



## Seminar dan Konseling bagi Generasi Strawberry sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di Panti Asuhan Ebenhaezer

Serepina Yoshika Hasibuan<sup>1\*</sup>, Febriyanti Siramba<sup>2</sup>, Setieman Larosa<sup>3</sup>, Rudy Roberto Walean<sup>4</sup>, Victor Okta Lopian<sup>5</sup>, Jeffry L.P. Tobing<sup>6</sup>, Dida Hae Kati<sup>7</sup>, Viktor Halasan Andomora Silalahi<sup>8</sup>  
Afiliasi: Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Universitas Admajaya, Yogyakarta<sup>8</sup>

Email: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [febriyantisiramba22@gmail.com](mailto:febriyantisiramba22@gmail.com)<sup>2</sup>, [setiemanlarosa17@gmail.com](mailto:setiemanlarosa17@gmail.com)<sup>3</sup>, [waleanrudyroberto@gmail.com](mailto:waleanrudyroberto@gmail.com)<sup>4</sup>, [leonardtobing3@gmail.com](mailto:leonardtobing3@gmail.com)<sup>5</sup>, [dd0291187@gmail.com](mailto:dd0291187@gmail.com)<sup>6</sup>, [viktorsilalahii@gmail.com](mailto:viktorsilalahii@gmail.com)<sup>7</sup>

### ABSTRAK

Kesehatan mental adalah topik yang menarik dan relevan untuk didiskusikan kepada generasi Z yang menerima stigma sebagai generasi Strawberry. Karena itu, seminar dan konseling tentang kesehatan mental menjadi kegiatan yang penting bagi remaja masa kini. STT Mawar Sharon Lampung melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Panti Asuhan Ebenhaezer dengan mengangkat tema Mental Sehat, Masa Depan Hebat untuk para remaja usia 14 -18 tahun. Metode yang digunakan adalah seminar atau pemaparan materi secara lisan dan konseling secara berkelompok. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah 80% remaja terdeteksi memiliki masalah berat dan sulit mencari solusi dari pergumulannya. Tetapi dengan kegiatan seminar dan konseling yang dilakukan oleh tim PkM STTMSL, 61% peserta PkM merasa sangat puas dan 37% merasa puas dengan kegiatan yang diselenggarakan. Dengan demikian, kegiatan PkM ini dinilai berhasil dan berguna bagi masyarakat umum khususnya bagi remaja yang tinggal di Panti Asuhan Ebenhaezer, Teluk Betung Utara-Lampung.

**Kata Kunci:** Generasi Z; kesehatan mental; konseling; remaja; seminar.

### ABSTRACT

*Mental health is an interesting and relevant topic to discuss with Generation Z who are stigmatized as the Strawberry generation. Therefore, seminars and counseling on mental health are important activities for today's teenagers. STT Mawar Sharon Lampung conducted Community Service activities at the Ebenhaezer Orphanage with the theme Healthy Mentality, Great Future for teenagers aged 14-18 years. The method used was a seminar or oral presentation of material and group counseling. The results obtained from this activity were that 80% of teenagers were detected as having serious problems and had difficulty finding solutions to their struggles. However, with the seminar and counseling activities carried out by the STTMSL PkM team, 61% of PkM participants felt very satisfied and 37% felt satisfied with the activities held. Thus, this PkM activity was considered successful and useful for the general public, especially for teenagers living in the Ebenhaezer Orphanage, Teluk Betung Utara-Lampung.*

**Keywords:** Counseling; generation Z; mental health; seminar; teenagers.



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Banyak stigma yang diberikan kepada generasi Z (selanjutnya disebut Gen Z). Misalnya, dalam dunia kerja saat ini, gen Z dikatakan tidak bekerja hanya untuk mencari nafkah, tetapi juga mencari kenyamanan dengan bidang yang sesuai dengan minat dalam pekerjaan mereka. Akan tetapi sayangnya, generasi ini dikatakan tidak memiliki rasa tanggung jawab, mudah menyerah, serta memiliki ekspektasi tinggi dan memaksakan kehendak individu (Jennifer Susanto, Angela Oktavia Suryani, 2023). Belum lagi dalam hal merespons masalah hati. Acapkali gen Z putus asa dan nekat melakukan hal-hal negatif terhadap dirinya demi ‘keluar’ dari persoalan yang dirasa terlalu berat. Sebagaimana yang dilansir oleh CNN Indonesia yang memberitakan bahwa banyaknya kasus bunuh diri yang dilakukan Gen Z membuktikan kerentanan mental mereka (CNN Indonesia, 2024). Mentalnya mudah hancur, tidak tahan dengan situasi negatif yang harus dilalui. Karena hal ini mereka sering dijuluki generasi *strawberry*- generasi yang tampak menawan di luar tetapi rapuh dan mudah hancur di dalam. Hal ini tentu berdampak pada prospek lapangan pekerjaan bagi mereka. Stigma tersebut tentu tidak boleh dibiarkan. Karena itu, masyarakat harus tanggap terhadap situasi ini.

