

## **Konseling Berbasis Kearifan Lokal: Solusi untuk Isu Kesehatan Mental Generasi Z**

Arvi Nur Vera Halifah<sup>1</sup>, Cornelia Ayu Dewa Yanti<sup>2</sup>,

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>1</sup>, Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>2</sup>

arvinvhlfah@gmail.com<sup>1</sup>, corneliaayu02@gmail.com<sup>2</sup>

## ABSTRACT

*Mental health Generation Z, who were born between 1997 and 2012, in the context and economic pressures faced. This generation is more open to discussing mental health issues but also experiencing anxiety and depression due to social media and future uncertainties. The survey shows that 18% of them feel that their mental health is poor, with many not accessing local wisdom counselling services in Indonesia, through cultural practices and rituals, play an important role in supporting mental well-being by creating a connection and emotional support. The integration of local wisdom approaches with therapy can provide more effective holistic solutions in mental health recovery. Generation Z overcome modern challenges better.*

**Keywords:** Counselling, local identity, mental health, and generation Z

---

## **ABSTRAK**

Kesehatan mental Generasi Z, yang lahir antara 1997 hingga 2012, dalam konteks tekanan sosial dan ekonomi yang dihadapi. Generasi ini lebih terbuka membahas kesehatan mental, tetapi juga mengalami kecemasan dan depresi akibat media sosial dan ketidakpastian masa depan. Survei menunjukkan bahwa 18% dari mereka merasa kesehatan mentalnya buruk, dengan banyak yang tidak mengakses layanan konseling Kearifan lokal di Indonesia, melalui praktik budaya dan ritual, berperan penting dalam mendukung kesejahteraan mental dengan menciptakan rasa keterhubungan dan dukungan emosional. Integrasi pendekatan kearifan lokal dengan terapi medis dapat memberikan solusi holistik yang lebih efektif dalam pemulihhan kesehatan mental, membantu Generasi Z mengatasi tantangan modern secara lebih baik.

**Kata Kunci:** konseling, kearifan lokal, kesehatan mental dan generasi Z

## **PENDAHULUAN**

Saat ini kesehatan mental gen Z menjadi salah satu isu yang semakin mendapatkan perhatian luas di masyarakat. Gen Z ini lahir pada awal era digitalisasi antara tahun 1997 hingga 2012, di mana pola gaya hidup yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi modern dan wawasan yang tinggi. Gen Z dihadapkan pada banyak tekanan dan tantangan yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Namun, mereka lebih hidup dalam kegiatan media sosial.

Rasa keingintahuan generasi Z yang sangat tinggi menjadi kelebihan ketika berhadapan dengan teknologi, mereka tidak perlu mempelajari dengan keras lagi. Namun, kekurangan generasi Z memiliki kebiasaan yang tidak sabar dan selalu menjadikan sebuah permasalahan menjadi praktis dan

instan sehingga Dapat memberi dampak pada keterampilan dalam hal-hal kecil di sekitarnya (Handayani, 2019).

Menurut Gulliver (2010) generasi Z adalah mereka yang masih tergolong dalam kategori remaja. Remaja yang sering mengalami gangguan jiwa cenderung tidak memiliki keinginan terhadap pengetahuan, perawatan diri serta kesehatan jiwa. Gangguan jiwa pada remaja ditemukan adanya perilaku tidak ingin tahu pada pelayanan kesehatan. Hambatan menjadi salah satu faktor kurangnya tingkat pengetahuan, perawatan diri serta kesehatan jiwa pada generasi Z, hal ini ditemukan adanya perasaan takut, warisan sikap kepercayaan religi, dan kebutuhan yang tulus akan perawatan (Lynch et al., 2018).

Salah satu faktor penyebab kecenderungan perilaku perawatan diri pada pelayanan profesional adalah tingkat pengetahuan kesehatan jiwa. Faktor pengetahuan tersebut didasari pada perilaku yang berfokus terhadap tatanan religi dengan mengadopsi tatanan tradisional atau spiritual mereka yang lebih dipercaya dibandingkan dengan layanan perawatan profesional (Manumba 2)

Menurut hasil survei McKinsey health Institut Gen Z ini jauh lebih peduli dengan mental health dibandingkan generasi-generasi lainnya. Hasil survei yang dilakukan menunjukkan bahwa 41.960 orang di 26 negara, ada 18% responden kelahiran tahun 1997-2012 merasa kesehatan mentalnya buruk.

Berdasar American Psychological Association (APA) survey yang dilakukan menunjukkan bahwa tekanan bertubi -tubi, seperti pandemi, perubahan iklim, resesi ekonomi dan lainnya. Ini menjadi faktor atau situasi yang menyebabkan stress Yang paling signifikan Yang banyak meningkatkan gejala stres yaitu sebanyak 75%. Sebanyak 57% pada Gen Z Disebabkan karena mereka jauh lebih peduli akan isi-isu yang ada di berita. Sebanyak 53% stress pada Gen Z disebabkan karena banyaknya kasus pelecehan seksual Dan juga kasus kasus kekerasan lainnya. sedangkan 27% Genzi melaporkan bahwa masalah disebabkan karena kemiskinan.

