

Membangun Kekuatan Mental Pada Gen Z Di Era Digital di Panti Baitul Walad Samarinda

Ayu Mustika Murnitasari*¹, Khanesia Putri Malika², Latifah Akhlaqiyah W.P³, Phasa Amalia⁴,
Adinda Rachmadyna⁵, Ibnu Elyasin⁶, Lharasati Dewi⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Indonesia

*e-mail: ayumustika068@gmail.com¹

Abstrak

Sosialisasi mengenai kesehatan mental dan cara untuk meningkatkan kemandirian merupakan hal yang penting untuk diberikan terutama pada Generasi Z yang digadang-gadang terlalu bergantung pada teknologi serta karena stigma negatif yang telah menyebarluas mengenai masalah kesehatan mental membuat mereka enggan untuk mencari pertolongan ke tenaga profesional seperti psikiater dan psikolog, karenanya kami para penulis memutuskan untuk mengadakan kegiatan Talk Show dengan tema "Membangun Kemandirian Melalui Regulasi Emosi pada Remaja" dalam meningkatkan "Kekuatan Mental Pada Gen Z di Era Digital" sebagai salah satu cara untuk meningkatkan mental health bagi generasi zoomer sebagai solusi bagi remaja generasi Z untuk mengetahui pentingnya menjaga kesehatan mental pada usia dini. Metode pengabdian ini berupa penyuluhan di salah satu panti di Samarinda yaitu Panti Baitul Walad. Hasil dari kegiatan ini ialah: terlaksananya Talk Show kami di Panti Baitul Walad dengan peserta sekitar 50 orang yang merupakan campuran siswa MTS dan SD pada Minggu, 12 November 2023. Keterlibatan generasi Z di panti Baitul Walad diharapkan bisa lebih bersikap bijaksana terhadap adanya teknologi yang berkembang pesat, dan membuka pola pikir agar generasi Z tidak mudah berpikir instan karna segala sesuatu yang diinginkan harus melalui sebuah proses yang mengorbankan apa yang kita miliki.

Kata kunci: emosi, era digital, generasi z, kesehatan mental, regulasi emosi

Abstract

Socialization of mental health and ways to increase independence is important to give, especially to Generation Z, which is said to be too dependent on technology and because of the negative stigma that has spread about mental health problems, making them reluctant to seek help from professionals, so we decided to hold a Talk show activity with the theme "Building Independence Through Emotion Regulation in Adolescents" in increasing "Mental Strength in Gen Z in the Digital Age" as a way to improve mental health for them as a solution to know the importance of maintaining mental health at an early age. The method that we use is providing understanding at Baitul Walad Orphanage. The results of this activity are: the implementation of our Talk show at Baitul Walad Orphanage with participants of around 50 people who were a mixture of MTS and SD students on November 12, 2023. The involvement in the Baitul Walad orphanage is expected to be wiser towards the existence of rapidly developing technology, and open a mindset so that generation Z does not easily think instantly because everything that is desired must go through a process that sacrifices what we have.

Keywords: digital age, emotions, emotion regulation, generation z, mental health

1. PENDAHULUAN

Gen-Z atau generasi Z adalah generasi yang muncul setelah adanya internet, generasi ini lahir sekitar tahun 2000 dan seterusnya. Generasi Z adalah generasi modern yang berkembang bersamaan dengan teknologi, dan sangat bergantung dengan teknologi digital, sehingga generasi ini bisa melakukan apapun dengan bantuan teknologi modern. Generasi ini memiliki nama sebutan lain yakni generasi-Net (internet). Mereka memiliki skill dalam menjalankan teknologi modern seperti membalas *chat*, bermain media sosial (*medsos*), *browsing*, dan mendengarkan musik dengan santai, mereka melakukannya tanpa merasa susah dan terburu-buru, namun semua berjalan dengan cepat dan lancar. Hal ini terjadi akibat pengaruh masa kecil yang sudah disuguhi teknologi [1]. Gen-Z ini bisa dibilang generasi yang mandiri daripada generasi sebelumnya, karena mereka tidak menunggu orang tua untuk mengajarkan hal baru seperti membuat keputusan. Gen-Z cenderung memiliki toleran yang baik dengan perbedaan budaya

