

	OMNICODE Journal (Omnicompetence Community Development Journal) ISSN. 2809-6177 Volume 5 Issue 2 June 2026 pages: 102-106 UrbanGreen Journal Available online at www.journal.urbangreen.ac.id	
---	---	---

Empowering Gen Z Mental Health: MMM-BPSC Psychosocial Education for Vocational Students in Banjarmasin

Muhammad Anshari*

Program Studi Pasca Sarjana, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Dewi Nurhanifah

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Herda Ariyani

Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: ansharim015@gmail.com

Keywords:

Generation Z;
Mental Health
Literacy;
MMM-BPSC
Framework;
Psychological
Resilience;
Psychosocial
Education.

ABSTRACT

Generation Z faces complex psychosocial challenges, including academic pressure, peer conflicts, social isolation, and psychological vulnerability. This highlights the critical need for promotive and preventive efforts to enhance students' understanding of healthy social relationships, mutual respect, and social support within an adaptive meaning-making process. This community engagement involved 250 vocational students in Banjarmasin through interactive lectures, self-reflection, and structured discussions. The intervention utilized the Metamodel Meaning Making–Bio-Psycho-Socio-Culture (MMM-BPSC) framework. Results indicated high student engagement during the educational sessions. Participants successfully identified their specific psychosocial vulnerabilities and recognized the crucial role of positive social relationships in fostering psychological resilience. Ultimately, this meaning-making-based psychosocial education serves as an effective, relevant promotive strategy for improving mental health literacy among school-aged adolescents.

PENDAHULUAN

Perubahan sosial yang cepat, perkembangan teknologi digital, serta meningkatnya tuntutan akademik dan sosial menyebabkan generasi muda menghadapi berbagai tantangan psikososial yang semakin kompleks. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental apabila tidak diimbangi dengan faktor protektif yang memadai (Sawyer et al., 2018). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja dan Generasi Z rentan mengalami stres, kecemasan, kesepian, konflik sosial, serta penurunan kesejahteraan psikologis sebagai

konsekuensi dari tekanan akademik, perubahan sosial, dan ketidakpastian lingkungan yang mereka hadapi (Twenge et al., 2019; Racine et al., 2021).

Di lingkungan sekolah, hubungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental siswa. Relasi yang positif dengan teman sebaya dapat meningkatkan rasa memiliki, dukungan emosional, dan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tekanan kehidupan. Sebaliknya, konflik sosial, perundungan, isolasi sosial, dan rendahnya kualitas hubungan interpersonal dapat meningkatkan kerentanan psikologis.

Dalam perspektif *Metamodel Meaning Making–Bio-Psiko-Sosio-Budaya (MMM-BPSC)*, hubungan sosial merupakan salah satu komponen penting yang berperan dalam proses pembentukan makna hidup dan penguatan ketahanan psikologis individu. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong refleksi diri mengenai pentingnya membangun hubungan sosial yang sehat sebagai fondasi kesejahteraan psikologis.

Kegiatan edukasi ini memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan refleksi terhadap kualitas hubungan sosial yang mereka bangun dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses refleksi dan diskusi, peserta didorong untuk menyadari pentingnya hubungan interpersonal yang positif, saling menghormati, saling membantu, dan membangun dukungan sosial yang sehat sebagai modal psikososial dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dukungan sosial yang kuat diketahui berperan sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan resiliensi, mengurangi distress psikologis, dan mendukung kesejahteraan mental remaja (Chu et al., 2010; Southwick et al., 2016).

Temuan-temuan tersebut sejalan dengan hasil pengembangan instrumen *Metamodel Meaning Making–Bio-Psycho-Socio-Culture (MMM-BPSC)* yang menunjukkan bahwa relasi sosial dan resiliensi merupakan faktor protektif penting dalam menghadapi distress psikologis pada Generasi Z. Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang sebagai bentuk hilirisasi hasil penelitian melalui edukasi psikososial yang bertujuan memperkuat kesadaran siswa mengenai pentingnya membangun hubungan sosial yang sehat sebagai sumber dukungan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMKN 4 Banjarmasin pada tanggal 10 April 2026 dengan melibatkan 250 siswa yang terdiri atas 75 siswa laki-laki dan 175 siswa perempuan. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih dua setengah jam melalui beberapa tahapan yaitu koordinasi dengan pihak sekolah, pelaksanaan edukasi, refleksi diri, serta sesi diskusi dan tanya jawab.

