

Inisiasi Mahasiswa UNPAR terhadap Kesehatan Mental melalui Kegiatan "SAGITA" untuk Terwujudnya SDG 3

Veronica Irene Halim^{1*}, Michaella Evangelique², Fernando Mulia³
Universitas Katolik Parahyangan, Jalan Ciumbuleuit No.94 ¹²³
Email: 6032201195@student.unpar.ac.id

Received 2 June 2024; Revised: 18 June 2024; Accepted for Publication 18 June 2024; Published 30 June 2024

Abstract — Awareness of the importance of maintaining mental health in generation Z is the main focus that this study aims to achieve because according to Rudianto in 2022, generation Z generally does not know what emotional health is and the side effects it can cause [1]. This initiative action is directed to implement Sustainable Development Goals 3, namely "Ensuring a Healthy and Well-Being". Therefore, by using an event creation method consisting of a motivational festival, internal and external business tenants, creativity workshops, and entertainment performances, it is hoped that it will not only increase awareness about mental health itself but also provide various creative and aesthetic processes that also have an impact on mental health in generation Z. In addition, through interviews with participants, committee members and visitors who are generation Z, the speakers agreed that SAGITA had succeeded in having a positive impact on mental health and increasing awareness of the importance of maintaining mental health

Keywords — Mental Health, Sustainable Development Goals 3, Generation Z.

Abstrak— Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental pada generasi Z menjadi fokus utama yang ingin dicapai penelitian ini karena menurut Rudianto pada tahun 2022, generasi Z umumnya belum mengetahui apa itu kesehatan emosional dan efek samping yang ditimbulkannya [1]. Aksi inisiatif ini diarahkan untuk melaksanakan *Sustainable Development Goals* (SDGs) 3 yaitu "Menjamin Kesehatan dan Kesejahteraan". Oleh karena itu, dengan menggunakan metode pembuatan acara yang terdiri dari -target yang menjelaskan lebih rinci mengenai tujuan tersebut, salah satunya adalah target dengan indikator 3.4. Indikator 3.4 adalah mengurangi kematian akibat penyakit tidak menular dan meningkatkan kesehatan mental, dimana pada tahun 2030, mengurangi hingga sepertiga angka kematian dini akibat penyakit tidak menular, melalui pencegahan dan pengobatan, serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan.

Pada era sekarang, kesehatan dan kesejahteraan menjadi salah satu perhatian dalam tujuan *sustainable development goals*. Kesehatan mental adalah aspek penting bagi seseorang secara menyeluruh. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental adalah komponen dari kesehatan dan kesejahteraan yang membuat seorang individu dapat mengambil keputusan dan membangun hubungan. Sedangkan, banyak orang yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental seperti stress, kecemasan berlebihan, dan berakibatkan menjadi depresi. Depresi dapat dialami oleh berbagai macam orang dari generasi yang berbeda-beda, termasuk generasi Z.

festival motivasi, tenant bisnis internal dan eksternal, workshop kreativitas, dan pertunjukan hiburan, diharapkan tidak hanya meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental itu sendiri tetapi juga menyediakan berbagai proses kreatif dan estetika yang juga berdampak pada kesehatan mental generasi Z. Selain itu, melalui wawancara kepada peserta, panitia dan pengunjung yang merupakan generasi Z, para narasumber sepakat bahwa SAGITA berhasil memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci — Kesehatan Mental, Sustainable Development Goals 3, Generasi Z.

I. PENDAHULUAN

Sustainable Development Goals atau SDGs adalah serangkaian tujuan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dan lebih berkelanjutan bagi semua orang di planet ini yang ditetapkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) [2]. SDGs memiliki 17 tujuan pembangunan berkelanjutan untuk mengatasi berbagai tantangan global yang sedang dihadapi. Salah satu dari SDGs adalah

Menjamin Kehidupan yang Sehat dan Meningkatkan Kesejahteraan Seluruh Penduduk Semua Usia yang merupakan tujuan ketiga dari SDGs. Dari SDG 3, terdapat beberapa target Terdapat berbagai alasan yang menyebabkan generasi Z mengalami gangguan kesehatan mental, yaitu depresi yang ketika dibiarkan dapat merusak kehidupan generasi tersebut.

A. Peran Generasi Z dalam Mewujudkan SDGs

Generasi Z adalah orang-orang yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 [3]. Gen Z dikenal sebagai generasi yang lahir dan tumbuh bersama teknologi dan internet. Selain itu, gen Z juga dikenal sebagai generasi yang peduli terhadap berbagai isu sosial dan lingkungan, serta memiliki pandangan yang lebih terbuka dan luas. Generasi Z memiliki peran penting dalam mewujudkan SDGs karena generasi ini memiliki akses teknologi dan pengetahuan yang luas, sehingga adanya potensi-potensi untuk memimpin dan mewujudkan tujuan pembangunan berkelanjutan. Sehingga, pembangunan kapasitas dan adanya dukungan untuk generasi Z akan menjadi hal penting dalam mewujudkan SDGs [3].

