

Gen Z

si paling cepet stres

Gen Z kok rentan Stres ?

Generasi Z, atau yang biasa kita kenali sebagai generasi Gen Z memang sudah akrab terdengar. Istilah yang digunakan untuk menggambarkan orang yang lahir pada 1995 dan 2010 (Eldrige, 2022).

Apakah penyebab utama dari stres yang dialami generasi ini? Salah satu faktor utamanya adalah ekspektasi. seperti generasi sebelumnya, ada harapan bahwa generasi berikutnya akan lebih baik dari segi kesehatan dan keuangan daripada generasi yang ada sebelumnya.

Generasi sebelum Gen Z beranggapan bahwa, dengan ter-eksplotasinya teknologi dalam Gen Z mereka seharusnya dapat menjawab berbagai macam pertanyaan yang tidak dapat terjawab di dalam generasi mereka. Namun, Media sosial, kemajuan teknologi, ketidakpastian ekonomi, minimnya pengetahuan kesehatan mental, tekanan perbandingan sosial, FOMO, dan hasil yang cepat dapat mencaji pemicu stres pada gen z. Stres dapat menekan gen z sehingga dia tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, seperti pusing, darah tinggi, tidak bisa mengontrol emosi, sulit tidur, dan lain-lain.



Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, gangguan perilaku, kecanduan, dan masalah kesehatan mental

Penyebab Gen Z Rentan Mengalami Stres :

Media sosial

Gen Z sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, yang dapat membuat mereka merasa tidak puas dengan diri sendiri.

Teknologi

Kemajuan teknologi menciptakan tekanan tambahan pada mental Gen Z.

Ketidakpastian ekonomi

Gen Z mengalami masa dewasa pada saat masa depan tampak tidak pasti bagi mereka.

Kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi

Gen Z mungkin mengalami kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi, seperti pendapatan, pendidikan tinggi, pekerjaan, makanan, perumahan, transportasi, dukungan sosial, dan keamanan.

Cara Mengelola Rasa Stres

Untuk mengururain tingkat stres pada gen Z bisa dilakukan dengan mengelola rasa stres. Salah satu metode yang bisa digunakan adalah Coping mechanism, yaitu mekanisme cara seseorang untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau tekanan yang dilakukan secara sadar maupun tidak. Coping mechanism dapat membantu mengatur perasaan emosional yang muncul akibat stres. Mekanisme koping yang tepat dapat membantu meredakan perasaan tidak nyaman dan menjaga kesehatan emosional.

Contoh yang bisa dilakukan :

Melakukan aktivitas yang menyenangkan

Melakukan kegiatan menyenangkan akan membuat tubuh kita melepaskan hormon endorfin yang akan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Pastikan aktivitas yang dilakukan bersifat positif agar tidak menimbulkan masalah baru. Bisa Mencoba hobi baru seperti melukis, berkebun, naik sepeda, dan lain sebagainya.

Memiliki Hewan Peliharaan

Memelihara hewan peliharaan dapat menjadi salah satu strategi koping untuk mengatasi stres dan kecemasan. Hewan peliharaan dapat memberikan dukungan sosial dan emosional yang berharga, serta membantu meningkatkan harga diri.



Ungkapkan Keluh Kesah

Mengungkapkan keluh kesah dengan orang lain juga dapat membantu menemukan solusi dari masalah tersebut. Jika tidak ingin mengungkapkan keluh kesah dengan orang lain, maka dapat melakukan journalling. Journalling adalah kita mengungkapkan semua yang kita alami dalam bentuk tulisan yang bertujuan agar kita lebih memahami masalah yang terjadi. .

Terapkan Pola Hidup Sehat

Dengan berolahraga, otot tubuh akan lebih rileks dan pikiran pun akan teralihkan sehingga bisa memperbaiki suasana hati. Mulailah dengan yang ringan seperti jogging atau Pound Fit.

Fokus Pada Saat Ini

Jangan terlalu fokus terhadap hal-hal yang di luar kendali kita. Fokus kepada hal tersebut hanya membuang waktu dan memperburuk stres. Berusahalah untuk selalu melihat sesuatu berdasarkan sisi positifnya.





Find Us



085 200 444 664



www.rs_banyumanik.com



rs_banyumanik@gmail.com



[rs_banyumanik](https://www.instagram.com/rs_banyumanik)