Metode edukasi dalam kegiatan ini menerapkan pendekatan partisipatif yang diimplementasikan melalui serangkaian tahapan terstruktur. Kegiatan diawali dengan ceramah interaktif yang berfokus pada kesehatan mental remaja serta pentingnya membangun hubungan sosial yang sehat. Selanjutnya, dilakukan sesi refleksi diri guna memfasilitasi peserta dalam mengenali dan mengevaluasi pengalaman hubungan sosial yang telah mereka alami. Untuk mengoptimalkan internalisasi materi, kegiatan diakhiri dengan diskusi kelompok dan sesi tanya jawab yang dirancang untuk memperkuat pemahaman peserta secara lebih mendalam.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini mencakup berbagai aspek fundamental dari dinamika sosial remaja. Pembahasan diawali dengan penekanan pada pentingnya membangun hubungan sosial yang sehat, yang diwujudkan melalui sikap saling menghormati antar teman, kerja sama, dan saling membantu. Selanjutnya, materi menguraikan vulnerabilitas berupa dampak negatif konflik sosial terhadap kesehatan mental, sekaligus memposisikan dukungan sosial sebagai faktor protektif yang krusial dalam mereduksi distress psikologis. Sebagai landasan kognitif, sesi diakhiri dengan pemaparan konsep dasar *meaning making* yang membekali peserta untuk memaknai dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pimpinan sekolah dan guru bimbingan konseling untuk menyelaraskan tujuan program dengan kebutuhan siswa sekolah. Selanjutnya dilakukan briefing dan koordinasi tim pelaksana yang melibatkan dosen dan mahasiswa. Pelaksanaan edukasi

berlangsung di aula sekolah dengan partisipasi aktif dari seluruh peserta. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi penyampaian materi maupun diskusi.



(a)



(b)

**Gambar 1. (a) Koordinasi dengan pimpinan sekolah dan guru BK;
(b) Rapat koordinasi tim pelaksana kegiatan**

Peningkatan Kesadaran Mengenai Relasi Sosial

Selama sesi refleksi diri dan diskusi, banyak siswa mengemukakan pengalaman terkait konflik pertemanan, kesalahpahaman komunikasi, tekanan kelompok sebaya, dan kesulitan mencari dukungan sosial ketika menghadapi masalah.

Temuan ini menunjukkan bahwa isu hubungan sosial merupakan bagian penting dari kehidupan psikologis remaja. Melalui kegiatan edukasi, siswa memperoleh pemahaman bahwa hubungan sosial yang sehat tidak hanya memberikan kenyamanan emosional tetapi juga berfungsi sebagai sumber dukungan yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai tekanan kehidupan.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Psiko Sosial

Hubungan Sosial dan Ketahanan Psikologis

Dalam kerangka MMM-BPSC, relasi sosial merupakan salah satu faktor penting yang mendukung proses pembentukan makna dan ketahanan psikologis individu. Individu yang memiliki hubungan sosial positif cenderung lebih mampu mengelola tekanan, membangun optimisme, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Materi yang diberikan membantu siswa memahami bahwa perilaku saling menghargai, bekerja sama, mendengarkan, dan membantu sesama bukan hanya merupakan nilai sosial, tetapi juga bagian dari strategi menjaga kesehatan mental.

Relevansi bagi Generasi Z

Generasi Z hidup dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi digital dan media sosial. Meskipun teknologi memberikan kemudahan dalam akses informasi dan komunikasi, berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang berlebihan dapat berkaitan

dengan meningkatnya perasaan kesepian, berkurangnya kualitas interaksi tatap muka, serta menurunnya kualitas hubungan interpersonal yang bermakna (Orben & Przybylski, 2019; Odgers & Jensen, 2020).

Kegiatan edukasi ini memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan refleksi terhadap kualitas hubungan sosial yang mereka bangun dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses refleksi dan diskusi, peserta didorong untuk menyadari pentingnya hubungan interpersonal yang positif, saling menghormati, saling membantu, dan membangun dukungan sosial yang sehat sebagai modal psikososial dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dukungan sosial yang kuat diketahui berperan sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan resiliensi, mengurangi distress psikologis, dan mendukung kesejahteraan mental remaja (Chu et al., 2010; Southwick et al., 2016).

Refleksi Hasil Aplikasi MMM-BPSC pada Generasi Z

Kegiatan edukasi psikososial yang dilaksanakan di SMKN 4 Banjarmasin tidak hanya bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental siswa, tetapi juga merupakan bentuk implementasi awal dari temuan empiris hasil pengembangan instrumen Metamodel Meaning Making–Bio-Psiko-Sosio-Budaya (MMM-BPSC). Berbeda dengan program edukasi kesehatan mental yang umumnya berfokus pada pengenalan stres, kecemasan, atau perilaku berisiko, materi yang disampaikan dalam kegiatan ini disusun berdasarkan hasil penelitian yang mengidentifikasi faktor-faktor psikososial utama yang memengaruhi kesehatan mental Generasi Z.

Hasil pengembangan instrumen MMM-BPSC menunjukkan bahwa kondisi psikososial Generasi Z dapat dipahami melalui empat konstruk utama, yaitu Meaning (pemaknaan pengalaman hidup), Distress (tekanan psikologis), Relasi (hubungan sosial), dan Resiliensi (kemampuan adaptasi). Hasil pengembangan instrumen MMM-BPSC yang saat ini sedang dalam proses publikasi menunjukkan bahwa keempat konstruk tersebut membentuk model yang memiliki kesesuaian yang baik dengan data empiris, sehingga dapat digunakan sebagai kerangka konseptual dalam memahami dinamika psikososial remaja.