STT Mawar Saron Lampung (selanjutnya disebut STTMSL) melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai respons terhadap situasi ini dengan harapan gen Z dapat diberikan motivasi ekstrinsik sehingga mereka lebih mempersiapkan diri dengan baik dan tidak terpengaruh dengan stigma yang melekat pada kalangan usia mereka. Kegiatan ini dilakukan dengan dua cara yakni pertama, seminar atau pemaparan materi tentang kesehatan mental yang bertujuan memberikan pemahaman intelektual bagi remaja tentang kesehatan mental, bagaimana mendiagnosanya dan mengatasinya. Kedua, kegiatan konseling. Kegiatan ini bertujuan untuk memberi ruang bagi remaja untuk bisa mengungkapkan perasaan dalam hatinya, *struggle* yang dirasakan saat itu, atau apakah ada persoalan yang sudah lama dipendam dalam hati tetapi sulit untuk diungkapkan atau sama sekali belum pernah diceritakan kepada siapapun. Konseling yang dijalankan berfokus pada pemulihan dan hiburan. Konseling tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah psikologis, tetapi juga pada pertumbuhan rohani dan hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan (Nesimnasi, 2024). Dua kegiatan ini dilakukan dengan mengangkat tema yakni “Mental Sehat, Masa Depan Hebat.”

Beberapa kegiatan PkM yang terpublikasi di Jurnal PkM juga pernah membahas topik kesehatan mental. Misalnya seperti yang dilakukan oleh Sarmini dkk dari Universitas Batam yang mengadakan penyuluhan kesehatan mental bagi remaja (Sarmini et al., 2023). Namun, mereka terbatas hanya pada penyuluhan dan tidak melakukan kegiatan konseling. Enopadria dkk juga



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)

melakukan PkM yang mengangkat tentang kesehatan jiwa remaja dalam bentuk penyuluhan untuk memberikan pengetahuan tentang bagaimana gejala gangguan jiwa yang sering dialami remaja masa kini (Enopadria et al., 2023). Sama halnya dengan Dotulong dkk yang juga menyelenggarakan kegiatan PkM dengan menyusung tema kesehatan mental remaja di LPKA II Tomohon yang bersifat pemberian edukasi melalui penyuluhan saja (Dotulong et al., 2024). Dari tinjauan literatur di atas, maka dapat dikatakan bahwa novelty artikel ini terletak pada kegiatan konseling yang masih jarang dibuat dalam konteks PkM kepada remaja-remaja atau Gen Z. Kegiatan konseling menjadi keunikan dari kegiatan PkM yang dilaksanakan. Harapannya, remaja tidak hanya mendapatkan pengetahuan intelektual saja tetapi juga diberi ruang untuk *self-detection* dan menemukan solusi yang tepat untuk pemulihan dirinya sekaligus lebih tangguh menghadapi masalahnya (Rivela et al., 2024).

STTMSL memilih Panti asuhan Ebenhaezer sebagai lokasi PkM karena di sana banyak ditemukan persoalan remaja yang juga berkaitan dengan kesehatan mental. Remaja-remaja di sana membutuhkan seminar yang dapat memberikan edukasi tentang kesehatan mental sehingga dapat memahami sejauh mana mental mereka dikatakan ‘sehat’ dan sebaliknya dapat mendeteksi apakah mental mereka tidak sedang baik-baik saja. Selain itu konseling juga dibutuhkan agar remaja dapat terbuka dengan masalahnya, mendapatkan solusi dan mengambil keputusan dengan benar untuk hidupnya. Banyak di antara mereka mengaku mempunyai masalah berat dan membutuhkan mentor dalam menghadapi persoalan hidupnya. Pembina panti terbatas untuk menyediakan waktu konseling. Kadang, mereka juga enggan menceritakan masalahnya dengan pembina panti karena takut atau khawatir masalahnya terungkap sampai ke orang tua mereka. Dari hasil observasi, ditemukan juga bahwa orang tua remaja di Panti Asuhan Ebenhaezer jarang yang memberikan perhatian intens pada remaja. Mereka cenderung memberikan kepercayaan penuh kepada pihak panti dalam mendidik anak-anak mereka dan mengabaikan tanggung jawabnya. Padahal peran orang tua dalam membina remaja sangat penting. Mereka disebut Herianty dalam artikelnya sebagai pendidik kodrati (Herianty et al., 2024) yang tidak bisa digantikan perannya oleh pihak luar. Berdasarkan masalah di atas, maka tim menganggap kegiatan ini sangat relevan dilaksanakan di Panti Asuhan Ebenhaezer.