B. Pengertian Depresi

Depresi adalah suatu kondisi yang mempengaruhi seseorang secara emosional, fisiologis, kognitif, dan perilaku, sehingga mengubah pola dan respons yang biasanya dilakukan. Depresi adalah suatu kondisi seseorang merasa sedih, kecewa saat mengalami suatu perubahan, kehilangan, kegagalan dan menjadi patologis ketika tidak mampu beradaptasi [4]. Depresi merupakan gangguan mental yang paling umum dialami oleh seseorang karena depresi adalah suatu respons yang normal dan wajar karena pengalaman hidup yang negatif [5]. Semakin berkembang dan maju dunia, maka depresi akan menjadi ancaman besar bagi manusia khususnya di kota-kota besar hal ini dapat menghalangi seseorang untuk bisa menghadapi hidup dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa depresi adalah suatu kondisi kekecewaan dan kegagalan yang dialami seseorang yang mempengaruhi perilaku seseorang juga mempengaruhi seseorang menjadi kehilangan minat dalam beraktivitas.

C. Penyebab Depresi pada Generasi Z

Terdapat beberapa penyebab depresi menurut para ahli, yang pertama depresi karena adanya pemanfaatan teknologi dan media sosial yang tinggi sehingga menyebabkan adanya tekanan bagi generasi Z. Selain karena adanya tekanan terhadap penggunaan teknologi dan media sosial, generasi Z terutama bagi yang masih menempuh pendidikan, maka tekanan akademik juga menjadi salah satu penyebab depresi. Tuntutan dari nilai yang tinggi, tugas yang menumpuk hingga ujian bisa menjadi penyebab generasi Z mengalami depresi. Generasi Z merupakan generasi yang rentan untuk terkena gangguan mental karena banyaknya hal-hal di sekitar yang mampu merusak kesehatan mental. Kasus lain yang dapat mengakibatkan gangguan mental adalah kurangnya interaksi dengan orang lain, yang akan menimbulkan rasa kesepian. Hal ini diakibatkan karena adanya pengaruh media sosial atau teknologi yang selalu menemani generasi Z. Maka, Generasi Z memerlukan motivasi untuk terus menjaga kesehatan mentalnya [6].

II. METODE PENGABDIAN

A. Observasi/Identifikasi Masalah

Dalam tahap ini, panitia mengadakan forum diskusi terkait tema yang akan diangkat dalam SAGITA. Panitia melihat permasalahan bahwa kesehatan mental menjadi suatu hal yang mulai disadari oleh masyarakat secara spesifik pada generasi Z [7]. Hal ini dikarenakan generasi Z menghadapi kemajuan teknologi yang pesat dimana semua informasi yang dibutuhkan dapat tersedia dengan berbagai sumber dan dapat diakses dengan cepat. Oleh karena kesadaran generasi Z memiliki kesadaran yang tinggi terhadap kesehatan mental, maka generasi Z juga akan mendorong dirinya untuk memiliki kesehatan mental yang sejahtera. Namun faktanya, generasi Z memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan generasi lainnya [8]. Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan gangguan mental salah satunya depresi. Oleh sebab itu, panitia melihat

bahwa permasalahan kesehatan mental pada generasi Z perlu diperhatikan dan menjadi tema yang akan diangkat dalam kegiatan "SAGITA".

B. Perancangan Kegiatan

SAGITA merupakan sebuah acara berskala nasional yang diselenggarakan oleh mahasiswa program studi Manajemen UNPAR. Tidak hanya menjadi acara biasa, tetapi SAGITA juga merupakan festival motivasi yang memberikan perhatian khusus pada kesehatan mental. Dengan fokus pada isu-isu kesehatan mental, SAGITA ingin menekankan pada makna kegagalan sebagai tahapan penting dalam perjalanan hidup, melakukan pemulihan diri dari kegagalan, dan merayakan kesuksesan sebagai hasil dari usaha yang konsisten dengan menjaga kesehatan mental sebagai prioritas utama. Pada kegiatan SAGITA, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya masalah kesehatan, agar kemudian dapat membantu mengurangi permasalahan dan halangan yang berhubungan dengan kesehatan, terutama kesehatan mental. Dengan kegiatan ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam membangun kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan masyarakat umum, dan menciptakan ruang untuk diskusi terbuka tentang tantangan emosional yang dihadapi setiap individu.

Permasalahan yang telah diidentifikasi oleh panitia terkait kesehatan mental pada generasi Z dituangkan menjadi sebuah rancangan kegiatan. Panitia melakukan beberapa tahap dalam perancangan kegiatan ini yaitu **menentukan target pengunjung**. Berdasarkan data yang telah didapatkan oleh panitia bahwa generasi Z memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan generasi lainnya yang dapat memicu pada gangguan mental seperti depresi, maka panitia menargetkan acara ini kepada generasi Z yaitu individu yang lahir pada tahun 1997-2012 [1]

Tahap selanjutnya setelah menentukan target pengunjung yaitu **menyusun rangkaian acara** yang terdiri dari berbagai mata acara tertentu. Panitia merancang acara mulai dari hari dan tanggal pelaksanaan yaitu pada hari Jumat-Sabtu, 15-16 Desember 2023. Acara dibagi menjadi 5 mata acara utama yaitu Penayangan Film tentang SDG 3, GITA (Gagasan, Inovasi, Transformasi, dan Aksi), *Motivation of the Day*, *SAGITA Run*, dan *Entertaining Content*. SAGITA mengundang pihak internal maupun eksternal sebagai pengisi acara dalam kegiatan ini. Setelah itu, panitia juga menyusun *rundown* acara selama 2 hari kegiatan SAGITA, *timeline* kegiatan, strategi publikasi dan promosi, serta merancang teknis acara yang diperlukan dalam SAGITA.

