

## **Building *Emotional Resilience*: Generation Z at Patriot 3 Bekasi Health Vocational School Resilient in the Midst of Challenges**

Dinar Soelistyowati<sup>1\*</sup>, Ghaita Zahira Shaffa<sup>2</sup>, Salsabila Azahra<sup>3</sup>, Annisa Nuril Hidayah<sup>4</sup>, Baszliah Nursabrina<sup>5</sup>, Puspa Prayitno Pertiwi<sup>6</sup>, Ahmad Asfihan<sup>7</sup>, Yoan Dira Putri<sup>8</sup>

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

**Corresponding Author:** Dinar Soelistyowati

[dinar.soelistyowati@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:dinar.soelistyowati@dsn.ubharajaya.ac.id)

---

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Emotional Resilience, Generation Z, Mental Health, Socialization, Community Service

*Received :* 3 October

*Revised :* 22 November

*Accepted :* 23 December

©2025 Soelistyowati, Shaffa, Azahra, Hidayah, Nursabrina, Pertiwi, Asfihan, Putri: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRACT

This service activity aims to equip students of SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi with practical insights and strategies to build emotional resilience in the midst of academic pressure and challenges of generation Z. The process is carried out through interactive socialization involving the delivery of materials, question and answer sessions, and educational games. The implementation method uses a qualitative descriptive approach with a direct socialization method. The activity took place on May 28, 2025 in the school environment. As a result, students showed a better understanding of the importance of emotional resilience as well as enthusiasm in implementing mental strengthening strategies. The implication is that this activity encourages awareness of the importance of mental health among adolescents

## Membangun *Emotional Resilience*: Generasi Z Pada SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi Tangguh di Tengah Tantangan

Dinar Soelistyowati<sup>1\*</sup>, Ghaitsa Zahira Shaffa<sup>2</sup>, Salsabila Azahra<sup>3</sup>, Annisa Nuril Hidayah<sup>4</sup>, Baszliah Nursabrina<sup>5</sup>, Puspa Prayitno Pertiwi<sup>6</sup>, Ahmad Asfihan<sup>7</sup>, Yoan Dira Putri<sup>8</sup>

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

**Corresponding Author:** Dinar Soelistyowati

[dinar.soelistyowati@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:dinar.soelistyowati@dsn.ubharajaya.ac.id)

---

### ARTICLE INFO

*Kata Kunci:* Emotional Resilience, Generasi Z, Kesehatan Mental, Sosialisasi, Pengabdian Masyarakat

*Received* : 3 October

*Revised* : 22 November

*Accepted* : 23 December

©2025 Soelistyowati, Shaffa, Azahra, Hidayah, Nursabrina, Pertiwi, Asfihan, Putri: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan membekali siswa SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi dengan wawasan dan strategi praktis untuk membangun emotional resilience di tengah tekanan akademik dan tantangan generasi Z. Proses dilakukan melalui sosialisasi interaktif yang melibatkan penyampaian materi, sesi tanya jawab, dan permainan edukatif. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode sosialisasi langsung. Kegiatan berlangsung pada 28 Mei 2025 di lingkungan sekolah. Hasilnya, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya ketahanan emosional serta antusias dalam menerapkan strategi penguatan mental. Implikasinya, kegiatan ini mendorong kesadaran pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja.

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah bagaimana seseorang secara psikologi menunjukkan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri serta mampu menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi pada dirinya, menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup, serta mampu berkontribusi untuk individu lainnya (Azis et al., 2024). Dalam membentuk mental yang stabil kerap memerlukan dukungan pasti dari lingkungan sekitar, agar tidak terjadinya gangguan mental yang berakibat pada permasalahan individu. Menurut survei yang dilakukan oleh I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 menunjukkan sebanyak 15.5 juta atau sekitar 34.9% remaja mengalami masalah kesehatan mental (Kesehatan & Vol, 2023), dapat dianalisis bahwa gangguan mental kerap kali terjadi pada masa remaja.

Masa remaja adalah masa transisi dari kehidupan masa kanak-kanak menuju masa dewasa, masa ini dapat dikatakan sebagai masa yang tidak stabil atau tidak seimbang (Ramdani et al., 2017). Banyak perubahan yang dialami pada saat masa remaja, perubahan yang terjadi dapat menyangkut pada masalah biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Menurut (Subkhi Mahmasani, 2020), mengatakan bahwasannya fase remaja di Indonesia terbagi menjadi 3 bagian, saat pra-remaja berusia 11 hingga 14 tahun, remaja awal berusia 15-17 tahun, dan remaja lanjut berusia 16-21 tahun.