## METODE

Kegiatan PkM ini dilakukan dengan dua metode pelaksanaan yakni seminar atau pemaparan yang dilaksanakan dalam dua sesi. Kemudian, dilanjutkan dengan kegiatan konseling. Dua metode ini merupakan kegiatan inti. Dalam rangkaian kegiatan PkM, tim juga menyelipkan acara-acara



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)

hiburan supaya situasi lebih rileks dan hangat (Priambodo et al., 2024). Adapun metode pelaksanaannya sebagai berikut: *Pertama*, tim melakukan koordinasi dengan pihak panti asuhan untuk penyelenggaraan kegiatan seminar dan konseling. *Kedua*, tim merancang kegiatan dan membagi *jobdesk* masing-masing agar tidak ada kesalahan teknis pelaksanaan. *Ketiga*, tim melaksanakan kegiatan yang berlangsung sekitar empat jam di Panti Asuhan Ebenhaezer. *Keempat*, tim meminta *feedback* sebagai evaluasi kegiatan (Andriani & Afidah, 2020). *Terakhir*, tim melakukan dokumentasi bersama, ramah tamah dan berpamitan dengan seluruh peserta PkM.

Untuk rangkaian kegiatan, tim memulai dengan ibadah singkat yang diakhiri dengan *ice breaking*. Setelah itu, ada dua sesi pemaparan materi oleh Bapak Tobing yang mengangkat sub tema “Mental Sehat, Generasi Hebat!” dan Bapak Viktor yang mengangkat sub tema “Tuhan Yesus sahabat jiwaku!” masing-masing berdurasi sekitar 30 menit. Setelah seminar terlaksana, tim mengajak peserta PkM untuk bermain Yel-yel. Mereka dibagi beberapa kelompok dan setiap kelompok membuat serta menyanyikan yel mereka yang bertemakan Mental Sehat, Masa Depan Hebat. Dari *games* ini tim memilih tiga kelompok sebagai juaranya. Setelah melakukan *games* yel, tim mulai membagi kelompok konseling. Tim beranggotakan 7 konselor sehingga peserta PkM dibagi ke dalam 7 kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 4-5 orang remaja. Durasi waktu konseling sekitar satu jam. Kelompok berpecah dan konselor memulai konseling dengan doa bersama. Setelah konseling dilakukan, semua kelompok kembali ke ruang berkumpul untuk mengisi kuesioner. Setelah itu, dilaksanakan ramah tamah yakni makan siang bersama dan berfoto bersama dengan seluruh peserta PkM dan para pembina panti.

## HASIL DAN DISKUSI

### Gen Z di Panti Asuhan Ebenhaezer

Gen Z merupakan kelompok individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, yang tumbuh di era digitalisasi dengan akses luas terhadap informasi dan komunikasi global (Fauzi & Tarigan, 2023). Di Panti Asuhan Ebenhaezer, rata-rata penghuninya adalah remaja usia 14-18 tahun yang artinya mereka adalah bagian dari gen Z. Mereka biasanya memiliki akses yang luas untuk media sosial dan platform digital lainnya (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Namun, meskipun memiliki kemudahan teknologi, Gen Z juga menghadapi tantangan psikososial yang kompleks, terutama bagi mereka yang tinggal di lingkungan panti asuhan. Selain itu, stigma makin bertambah



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)

apabila gen Z tersebut merupakan anak binaan panti asuhan. Masyarakat terlebih dahulu menilai negatif akan pergaulan, karakter dan pendidikan mereka.