C. Presentasi dan Pengujian kepada Dosen

Rangkaian kegiatan SAGITA yang telah dirancang, diajukan kepada dosen untuk diuji apakah kegiatan SAGITA layak dan siap untuk diadakan atau tidak. Proses pengujian dilakukan dengan mempresentasikan rancangan acara dalam rapat akbar yang diikuti oleh seluruh panitia dan dosen. Melalui setiap proses pengujian, SAGITA disetujui oleh para dosen untuk dilakukan sesuai dengan rangkaian acara yang telah dirancang dengan tetap di bawah bimbingan dosen terkait.

D. Persiapan Kegiatan

Setelah mendapatkan persetujuan atas rangkaian acara yang telah dirancang, panitia mulai bergerak untuk merealisasikan rancangan tersebut dengan terlebih dahulu **menghubungi pihak eksternal dan internal**. SAGITA merupakan acara berskala nasional dan dibuka untuk publik, sehingga SAGITA membutuhkan kerja sama dengan pihak eksternal untuk turut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Dalam hal ini pihak eksternal yang dihubungi oleh panitia SAGITA adalah untuk pihak yang menyediakan sponsor, pihak yang menjadi pengisi acara seperti narasumber maupun mata acara hiburan lainnya seperti keroncong, tari modern, dan lain-lain. Selain itu, SAGITA juga bekerja sama dengan *business tenant* eksternal maupun *business tenant* internal yang merupakan mahasiswa mata kuliah "Praktik Bisnis" yang menjual produk-produk untuk mencapai *Sustainable Development Goals 3*.

Tahap selanjutnya yang dijalankan oleh panitia adalah dengan **melakukan publikasi dan promosi kegiatan SAGITA**. Panitia SAGITA melakukan publikasi dengan sesuai target pengunjung yaitu generasi Z yang berada di Kota Bandung. Publikasi menargetkan 6.000 pengunjung yang dibagi menjadi 5.000 pengunjung secara luring dan 1.000 pengunjung secara daring untuk tetap menjangkau seluruh masyarakat Indonesia yang tidak dapat hadir secara luring. Perhitungan target pengunjung juga dilakukan dengan menghitung potensi pengunjung yang dihasilkan oleh penyebaran baliho, penyebaran poster ke sekolah-sekolah, kerja sama dengan media partner di Bandung, *media partner* internal UNPAR, *media partner* di Seluruh Indonesia, dan mengiklankan kegiatan melalui Tiktok, Google, dan Instagram.



Gambar 1. Pemasangan Baliho di Jalan Asia Afrika

Tahapan selanjutnya yaitu **menjalankan gladi kotor dan gladi bersih**. Tahap ini panitia menguji coba rangkaian acara untuk meminimasi kesalahan yang memungkinkan untuk terjadi namun bisa dihindarkan sehingga acara SAGITA dapat berjalan dengan lancar.

E. Pelaksanaan Kegiatan

Setelah melalui proses persiapan, SAGITA dilaksanakan pada hari Jumat dan Sabtu, pada tanggal 15-16 Desember 2023. Pada hari terlaksananya SAGITA di hari Jumat, dibuka dengan acara bertema **GITA (Gagasan, Inovasi, Transformasi, dan Aksi)**. Kegiatan GITA dilaksanakan dengan membuka *business tenant* dan

workshop kreativitas. *Business Tenant* ini dihadiri oleh beberapa tenant eksternal dan tenant internal. Tenant eksternal terdiri dari Shihlin, Ali Joy Coffee, HokBen, Mr. Hugo, Komunitas Halal Bandung, Es Teh Solo, Tom Sushi, Coconut Delights, dan lain-lain. Selain dari tenant eksternal, terdapat tenant internal yang merupakan output dari mata kuliah Manajemen UNPAR yang bernama "Praktik Bisnis" dimana mahasiswa harus membuat bisnis yang turut mendukung tercapainya SDG 3. Beberapa tenant internal diantaranya adalah Tiggy.id, Popyo, Gloe & Fred, Teapsy, Deepshikha Savon, Peekabook, Snowflake Cubes, dan *business tenant* lainnya. Selain menjual produknya, tenant eksternal ini juga saling berkompetisi untuk mendapatkan peringkat juara *business tenant* terbaik yang akan diumumkan di akhir acara.