dan peduli dengan sekitar. Mereka memiliki ciri khas tersendiri seperti terbiasa melakukan beragam aktivitas dalam waktu bersamaan. Contohnya berbicara, menonton, mendengarkan musik dan membaca dalam waktu bersamaan. Ini terjadi karena mereka ingin serpa cepat dan tidak berbelit, mereka juga cenderung individualis, cenderung berkomunikasi secara verbal dan egosentris serta ingin segalanya serba cepat dan tidak menghargai proses. [2].

Mereka selalu mengandalkan internet untuk menjawab setiap tantangan, mereka tidak mengetahui bahwa semua masalah hidup tidak bisa serta merta diselesaikan dengan teknologi. Ada beberapa masalah di kehidupan nyata yang perlu diselesaikan dengan beberapa proses yang cukup panjang dan hanya dia yang bisa menyelesaikan dan melalui beberapa tahapan. Bisa berupa usaha fisik, perenungan, usaha psikis, serta membutuhkan bantuan orang lain secara nyata bukan maya.[3]

Pesatnya perkembangan di era digital terbilang cukup berpengaruh pada kesehatan mental generasi. Hal ini terbukti pada data Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI) yang menyatakan remaja dengan usia di bawah 15 tahun mengalami berbagai penyakit mental seperti depresi tetapi hanya 9% dari mereka yang memilih untuk melakukan pengobatan ke profesional seperti psikiater dan psikolog dan ini terjadi hampir di seluruh provinsi Indonesia [4]. Penyakit mental di usia remaja yang tinggi ini terjadi karena berbagai macam faktor semacam kurangnya tenaga kerja profesional di bidang psikologi, kesenjangan sosial yang terjadi di lingkungan individu, semakin pesatnya era globalisasi saat ini, serta dukungan kesehatan mental di masyarakat yang diberikan oleh infrastruktur dan bantuan pemerintah masih terbilang kurang [5].

Djiwandono menyatakan Generasi Z memiliki ciri yang cenderung ingin selalu belajar bagaimana caranya untuk aktif secara general, sensual, serta visual. Generasi Z yang aktif berarti mereka dengan mudah mempelajari hal-hal baru dan menerapkan apa yang mereka pelajari. General mengacu pada seseorang yang biasanya belajar dengan melompat dari satu pemahaman ke pemahaman selanjutnya, kemudian mengambil pemahaman secara acak dengan tidak memperhatikan bagaimana keterikatannya, dan tiba-tiba mendapatkan apa yang diinginkannya. Ini seperti pembelajar universal yang dapat memecahkan masalah kompleks dengan cepat dan menghubungkan segala sesuatunya ke dalam gambaran yang lebih besar. Hal inilah yang membuat Generasi Z kurang peduli pada proses dan hanya mengandalkan jawaban di internet serta tantangan hidup dari informasi media sosial, tanpa menyadari bahwa permasalahan di dunia nyata tidak selalu bisa diselesaikan hanya dengan kekuatan teknologi [6].

Seringnya gen-Z ini terpapar internet dan media sosial lainnya sejak usia muda, mereka cenderung lebih kreatif dan lebih peduli dengan lingkungan. Kemudian saat pandemi covid-19 melanda dan menjadikan semua warga diarahkan untuk mengurangi aktivitas diluar rumah terutama pembelajaran yang mengakibatkan para gen-Z harus melakukan kegiatan belajar dari rumah. Kadang kala membuat gen-Z menjadi takut, mudah bosan, jenuh dan mudah lelah, stress hingga depresi. Akhirnya pandemi ini berdampak pada kesehatan fisik, dan kesehatan mental. Akibat dari pandemi ini gen-Z menjadi terlalu khawatir yang berlebihan karena terlalu banyak menerima berita tentang pandemi.