Sama halnya dengan remaja di Panti Asuhan Ebenhaezer yang juga mendapatkan stigma demikian. Meskipun sebagian besar dari mereka masih memiliki orang tua kandung, mereka jarang mendapatkan pembinaan tentang kesehatan mental. Panti Asuhan Ebenhaezer sebagai institusi pengasuhan alternatif memang memiliki peran signifikan dalam membentuk kesejahteraan mental anak-anak dan remaja di dalamnya. Tetapi faktanya, beberapa penghuni panti mengungkapkan pernah dan sering kali mengalami tekanan emosional akibat kehilangan asuhan orang tua, ketidakpastian masa depan, serta keterbatasan dalam mendapatkan dukungan emosional yang konsisten. Faktor-faktor ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan, depresi, serta rendahnya rasa percaya diri dalam diri mereka (Herianty et al., 2024).

Dukungan psikososial di panti asuhan perlu difokuskan pada penguatan ketahanan mental (resiliensi) melalui berbagai pendekatan holistik (Prasetyo & Kunci, 2021). Intervensi yang berbasis psikologi positif, seperti terapi kelompok, konseling individual, dan pelatihan keterampilan sosial, menjadi langkah krusial dalam membantu penghuni panti mengembangkan mekanisme koping yang adaptif. Selain itu, penerapan pola asuh berbasis kasih sayang dan lingkungan suportif dapat meningkatkan perasaan memiliki (*sense of belonging*), yang merupakan faktor penting dalam membangun kesehatan mental yang optimal (Supini et al., 2024). Oleh karena itu, pendekatan multidisipliner yang melibatkan tenaga psikolog, pengasuh, serta komunitas eksternal sangat diperlukan untuk memastikan setiap individu mendapatkan dukungan yang dibutuhkan. Melalui pemahaman yang mendalam mengenai kondisi psikologis Gen Z di panti asuhan, diharapkan berbagai pihak dapat bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat secara mental dan emosional. Dengan demikian, anak-anak dan remaja di Panti Asuhan Ebenhaezer tidak hanya mampu bertahan menghadapi tantangan kehidupan, tetapi juga berkembang menjadi individu yang mandiri, percaya diri, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Cahyono, 2024). STTMSL menjadi salah satu komunitas eksternal yang terbebani dalam pembinaan kesehatan mental remaja Ebenhaezer supaya kelak mereka menjadi remaja yang tangguh dan siap menghadapi tantangan global (Enopadria et al., 2023).



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)

## Kesehatan Mental Gen Z di Panti Ebenhaezer

Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan di mana seseorang memiliki kesadaran akan kemampuan mereka sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi stres sehari-hari, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Secara umum, istilah mental digunakan untuk menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kesehatan mental, seperti: perasaan, pikiran, kepercayaan dan perilaku. Seseorang dikatakan sehat mentalnya jika memiliki ciri-ciri sebagai berikut: merasa nyaman saat berinteraksi dengan orang lain, memahami kemampuan dalam dirinya, mampu mengatasi kesulitan hidup, bersikap optimis dalam diri, mampu mengendalikan perasaan, membuat keputusan dengan benar, membantu komunitas, berhasil mengerjakan tugas, berani menolak untuk hal-hal yang tidak benar dan tidak disukainya, mampu membuat pilihan yang baik untuk dirinya, dan lain sebagainya (Sarmini et al., 2023). Sebaliknya, orang yang tidak sehat mentalnya akan cenderung cemas, khawatir berlebihan, depresi, mengasingkan diri, tidak suka bergaul dalam komunitas, sulit tidur, sulit membuat keputusan dengan akal sehatnya, terlalu sering marah, tidak berdaya/putus asa, moodnya berubah dalam waktu singkat, selalu merasa bersalah, tidak tenang, dan lain sebagainya (Rhizqi Dwiputra Ramadhan et al., 2024).

Kesehatan mental Gen Z di Panti Asuhan Ebenhaezer dipengaruhi oleh aspek spiritualitas dan komunitas. Aktivitas keagamaan, keterlibatan dalam kegiatan sosial, serta adanya mentor yang berperan sebagai figur suportif dapat berkontribusi dalam membentuk keseimbangan emosional dan psikologis (Yasipin et al., 2020). Di panti asuhan Ebenhaezer, sudah dilakukan aktivitas kerohanian seperti doa bersama, ibadah rutin, pembinaan ke gereja tertentu dan konseling dengan beberapa anak yang bermasalah. Namun faktanya, masih banyak yang memerlukan bimbingan khususnya berkenaan dengan kesehatan mental. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa banyak remaja di Panti Asuhan Ebenhaezer tidak sehat mentalnya. Hal ini terbukti dari kurangnya percaya diri, salah bergaul, murung, tidak tenang, dan lain sebagainya. Karena itu, pelayanan kesehatan mental kepada mereka sangat relevan dilakukan.