Gambar 2. Tiggy.id yang menjual mainan edukasi anak merupakan Salah Satu Business Tenant SAGITA



Gambar 3. Teapsy yang menjual teh herbal merupakan Salah Satu Business Tenant SAGITA

Selain dihadirkan oleh beberapa *business tenant* eksternal dan internal, terdapat beberapa *workshop* yang terdiri dari *workshop* merajut, meronce, dan teknik *cupping* dalam pembuatan kopi. Hal ini dikarenakan adanya penelitian terbaru yang menyatakan bahwa kreativitas dan estetika memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental atau psikologis manusia [9]. Dinyatakan oleh penelitian yang dilakukan oleh Abdullah Khalili dan Hamid Bouchachia mengenai asesmen dalam psikologi seni terdiri dari kreativitas dan estetika. Dimana pengalaman estetika seseorang dipengaruhi ketertarikan yang lama pada bagaimana fitur-fitur tingkat rendah seperti simetri, kelengkungan, warna [10]. Dengan mengikuti kegiatan meronce dan merajut tentu memberikan pengalaman estetika kepada peserta dengan memperhatikan warna, tingkat simetri, dan hal lainnya sesuai dengan keinginan pribadi peserta. Selain itu ada yang dinamakan kreativitas psikologis menurut peneliti terbaru yang mendefinisikan sebagai tindakan imajinasi, penyelesaian masalah dengan cerdas, rasa ingin tahu, bermain dan bereksplorasi yang

dituangkan dengan perilaku kreatif. [11] melalui *workshop* meronce, merajut, dan teknik *cupping* dalam kopi, dapat membantu peserta SAGITA untuk menuangkan kreativitasnya karena dengan *workshop*, SAGITA menyediakan pengalaman seseorang untuk melakukan proses kreatif yang dapat menimbulkan rasa ingin tahu, pengalaman bermain dan bereksplorasi, penyelesaian masalah dengan cerdas dalam setiap *workshop* yang ada.



Gambar 4. Pelaksanaan *Workshop* Meronce

Kegiatan SAGITA di hari kedua terdiri dari festival motivasi yang dinamakan *Motivation of the Day* dengan mengangkat 3 judul yaitu "It is okay to not be Okay" yang dibawakan oleh Denrich Suryadi, M.Psi, Psikolog. Di tema ini membahas tentang bagaimana merespons kegagalan di usia generasi Z yang masih memiliki banyak kesempatan untuk mencoba dan memungkinkan untuk terjadinya kegagalan. Sedangkan *Motivation of the Day* pada judul ke-2 yaitu "Living in Purpose" dengan narasumber Stefanus Honorus. Melanjutkan tema yang sebelumnya, untuk bangkit dari kegagalan, perlu memiliki tujuan yang jelas dan belajar dari setiap kegagalan. Sedangkan pada sesi 3, *Motivation of the Day* berjudul "The X Factor of Being a Successful Person" yang dibawakan oleh Liza Marielly Djaprie yang membahas bahwa faktor utama untuk menjadi sukses adalah bukan apa kata orang lain atau kondisi eksternal atas seseorang melainkan oleh karena kegigihan dan kemauan seorang untuk memberi ruang terhadap dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik melalui kesempatan yang ada.



Gambar 5. *Motivation of The Day* dengan judul "The X Factor of Being A Successful Person" oleh Liza Marielly Djaprie

Selain diadakan festival motivasi, panitia juga mengadakan penampilan yang dapat menghibur para pengunjung mulai dari penampilan anak-anak, penampilan tradisional, hingga penampilan oleh bintang tamu. SAGITA tidak hanya memberikan inspirasi dan motivasi kepada pengunjung, tapi juga memberikan penampilan yang dapat menghibur pengunjung seperti *contemporary dance* yang menceritakan bangkitnya dan seorang yang kembali menemukan cahaya harapan atas depresi di masa lalu, penampilan grup vokal, penampilan keroncong, penampilan anak-anak, penampilan *flute quartet*, hingga penampilan bintang tamu yaitu Lomba Sihir.



Gambar 6. Penampilan Lomba Sihir dalam SAGITA

F. *Evaluasi Kegiatan*

Setelah diadakannya kegiatan SAGITA, Panitia SAGITA melakukan evaluasi atas kinerja yang telah dilakukan. Evaluasi ini dilakukan dengan pembuatan Laporan Pertanggungjawaban oleh panitia. Laporan Pertanggungjawaban ini terdiri dari perencanaan dan realisasi kegiatan, kendala internal dan eksternal, serta evaluasi internal dari pihak panitia. Selain itu, panitia melakukan wawancara lanjutan kepada para panitia, peserta, maupun pengisi acara. Melalui kedua proses evaluasi tersebut didapatkan bahwa setiap divisi berhasil mencapai setiap target yang disusun. Baik secara internal maupun eksternal, acara SAGITA memberikan dampak positif yang dapat dirasakan. Namun, adapun beberapa evaluasi yang perlu diperhatikan untuk kinerja yang lebih baik lagi di kesempatan berikutnya yaitu:

- Publikasi dan promosi dilakukan 1 bulan (publikasi di platform daring) dan 1 minggu (pemasangan baliho dan poster) membuat SAGITA tidak dapat menjangkau target audiens dengan maksimal karena kegiatan publikasi dilakukan terlalu singkat dan mendekati hari pelaksanaan.
- Pelaksanaan kegiatan dilakukan di kampus UNPAR dan acara dibuka secara umum. Namun informasi menuju *venue* acara baik dari tempat parkir atau beberapa gerbang masuk sangat sedikit. Hal ini dapat menyebabkan pengunjung umum tersesat saat ingin menuju *venue* acara.
- Kurangnya informasi dan rute khusus bagi pendatang yang merupakan penyandang disabilitas.