Sayangnya dari jumlah sebanyak itu menurut survei Ipsos Global yang bertajuk health service monitor 2023 menunjukkan baru 2,6% yang mengakses layanan konseling baik emisi maupun prematur. Pada dasarnya kesehatan mental itu sama pentingnya dengan kesehatan fisik, sayangnya stigma yang berada di masyarakat membuat kesehatan mental dipandang sebelah mata atau dikaitkan dengan keimanan seseorang. Hal itu membuat kesehatan mental cenderung diabaikan dengan adanya internet dan media sosial ini remaja dapat mengenal kesehatan mental secara gini mereka cenderung memahami berbagai gangguan yang kemudian membantu mengidentifikasi kondisi kesehatan mental.

Di antara tekanan-tekanan yang dihadapi oleh Gen Z Yang saat ini kebanyakan sedang menduduki bangku perkuliahan dan juga sekolah menengah di mana mereka ini yang akan menjadi wajah baru dalam dunia kerja ekonomi dan juga politik. Gen Z ditekan untuk menjadi generasi penyelamat Masa setelah terjadinya resesi ekonomi, di mana aktivitas ekonomi mulai pulih dan menunjukkan tanda-tanda pertumbuhan kembali. Tekanan-tekanan akan masa depan ini yang menjadi ketakutan tersendiri bagi Gen Z .

Hal inilah yang menjadi alasan fokus pembahasan penting bagi orang tua maupun guru untuk membimbing dan menjadi panutan para remaja dalam membangun kecerdasan emosi dan mengambil pilihan yang lebih sehat. Upaya yang dapat dilakukan bisa dengan membantunya mendapatkan bantuan professional ke konselor atau pun psikolog, untuk memberi dukungan ketika menjalani terapi, menghilangkan stigma dan meluangkan waktu untuk diri sendiri, hal ini akan sangat membantu dalam menangani masalah kesehatan mental. selain itu orang tua atau pun guru perlu membantu remaja untuk mengevaluasi risiko dan mengantisipasi konsekuensi dari setiap pilihan yang diambil remaja. Selain itu juga dapat mengembangkan strategi untuk mengalihkan perhatian dan energi ke aktivitas yang lebih sehat agar kesehatan mentalnya terjaga.

## **PEMBAHASAN**

## 1. Kesehatan Mental Generasi Z

#### **a. Kesehatan Mental Tinjauan Psikologis**

Pengertian Kesehatan Metal Dalam buku Mental Hygiene, Kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian dalam kehidupan; Kedua, bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan orang lain; dan Ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi dengan berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi(Yusuf 2011).

Kesehatan mental mengacu pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik itu fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga mencangkup upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami perubahan dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi ketika ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif untuk pemecahannya. Terkadang, tidak sedikit juga orang yang pada situasi tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya.

Kesehatan mental Generasi Z adalah isu kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk teknologi, tekanan sosial, dan ketidakpastian ekonomi. Dengan memahami karakteristik unik mereka serta tantangan yang dihadapi, intervensi yang tepat dapat dirancang untuk mendukung pemulihhan kesehatan mental generasi ini secara efektif.

### **b. Faktor-faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental pada Generasi Z**

Gen Z merupakan generasi pertama yang sejak dulu sudah terpapar oleh teknologi. Teknologi-teknologi itu berupa komputer atau media elektronik seperti telepon seluler, jaringan internet, bahkan aplikasi media sosial. Generasi Z yang dibesarkan dengan web sosial, mereka berpusat pada digital dan teknologi yang menjadi identitas mereka (Firamadhina & Krisnani, 2021). Lahir dan dibesarkan seiring dengan kemajuan-kemajuan dalam dunia maka generasi ini juga dihadapkan dengan berbagai tekanan dan tantangan yang unik era digital serta sosial media dan persaingan kompetensi yang lebih berat dibandingkan generasi sebelumnya. Adanya tantangan dan persaingan ini menjadikan generasi Z lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan lainnya.

Kondisi kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan bersifat kompleks dan tidak disebabkan karena satu masalah saja, tetapi terdapat banyak faktor yang menjadi penyebab dari gangguan kesehatan mental. Tekanan dan tuntutan yang datang dari kehidupan online dan sosial media juga dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Tingginya tingkat penggunaan media sosial dan Gadget dapat mengganggu pola tidur dan menyebabkan mereka kekurangan tidur atau istirahat hal inilah yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. tekanan yang berlebihan seperti kurang tidur dan kecanduan teknologi dapat menyebabkan penurunan fungsi otak yang bisa menjadi kesulitan berkonsentrasi ketika mengambil keputusan, gangguan kesehatan mental bisa menyebabkan seseorang mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem dan tidak stabil hal inilah yang dapat berdampak pada perilaku impulsif, agresif, atau menarik diri dari lingkungan sosial, meski pun generasi Z tumbuh dalam era yang terhubung secara digital mereka rentan mengalami isolasi sosial yang membuat mereka merasakan kesepian dan depresi.