Namun disisi lain, kesehatan mental di Indonesia masih terbilang tidak terlalu digubris oleh masyarakat. Di Indonesia kasus bunuh diri dan kasus kesehatan mental seperti depresi semakin meningkat, mereka yang khususnya gen-Z sering sekali mengalami stress, depresi, kecemasan yang berlebihan, namun masih belum dianggap serius di Indonesia. Padahal depresi dan stress bisa menjadi sumber segala penyakit. bila dibiarkan bisa membebani pikiran yang akhirnya mengganggu sistem kekebalan tubuh.

Banyak Generasi Z yang menderita depresi atau stres tapi tidak segera berusaha mencari pertolongan. Hal ini bisa terjadi karena masyarakat memberikan stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental. Penyebabnya bermacam-macam, salah satunya adalah kurangnya fasilitas pengobatan untuk mental berupa psikolog dan psikiater di Indonesia. Banyak orang yang belum mengetahui apa itu kesehatan mental serta gejala dan dampak yang ditimbulkannya. Minimnya pengetahuan tentang kesehatan mental mencerminkan rendahnya minat membaca pada masyarakat Gen Z dan masyarakat [7].

Dari pemaparan diatas, sosialisasi terhadap kesehatan mental menjadi penting untuk dilakukan dan ditingkatkan pada generasi Z agar mereka mampu beradaptasi di era yang serba digital. Oleh karenanya, program kegiatan *Talk Show* dengan tema **“Membangun Kemandirian Melalui Regulasi Emosi pada Remaja”** dalam meningkatkan *“Kekuatan Mental Pada Gen Z di Era Digital”* akan menjadi salah satu cara meningkatkan kesehatan mental bagi generasi zoomer menjadi solusi bagi para remaja gen-Z agar mengetahui betapa pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini.

Disini kami ingin membantu para remaja dalam memahami apa itu kesehatan mental, meningkatkan kekuatan mental, agar suatu saat nanti mereka bisa berkembang dengan baik dan memiliki mental yang kuat. Lahir dan besar dipanti asuhan bukanlah hal yang mudah apalagi saat mereka tumbuh menjadi dewasa dan harus hidup mandiri tanpa adanya peran orang tua kandung. Diharapkan pengabdian masyarakat ini bisa ikut andil dalam meningkatkan kekuatan mental Gen-Z yang ada di Panti Asuhan Baitul Walad.

Panti Asuhan Baitul Walad Samarinda merupakan panti asuhan yang menampung anak-anak yatim piatu dan terlantar khususnya kaum dhuafa. Panti asuhan ini terletak di jalan Plamboyan No. 79, RT 09, kelurahan Loa Bakung, kecamatan Loa Bahu, Samarinda, Kalimantan Timur. Panti asuhan ini didirikan pada tahun 2000 dan dikelola oleh Yayasan Baitul Walad.

Panti Asuhan Baitul Walad menampung sekitar 173 santri berusia 6 sampai 17 tahun serta 56 bayi.[8] Anak-anak di panti asuhan ini berasal dari berbagai latar belakang keluarga, baik dari keluarga yang miskin, keluarga yang broken home, maupun keluarga yang mengalami bencana alam. Sebagian besar anak-anak di panti asuhan ini mengalami kekurangan gizi, stunting, dan masalah kesehatan lainnya. Anak-anak di panti asuhan ini juga memiliki prestasi akademik yang rendah.

Panti Asuhan Baitul Walad terletak di daerah pedesaan yang masih cukup terpencil. Daerah ini memiliki kondisi fisik yang cukup baik, dengan infrastruktur yang memadai. Namun, daerah ini juga memiliki masalah sosial dan ekonomi, seperti kemiskinan, pengangguran, dan kejahatan. Kegiatan ini diadakan di panti tersebut karena adanya maksud yakni ingin meningkatkan mental terutama pada Gen-Z. Karena remaja Gen-Z ini termasuk sangat rawan dengan yang namanya mental, mereka masih masa adaptasi dari anak-anak menuju remaja dan remaja yang menuju dewasa awal. Diadakannya kegiatan ini diharapkan dapat membantu mereka dalam memahami apa itu kesehatan mental. Karena notabene mereka adalah anak-anak yang tumbuh tanpa adanya orang tua kandung, jadi mereka memiliki keterbatasan dalam mengkonsumsi yang namanya pendidikan mental. Mereka yang diasuh oleh pengasuh panti yang belum tentu mengajarkan tentang *mental health*, ataupun mengenai perasaan yang mereka alami.