Oleh sebab itu, berdasarkan evaluasi tersebut adapun solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi kekurangan

SAGITA sehingga kinerja SAGITA dapat semakin baik lagi yaitu:

- Publikasi dan promosi SAGITA dapat dilakukan setidaknya 2 bulan sebelum hari pelaksanaan kegiatan agar audiens yang ditargetkan untuk datang dapat terlebih dahulu aware terhadap kegiatan SAGITA dibandingkan kegiatan-kegiatan lain yang hari pelaksanaannya sama atau mendekati kegiatan SAGITA
- Panitia perlu memberikan informasi baik sebelum hari pelaksanaan terkait cara menuju ke venue acara SAGITA melalui video digital yang diunggah di instagram SAGITA dan juga menyediakan papan informasi yang menunjukkan rute menuju venue acara. Selain itu, panitia dapat mengalokasikan beberapa panitia di titik titik tertentu untuk membantu para pengunjung menuju venue acara.
- Panitia sebaiknya siap dalam menyediakan rute dan tempat khusus bagi penyandang disabilitas serta menyediakan penerjemah bahasa isyarat untuk mata acara tertentu seperti *Motivation of the Day* sehingga kegiatan SAGITA dapat bermanfaat bagi semua orang tanpa terkecuali.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Inisiasi yang telah dilakukan oleh mahasiswa UNPAR dengan nama SAGITA yang dilaksanakan secara daring dan luring pada hari Jumat dan Sabtu, tepatnya tanggal 15 sampai 16 Desember 2024 telah berhasil terlaksana. Kegiatan ini bertujuan untuk menyadarkan generasi Z terkait pentingnya menjaga kesehatan mental. Maka dari itu melalui kegiatan SAGITA ini mencakup tiga fase dalam penyampaian tentang pentingnya menjaga kesehatan mental yang terdiri dari :

1. Kegagalan merupakan awal dari sebuah keberhasilan sehingga pentingya melihat kegagalan bukan menjadi sebuah alasan untuk stress dan menyerah, namun kegagalan seharusnya dilihat sebagai kesempatan untuk belajar dan bertumbuh menjadi seorang individu yang lebih baik lagi
2. Tak hanya perlu bangkit dari kegagalan namun seorang yang gagal perlu menentukan tujuan berikutnya ke level yang semakin tinggi. Tanpa tujuan yang jelas seorang individu tidak bisa mencapai sesuatu yang jelas
3. Menjadi seorang pemenang bukanlah seorang yang paling sedikit mengalami kegagalan. Setiap individu memiliki proses yang berbeda dalam setiap kehidupannya. Oleh sebab itu seorang pemenang merupakan seseorang yang tidak pernah berhenti untuk berusaha dan terus memiliki kegigihan untuk menjadi seorang yang memiliki dampak positif di masyarakat.

Setelah dilakukan evaluasi kegiatan melalui wawancara lanjutan, kegiatan SAGITA ini pun berhasil memberikan manfaat bagi masyarakat,

panitia, maupun pengisi acara. Manfaat yang dimaksud adalah adanya peningkatan kesadaran terhadap pentingnya untuk menjaga kesehatan mental, terutama bagi generasi Z. Hasil ini didasarkan oleh hasil wawancara dengan pihak terkait, yaitu 10 panitia acara, 10 pengunjung dan 10 pengisi acara. Berikut pernyataan yang disampaikan oleh narasumber dengan pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. "Bagaimana tanggapan anda setelah mengikuti kegiatan SAGITA?"

Tabel 1. Tanggapan Panitia, Pengunjung dan Pengisi Acara Setelah Mengikuti Kegiatan SAGITA

Narasumber	Jawaban
Panitia	Kegiatan SAGITA memberikan <i>insights</i> baru terhadap SDG 3, memberikan pengalaman baru dan memiliki tanggapan bahwa acara yang telah dijalani seru dan menarik. Selain itu, terdapat tanggapan panitia bahwa panitia merasakan senang karena telah selesai dalam menjalankan acara SAGITA. Tak dipungkiri, dari pihak panitia juga memiliki tanggapan bahwa proses menuju acara tersebut melelahkan dengan adanya rapat secara berkala yang menyita banyak waktu dari panitia.
Pengunjung	Memberikan pengetahuan yang lebih mendalam dan mendapat pengalaman kesehatan mental. Termotivasi untuk terus menjaga kesehatan mental saat sesi <i>Motivation of the Day</i> . Terdapat juga tanggapan terhadap <i>tenant-tenant</i> yang ada di SAGITA yang variatif. Secara keseluruhan, tanggapan dari pengunjung adalah seru, memotivasi untuk menjaga kesehatan mental, dan memberikan pengetahuan baru tentang SDG terutama mengenai kesehatan mental.
Pengisi acara	Kegiatan SAGITA sangat menarik dan seru. Selain itu, terdapat pengisi acara yang memberi tanggapan terhadap sesi motivasi yang menyenangkan. Terdapat pengisi acara yang menyatakan seru karena bisa tampil di acara SAGITA. Sehingga, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tanggapan dari pengisi acara adalah kegiatan SAGITA menarik, seru dan sesi motivasi menyenangkan.