Masa transisi ini sering kali menimbulkan situasi yang membingungkan bagi individu yang mengalaminya. Di satu sisi pihak lainnya masih dalam fase kanak-kanak tetapi di satu sisi lainnya harus dialami sebagai individu dewasa. Situasi-situasi ini menimbulkan berbagai kemungkinan remaja memiliki kepribadian yang tidak sehat. Menurut Gordon Allport kepribadian yang tidak sehat dapat diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk mempertahankan konsistensi dan integritas kepribadian individu. Adanya penyimpangan dari kebiasaan umum yang bertentangan dengan aturan, norma dan akidah kepribadian yang ditampilkan. Kepribadian yang tidak sehat mempunyai ciri-ciri seperti:

1. Daya konsentrasi yang berkurang dan ketekunan belajar menurun.
2. Tidak memiliki semangat berjuang untuk diri sendiri, memiliki keinginan mengakhiri hidup.
3. Perhatiannya labil
4. Tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Terdapat bentuk-bentuk dari kepribadian yang tidak sehat seperti:

1. **Stress**, Menurut Lazarus (1984) stress merupakan sebuah fenomena yang dialami oleh individu dan memberikan respon individu terhadap tuntutan lingkungan. Bentuk ketegangan dari fisik, emosi dan mental yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari. Terdapat 2 macam stress seperti: *Distress* yakni stress yang dirasakan dalam jangka waktu yang lama, contoh: konflik keluarga yang terus menerus. *Eustres* atau stress baik yang tidak mengganggu dan memberikan rasa semangat tanpa ada terkecuali, contoh: mencoba hobi baru seperti belajar alat musik.

2. **Trauma**, dapat diartikan sebagai cedera psikis dan juga fisik yang disebabkan adanya efek kekerasan baik verbal maupun non-verbal. Terbagi menjadi dua jenis seperti: trauma fisik, yang mengakibatkan trauma fisik seperti kecelakaan dan pukulan. Trauma psikologis, jenis trauma yang melukai batin individu yang melibatkan perasaan atau emosi, seperti dicaci maki, di bully, kekerasan seksual dan lain-lain.

3. **Frustasi**, keadaan putus asa yang bisa muncul apabila usaha yang dilakukan individu akan mencapai tujuan tetapi mendapatkan hambatan atau bahkan kegagalan. Hambatan dapat muncul baik dari eksternal dan internal. (Ningsih. 2018).

Kesehatan mental penting untuk dijaga dan diperhatikan dengan baik. Konteks gangguan mental akan semakin relevan jika dikaitkan dengan permasalahan anak remaja yang baru memasuki dunia bangku SMK atau sederajat dapat disebut sebagai anak kelas 10 SMK dan sederajat. Terjadi banyak perubahan-perubahan transisi dari keadaan saat bangku menengah kebawah dengan keadaan bangku menengah ke atas. Permasalahan mulai timbul dari diri sendiri serta orang disekitar salah satunya mengenai bagaimana komunikasi yang terjalin akan mengarah pada pembahasan yang lebih serius tentang keberlangsungan hidup selanjutnya (Suryana et al., 2022), pertanyaan seputar "siapa dirinya", "ingin menjadi siapa di kemudian hari", atau nanti saat memasuki fase dewasa harus mengejar impian yang sesuai dengan jurusan yang ia ambil saat di bangku SMK.

Masa remaja membutuhkan arahan serta bimbingan dari lingkungan rumah, sekolah, dan teman sebaya dalam membangun mental yang stabil (Putri & Masitoh, 2022). Secara signifikan diri sendiri juga berperan penting dalam membangun mental yang stabil. Bagaimana reselensi emosional remaja terbentuk, Resiliensi yang baik akan membuat seseorang merasa dapat bertahan, pemulihan diri dari gangguan mental, dan bangkit kembali (Amelia et al., 2024). Oleh karena itu menumbuhkan lingkungan yang positif dan kesadaran terhadap diri sendiri mampu menunjang kebutuhan emosional remaja adalah investasi penting dalam upaya kolektif untuk mengatasi tantangan kesehatan mental di kalangan generasi muda.

Beberapa permasalahan yang ditemukan pada masyarakat dalam konteks ini siswa Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Patriot 3 Bekasi antara lain:

1. Tingginya tekanan akademik, siswa SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi menghadapi tekanan dari berbagai sisi seperti, akademik, keluarga, sosial dan ekspektasi.
2. Kecenderungan meningkatnya gangguan kesehatan mental, di perlihatkan oleh banyak siswa generasi Z yang menunjukkan gejala stress dan kelelahan mental, tetapi kurang sadar pentingnya ketahanan emosional.
3. Kurangnya dukungan lingkungan dalam membangun ketangguhan dan ketahanan emosional, baik dari sisi keluarga maupun lingkungan sekolah.
4. Kurangnya pemahaman dan keterampilan dalam mengelola emosi.