Potensi wilayah yang relevan dengan kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Asuhan Baitul Walad adalah potensi sumber daya alam. Wilayah ini memiliki potensi pertanian yang cukup besar. Panti asuhan ini juga memiliki lahan yang cukup luas yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan pertanian. Panti asuhan ini memiliki tenaga pendidik dan pengasuh yang berdedikasi dan berpengalaman. Panti asuhan ini juga memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai. Kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Asuhan Baitul Walad diharapkan dapat memberikan manfaat bagi anak-anak di panti asuhan tersebut. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat membantu anak-anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

2. METODE

Metode penelitian pada penyusunan jurnal ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Data didapatkan dengan cara berinteraksi langsung bersama masyarakat dan sasarannya yaitu anak-anak beserta pihak yang terlibat langsung dalam kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan bentuk pengabdian masyarakat tentang “Membangun Kekuatan Mental Pada Gen Z Diera Digital Di Baitul Walad Samarinda” melalui beberapa tahapan, yaitu:

- a. Tahap Persiapan
 - 1) Sebelum kegiatan sosialisasi hal yang peneliti lakukan yaitu permohonan izin berupa proposal dan kordinasi kepada pihak panti. Pada tahap ini dihasilkanlah kesepakatan terkait waktu kegiatan yang akan dilaksanakan.
 - 2) Melakukan diskusi dengan pihak panti untuk menentukan kebutuhan informasi apa saja yang dibutuhkan.
 - 3) Lalu peneliti menetapkan mengenai tema yang akan diambil yaitu “membangun kemandirian melalui regulasi emosi pada remaja”
- b. Tahap pelaksanaan
 - 1) Pada saat sosialisasi dilakukan pemateri memberikan pengetahuan awal terkait kesehatan mental di era digital
 - 2) Sosialisasi dilakukan dengan memberikan penjelasan terkait bagaimana meregulasi emosi pada remaja dan penjelasan pentingnya kemandirian di mulai sejak dini.
 - 3) Setelah pemberian materi, setelah itu dilanjutkan dengan sesi berdiskusi dan tanya jawab.
 - 4) Lalu juga ada pemberian games dan mindfulness breathing untuk merelaksasi pikiran dan suasana hati.
- c. Tahap Evaluasi
 - 1) Pembandingan dampak dari sosialisasi diukur melalui observasi terkait kemandirian dari anak-anak panti
 - 2) Peserta diminta untuk bertanya terkait materi yang telah di berikan oleh pemateri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Panti asuhan baitul walad adalah panti asuhan yang merawat anak-anak yatim piatu dan tidak terawat di Samarinda, kalimantan timur. Panti asuhan ini menampung sekitar 89 anak dari berbagai usia, mulai dari bayi hingga remaja. Latar belakang serta pengalam dalam hidup anak-anak di panti asuhan baitul Walad cukup beragam. Mereka mungkin merasakan adanya kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di panti asuhan, terutama dalam menghadapi tantangan di era digital. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membangun kekuatan mental gen z di era digital pada panti asuhan Baitul Walad. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk kegiatan kegiatan *Talk Show*, yang dilaksanakan pada Minggu, 12 November 2023. *Talk Show* ini dilakukan secara tatap muka di Panti Asuhan Baitul Walad Samarinda Seberang.