Kemajuan teknologi yang terus-menerus berkembang menciptakan tekanan tambahan terhadap mental generasi Z, mereka menjadi lebih sering merasa butuh untuk mengikuti perkembangan di sosial media. Selain itu generasi Z juga menghadapi ketidakpastian ekonomi yang tinggi, hal ini pada akhirnya yang menciptakan tekanan tambahan terkait pekerjaan, pendidikan, dan pastinya keuangan. belum lagi meningkatnya stress dalam konteks sosial akibat isu-isu seperti perubahan iklim serta berita berita kekerasan rasial.

Stress finansial dan tekanan prestasi pada generasi ini mayoritas (56%) dari generasi Z dewasa muda berusia 18 hingga 25 tahun mengatakan kehawatiran finansial yang memengaruhi kesehatan mental mereka secara negatif, dan setengahnya (51%) mengatakan tekanan prestasi memiliki dampak yang sama, menurut survei perwakilan nasional tahun 2022 oleh universitas Harvard. Dari studi Harvard yang sama menemukan bahwa setengah dari orang dewasa muda generasi Z mengatakan kesehatan mental mereka berpengaruh secara negatif karena tidak mengetahui apa yang harus dilakukan dengan hidup mereka, dan hampir dari lima (58%) tidak memiliki makna atau tujuan dalam hidup. selain itu perubahan iklim dan kekhawatiran global juga dapat mengganggu kesehatan mental mereka hampir setengah (45%) orang dewasa muda berusia 18 hingga 25 tahun berpikir bahwa Kesehatan mental mereka terganggu oleh perubahan iklim secara keseluruhan “merasa bahwa segala sesuatunya berantakan” mereka khawatir tentang krisis iklim, dengan banyak yang mengungkapkan perasaan sedih, cemas, marah, dan tidak berdaya.

Generasi Z juga benar dalam penilaian mereka menghadapi krisis kesehatan mental. Organisasi terkemuka seperti American Academy of Pediatrics dan American Academy of Child and Adolescent Psychiatry akhir ini mengumumkan keadaan darurat nasional terhadap kesehatan mental anak dan remaja. Dan sementara sebagian besar anak muda sehat secara fisik dan emosional, tren bunuh diri remaja, kunjungan UGD kesehatan mental, depresi dan kecemasan telah meningkat selama dekade terakhir. krisis ini juga telah menang memengaruhi anak-anak yang lebih muda dan generasi Millennial.

Teknologi mungkin juga dapat berperan dalam menyediakan akses ke hubungan sosial yang positif dan sumber daya yang mendukung. Tetapi di sisi lain teknologi juga dapat memicu serangkaian berita negatif, mendorong perbandingan sosial yang tidak sehat, dan meningkatkan kasih ke pelecehan daring. beberapa peneliti ti yang telah disebut menghubungkan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan generasi dengan dampak buruk, termasuk depresi dan kekurangan tidur. Mereka yang sudah berjuang dengan masalah kesehatan mental mungkin lebih cenderung menggunakan media sosial sehingga sulit untuk melepaskan diri dari dampak teknologi.

### c. Karakteristik Kesehatan Mental Gen Z Dalam Proses Pemulihan Kesehatan Mental

Generasi Z memiliki karakteristik psikologis dan sosial yang unik yang memengaruhi cara mereka memulihkan diri dari trauma. Studi menunjukkan bahwa Generasi Z lebih cenderung mencari dukungan melalui komunitas online dan aplikasi kesehatan mental dibandingkan dengan interaksi tatap muka (Moreno et al., 2022).

Teknologi memungkinkan mereka mengakses dukungan emosional kapan saja dan di mana saja, memberikan mereka rasa kontrol di tengah situasi yang tidak diinginkan. Namun, penelitian oleh Li (2023) menunjukkan bahwa ketergantungan berlebihan pada media sosial dapat memperburuk gejala trauma jika tidak diimbangi dengan interaksi sosial langsung dan dukungan dari lingkungan sekitar. Karakteristik lain yang penting adalah keterbukaan Generasi Z terhadap isu-isu kesehatan mental. Akbar et al. (2024) menemukan bahwa Generasi Z lebih terbuka dalam membicarakan masalah kesehatan mental dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Keterbukaan ini menciptakan lingkungan yang lebih mendukung pemulihan trauma, karena mereka tidak lagi merasa sendirian dalam perjuangan mereka. Komunitas online yang dibentuk oleh Generasi Z sering kali berfungsi sebagai ruang aman di mana mereka dapat berbagi pengalaman dan strategi pemulihan tanpa rasa takut dihakimi.