5. Minimnya program sekolah yang membina karakter serta pendampingan emosional.
6. Pengaruh media sosial terhadap stabilitas emosional.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja faktor yang mempengaruhi ketangguhan atau ketahanan emosional di tengah tantangan akademik (*Emotional Resilience*)?
2. Bagaimana tingkat ke ketahanan emosional (*Emotional Resilience*) siswa Generasi Z di SMK Negeri Kesehatan Patriot 3 Bekasi?
3. Bagaimana peran sekolah, keluarga dan lingkungan dalam mendukung pembentukan ketahanan emosional siswa?
4. Strategi apa yang diterapkan untuk membangun *emotional resilience* pada siswa Generasi Z di SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi?

Tujuan tim melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di lingkungan sekolah SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi adalah memberikan wawasan secara teoritis dan praktis kepada siswa berupa pengetahuan tentang membangun *emotional resilience*, sehingga siswa memiliki kemampuan untuk bertahan, pulih dan bangkit secara emosional saat menghadapi tekanan, stres dalam kegiatan akademik.

Tim mengevaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini penting dilakukan karena beberapa hal:

1. Secara internal, kegiatan sosialisasi ini dapat menjadi pembekalan wawasan bagi siswa SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi, memahami pentingnya *emotional resilience* untuk mengontrol mental health agar stabil.
2. Secara eksternal, kegiatan sosialisasi ini dilakukan untuk memberikan dan meningkatkan pemahaman bagaimana individu dapat mengontrol *emotional resilience* untuk kestabilan mental health.

Dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim abdimas berharap mampu memberikan dan meningkatkan pengetahuan, wawasan baik teoritis maupun praktis pada siswa SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi dalam upaya mengontrol *emotional resilience* menjaga kestabilan mental health. Tim abdimas juga berharap siswa menjadi paham dan melakukan praktis *emotional resilience* dalam kehidupan baik akademik dan sehari-hari.

## PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif merupakan salah satu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan, mengeksplorasi dan memahami fenomena sosial secara mendalam dan menyeluruh. Dalam kegiatan ini peneliti juga menggunakan metode sosialisasi dengan memberikan pembekalan ilmu kepada siswa. Metode sosialisasi merupakan sebuah proses yang dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, nilai, sikap dan keterampilan-keterampilan yang penting dan menjadikan peserta efektif dalam kehidupan bermasyarakat. (Farhatilwardah et al. 2019). Partisipasi kolaborator dalam kegiatan ini turut membantu proses berjalannya sosialisasi yang dilaksanakan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat agar berjalan lancar dan tertib.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode sosialisasi pembekalan ilmu kepada siswa bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pemahaman siswa tentang *Emotional Resilience*.
2. Membekali siswa dengan strategi praktis untuk meningkatkan *Emotional Resilience* pada diri siswa.
3. Membantu meningkatkan kesiapan siswa yang merupakan generasi Z untuk menghadapi tantangan baik dalam lingkungan akademik, profesional maupun di luar akademik.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk sosialisasi informasi berupa pengetahuan, wawasan dan pelaksanaannya dalam meningkatkan rasa percaya diri yang dilaksanakan pada:

- **Hari/Tanggal:** Rabu, 28 Mei 2025
- **Tempat:** SMA Kesehatan Patriot 3 Bekasi
- **Alamat:** Jl. Kalibaru Timur, Kecamatan Medan Satria, Kota Bekasi, Jawa Barat.

Berikut terdapat nama-nama Siswa SMA Kesehatan Patriot 3 Bekasi yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Siswa SMA Kesehatan Patriot 3 Bekasi yang mencakup kelas X & XI, diantaranya:

Tabel 1. Siswa SMA Kesehatan Patriot 3 Bekasi

No.	NAMA	KELAS	JK
1	Shaffana Zahira A	X KEP 3	P
2	Decha Oksahira	X KEP 3	P
3	Meylani Andini	X KEP 3	P
4	Inayah Pramudita	X KEP 3	P
5	Hamira Najwa	X KEP 3	P
6	Raisya Maulida	XI KEP 1	P
7	Naura Putri Al-fathin	XI KEP 2	P
8	Nurasiah	XI KEP 2	P
9	Syafira Putri	XI KEP 1	P
10	Zahra Inaya Jannatunnaim	X KEP 1	P
11	Dian Cahaya	XI KEP 2	P
12	Almira Amabel	X KEP 1	P
13	Cahaya Mahadewi	X KEP 1	P