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)



## Materi Seminar

Seminar yang dilakukan berupa pemaparan materi secara lisan oleh narasumber dilengkapi dengan penampilan slide PPT pada proyektor. Narasumber pertama adalah Bapak Bpk. Jeffry Leonard P. Tobing, M.H., M.Pd. Dalam paparannya, narasumber menekankan tentang pentingnya memiliki kualitas mental yang tangguh dan bagaimana Gen Z harus keluar dari stigma yang sudah terlanjur diberikan masyarakat pada umumnya. Pertama, Bapak Tobing menjelaskan tentang pengertian kesehatan mental, ciri-ciri orang yang sehat mentalnya atau sebaliknya. Selanjutnya, ia menjelaskan tentang berbagai jenis penyakit mental yang umum dialami seseorang, namun terkadang tidak disadari secara langsung. Setiap remaja harus waspada dan mampu memeriksa kondisi mentalnya dengan introspeksi diri secara jujur. Pada bagian klimaksnya, ia menjelaskan tentang bagaimana menjadi pribadi yang berkualitas. Sebagai gen Z, remaja harus mempersiapkan intelektual, mental dan spiritualitasnya dengan baik. Ketiga hal ini harus seimbang. Untuk mencapai hal itu, mereka perlu menggunakan logika dan emosi secara seimbang, perlu menerapkan disiplin diri, melihat persoalan dari perspektif yang lebih positif, dan menekuni bidang yang disukai. Meskipun masa remaja adalah fase pencarian jati diri, mereka harus berupaya memahami diri mereka sendiri dengan



Gambar 1. Seminar sesi 1 dengan sub tema “Mental sehat Generasi Hebat.”

apa

yang menjadi *passion* mereka dan *passion* itu harus mulai ditekuni. Ketekunan akan menjadi *skill* dan *skill* yang terus diasah akan menjadi kualitas diri. Hal ini adalah modal untuk meraih cita-cita ketika mereka dewasa.



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)

Sesi kedua dipaparkan oleh Bapak Victor Okta Lopian., M.Div. Beliau menyampaikan sub tema yakni: Tuhan Yesus sahabat jiwaku! Pada sesi ini, narasumber lebih menekankan tentang aspek



Gambar 2. Seminar sesi 2 dengan sub tema “Yesus Sahabat Jiwaku!”

spiritual yang menjadi dasar bagi pemahaman intelektual dan mental diri remaja. Efesus 2:10 dijadikan dasar biblis untuk memahami siapa diri kita di hadapan Tuhan Yesus. Tuhan Yesus begitu mengasihi remaja sehingga respons kita terhadap diri kita adalah mengasihi-Nya. Orang yang mengasihi Allah akan diberikan ilham tentang siapa dirinya di hadapan Allah dan apa tujuan hidupnya selama di dunia ini. Tuhan Yesus menginginkan remaja untuk hidup tidak berfokus pada masalah diri tetapi tentang memperlakukan Allah melalui hidup yang diberikan-Nya. Cara memperlakukan Allah salah satunya adalah dengan menghargai diri sebagai tebusan Kristus. Tubuh, jiwa dan roh perlu disepadankan dengan kehendak Allah. Apabila

remaja mengalami tekanan yang kuat untuk jiwanya, maka ia perlu sadar bahwa Allah ada untuk menolongnya, Ia sahabat sejati yang tidak akan meninggalkan remaja dalam keterpurukan. Namun yang lebih penting dari semuanya adalah bagaimana kita berfokus pada Allah bukan pada diri sendiri. Allah telah mempersiapkan remaja untuk ‘pekerjaan baik’ yang telah disediakan sebelumnya. Allah ingin remaja hidup dalam rencana Allah yang baik itu. Karena itu, persoalan yang dihadapi tidak mungkin lepas dari rencana Allah. Ia yang memberikan kekuatan dan ketangguhan untuk mampu melewati persoalan tersebut.



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)



## Analisis Konseling

Konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu untuk membantu mereka memahami dan mengatasi masalah pribadi, emosional, sosial, atau akademik dihadapi. Dalam konseling, konselor berperan sebagai pendengar yang empatik dan memberikan dukungan serta bimbingan agar konseli dapat menemukan solusi dan meningkatkan kesejahteraan dirinya.



yang

Gambar 3. Kelompok konseling 1

Umumnya, konseling dilakukan secara personal antara konselor dan konseli saja. Tetapi ada pula yang



Gambar 4. Kelompok konseling 2

melakukannya secara berkelompok.