Temuan yang menarik dari penelitian MMM-BPSC adalah adanya hubungan positif antara *meaning* dan *distress*. Secara teoritis, hasil ini menunjukkan bahwa proses pencarian dan rekonstruksi makna hidup pada Generasi Z sering kali berlangsung bersamaan dengan munculnya tekanan psikologis. Dengan kata lain, distress yang dialami remaja tidak selalu mencerminkan kegagalan adaptasi, tetapi dapat menjadi bagian dari proses pencarian identitas, tujuan hidup, serta pemaknaan terhadap berbagai pengalaman yang mereka hadapi. Temuan ini memperlihatkan bahwa banyak remaja sedang berada pada fase *meaning reconstruction*, yaitu fase ketika individu berusaha memahami berbagai perubahan, tantangan, dan ketidakpastian yang terjadi dalam kehidupannya.

Selain itu, penelitian MMM-BPSC juga menunjukkan bahwa kualitas relasi sosial memiliki hubungan negatif dengan distress psikologis dan hubungan positif dengan resiliensi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin baik hubungan sosial yang dimiliki seseorang, semakin rendah kecenderungan mengalami distress dan semakin tinggi kapasitas adaptif yang dimilikinya. Dengan demikian, relasi sosial berfungsi sebagai salah satu faktor protektif yang penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Hasil penelitian tersebut menjadi dasar utama dalam penyusunan materi edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Oleh karena itu, fokus edukasi tidak diarahkan pada pembahasan gangguan mental secara langsung, tetapi pada penguatan faktor-faktor protektif yang dapat dibangun dalam kehidupan sehari-hari siswa, seperti kemampuan menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya, saling menghormati, membangun kerja sama, mengembangkan empati, serta memperkuat budaya saling membantu. Pendekatan ini dipilih karena faktor-faktor tersebut merupakan aspek yang paling dekat dengan kehidupan remaja dan memiliki relevansi yang tinggi terhadap pembentukan kesejahteraan psikologis mereka.

Selama sesi refleksi diri dan diskusi interaktif, banyak peserta mengemukakan pengalaman mengenai konflik pertemanan, kesalahpahaman komunikasi, tekanan kelompok sebaya, serta kesulitan memperoleh dukungan sosial ketika menghadapi masalah pribadi. Pengalaman-pengalaman tersebut menunjukkan bahwa relasi sosial merupakan isu yang sangat dekat dengan kehidupan Generasi Z. Pada saat yang sama, berbagai pengalaman tersebut juga memperlihatkan bagaimana kualitas hubungan sosial dapat memengaruhi cara remaja memaknai pengalaman hidup dan merespons berbagai tekanan psikologis yang mereka alami.

Berdasarkan perspektif MMM-BPSC, kesehatan mental remaja tidak dapat dipahami hanya dari ada atau tidaknya gejala distress psikologis. Kesehatan mental merupakan hasil interaksi dinamis antara proses pemaknaan pengalaman hidup, kualitas hubungan sosial, kemampuan beradaptasi, serta tekanan psikologis yang dialami individu. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif kesehatan mental perlu diarahkan pada penguatan faktor-faktor protektif tersebut secara simultan.

Implementasi temuan empiris MMM-BPSC dalam kegiatan edukasi ini menunjukkan bahwa hasil penelitian dapat diterjemahkan menjadi program yang aplikatif dan relevan dengan kebutuhan masyarakat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyebarluasan informasi kesehatan mental, tetapi juga menjadi bentuk hilirisasi hasil penelitian yang menghubungkan temuan ilmiah dengan praktik pemberdayaan masyarakat. Pendekatan ini diharapkan dapat menjadi model pengembangan program edukasi psikososial berbasis bukti (*evidence-based psychoeducational program*) yang dapat diterapkan pada berbagai komunitas remaja di masa mendatang.

KESIMPULAN

Metode MMM-BPSC secara efektif meningkatkan pemahaman peserta mengenai esensi hubungan sosial yang sehat, kolaborasi, sikap saling menghargai, serta peran krusial dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap kerentanan psikologis remaja. Lebih lanjut, integrasi pendekatan edukasi dengan sesi refleksi diri dan diskusi interaktif terbukti mampu mendorong partisipasi aktif serta meningkatkan kesadaran siswa akan urgensi pemeliharaan kesehatan mental melalui penguatan relasi sosial yang positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala SMKN 4 Banjarmasin, Guru Bimbingan dan Konseling, seluruh peserta kegiatan, mahasiswa yang terlibat dalam pelaksanaan program, serta seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Anshari, M., Nurhanifah, D., Ariyani, H., et al. (2026). *Metamodel Meaning Making–Bio-Psycho-Socio-Culture (MMM-BPSC): Development and validation among Indonesian Generation Z*. Manuscript submitted to *Current Psychology*.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228.
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185–199.
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2016). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.