2. "Menurut anda, apakah kegiatan SAGITA berhasil memberikan *awareness* untuk kesehatan mental dengan baik?"

Tabel 2. Jawaban Panitia, Pengunjung dan Pengisi Acara Apakah Kegiatan SAGITA Berhasil Memberikan *Awareness* untuk Kesehatan Mental dengan Baik

Narasumber	Jawaban
Panitia	Menurut panitia, kegiatan SAGITA berhasil untuk memberikan <i>awareness</i> terhadap kesehatan mental dengan baik. Panitia berpendapat bahwa kegiatan SAGITA, terutama pada sesi <i>Motivation of the Day</i> memberikan pengetahuan dan kesadaran untuk menjaga kesehatan mental dengan baik. Selain itu, terdapat panitia yang berpendapat bahwa selama proses perencanaan kegiatan SAGITA, panitia sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental.
Pengunjung	Menurut pengunjung, kegiatan SAGITA berhasil dalam memberikan <i>awareness</i> terhadap kesehatan mental. Pengunjung memiliki pendapat terhadap kegiatan SAGITA bahwa terdapat mata acara yang memberikan motivasi untuk menerima kegagalan sebagai salah satu titik yang bisa mengganggu kesehatan mental, sehingga hal tersebut membuat pengunjung menyadari akan pentingnya untuk menjaga kesehatan mental.
Pengisi acara	Menurut pengisi acara, kegiatan SAGITA berhasil dalam memberikan <i>awareness</i> terhadap kesehatan mental. Pengisi acara memberikan pendapat bahwa mata acara yang disiapkan dengan tujuan memotivasi untuk menjaga kesehatan mental memberikan pengisi acara <i>insight</i> untuk menjaga kesehatan mental sehingga tidak mengalami gangguan kesehatan seperti depresi.

3. "Menurut anda, apakah kegiatan SAGITA memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental anda?"

Tabel 3. Jawaban Panitia, Pengunjung dan Pengisi Acara Apakah Kegiatan SAGITA Memberikan Manfaat Positif Bagi Kesehatan Mental

Narasumber	Jawaban
Panitia	Kegiatan SAGITA memberikan manfaat yang positif bagi kesehatan mental. Kegiatan SAGITA yang telah disiapkan oleh panitia memiliki materi yang menarik untuk dibawakan di sesi <i>Motivation of the Day</i> . Materi tersebut memberi manfaat positif dengan memberikan motivasi untuk terus menjaga kesehatan mental.

Pengunjung	Kegiatan SAGITA memberikan manfaat yang positif bagi kesehatan mental. Kegiatan SAGITA memiliki mata acara yang menghibur. Dengan adanya mata acara yang seru dan memotivasi. Memberikan pengetahuan melalui mata acara <i>Motivation of the Day</i> memberikan keunikan dalam penyampaian pesan positif untuk menjaga kesehatan mental. Dengan mata acara tersebut, pengunjung juga berpendapat tidak merasa bosan karena materi yang dibawakan secara interaktif dan aktif bersama dengan pengunjung yang mengikuti rangkaian acara.
Pengisi acara	Kegiatan SAGITA memberikan manfaat yang positif bagi kesehatan mental. Dengan adanya kegiatan SAGITA, pengisi acara mendapatkan kesempatan untuk lebih mengenal diri sendiri dari faktor kegagalan yang dapat mengganggu kesehatan mental. Selain itu, pengisi acara juga berpendapat bahwa lingkungan yang telah disediakan di kegiatan SAGITA memberi semangat dan motivasi yang baik untuk terus menjaga kesehatan mental.

4. "Menurut anda, apakah kegiatan SAGITA memberikan motivasi kepada anda untuk menjaga kesehatan mental?"

Tabel 4. Jawaban Panitia, Pengunjung dan Pengisi Acara Apakah Kegiatan SAGITA Memberikan Motivasi untuk Menjaga Kesehatan Mental

Narasumber	Jawaban
Panitia	Kegiatan SAGITA memberikan motivasi untuk menjaga kesehatan mental. Hal ini karena proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan SAGITA, panitia mendapatkan kesempatan untuk berbicara dengan narasumber yang memberikan materi pada mata acara <i>Motivation of the Day</i> . Pembicaraan tersebut memberi motivasi untuk menjaga kesehatan mental. Sehingga, panitia berpendapat bahwa merasa termotivasi untuk terus menjaga mental demi adanya keseimbangan dalam hidup.
Pengunjung	Kegiatan SAGITA memberikan motivasi untuk menjaga kesehatan mental. Mata acara yang diselenggarakan memberikan manfaat berupa cara untuk mengatasi dari kegagalan yang dialami, sehingga bisa

	menjaga kesehatan mental. Kegiatan yang diselenggarakan memberikan motivasi yang besar untuk terus menjaga kesehatan mental dan memiliki sikap dan reaksi yang positif terhadap kegagalan untuk mendukung kesehatan mental.
Pengisi acara	Kegiatan SAGITA memberikan motivasi untuk menjaga kesehatan mental. Adanya interaksi dengan pengisi acara yang lainnya, pengisi acara dapat berbagi pengalaman dan pengetahuan. Hal ini memberi dorongan tambahan kepada pengisi acara untuk menjaga kesehatan mental. Adanya interaksi dan respon yang positif dari penonton, panitia maupun pengisi acara lainnya juga memotivasi untuk terus menjaga kesehatan.