Selain itu, integrasi antara teknologi digital dan budaya lokal merupakan pendekatan yang efektif dalam pemulihan trauma pada Generasi Z. Bucci et al., (2019) menunjukkan bahwa teknologi dapat membantu pemanfaatan budaya lokal yang melibatkan tradisi, ritus, dan praktik yang sudah ada untuk memberikan stabilitas emosional yang sangat dibutuhkan oleh Generasi Z. Budaya lokal menghubungkan individu dengan identitas kolektif mereka, yang penting untuk pemulihan trauma yang holistik. Dalam konteks ini, pendekatan yang menggabungkan intervensi digital dengan pemanfaatan budaya lokal dapat memberikan solusi yang lebih komprehensif dalam mendukung pemulihan kesehatan mental generasi Z.

## 2. Hubungan Kearifan Lokal dengan Kesehatan Mental

### a. Kearifan Lokal dalam Konteks Indonesia

Kearifan lokal atau sering disebut local wisdom dapat dimengerti sebagai usaha manusia dengan menggunakan akal budinya (kognisi) untuk bertindak dan bersikap terhadap sesuatu, objek, atau peristiwa yang terjadi di dalam ruang tertentu. Pengertian ini disusun secara etimologi, di mana wisdom dijelaskan sebagai kemampuan seseorang dalam menggunakan akal pikirnya ketika bertindak atau bersikap sebagai hasil interpretasi terhadap suatu objek atau peristiwa yang terjadi. Sebagai sebuah istilah wisdom sering diartikan sebagai kearifan atau kebijaksanaan(Ridwan, 2007: 2-3).

Kearifan lokal dapat diartikan sebagai kebijaksanaan yang dimiliki oleh suatu komunitas untuk mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Kearifan lokal merujuk pada pengetahuan, nilai, dan praktik yang berkembang dalam suatu komunitas, yang dapat memberikan dukungan emosional dan sosial bagi individu. Kearifan lokal memainkan peran krusial dalam mendukung kesehatan mental masyarakat Indonesia. Dengan memanfaatkan nilai-nilai budaya dan

praktik tradisional, individu dapat menemukan dukungan emosional dan sosial yang dibutuhkan untuk mengatasi tantangan kesehatan mental.

### **b. Peran Konseling Kearifan Lokal dalam Kesejahteraan Mental**

Peran kearifan lokal dalam kesejahteraan mental memiliki fungsi terapeutik yang signifikan terutama dalam konteks Indonesia yang multikultural. Upacara ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mengungkapkan duka atau rasa kehilangan, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kembali hubungan sosial dan memperkuat rasa kebersamaan (Daulima dan Eka, 2023). Dalam konteks Kesehatan mental, partisipasi dalam kegiatan budaya semacam ini dapat membantu individu merasa lebih terhubung dengan komunitas nya, mengurangi perasaan ter isolasi, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Listiyandini, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa budaya lokal berperan dalam membentuk pola pikir dan perilaku individu, yang secara langsung memengaruhi kesejahteraan mental mereka (Supadmi et al., 2021). Misalnya, nilai-nilai kearifan lokal seperti gotong royong dan kebersamaan sering kali menjadi sumber dukungan emosional yang kuat dalam komunitas, yang dapat membantu individu merasa terhubung dan diperhatikan, terutama dalam situasi krisis (Daulima dan Eka, 2023).

Contohnya dalam budaya masyarakat Nusa Tenggara Timur (NTT) dikenal dengan solidaritas dan semangat gotong royong yang kuat mereka memiliki nilai-nilai ikatan sosial yang erat di mana setiap anggota masyarakat saling menjaga dan mendukung melalui pertemuan keluarga, ritual adat, atau sekedar kumpul bersama, mereka menemukan rasa kebersamaan yang mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan kesejahteraan emosional misalnya seperti upacara Pasola, sebuah tradisi perang adat yang dirayakan masyarakat Sumba Barat dan Sumba Barat daya setiap tahun. Tradisi adat ini bermakna tentang memanggil kesuburan atau keberkahan, kebersihan dan kepuasan diri.

Lebih lanjut, pendekatan berbasis budaya dalam intervensi kesehatan mental tidak hanya lebih sesuai dengan konteks lokal, tetapi juga lebih efektif dalam mencapai hasil yang diinginkan karena memperhitungkan nilai-nilai, norma, dan keyakinan yang ada dalam masyarakat. Pemahaman dan integrasi budaya lokal dalam praktik kesehatan mental tidak hanya meningkatkan efektivitas intervensi tetapi juga memastikan bahwa intervensi tersebut berkelanjutan dan diterima oleh masyarakat (Listiyandini, 2023).

c. Macam macam budaya lokal untuk membantu mengatasi kesehatan mental

Indonesia memiliki berbagai macam budaya lokal yang dapat digunakan sebagai alat untuk membantu pemulihan kesehatan mental .