Gambar 5. Kelompok konseling 3

Konseling kelompok adalah

bentuk konseling yang melibatkan beberapa individu dengan permasalahan serupa dalam satu sesi yang dipandu oleh seorang konselor. Konseling kelompok memungkinkan para peserta untuk berbagi pengalaman, memberikan dukungan satu sama lain, dan belajar dari perspektif serta solusi yang diberikan oleh anggota kelompok lainnya, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perubahan positif. Pada kesempatan PkM ini, tim melakukan konseling kelompok. Hal ini dilakukan karena keterbatasan jumlah konselor yang dapat melakukan konseling dan keterbatasan waktu yang ada. Karena itu, tim membagi 7



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)

kelompok konseling sesuai dengan jumlah konselor yang ada. Dalam Tim PkM ini terdapat empat konselor perempuan dan tiga konselor laki-laki. Tim sengaja mengatur kelompok sesuai gender. Konseling sesuai gender penting untuk kenyamanan dan efektivitas. Konseli perempuan sering lebih nyaman berbicara dengan konselor perempuan, terutama dalam isu sensitif seperti kesehatan reproduksi atau kekerasan. Sebaliknya, konseli laki-laki juga bisa lebih terbuka dengan konselor laki-laki, terutama terkait tekanan sosial, tanggung jawab, atau emosi yang sering dianggap tabu bagi pria. Selain itu, kesamaan gender membantu pemahaman yang lebih mendalam terhadap pengalaman



Gambar 6. Kelompok konseling 4

hidup masing-masing, serta menghindari ketidaknyamanan budaya atau batasan sosial dalam interaksi antara lawan jenis.

Dari hasil konseling kelompok ini, ditemukan bahwa 80% remaja mengakui mempunyai masalah berat dalam hidupnya. 13 % mengakui masalah mereka ada tetapi tidak berat dan sudah biasa dialami, sedangkan 7 % remaja merasa tidak mempunyai masalah sama sekali. Mereka merasa senang dengan hidup remajanya. Dari hasil pengamatan konselor, ada juga remaja yang masih enggan terbuka secara keseluruhan tentang masalah yang dihadapi. Hal ini dimungkinkan karena kurang

mengenal konselornya ataupun memang sengaja menutup diri. Berdasarkan wawancara beberapa remaja, dapat dianalisis bahwa sebenarnya konseling yang lebih efektif bersifat personal bukan kelompok. Karena dengan demikian, remaja bisa lebih leluasa bercerita (tidak didengar oleh temannya), apalagi jika persoalannya bersifat sensitif. Selain itu, berdasarkan hasil kuisisioner, tampaknya pembatasan waktu 1 jam kurang memberikan kepuasan kepada konseli. Ada beberapa konseli yang merasa waktu konseling sangat singkat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling yang dilakukan



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

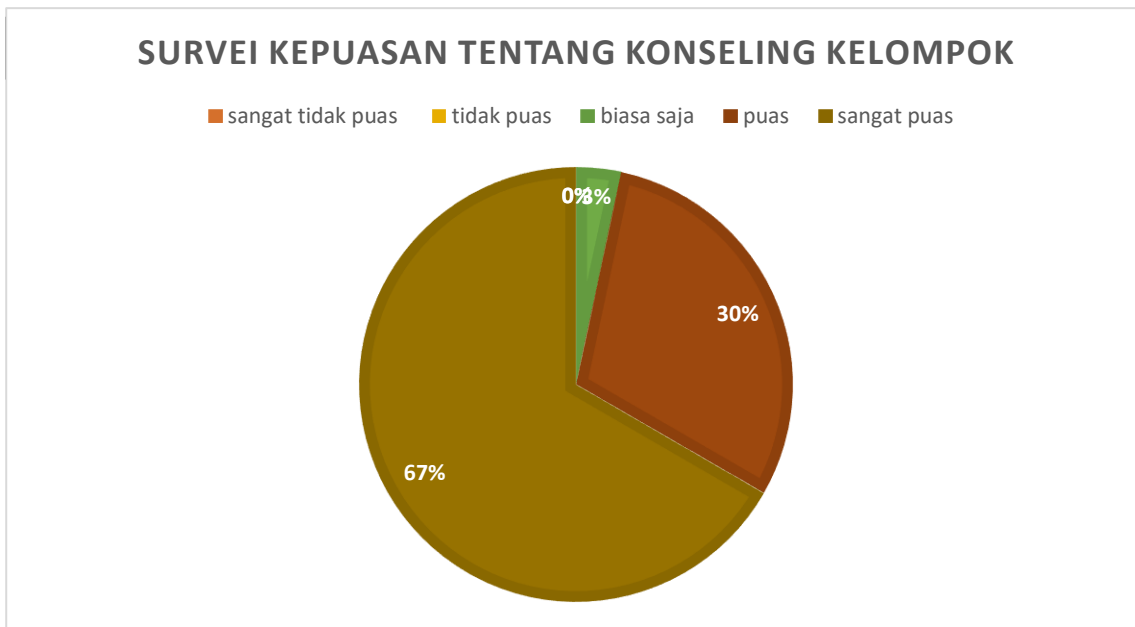
Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)