Berdasarkan hasil dari wawancara lanjutan yang dilakukan, keberhasilan dilihat berdasarkan beberapa aspek. Menurut penelitian bahwa kesadaran untuk menjaga kesehatan mental yang baik tak hanya dilakukan oleh bidang kesehatan saja namun banyak bidang salah satunya pendidikan [12]. Kegiatan tentang kesadaran akan kesehatan mental yang dilakukan di bidang pendidikan dapat dilakukan seperti di lingkungan kampus dimana dosen, mahasiswa, maupun pegawai memiliki andil dalam melakukan kegiatan promosi akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Maka dari itu UNPAR merupakan institusi pendidikan yang tak hanya berfokus pada kegiatan secara akademik saja namun memiliki kepedulian tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Sebagai institusi pendidikan yang diasosiasikan oleh mahasiswa dan dosen Program Studi Manajemen Universitas Katolik Parahyangan, panitia mampu melakukan promosi kesehatan mental khususnya bagi generasi Z melalui kegiatan SAGITA. Panitia menyatakan bahwa memang tidak dapat dipungkiri bahwa proses perancangan kegiatan cukup berat dan melelahkan. Sehingga tak hanya dari mata acaranya, namun persiapan kegiatan SAGITA dapat menjadi proses yang penting juga untuk panitia sehingga dapat menyadari bahwa kesehatan tak hanya dibatasi oleh kesehatan fisik saja namun penting juga untuk menjaga kesehatan mental untuk mencapai individu yang sejahtera.

Selain bagi panitia, dapat dilihat bahwa manfaat dari kegiatan SAGITA tidak hanya dapat dirasakan oleh panitia namun dapat dirasakan oleh pengisi acara. Hal ini didukung dengan pernyataan pada penelitian tersebut yang menyatakan, bahwa kesehatan mental memang tak selalu tentang tidak adanya penyakit mental namun adanya kesejahteraan manusia dimana seorang individu dapat mengetahui potensi dirinya dan berkontribusi dalam aktivitas sosial. Pengisi acara mengatakan bahwa dengan mendapatkan kesempatan untuk menjadi bagian dari acara SAGITA ini, pengisi acara menjadi lebih mengenal dirinya sendiri dengan mengasah bakat dan menggali potensi diri dimana bakat dan potensi tersebut dioptimalkan dengan

adanya kontribusi dalam aktivitas sosial yaitu SAGITA. Penelitian juga menemukan bahwa salah satu penyebab seseorang mengalami gangguan kesehatan mental adalah ketika remaja gagal untuk berhubungan dengan rekan sebaya [12]. Namun, berdasarkan jawaban yang diberikan oleh pengisi acara bahwa SAGITA memberikan ruang lebih untuk memulai pertemanan yang baru atau memperdalam hubungan yang sudah ada. Dapat diartikan bahwa pengisi acara merasa mendapatkan manfaat sosial untuk mendapat teman baru di lingkungan yang baru sehingga berpengaruh positif bagi kehidupan sosialnya. Hal inilah yang membuktikan bahwa pengisi acara pun memang benar-benar merasakan adanya dampak positif khususnya bagi kesehatan mentalnya.

Kegiatan SAGITA juga memberikan dampak positif bagi pengunjung sesuai dengan tujuan panitia. Dikutip dari Yutikasari et al., pada tahun 2022 yang mengatakan bahwa kegagalan dapat membuat remaja tidak dapat berkomitmen dengan jelas dalam melakukan perannya di lingkungan, mereka juga akan mengalami gangguan psikososial yang pada akhirnya akan mengganggu kesehatan mentalnya [13]. Namun, hal ini sudah diintervensi dengan upaya SAGITA. SAGITA membahas tentang bagaimana cara yang benar untuk menghadapi kegagalan, pengunjung menjadi sadar dan termotivasi untuk memiliki respons positif terhadap kegagalan sehingga dapat mencegah pengunjung untuk terkena penyakit mental. Sehingga pada akhirnya, bahwa SAGITA ini tidak hanya ditujukan oleh pengunjung saja namun terdapat manfaat yang bisa dirasakan oleh pengisi acara dan juga panitia itu sendiri.