Salah satu contoh yang banyak dikaji adalah Pasola sebagai ritual yang penuh dengan makna spiritual, sosial, dan emosional, menawarkan pendekatan unik dalam membantu terapi mental. Pasola adalah ajang untuk melampiaskan emosi secara terkendali dan terhormat. Pertempuran simbolis antara dua kelompok menggunakan kuda yang melempar tombak kayu Satu sama lain. Masyarakat yang berpartisipasi atau menonton seringkali mengalami Katarsis, yaitu pelepasan emosi yang terpendam, seperti amarah, frustrasi, atau kesedihan, melalui aksi simbolis ini.

Selain itu banyak sekali ritual adat yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana perayaan atau peringatan tetapi juga sebagai cara untuk menyeimbangkan jiwa dan pikiran. di NTT upacara adat seperti riba di masyarakat Ngada adalah waktu refleksi bagi masyarakat untuk melepaskan beban emosi dan mental yang mungkin telah mereka pikul sepanjang tahun ekspresi yang diwujudkan dalam tarian, nyanyian, doa sebagai rasa syukur permohonan ampun serta harapan untuk masa depan yang lebih baik aktivitas ritual ini memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk melepaskan perasaan negatif, rasa bersalah, atau tekanan emosional, sehingga menciptakan perasaan lega dan pembaruan batin.

### **3. Mekanisme Pemulihan Kesehatan Mental Melalui Konseling Kearifan Lokal**

#### **a. Pendekatan Konseling Kearifan Lokal dalam Proses Penyembuhan**

Dalam kajian akademik, peran budaya lokal dalam pemulihan trauma semakin diakui. Ungar (2023) menekankan bahwa tindakan budaya dapat meningkatkan ketahanan, terutama di komunitas yang memiliki warisan budaya yang kaya. Menurut Daulima dan Eka (2023), ritual dan tradisi lokal dapat membantu pemulihan emosi dan mental bagi penyintas trauma. Praktik-praktik ini menawarkan mekanisme coping yang lebih dapat diterima dan mudah di akses bagi orang yang mengalami trauma karena sangat terkait dengan struktur sosial masyarakat (Eckersley, 2007).

Tohani dan Wibawa (2019) menemukan bahwa praktik budaya seperti selamatan dan kenduri memberikan dukungan emosional dan memperkuat hubungan sosial di kalangan penyintas trauma di Indonesia. Aktivitas budaya ini meningkatkan pemulihan emosional dan memperkuat komitmen komunitas, yang merupakan dasar pemulihan jangka panjang.

Tidak dapat diabaikan betapa pentingnya budaya lokal untuk kesejahteraan mental, terutama di Indonesia yang terdiri dari banyak budaya. Budaya lokal membantu orang memahami dunia dan memberikan makna pada pengalaman mereka, termasuk trauma. Budaya lokal memengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang, yang secara langsung memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Misalnya,

prinsip-prinsip kearifan lokal seperti kebersamaan dan gotong royong seringkali berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang kuat bagi komunitas. Ini dapat membantu orang merasa terhubung dan diperhatikan, terutama selama krisis (Daulima dan Eka, 2023). Ritual dan upacara adat memiliki peran terapeutik yang signifikan dalam banyak budaya lokal di Indonesia. Upacara ini tidak hanya dilakukan untuk mengungkapkan kesedihan atau kehilangan, tetapi juga digunakan sebagai terapi pemulihan kesehatan mental.

### **b. Praktik Konseling Kearifan Lokal untuk Mendukung Pemulihan Kesehatan Mental**

Praktik budaya seperti upacara adat, gotong royong, dan kegiatan komunitas lainnya berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi dan membangun kembali hubungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan budaya dapat meningkatkan kesejahteraan mental dengan memberikan dukungan emosional dan menciptakan rasa kebersamaan (Daulima dan Eka, 2023). Misalnya, upacara Pasola di Sumba tidak hanya sebagai ajang perayaan tetapi juga sebagai cara untuk melampiaskan emosi secara positif.

Konseling kearifan lokal menyediakan mekanisme coping yang lebih mudah di akses bagi individu. Aktivitas ini tidak hanya memberikan rasa lega tetapi juga memperkuat komitmen komunitas terhadap satu sama lain (Tohani dan Wibawa, 2019).