14	Anatasya Widjaya	XI KEP 1	P
15	Nur Azizah	XI KEP 1	P
16	Siti Aisyah	XI KEP 1	P
17	Nita Oktavia	XI KEP 1	P
18	Syifa Aura Amanda	X KEP 2	P
19	Syabrina Dinata	XI KEP 1	P
20	Wardatus Sholihah	XI KEP 2	P
21	Hosiana Patricia	XI KEP 2	P
22	Elsya Julieta	XI KEP 2	P
23	Nabila Amira P	X KEP 3	P
24	Aprilian Nur Aini	X KEP 3	P
25	Putri Ramadhani	XI KEP 2	P
26	Novita Anatasya Putri	XI KEP 2	P
27	Najwa Shafira	XI KEP 1	P
28	Audila Viedya Mayletha	XI KEP 2	P
29	Mu'arifatul Aeni	X KEP 1	P
30	Kayla Safira	X KEP 2	P
31	Febrianti Priscilla	X KEP 2	P
32	Khaisa Putri A	X KEP 2	P
33	Lisky Aprilia Putri	X KEP 2	P
34	Nabila Fahrnunissa	X KEP 2	P
35	Riska Maulidya Putri	X KEP 2	P

36	Zahrany Almaira	X KEP 2	P
37	Diana Nurjanah	XI KEP 1	P
38	Amelia Saputri	XI KEP 1	P
39	Suci Anggraini Putri	XI KEP 2	P
40	Rahmanisa Nur'aisyahlifa	XI KEP 2	P
41	Ayu Nur Syarani	XI KEP 2	P
42	Syafina Maharani	XI KEP 2	P
43	Devinda Aulia Putri	X KEP 2	P
44	Gendis Aulia Sari	XI KEP 2	P
45	Aurora Melva Audrin	X KEP 2	P
46	Arista Cahaya Dewi	X KEP 1	P
47	Keisha Davita	X KEP 2	P
48	Shena Harahap	X KEP 3	P
49	Dewi Candra Wulan	X KEP 1	P
50	Lutfhia Khumairoh	X KEP 2	P
51	Syafa Nabila H	X KEP 1	P
52	Cahaya Ayu	X KEP 1	P
53	Meyda Yessi A	XI KEP 1	P
54	Regina Cahyati Ningrum	XI KEP 1	P
55	Saesya Cahaya Putri	XI KEP 1	P
56	Bunga Aulia	XI KEP 1	P
57	Khania Cantika R F	XI KEP 1	P
58	Rizkiya Rahmawati	XI KEP 1	P

59	Jasmine Aqilah Zain	XI KEP 1	P
60	Agniya Putri	XI KEP 1	P
61	Ummi Sakinah L	X KEP 1	P
62	Keyla Maharani	X KEP 1	P
63	Qotrun Nada Putri G S	X KEP 1	P
64	Masnawiyah SPH	X KEP 1	P
65	Mardiah Afira	X KEP 1	P
66	Reina Desriana	XI KEP 2	P
67	Devika Septianti	XI KEP 1	P
68	Aisyah Ramadhani	XI KEP 2	P
69	Nadya Azzahra	XI KEP 2	P
70	Jasmine Kintana S	X KEP 2	P
71	Zalfa Nuraeni	X KEP 2	P
72	Rifdah Muthia	XI KEP 1	P
73	Rohayatun Nisa	X KEP3	P
74	Raisya Saffah Ramadhani	X KEP 3	P
75	Naomi Christy Nasron	X KEP 2	P
76	Safira Rahma	XI KEP 2	P
77	Riska Dwi Purwasih	X KEP 3	P
78	Kayla Putri Anjani	XI KEP 2	P
79	Reysah Dwiyani	XI KEP 2	P
80	Nur Azizah	XI KEP 2	P

81	Kirani Erzamanda	X KEP 3	P
82	Jihan Nur Shevi	X KEP 3	P
83	Afifah Syahira	X KEP 3	P
84	Nadhifah Meirissa	XI KEP 2	P
85	Nesya Syahnur R	XI KEP 2	P
86	Arya Miftahur R	XI KEP 1	L
87	M Attaya Fikri Risqullah	X KEP 1	L
88	Faza Ramadhinta	X KEP 1	L

Tim abdimas terdiri dari dosen Ilmu Komunikasi dan mahasiswa Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, yaitu:

1. Dr. Rr. Dinar Soelistyowati, S.Sos, MM, M.I.Kom
2. Sayipul Arba
3. Nailah Nurul Qalbina
4. Puspa Prayitno Pertiwi
5. Bazliah Nursabrina
6. Ghaitsa Zahira Shaffa
7. Annisa Nuril Hidayah
8. Salsabila Azahra
9. Ahmad Asfihan
10. Dina Ramadhani
11. Yoan Dira Putri

Materi sosialisasi membangun *emotional resilience*: generasi Z pada SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi tangguh di tengah tantangan meliputi:

1. Pemberian materi yang pertama yang dibawakan oleh Dr. Rr. Dinar Soelistyowati, S.Sos, MM, M.I.Kom berjudul "Generasi Z Patriot 3: Jiwa Tangguh, Masa Depan Cemerlang!" yang membahas tentang pengertian generasi Z, tantangan khas yang dialami generasi Z, alasan mengenai jiwa

tangguh itu penting pada generasi Z serta pilar-pilar jiwa tangguh dan cara membangun jiwa yang tangguh pada generasi Z.