cukup berhasil meskipun perlu ada perbaikan dalam teknis pelaksanaannya. Berikut grafik kepuasan peserta PkM dengan kegiatan konseling.

Gambar 7. Kelompok konseling 5

### Dokumentasi Lainnya



Gambar 8. Grafik survei kepuasan terhadap kegiatan konseling

Selain seminar dan konseling, ada kegiatan lain yang dilakukan oleh Tim PkM. Beberapa dokumentasi yang dapat dipaparkan sebagai berikut:





Gambar 9. Foto Bersama setelah kegiatan selesai.



Gambar10. Foto Tim PkM bersama pembina PA Ebenhaezer.

Gambar 11. Remaja bersukacita, acara ramah tamah.



\*Korespondensi:  
**Serepina Yoshika Hasibuan\***  
Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung  
Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)

## Evaluasi Kegiatan

Dari hasil penyebaran kuesioner kepada peserta PkM yang terdiri dari 30 remaja, dapat dirumuskan penilaiannya sebagai berikut:

No.	Keterangan	Sangat Puas	Puas	Biasa Saja	Tidak Puas	Sangat Tidak Puas
1.	Kepuasan rangkaian konsep kegiatan	63%	34%	3%	0%	0%
2.	Kepuasan mengenai tema yang diangkat	68%	32%	0%	0%	0%
3.	Kepuasan mengenai pemaparan materi narasumber (seminar)	50%	50%	0%	0%	0%
4.	Kepuasan mengenai kegiatan konseling yang dilakukan	67%	30%	3%	0%	0%
5.	Kepuasan mengenai ketepatan waktu yang dijalankan	30%	60%	7%	3%	0%
6.	Kepuasan mengenai pelayanan yang diberikan	77%	23%	0%	0%	0%

Tabel 1. Hasil survey kepuasan peserta PkM

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa penilaian peserta PkM untuk kegiatan yang berlangsung sangat positif. Ada ketidakpuasan untuk waktu pelaksanaan sebesar 3% karena di antara mereka menganggap waktu konseling tergolong singkat sehingga mereka belum merasa puas dengan waktu yang diberikan. Untuk hal lainnya, mereka merasa puas untuk kegiatan PkM yang diselenggarakan di Panti Asuhan Ebenhaezer.

## KESIMPULAN

Gen Z memerlukan dukungan dari berbagai pihak agar dapat keluar dari stigma ‘generasi strawberry’ yang dilekatkan masyarakat umum pada mereka. Kegiatan PkM ini menjadi bukti kepedulian STTMSL terhadap perkembangan psikologis dan spiritual remaja Kristen di Panti Asuhan Ebenhaezer dalam hal menjaga kesehatan mental mereka dengan berpegang teguh pada iman kepada Tuhan Yesus Kristus dan menjalani hidup sebagai murid Kristus yang tangguh menghadapi persoalan