Konseling kearifan lokal mengintegrasikan nilai-nilai dan praktik budaya yang sudah ada dalam masyarakat, sehingga lebih relevan dan dapat diterima oleh individu. Hal ini membantu menciptakan rasa keterhubungan dengan identitas budaya mereka, yang penting dalam proses penyembuhan (Listiyandini, 2023). Misalnya, ritual adat dan upacara tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana perayaan tetapi juga sebagai mekanisme untuk mengatasi kesehatan mental seperti stres dan trauma. Misalnya, ritual adat dan upacara tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana perayaan tetapi juga sebagai mekanisme untuk mengatasi stres dan trauma.

Praktik kearifan lokal sering kali melibatkan komunitas, sehingga menciptakan jaringan dukungan sosial yang kuat. Dalam konteks Indonesia, nilai-nilai seperti gotong royong dan kebersamaan menjadi sumber dukungan emosional yang penting bagi individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

Dengan menggabungkan praktik budaya dengan terapi medis, individu dapat memperoleh manfaat dari kedua pendekatan holistik, ini meningkatkan efektivitas pemulihan (Huey et al., 2023). Misalnya, terapi berbasis seni yang melibatkan elemen budaya lokal dapat membantu individu mengekspresikan diri secara lebih mendalam.

Dengan mengintegrasikan kearifan lokal dalam konseling, masyarakat dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Ini membantu mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental dan mendorong individu untuk mencari bantuan ketika diperlukan (Supadmi et al., 2021). Kesadaran ini sangat penting bagi Generasi Z, yang lebih terbuka membahas isu-isu kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya.

Beragam budaya lokal di Indonesia dapat berkontribusi pada perbaikan kesehatan mental. Kesenian tradisional sebagai cara untuk menyembuhkan trauma adalah salah satu aspek yang sering diteliti. Peranan seni tradisional, seperti Tari Aceh, dalam menyokong kesehatan mental (Supadmi, 2020). Tari ini tidak hanya melibatkan aspek fisik; ia juga mencakup komponen sosial dan spiritual, yang dapat membantu individu merasa lebih terhubung dengan identitas budaya mereka serta mengurangi tanda-tanda kecemasan dan stres yang kerap muncul akibat trauma. Masyarakat lokal seringkali menggabungkan proses penyembuhan kesehatan mental dengan seni tari dan metode penyembuhan tradisional seperti meditasi. Kegiatan ini biasanya mengintegrasikan unsur relaksasi dan refleksi, yang juga dapat ditemukan dalam Saneskara: Journal of Social Studies.

### c. Integrasi Konseling Kearifan Lokal dan Pendekatan Medis dalam Pemulihan Kesehatan Mental

Menggabungkan konseling kearifan lokal dengan pendekatan medis modern dapat menghasilkan hasil yang lebih baik dalam pemulihan kesehatan mental. Terapi berbasis seni yang disesuaikan dengan elemen budaya lokal dapat meningkatkan efektivitas intervensi dengan memungkinkan individu mengekspresikan diri sesuai dengan identitas budaya mereka. Dengan integrasi ini, orang dapat memperoleh manfaat dari pendekatan holistik yang mencakup aspek mental, emosional, dan spiritual (Huey et al., 2023).

Penggunaan terapi berbasis seni dalam konteks budaya lokal adalah contoh konkret dari integrasi ini. Terapi yang disesuaikan dengan elemen-elemen budaya lokal, seperti motif tradisional atau cerita rakyat, dapat meningkatkan efektivitas terapi dan memungkinkan pasien untuk mengekspresikan diri mereka dengan cara yang lebih beresonansi dengan identitas budaya mereka, yang dapat mempercepat proses pemulihan (Wu dan Chao, 2012).

## 4. Analisis Potensi Konseling Kearifan Lokal dalam Pemulihan Kesehatan Mental Generasi

### a. Kelebihan Pemanfaatan Konseling Kearifan Lokal dalam Pemulihan Kesehatan mental

Konseling kearifan lokal memiliki potensi yang signifikan dalam mendukung pemulihan kesehatan mental, terutama bagi Generasi Z yang menghadapi berbagai tantangan psikologis dan sosial. Pemanfaatan konseling kearifan lokal dalam pemulihan kesehatan mental menawarkan banyak kelebihan bagi Generasi Z. Dengan relevansi budaya, dukungan sosial yang kuat, pendekatan holistik, mekanisme coping yang diterima, peningkatan kesadaran kesehatan mental, serta fleksibilitas dalam pendekatan, konseling kearifan lokal dapat menjadi alat efektif dalam mendukung kesejahteraan mental generasi ini. Integrasi antara nilai-nilai budaya dan praktik medis tidak hanya meningkatkan efektivitas intervensi tetapi juga memastikan bahwa solusi yang diberikan berkelanjutan dan diterima oleh masyarakat.

Konseling kearifan lokal dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik komunitas atau individu. Fleksibilitas ini memungkinkan konselor untuk mengadaptasi praktik sesuai dengan konteks budaya dan sosial yang ada, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi (Listiyandini, 2023).