2. Sesi tanya jawab dengan membuka tiga pertanyaan, bertujuan untuk memberikan ruang pemahaman siswa terkait materi dan membebaskan siswa bertanya sesuai dengan pengalaman.

3. Materi tambahan masih mengenai *emotional resilience*, tangguh di tengah tantangan yang dibawakan oleh perwakilan mahasiswa yaitu Salsabila Azahra dan Bazliah Nursabrina. Membahas mengenai pengertian generasi Z, kesehatan mental dan gangguan mental. Membahas bagaimana mengatasi atau membangun kesehatan mental yang baik dengan memaparkan pengertian *emotional resilience* dan cara membangun *emotional resilience*.

4. *Games* yang bertujuan untuk melatih kefokuskan serta melihat dan mengevaluasi seberapa jauh siswa menangkap materi yang sudah dijelaskan oleh dosen dan mahasiswa Ilmu Komunikasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertemakan **Membangun Emotional Resilience: Generasi Z pada SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi Tangguh di Tengah Tantangan** diikuti oleh 88 peserta yang terdiri dari kelas X dan kelas XI. Kelas X Keperawatan 1 berjumlah 12 siswa, Kelas X Keperawatan 2 berjumlah 15 siswa, Kelas X Keperawatan 3 berjumlah 14 siswa, Kelas XI Keperawatan 1 berjumlah 24 siswa dan Kelas XI Keperawatan 2 berjumlah 23 siswa SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi. Metode kegiatan ini menggunakan sosialisasi langsung kepada siswa yang dilakukan di lorong kelas di lingkungan sekolah tersebut. Menurut Peter L. Berger, sosialisasi adalah proses dimana individu menginternalisasi norma, nilai, dan keyakinan masyarakat sehingga menjadi bagian dari struktur sosial. Menurut Fuller dan Jacobs, mengemukakan "*Socialization, in the most general sense, is the process through which individuals acquire the social knowledge and skill necessary to enable them to interact with others.*" Sosialisasi adalah proses yang melekat dan dialami setiap individu untuk memperoleh pengetahuan, nilai ataupun keterampilan agar mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan. Metode sosialisasi Metode sosialisasi yang ditempuh oleh tim abdimas dengan memberikan pemaparan materi secara langsung kepada siswa dalam satu lorong tersebut yang berisi gabungan dari 5 kelas keperawatan, yaitu kelas X keperawatan 1,2,3 dan kelas XI keperawatan 1,2 yang ikut berpartisipasi.

Sosialisasi dilakukan secara tatap muka yang dilaksanakan oleh tim abdimas. Diharapkan untuk para siswa SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi dapat menambah pengetahuan tentang *emotional resilience*, tangguh di tengah tantangan dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental siswa.

Kegiatan sosialisasi ini secara langsung dilaksanakan di lingkungan sekolah yang terbagi menjadi beberapa tahapan kegiatan yang berlangsung. Tahap pertama, terdapat dua sesi materi sosialisasi yang memberikan informasi dan pengetahuan tentang *emotional resilience*, kemudian para siswa akan dibekali

tips bagaimana menjaga kesehatan mental supaya tangguh di tengah tantangan. Tahapan selanjutnya adalah menguji apakah materi yang disampaikan dipahami dengan baik oleh siswa dengan memberikan *games* yaitu menarik siswa untuk memberikan kesimpulan atau memberikan pengalaman yang terkait dengan materi *emotional resilience*.

Dengan demikian materi tentang pengetahuan *emotional resilience*, tangguh di tengah tantangan dapat membangun dan mempertahankan kesehatan mental serta jiwa yang tangguh di tengah tantangan. SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi nantinya dapat menerapkan semua yang telah didapatkan dari kegiatan sosialisasi ini dan menjadikan siswa lebih memperhatikan kesehatan mentalnya di tengah tantangan sebagai siswa.

### **Pembahasan dan Penjabaran Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang yakni *Workshop* Membangun *Emotional Resilience: Generasi Z* pada SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi Tangguh di Tengah Tantangan dilaksanakan di SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi. Sebelum melakukan kegiatan *workshop* terdapat beberapa tahapan yang dilakukan untuk keberlangsungan acara. Observasi yang dilakukan pada tanggal 6 Mei 2025 dilakukan oleh tim abdimas untuk meminta izin dan menyerahkan surat permohonan pelaksanaan *workshop* di SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi. Pada Tanggal 12 Mei 2025 diadakan rapat untuk membicarakan detail kegiatan setiap divisi. Pada tanggal 20 Mei 2025 tim abdimas mendapatkan tanggal pasti untuk pelaksanaan *workshop* yaitu tanggal 28 Mei 2025. Tim abdimas melakukan persiapan yang sudah direncanakan seperti proposal, hadiah, benner, materi dan lain sebagainya.