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)

hidup. Dari hasil konseling, ditemukan bahwa dari 30 remaja yang dikonseling, 80% dari mereka mengakui memiliki pergumulan berat yang disebabkan oleh keluarga ataupun pergaulan teman sebayanya. 50 % dari mereka memberikan tanggapan sangat puas untuk kegiatan seminar dan 67% dari mereka memberikan tanggapan bahwa konseling sangat memuaskan dan efektif membuat hati mereka 'lega' dan mendapatkan pencerahan untuk melangkah dengan baik di masa depan. Kesimpulannya, kegiatan ini dianggap berhasil karena hasil survei kuesioner untuk keseluruhan acara menunjukkan bahwa lebih dari 61% peserta PkM merasa sangat puas dan 37% merasa puas dengan kegiatan yang diselenggarakan. Bahkan beberapa dari mereka pun memberikan saran agar waktu konseling lebih diperpanjang atau bisa dilanjutkan di waktu yang lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Melalui tulisan ini, Tim PkM Mawar Saron Lampung mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya untuk Yayasan Mawar Saron Jakarta yang telah mendukung baik dalam doa maupun dana agar kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. Terima kasih juga kami hanturkan kepada Pihak Panti Asuhan Ebenhaezer yang sudah memberikan kesempatan bagi kami melayani remaja-remaja binaan panti dan memfasilitasi tempat pelaksanaan PkM.

## REFERENSI

- Andriani, R., & Afidah, M. (2020). Evaluasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Dosen Universitas Lancang Kuning. *Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 12(1), 271–278.
- Cahyono, T. B. (2024). Indonesia Golden Torch Foundation – Program Analisis Kesehatan Mental di Kalangan Generasi Strawberry dalam Menghadapi Perubahan Zaman. *Yayasan Obor Emas Indonesia: Sensasi*, 1(1), 1–6.
- CNN Indonesia. (2024). *Fenomena Bunuh Diri Mahasiswa Jadi Potret Kerentanan Mental Gen Z*. <https://App.Cnnindonesia.Com/>.
- Dotulong, F. X., Langingi, A. R. C., Watak, C. L., & Ria, M. N. (2024). Penguatan Kesehatan Mental Pada Anak Remaja di LPKA Kelas II Tomohon. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Mapalus*, 3(1), 18–25.
- Enopadria, C., Erfiana, E., & Lestari, P. A. (2023). PKM Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa Remaja di Era Globalisasi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 472–478. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i3.428>



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:  
**Serepina Yoshika Hasibuan\***  
Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung  
Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)



- Fauzi, F. I., & Tarigan, F. N. (2023). Strawberry Generation: Keterampilan Orangtua Mendidik Generasi Z. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.2047>
- Herianty, A., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2024). Pengaruh Pola Asuh Orangtua Terhadap Pembentukan Karakter Anak di Zaman Generasi Strawberry. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(01), 123–132.
- Jennifer Susanto, Angela Oktavia Suryani, & L. F. N. S. (2023). Mengukur Resiliensi Kerja dari Generasi Z Sebagai Generasi Strawberry. *Buletin KPIN*, 9(20), 1–5. <https://buletin.k-pin.org/index.php/daftar-artikel/1391-mengukur-resiliensi-kerja-dari-generasi-z-sebagai-generasi-strawberry>
- Nesimnasi, Y. (2024). Peran Konseling dalam Membantu Remaja Kristen menghadapi Krisis Iman di Era Kontemporer. *Sesawi*, 6(1), 42–53.
- Prasetyo, A. E., & Kunci, K. (2021). Edukasi Mental Health Awareness sebagai Upaya untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261–269.
- Priambodo, A., Indriarsa, N., Wibowo, S., Dinata, V. C., & Ridwan, M. (2024). Deteksi Dini Gangguan Kejiwaan dan Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Fun Games. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 5(1), 94–105. <https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.9971>
- Rhizqi Dwiputra Ramadhan, Arfian Suryasuciramdhan, Agil Hari, Firdy Ahmad Fariji, & Refky Genta Saputra. (2024). Analisis Isi Konten Youtube (Bloom Media) “Membahas Masalah Mental Health Generasi Strawberry.” *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 42–50. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i3.1048>
- Rivela, A., Kotta, C. J. H., Tafonao, D., Rista, & Hasibuan, N. (2024). Perspektif Konseling Pastoral terhadap Humanisme Abraham Maslow dan Implikasinya dalam Menghadapi Kesepian pada Generasi Stroberi. *Sanctum Domine: Jurnal Teologi*, 13(2), 309–330. <https://doi.org/10.46495/sdjt.v13i2.240>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian*



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)

*Masyarakat*, 6(1), 154. <https://doi.org/10.32529/tano.v6i1.2400>

Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>

Yasipin, Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, 5(1), 25–31.



Licensed under [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

\*Korespondensi:

**Serepina Yoshika Hasibuan\***

Sekolah Tinggi Teologi Mawar Sharon, Lampung

Surel: [serepinahasibuan1991@gmail.com](mailto:serepinahasibuan1991@gmail.com)