Pemanfaatan budaya lokal dalam pemulihan kesehatan mental pada Generasi Z memiliki beberapa kelebihan yang signifikan. Salah satu kelebihan utama adalah kemampuan budaya lokal untuk memberikan rasa keterhubungan dan identitas pada individu yang mengalami trauma. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam praktik budaya lokal cenderung memiliki tingkat keterhubungan sosial yang lebih tinggi, yang dapat mempercepat proses pemulihan trauma (Bryant-Davis, 2019). Budaya lokal juga menyediakan kerangka kerja yang akrab dan dapat diterima oleh komunitas, sehingga mengurangi resistensi terhadap metode pemulihan yang ditawarkan. Selain itu, budaya lokal sering menggabungkan aspek spiritual, yang dapat membantu orang yang mengalami trauma secara emosional dan psikologis. Ritual tradisional yang mengandung nilai-nilai spiritual dapat membantu orang dalam meredakan kecemasan dan depresi, yang sering muncul sebagai akibat dari trauma. Pengaruh ritual meditasi dan refleksi memungkinkan orang untuk mengolah perasaan mereka dalam lingkungan yang aman dan akrab.

## b. Kurangnya pemanfaatan konseling kearifan lokal dalam pemulihan kesehatan mental

Kearifan lokal merupakan sumber pengetahuan yang dikelola, dikembangkan, dan diwariskan secara dinamis oleh masyarakat tertentu dan diintegrasikan ke dalam pemahaman mereka terhadap alam dan budaya sekitar Menurut Kurniawan (2015), terdapat berbagai kendala dan banyak hambatan yang berat dalam terlaksananya layanan bimbingan dan konseling yang ideal. Berbagai hambatan dan hambatan seperti : Tujuan bimbingan dan konseling yang belum selaras dengan

tujuan pendidikan; bimbingan dan konseling yang masih berfokus pada masalah; penyusunan program yang belum didasarkan pada penilaian kebutuhan yang minim dari pihak sekolah untuk mendukung program bimbingan dan konseling dan sebagainya; paradigma kolaborasi interprofesional pada satuan pendidikan masih kurang dipahami, dan respons positif siswa terhadap layanan bimbingan dan konseling masih kurang. Pengetahuan lokal dapat digunakan sebagai landasan pengambilan kebijakan di tingkat lokal di bidang kesehatan, pertanian, pendidikan, pengelolaan sumber daya alam, dan kegiatan masyarakat pedesaan Layanan bimbingan dan konseling berdasarkan pengetahuan lokal sangat penting untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling yang efektif dan menunjukkan daya tanggap terhadap beragam peserta konsultasi dan siswa dalam komunitas pendidikan

Salah satu kekurangan dari pendekatan budaya lokal adalah kemungkinan bahwa seseorang akan dikeluarkan atau dimarginalisasi dari komunitas karena beberapa budaya lokal memiliki aturan atau norma yang mungkin tidak berlaku untuk semua orang, terutama bagi mereka yang tidak termasuk dalam kelompok mayoritas. Di beberapa komunitas, perempuan atau kelompok minoritas seringkali merasa terpinggirkan dan tidak mendapatkan manfaat dari praktik budaya yang digunakan untuk pemulihan trauma. Selain itu, pemanfaatan budaya lokal mungkin menghadapi masalah dalam hal menyesuaikan diri dan relevan dengan lingkungan modern. Generasi Z, yang tumbuh dalam era digital dan globalisasi, mungkin merasa bahwa beberapa aspek budaya lokal sudah usang atau tidak relevan dengan kehidupan mereka saat ini (Listiyandini, 2023). Akibatnya, mereka mungkin tidak mau mengikuti praktik.

### **c. Perbandingan Pemanfaatan Konseling Kearifan Lokal Dengan Metode Pemulihan Kesehatan Mental Modern**

Dalam membandingkan pemanfaatan budaya lokal dengan metode pemulihan trauma yang lebih modern, penting untuk mencatat perbedaan mendasar dalam pendekatan dan filosofi yang mendasari kedua metode tersebut. Budaya lokal cenderung menekankan pada komunitas, spiritualitas, dan hubungan sosial sebagai faktor utama dalam proses pemulihan, sedangkan metode modern lebih fokus pada pendekatan ilmiah, psikoterapi individu, dan intervensi medis (Agossi, 2023).

Kedua pendekatan ini dapat saling melengkapi, tetapi ada perbedaan yang signifikan dalam cara keduanya diterapkan dan diterima oleh individu yang mengalami trauma. Karena melibatkan berbagai aspek kehidupan individu dalam proses pemulihan, budaya lokal sering dianggap lebih luas dan integratif. Sebaliknya, pendekatan kontemporer biasanya lebih sistematis dan didasarkan pada bukti ilmiah, yang memungkinkan pengukuran yang lebih akurat dan dapat diterapkan dalam berbagai situasi.