Pelaksanaan *workshop* dilakukan tepat waktu Rabu, 28 Mei 2025. Pelaksanaan dimulai pada pukul 09.00-09.30 registrasi siswa SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi serta pembagian konsumsi yang mengikuti *workshop*. Dilanjut pukul 09.30-09.45 pembukaan acara MC dari tim abdimas yakni Annisa Nuril Hidayah, serta dilanjut dengan sesi sambutan. Sambutan pertama diisi oleh kepala sekolah SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi yaitu Noor Indiah Murwani, S.Pd, dilanjut sambutan kedua oleh dosen pembina mata kuliah strategi lobi yaitu Dr. Rr. Dinar Soelistyowati, S.Sos, MM, M.I.Kom dan sambutan terakhir yang diberikan oleh ketua pelaksana *workshop* embangun *Emotional Resilience: Generasi Z* pada SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi Tangguh di Tengah Tantangan yaitu Sayipul Arba.

Memasuki acara inti pukul 09.45-10.15 MC mempersilahkan kepada pemateri pertama untuk menyampaikan materi yang diberikan oleh Dr. Rr. Dinar Soelistyowati, S.Sos, MM, M.I.Kom yang membahas pengertian mengenai siapa generasi Z, yaitu kalian yang lahir bersama internet dan media sosial, mampu multitasking, serta mengetahui informasi dan peduli pada informasi. kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan tantangan khas yang terjadi pada generasi Z, seperti tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, isu kesehatan mental dll. Setelah itu dilanjutkan dengan alasan mengapa siswa harus mempunyai jiwa yang tangguh

karena untuk mempertahankan keseimbangan emosional. Pembahasan berikutnya mengenai pilar-pilar jiwa tangguh, terdapat beberapa pilar yaitu

mengenali dan mengelola emosi, berfikir positif dan realistis, membangun hubungan sosial yang sehat dan merawat diri (*self care*). Lalu pembahasan terakhir mengenai strategi menghadapi tantangan khas generasi Z seperti mengelola tekanan akademik dan ujian, bijak bermedia sosial, menghadapi ketidakpastian masa depan dan saat merasa cemas atau sedih berlebihan.

Acara selanjutnya yakni sesi tanya jawab pukul 10.15-10.33 dengan membuka tiga pertanyaan. Pertanyaan pertama disampaikan oleh siswa bernama Najwa yang menanyakan bagaimana caranya kita mengontrol emosi saat bercerita supaya tidak meluapkan emosi berlebihan. Pemateri pertama Dr. Rr. Dinar Soelistyowati, S.Sos, MM, M.I.Kom menjawab bahwa solusi untuk menstabilkan emosi memiliki banyak cara dengan menerima emosi dan mengevaluasi emosi merupakan salah satu caranya, dampak positif dari tindakan tersebut juga membuat diri kita bisa berfikir jernih. Jika biasanya dilakukan dengan cerita ke teman, bisa dialihkan dengan cerita kepada Tuhan Yang Maha Esa, meminta untuk ketenangan hati dan emosional dan meminta kesabaran yang lebih luas.

Pertanyaan kedua disampaikan oleh siswa bernama Reina yang menanyakan bagaimana caranya bertahan disaat keadaan benar-benar membuat kita merasa terpuruk dan putus asa. Pertanyaan tersebut langsung dijawab oleh Dr. Rr. Dinar Soelistyowati, S.Sos, MM, M.I.Kom, menjelaskan bahwa pemahaman *emotional resilience* sangat penting untuk kita disaat merasa terpuruk. Penerimaan emosional diri perlu dilakukan sebagai langkah awal bertahan disaat terpuruk. Mengenali jenis emosi yang dirasakan dan belajar menerima emosi.

Setelah itu melakukan pemulihan diri dari emosi yang telah diterima dengan cara ikhlas menjalani keadaan terpuruk dan bangkit kembali dengan semangat baru, motivasi baru dan pemikirannya yang jernih. Semua itu dilakukan dengan diiringi doa yang dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa sebagai bentuk pertolongan kita.