Pembukaan

Ketika pembukaan kegiatan *Talk Show* ini dilagsungkan, anak-anak yang berpartisipasi dalam kegiatan ini memperlihatkan atensi serta perasaan antusiasme yang cukup besar saat melakukan rangkaian aktivitas sharing kegiatan *Talk Show* dengan tema “**Membangun Kemandirian Melalui Regulasi Emosi pada Remaja**” dalam meningkatkan “*Kekuatan Mental Pada Gen Z di Era Digital*”. Mengapa kami mengambil judul yang melibatkan era digital, karena seperti yang kita lihat sekarang generasi Z memiliki kelebihan yang cukup bagus yaitu mereka memiliki kecenderungan untuk mengetahui segala hal dengan rasa ingin tahu mereka yang sangat tinggi. Generasi Z yang lahir di era teknologi sudah tidak perlu diragukan lagi dalam kemahirannya berteknologi, karenanya bantuan dari orang lain tidak mereka butuhkan ketika menyangkut ke dalam permasalahan umum terlebih lagi jika itu menyangkut pada hal teknologi. Karena kemahiran itu Generasi Z punya kecenderungan untuk melakukan berbagai upaya untuk mencapai tujuannya dalam pemenuhan kebutuhannya serta menetapkan langkah apa yang harus diambil untuk menyempurnakan sesuatu dengan teknologi. Generasi Z pun bisa dibilang cukup bisa untuk multitasking ketika mereka harus menyelesaikan berbagai hal sekaligus.

Generasi Z bisa melakukan multitask dengan cepat dan bersamaan, seperti menonton dan membaca berita di media sosial. Generasi Z adalah sekelompok orang yang jika dilatih dengan baik, akan menjadi pemimpin dan dapat memberikan manfaat besar bagi lingkungan. Generasi Z juga diasumsikan mampu melahirkan dan menghasilkan generasi penerus dengan

tingkat daya saing yang semakin tinggi. Generasi Z saat ini merupakan kelompok masyarakat termuda dan orang yang memiliki banyak pengetahuan, akan tetapi mereka memiliki kecenderungan terlalu bergantung ketika saat melakukan aktivitas internet dan media sosial. Dengan kondisi tersebut, maka diperlukan adanya penguatan terhadap Generasi Z, termasuk di bidang kesehatan mental.

Namun kesulitan yang dihadapi oleh Generasi Z saat ini ialah adanya kerentanan pada masalah kesehatan mental mereka, mereka selalu ingin segala sesuatunya segera selesai [9]. Faktanya, sebagian besar kehidupan Generasi Z sangat bergantung pada teknologi sehingga mereka punya kecenderungan untuk mengabaikan kondisi dunia nyata. Masalah kesehatan mental generasi Z terjadi karena pengaruh dari banyaknya penggunaan internet dan media sosial yang dilakukan. Generasi Z merupakan generasi yang terbilang produktif, akan tetapi sangat bergantung pada gadget sehingga menyebabkan mereka mudah untuk mengalami permasalahan kesehatan mental [10].

Jumlah peserta terdiri dari kurang lebih 50 orang yang termasuk ke dalam generasi Z dari berbagai kelompok, yaitu murid MTS serta SD. Kegiatan *Talk Show* **"Membangun Kemandirian Melalui Regulasi Emosi pada Remaja"** ini berlangsung selama 1 hari dari pukul 8.30–11.45 WITA. Suasana yang dirasakan saat kegiatan berlangsung ialah para panitia tentunya mengawasi berbagai aspek yang bisa mendukung keberlangsungan acara seperti sistem audio, ruangan yang bisa memadai, bahan pemaparan materi yang diberikan, dan penampilan *sharing* antar 2 pemateri sembari melibatkan *audiens* seperti melempar pertanyaan lalu memberikan reward untuk peserta yang berani bertanya maupun menjawab.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Talk Show Membangun Kemandirian Melalui Regulasi Emosi pada remaja

Pemaparan materi dan Tanya Jawab

Kegiatan *Talk Show* **"Membangun Kemandirian Melalui Regulasi Emosi pada Remaja"** dalam *Membangun Kekuatan Mental Pada Gen Z di Era Digital*. Bagi generasi *zoomer*, kegiatan ini berlangsung seperti yang diharapkan ketika perencanaan. Mulai dari pemateri yang menyampaikan materi hingga ketika masuk kesesi bertanya dan menjawab semuanya terlaksana sejalan dengan waktu yang sudah terjadwal, yang membuat kegiatan ini bisa berjalan dengan efektif tanpa ada hambatan.