Namun, penelitian menunjukkan bahwa beberapa orang, terutama mereka yang memiliki latar belakang budaya yang kuat, mungkin merasa pendekatan modern terlalu kaku atau tidak fleksibel.

Generasi Z, yang terkenal dengan ketergantungan mereka pada teknologi dan keterpaparan mereka terhadap berbagai budaya di seluruh dunia, mungkin membutuhkan kombinasi kedua pendekatan ini untuk mencapai hasil yang optimal (Junida dan Dwipa, 2024). Pendekatan pemulihan trauma yang lebih menyeluruh dan sesuai dengan kebutuhan individu dapat dibuat dengan menggabungkan teknik pemulihan trauma kontemporer dengan aspek budaya lokal. Namun, pendekatan ini tetap asli.

## KESIMPULAN

Generasi Z mencakup berbagai aspek yang saling terkait, menunjukkan kompleksitas dan tantangan yang dihadapi oleh kelompok usia ini. Generasi Z, yang terdiri dari individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dalam era digital yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya.

Pentingnya kesehatan mental Generasi Z yang dipengaruhi oleh tekanan teknologi dan sosial. Generasi ini lebih terbuka membahas isu kesehatan mental, namun juga menghadapi tantangan seperti kecemasan, depresi, dan ketidakpastian ekonomi. Kearifan lokal di Indonesia, melalui praktik budaya dan ritual, berperan signifikan dalam mendukung kesejahteraan mental. Integrasi pendekatan kearifan lokal dengan terapi medis dapat memberikan solusi holistik yang lebih efektif dalam pemulihan kesehatan mental, menciptakan rasa keterhubungan dan dukungan emosional yang dibutuhkan oleh individu dalam menghadapi tantangan modern.

Secara keseluruhan, kesehatan mental Generasi Z merupakan isu kompleks yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, keluarga, dan masyarakat luas. Dengan memahami tantangan yang dihadapi serta memanfaatkan kearifan lokal sebagai bagian dari solusi, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi Generasi Z untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat secara mental. Upaya kolektif ini penting untuk memastikan bahwa generasi masa depan memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

## SARAN

Berdasarkan pembahasan mengenai peran konseling kearifan lokal dalam pemulihan kesehatan mental generasi Z, untuk menciptakan pendekatan yang lebih relevan dan diterima oleh generasi Z dapat dengan meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pemulihan yang mengintegrasikan elemen-elemen kearifan lokal, seperti ritual budaya dan seni tradisional. Kegiatan pembentukan komunitas pendukung berbasis budaya di sekolah dan lingkungan masyarakat seperti kelompok diskusi, seni

kolaboratif, atau ritual tradisional dapat mengurangi perasaan ter-isolasi dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

## DAFTAR RUJUKAN

### 1. Elektronik Jurnal (e-Jurnal)

Salma, S.Z. & Riski, E.P. 2024. Budaya Lokal sebagai Sarana Pemulihan Trauma: Sebuah Studi pada Generasi Z di Indonesia. *Saneskara: Journal of Social Studies*. Vol. 1, No. 2. <https://journals.akademia.or.id/index.php/sjss/index>

Mahmuddah, D.E. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Z. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11 (2) 143 – 156. [http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK\\_AB\\_II\\_TINJAUAN\\_PUSTAKA.\[n.d.\]](http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK_AB_II_TINJAUAN_PUSTAKA.[n.d.]). (<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/4/chapter%202.pdf>)

### 2. Internet

Blog : SMBC Indonesia' 024. Smbci.com (<https://www.smbci.com/id/berita-media/blog/Kesehatan/masalah-kesehatan-mental-lebih-banyak-dialami-gen-z-benarkah>), accessed 30 December 2024.

Febriana Sulistya Pratiwi. 2023. ‘Survei: Kesehatan Mental Gen Z Lebih Buruk Dari Generasi Lain’, *Data Indonesia: Data Indonesia for Better Decision. Valid, Accurate, Relevant* (dataindonesia.id) (<https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/survei-kesehatan-mental-gen-z-lebih-buruk-dari-generasi-lain>), accessed 30 December 2024.

Kaimuddin, K. (2019). Pembelajaran Kearifan Lokal. PROSIDING Seminar Nasional FKIP Universitas Muslim Maros, 1, 73-80. Retrieved from Z’, Kumparan (<http://www.ejournals.umma.ac.id/index.php/prosiding/article/view/356>), igilib.uin-suka.ac.id/21393/2/1420410139\_BAB-I\_IV-atau-V\_DAFTARPUSTAKA.pdf

Lubna Arkandia Ghinasya. 2024. ‘Peran Konseling : Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Gen Z’, Kumparan ( <https://doi.org/102024115128/peran-konseling-mengatasi-masalah-kesehatan-mental-gen-z-23nwyiUQRDz> )