Pertanyaan ketiga disampaikan oleh siswa bernama Atta yang menanyakan bagaimana caranya berkomunikasi yang baik dengan orang yang lebih tua seperti orang tua atau berbeda generasi?. Pertanyaan tersebut langsung dijawab oleh Dr. Rr. Dinar Soelistyowati, S.Sos, MM, M.I.Kom, pertama-tama diberi penjelasan bahwa orang tua memiliki kesibukan dan tekanan tersendiri menjadi orang tua. Dilanjut dengan diberikan tips agar dapat berbicara mendalam dengan orang tua seperti, disaat waktu luang orang tua, disampaikan dengan kalimat sederhana mungkin agar dapat difahami untuk meminimalisir kesalahpahaman dan menjadi beban pikiran orang tua. Memilah dan memilih informasi apa yang perlu diberitahu kepada orang tua karena orang tua juga memiliki pemikiran yang lain untuk mengurus keluarga. Selanjutnya sesi penyerahan sertifikat pukul 10.33-10.35 kepada Dr. Rr. Dinar Soelistyowati, S.Sos, MM, M.I.Kom yang diberikan langsung oleh ketua pelaksana *workshop*, Sayipul Arba.

Materi lanjutan pada pukul 10.35-10.55 yang diberikan oleh perwakilan dari tim abdimas Salsabila Azahra dan Bazliah Nursabrina, tujuannya untuk

menguatkan daya ingat siswa tentang materi yang diberikan sebelumnya. Adapun isi lanjutan materinya masih mengenai *emotional resilience*, pengertian siapa itu generasi Z dan apa itu kesehatan mental dan bagaimana cara mengatasi serta membangun *emotional resilience*. generasi Z merupakan anak yang lahir pada masa transisi dunia digital dan kesehatan mental adalah bagaimana individu tersebut mampu mengeksplor dirinya sendiri kaitannya dengan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Membangun *emotional resilience* sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks ini adalah generasi Z. *emotional resilience* merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk tenang, berpikir jernih dan bangkit setelah mengalami tekanan emosional, stress, kegagalan atau situasi sulit. Selain itu terdapat cara yang membantu membangun *emotional resilience* seseorang seperti kenali dan terima emosi, rasa emosional pada diri kita sebaiknya kita kenali dan kita terima agar kesehatan mental tetap stabil dan juga membantu kita untuk tetap berpikir jernih. Bangun pola pikir positif, membantu kita untuk memperluas wawasan sehingga mental tidak mudah goyah dengan tantangan. Menjaga koneksi sosial yang sehat, lingkungan sosial tidak kalah penting untuk menjaga kesehatan mental, dengan lingkungan sosial yang baik dan sehat maka kesehatan mental kita akan terus terjaga kestabilannya.

Melatih *mindfulness* dan *self-awareness*, merupakan praktik yang digunakan untuk mengembangkan kemampuan hadir sepenuhnya pada saat ini tanpa menghakimi, sehingga kita dapat memahami diri sendiri secara lebih dalam termasuk pikiran, perasaan, kesehatan mental, serta kekuatan dan kelemahan diri kita sendiri. Selain itu, menjaga fisik juga perlu untuk menstabilkan kondisi tubuh agar tidak berdampak negatif ke kesehatan mental, seperti tidur cukup, makan sehat dan olahraga. Kesehatan mental sangat penting untuk dijaga karena kesehatan mental merupakan salah satu faktor keberhasilan individu, baik bidang akademik, non-akademik, kehidupan pribadi dan lain sebagainya. Tiap individu harus menjaga kesehatan mentalnya dengan strategi yang baik dan cocok untuk tiap individu. (Burhanudin. 2025).

Pukul 10.55-11.30 memasuki sesi *games* yang dipandu oleh Sayipul Arba dan Ahmad Asfihan. *Games* yang pertama lebih mengarah kepada *ice breaking* yang bertemakan kelipatan tiga tujuannya untuk melihat apakah siswa SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi masih semangat untuk menjalani rangkaian acara *workshop*. Dilanjut dengan *games* kedua, tim abdimas menguji seberapa jauh siswa memahami kedua materi yang telah disampaikan. Siswa ditantang untuk bisa menyimpulkan dan memberi contoh dalam kehidupan nyata yang berkaitan dengan materi *workshop* kali ini. Sesi *games* terakhir yang bertujuan untuk memberikan semangat baru yaitu *games* "kata-kata untuk Ubhara Jaya". Siswa ditantang untuk berpikir kreatif dan cepat pada sesi *games* kali ini. Memberikan bentuk kata-kata baik pantun, atau kalimat lucu. Dari *games* kedua dan ketiga diambil 3 orang pemenang yang layak mendapatkan hadiah. *Games* kedua dinilai berdasarkan kelengkapan dalam penguasaan materi dan contoh yang di kehidupan nyata yang paling mendalam. Sementara *games* ketiga dinilai dengan seberapa kreatif kata-kata itu dibuat dan seberapa tahu siswa SMK

Kesehatan Patriot 3 Bekasi dengan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Tiga orang pemenang yang mendapatkan hadiah pada sesi *games* kali ini dimenangkan oleh siswa bernama Salfa, Mutia dan Suci.