IV. KESIMPULAN

Kesehatan mental sering diabaikan oleh masyarakat karena tak terlihat secara kasat mata oleh manusia. Namun, kesehatan mental merupakan hal yang perlu diperhatikan dengan serius. Tak dapat dipungkiri, generasi Z di Indonesia dalam mengalami stres yang dapat mengakibatkan depresi. Hal ini perlu ditindaklanjuti dengan upaya-upaya dalam meningkatkan kesadaran generasi Z tentang betapa pentingnya menjaga kesehatan mental. Tak hanya sektor kesehatan saja, namun hal ini menjadi tanggung jawab bersama. Oleh sebab itu, inisiasi yang dilakukan oleh mahasiswa UNPAR dalam sektor pendidikan, merancang kegiatan yang juga dapat mencapai SDGs 3 terkait "Kehidupan Sehat dan Sejahtera" yang dinamakan SAGITA. SAGITA menghadirkan narasumber yang ahli di bidang kesehatan mental, mengadakan kegiatan yang menyediakan proses kreatif dan estetika bagi masyarakat, *business tenant* yang turut mencapai SDGs 3, hingga penampilan yang dapat menghibur para pengunjung. Melalui setiap mata acaranya, SAGITA mampu menekankan bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang perlu dijaga sebagai seorang individu manusia. Kesehatan merupakan satu kesatuan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental yang saling bergantung sehingga perlu dijaga dengan baik keduanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Atma Jaya atas diselenggarakannya Seminar Nasional dan Karya Abdimas. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Katolik Parahyangan yang telah memberikan kesempatan kepada panitia dan penulis untuk menyelenggarakan SAGITA. Serta, ucapan terima kasih yang besar bagi dosen pembimbing setiap divisi serta SPV pada SAGITA yang telah membimbing selama proses pembuatan hingga terlaksananya SAGITA. Tentu kami juga mengucapkan terima kasih kepada para pihak internal yang merupakan pengisi acara, panitia, dan tenant internal, kepada pihak eksternal yang telah berpartisipasi dan turut meramaikan SAGITA.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Qhosiah, F. Kusumawardani, A. Fadiyah, Y. Yuliani, and D. B. Sefia, "PERAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM @RAHASIAGADIS PADA PENGENDALIAN KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI KOTA TANGERANG," *Kultura: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Humaniora*, vol. 2, no. 1, pp. 12–20, Jan. 2024, [Online]. Available: <https://doi.org/10.572349/kultura.v2i1.650>
- [2] F. Irhamsyah, "Sustainable Development Goals (SDGs) dan Dampaknya Bagi Ketahanan Nasional," *Jurnal Kajian Lemhannas RI*, pp. 45–54, 2019, [Online]. Available: <https://jurnal.lemhannas.go.id/index.php/jkl/article/view/71>
- [3] K. Sukeni and G. Anggul, "PERAN GENERASI Z DALAM Mendukung Sustainable Development Goals Melalui Pengembangan Ekonomi Hijau Menuju Indonesia Emas 2045," *PROSIDING PEKAN ILMIAH PELAJAR*, vol. 3, pp. 156–163, Apr. 2023, [Online]. Available: <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/pilar/article/view/6124>
- [4] A. T. Kaeng and R. Siby, "Mewaspada Dampak Depresi pada Generasi Z," *SUMIKOLAH: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, vol. 1, no. 2, pp. 50–58, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/sumikolah/article/view/968>
- [5] J. I. R. Ramadani et al., "Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi," *BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, vol. 2, no. 2, pp. 89–99, 2024, doi: 10.51903/bersatu.v2i2.619.
- [6] W. R. Ardi, M. Dwidiyanti, W. Sarjana, and R. Indra Wiguna, "Pengalaman Mahasiswa Dalam Mengatasi Depresi," *Journal of Holistic Nursing Science*, vol. 8, no. 1, pp. 46–53, Jan. 2021, doi: 10.31603/nursing.v8i1.3443.
- [7] A. Bukhori, A. R. Yanti, and A. Rahmawati, "Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z," 2023. [Online]. Available: <https://proceeding.unnes.ac.id/agcaf/article/view/2373>
- [8] F. Arrahmi Thahir, F. Adisti Hajarini, K. Nasution, T. Nazira Harahap, and V. Wulandari, "KESEHATAN MENTAL DI ERA GENERASI Z DALAM STUDI KASUS SMP NEGERI 36 MEDAN," 2023. [Online]. Available: <https://doi.org/10.62281/JMA/v1i1.18>
- [9] P. J. Silvia, R. M. Rodriguez, K. N. Cotter, and A. P. Christensen, "Aesthetic Preference for Glossy Materials: An

Attempted Replication and Extension," *Behavioral Sciences*, vol. 11, no. 4, Apr. 2021, doi: 10.3390/bs11040044

[10] A. Khalili and H. Bouchachia, "An Information Theory Approach to Aesthetic Assessment of Visual Patterns," *Entropy*, vol. 23, no. 2, pp. 1–17, Feb. 2021, doi: 10.3390/e23020153.

[11] E. M. N. Anrilia and W. Listiani, "Taksonomi Intervensi Seni Kreatif untuk Kesehatan Mental," 2021. [Online]. Available: <https://dx.doi.org/10.26742/panggung.v3i1i4.1787>

[12] Yustikasari, R. Anisa, and R. Dewi, "Pemanfaatan Program Implementasi Promosi Kesehatan: Promosi Kesehatan Mental Pada Remaja," *JOONG-KI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 1, no. 3, pp. 430–438, 2022, [Online]. Available: <https://doi.org/10.56799/joongki.v1i3.860>

[13] N. Mawaddah and A. Prastya, "Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja," *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 2, pp. 115–125, Aug. 2023, doi: 10.58545/djpm.v2i2.180.

PENULIS

Veronica Ierne Halim, Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Katolik Parahyangan



Michaela Evangelique, Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Katolik Parahyangan



Fernando Mulia, Jurusan Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Katolik Parahyangan