Gambar 2. Proses penyampaian materi

Para peserta dalam kegiatan *Talk Show* ini lumayan memperlihatkan ekspresi yang cukup antusias dan saat proses kegiatan masih terlaksana. Hal ini terlihat dari bagaimana keaktifan mereka saat ikut menjalani kegiatan, terlihat ada perasaan yang cukup antusias terlebih ketika mereka berbicara mengenai cita-cita dan pengalaman yang dirasakan terkait masalah yang sedang mereka alami maupun yang sudah selesai mereka alami saat sesi diskusi tengah berlangsung. Anak-anak panti yang merupakan bagian dari peserta dirasa cukup terbuka saat menerima dan menjalankan pengetahuan mengenai bagaimana pentingnya materi mengenai kesehatan mental yang telah disampaikan oleh para pemateri.



Gambar 3. Diskusi terkait cita-cita

Selanjutnya ada kegiatan Relaksasi *Mindfulness Breathing* yang mana dalam sesi ini peserta disuruh memejamkan mata untuk memfokuskan pikiran dan hatinya ke sumber suara (pemateri) sembari mendengarkan dan berusaha untuk meresapi segala kalimat-kalimat relaksasi yang di lontarkan oleh pemateri, yang tentunya terkait kesehatan mental, jiwa, dan segala macam emosi. Dalam sesi ini cukup membuat suasana menjadi khidmat karena sebagian peserta khususnya perempuan terbawa akan suasana, sehingga mereka mampu menghayati segala macam emosi yang mereka rasakan dan alami. Dan di akhir sesi relaksasi *Mindfulness Breathing* ini peserta diberikan *free hug*, yaitu pelukan gratis guna untuk membuat para peserta sadar bahwa kesedihan yang mereka rasakan itu tidak selamanya buruk, cukup banyak orang yang merasakan hal yang sama dengan yang mereka rasakan, karenanya dengan adanya *free hug* ini diharapkan para peserta merasa bahwa mereka tidak sendirian mengalami kesedihan, banyak tangan yang saling merangkul dan saling menguatkan.



Gambar 4. proses relaksasi



Gambar 5. Melakukan Relaksasi Mindfulness Breathing

Games

Pada sesi ini peserta melakukan sebuah permainan “Bisik Berantai” yaitu menyampaikan pesan yang berupa kata atau kalimat secara estafet kepada teman. Permainan ini memiliki tujuan agar bisa memperkuat keterampilan dalam mendengar dan bicara (Depdikas), serta kerja sama yang tinggi. Dan tentunya, di akhir sesi permainan akan ada penentuan pemenang atas kelompok yang berhasil memberikan pesan berantainya dengan tepat atau mendekati.



Gambar 7. Arahan dari Panitia untuk memulai permainan bisik berantai



Gambar 8. Sesi foto para panitia bersama kelompok yang menang games

Penutupan

Dalam sesi ini, penyampaian sepatah dua kata yang dilakukan oleh perwakilan Panti Asuhan Baitul Walad serta ucapan terima kasih oleh panitia atas pelaksanaan kegiatan *Talk Show* ini yang berjalan dengan lancar. Setelah itu, langsung dilanjutkan dengan sesi foto bersama dengan semua peserta, narasumber, panitia dan perwakilan dari pihak Panti Asuhan Baitul Walad.



Gambar 9. Sesi foto bersama



Gambar10. Penyerahan sertifikat kepada pihak panti



Gambar 11. Penyerahan sertifikat dari panitia kepada ibu Lharasati Dewi selaku narasumber sekaligus dosen UINSI Samarinda.

4. KESIMPULAN

Para peserta antusia mengikuti kegiatan Talk Show “Membangun Kemandirian Melalui Regulasi Emosi pada Remaja”. Hal ini dapat dilihat pada keaktifan para peserta ketika pemateri menyampaikan materi, sesi tanya jawab, relaksasi, hingga games.