Sampai di penghujung acara pukul 11.30-11.40 dikembalikan kepada MC dengan memberikan simpulan pada kedua materi yang telah dipaparkan dan memberikan penutupan berupa pantun dan salam. Setelah penutup MC memberikan pengumuman yang menginformasikan akan ada sesi foto bersama, setelah foto bersama, panitia melakukan *clean area* pada lokasi yang digunakan untuk *workshop*. Setelah acara *workshop* selesai tim abdimas mulai mengerjakan laporan kegiatan dan sertifikat.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Setelah melakukan serangkaian kegiatan sosialisasi dengan tema *Membangun Emotional Resilience: Generasi Z pada SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi Tangguh di Tengah Tantangan* yang dilakukan di lingkungan sekolah SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi, dengan begitu tim abdimas memberikan kesimpulan yaitu:

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil memberi wawasan, baik secara teoritis maupun praktis kepada siswa SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi mengenai pentingnya *emotional resilience*.
2. Diharapkan para siswa mampu mengembangkan ketangguhan emosional untuk bertahan, pulih dan bangkit menghadapi tekanan serta stress dalam kegiatan akademik dan kehidupan sehari-hari.
3. Sosialisasi ini berperan sebagai pembekalan untuk siswa SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi memahami pentingnya *emotional resilience* dalam mengontrol kesehatan mental agar stabil.
4. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu tentang cara mengontrol *emotional resilience* demi kestabilan kesehatan mental.

Berdasarkan pada pembahasan di atas dengan kegiatan sosialisasi dan pelatihan *Membangun Emotional Resilience: Generasi Z pada SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi Tangguh di Tengah Tantangan*, saran yang diberikan oleh tim abdimas adalah:

1. Tim abdimas terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan kegiatan pengabdian ke masyarakat di masa mendatang.
2. Disarankan untuk terus meningkatkan pemahaman siswa tentang *emotional resilience* melalui strategi praktis yang berkelanjutan.
3. Perlu adanya peningkatan dukungan lingkungan, baik dari keluarga maupun sekolah.
4. Disarankan agar sekolah menerapkan hasil kegiatan sosialisasi ini agar siswa lebih memperhatikan kesehatan mentalnya di tengah berbagai tantangan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh rekan-rekan yang telah memberikan saran, dukungan, serta kontribusi yang sangat berarti dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul “*Membangun Emotional Resilience: Generasi Z pada SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi Tangguh di Tengah Tantangan*” tidak akan terlaksana dengan baik tanpa adanya kolaborasi, kerja sama, dan ide-ide konstruktif dari seluruh anggota tim pengabdian maupun pihak-pihak yang terlibat.

Ucapan terima kasih yang tulus juga kami sampaikan kepada **pihak SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi**, khususnya Ibu Kepala Sekolah beserta jajaran guru dan staf yang telah menerima kami dengan sangat baik, serta mendukung penuh pelaksanaan kegiatan ini dari awal hingga akhir. Kehadiran dan partisipasi aktif para siswa juga menjadi semangat tersendiri bagi kami dalam menjalankan kegiatan ini. Kami juga menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada **Dr. Rr. Dinar Soelistyowati, S.Sos, MM, M.I.Kom** selaku dosen pembimbing dan pembina mata kuliah Strategi Lobi, yang telah memberikan arahan, pendampingan, dan motivasi selama proses perencanaan hingga terlaksananya kegiatan ini dengan lancar.

Tak lupa, apresiasi kami sampaikan atas bantuan finansial dan dukungan dari Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang memungkinkan kegiatan ini berjalan optimal. Semoga segala bentuk kontribusi ini membawa manfaat besar bagi pengembangan kapasitas emosional siswa-siswi SMK Kesehatan Patriot 3 Bekasi serta menjadi pijakan berharga bagi pengabdian masyarakat di masa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burhanudin, R. (2025). *Kesehatan mental*. Alineaku.
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69-77.
- Farhatilwardah, F., Hastuti, D., & Krisnatuti, D. (2019). Karakter sopan santun remaja: Pengaruh metode sosialisasi orang tua dan kontrol diri. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(2), 114-125
- Ningsih, Y. (2018). *Kesehatan Mental*.
- John Scott Fuller and Jerry Jacobs, “Socialization”, dalam Jack Douglas (ed), *Introduction to Sociology (A Division of MacMillan Publishing Co., Inc.: The Free Press, 1973)*, hlm. 169
- Azis, A., Nur, N., Amanda, N. R., & Pongdatu, R. T. (2024). *Seminar Kesehatan Mental (Mental Health) di UPT SMA Negeri 1 Kabupaten Gowa*. 4, 175-183.
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunilkasi*. [https://repository.bbg.ac.id/bitstream/1789/1/Jalaluddin\\_Rahmat\\_-](https://repository.bbg.ac.id/bitstream/1789/1/Jalaluddin_Rahmat_-)
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917-1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>