Kelebihan sosialisasi yang kami adakan di panti Baitul Walad adalah agar generasi Z yang berada di panti tersebut memiliki sikap yang percaya diri di kehidupan nyata bukan hanya di dunia maya, agar mereka tidak ketergantungan teknologi seperti media sosial yang sedang marak saat ini dan pada sosialisasi ini para peserta tidak hanya diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi dengan pemateri, tetapi juga diajak untuk melakukan relaksasi bersama sebagai upaya kontrol regulasi emosi. Adapun kekurangan dari sosialisasi ini adalah kurangnya waktu penyampaian materi karna waktu yang di berikan hanya sedikit saja dan tidak adanya kegiatan lanjutan yang membangun pondasi mental terhadap generasi Z serta yang menjadi masalah utamanya adalah tidak berfokus pada satu tingkatan atau kategori usia, karena para peserta dalam kegiatan ini terdiri dari siswa SD hingga SMP.

Setelah selesainya sosialisasi yang kami lakukan diharapkan agar generasi Z di panti Baitul Walad lebih bersikap bijaksana terhadap adanya teknologi yang berkembang pesat, dan

membuka pola pikir agar generasi Z tidak mudah berpikir instan karena segala sesuatu yang diinginkan harus melalui sebuah proses yang mengorbankan apa yang kita miliki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Panti Baitul Walad yang telah mengizinkan kami untuk melakukan *Talk Show*. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idri dan kepada pihak fakultas Ushuluddin Adab dan Taqwa serta kepada pihak Panti Baitul Walad yang telah mengizinkan kami untuk melakukan *Talk Show* terkait materi “Membangun Kemandirian Melalui Regulasi Emosi pada Remaja”.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Z. Fasya, C. Nihayah, "Inisiasi Pendidikan Dalam Membentuk Karakter Anak Generasi Z", *Al-Ifkar : Pengembangan Ilmu Keislaman*, Vol. 2., No. 14, 2020, 25-46.
- [2] M. Sulhan and G. Desprians, "Penyuluhan Pendidikan Karakter pada Masyarakat untuk Memaksimalkan Pengasuhan secara Informal," *Darma Cendekia*. vol. 1, No. 1, pp. 30-37, 2022.
- [3] M. Phangadi, "Peningkatan Pengidap Penyakit Mental pada Generasi Z Periode 2013-2018", *INA-Rxiv*. June 25, 2019.
- [4] I. T. Hasanah and N. Sa'adah, "Peran Bimbingan Konseling Pribadi Dan Sosial Dalam Menghadapi Generasi Z Di Era Society 5.0.", *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, vol. 2, no. 4, pp.1436-1442, 2023.
- [5] Bakar, R. M., & Usmar, A. P. M., "Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Generasi Zoomer," *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2., No. 2, Universitas Negeri Makassar, 2022.
- [6] I. Handayani, "Konsep Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial dalam Pengembangan Positive Mental Attitude Generasi Z," *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, vol. 3, no. 1, pp. 51-63, 2019, doi: 10.23971/njppi.v3i1.1283
- [7] Z. N. Rudianto "Pengetahuan Generasi Z Tentang Literasi Kesehatan Mental dan Kesadaran Mental di Masa Pandemi" *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, vol. 11, no.1, 2022.
- [8] Yayasan Baitul Walad, *Profil Yayasan Baitul Walad*. 2023 Retrieved from <https://kaltim.suara.com/read/2021/08/18/072500/tampung-173-santri-yatim-piatu-yayasan-baitul-walad-mustofa-Samarinda-butuh-bantuan>
- [9] I. Handayani, "Konsep Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial dalam Pengembangan Positive Mental Attitude Generasi Z," *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, vol. 3, no. 1, pp. 51-63, 2019, doi: 10.23971/njppi.v3i1.1283
- [10] S. Surat, Y. D. Govindaraj, S. Ramli, and Y. M. Yusop, "An Educational Study on Gadget Addiction and Mental Health Among Gen Z", *Creative Education*, vol. 12, no. 7, pp. 1469-1484, 2021, doi: 10.4236/ce.2021.127112.