

Aspek Psikologis Dalam Diri Remaja Berkenaan Penyakit Mental di Generasi Milenial Sekarang Yang Mempengaruhi Kesehatan Mentalnya

Jhonatan Pirdaus¹, Annisa Jamaica², Pangesti Dian Pratiwi³, Eka Sari⁴, Esa Kurniati⁵, Ana Saranita⁶, Fathinatun Nahdah⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang

*Corresponding Email : pangestidian17@gmail.com

ABSTRAK

Aspek psikologi dalam diri remaja milenial saat ini memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi kesehatan mental mereka. Generasi milenial menghadapi tekanan dan tantangan yang unik, termasuk dampak teknologi digital, media sosial, dan ketidakpastian ekonomi. Penyakit mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan telah menjadi masalah yang semakin umum di kalangan mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa beberapa faktor psikologis dapat menjelaskan prevalensi penyakit mental ini, termasuk tingkat stres yang tinggi, rasa tidak aman, dan perbandingan sosial yang konstan melalui media sosial. Selain itu, kecenderungan untuk menyembunyikan atau merasa malu terkait dengan penyakit mental juga dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja milenial. Oleh karena itu, memahami dan mengatasi aspek psikologi ini, seperti meningkatkan literasi emosi, mengurangi stigma terhadap penyakit mental, dan memberikan dukungan psikologis yang tepat, sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental generasi milenial. , aspek psikologi dalam diri remaja milenial juga dapat mencakup masalah identitas dan eksplorasi diri yang lebih kompleks.

Kata Kunci : psikologi, milenial, kesehatan mental, dukungan, dan depresi

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah aspek penting dalam kehidupan setiap individu, tetapi untuk generasi milenial, tantangan dan tekanan yang unik telah memunculkan pertanyaan serius tentang dampaknya pada kesejahteraan psikologis mereka. Teknologi digital, media sosial, tekanan akademis, dan ketidakpastian ekonomi adalah beberapa faktor yang berkontribusi pada kondisi psikologis remaja milenial saat ini. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan peran aspek psikologi dalam memahami kesehatan mental remaja milenial. Kami akan menggali faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi mereka, seperti tingkat stres yang tinggi, identitas diri yang kompleks, perbandingan sosial yang konstan melalui media sosial, dan juga perasaan malu terkait dengan penyakit mental. Lebih dari itu, kami akan mempertimbangkan pentingnya literasi emosi, pengurangan stigma, dan dukungan psikologis dalam mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan remaja milenial. Dalam upaya untuk memahami lebih baik dampak penyakit mental di generasi ini, perlu untuk melihat lebih dalam pada aspek-aspek psikologi yang membentuk pengalaman mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kompleksitas ini, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mental remaja milenial dan generasi-generasi mendatang. Saat ini, kita telah melihat peningkatan yang mengkhawatirkan dalam prevalensi penyakit mental di kalangan remaja milenial. Kondisi seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan bukanlah masalah yang sepele, dan mereka dapat memiliki dampak yang serius pada kualitas hidup dan kemampuan remaja milenial untuk mencapai potensi mereka. Generasi ini juga menghadapi dilema unik dalam hal identitas. Mereka tumbuh dalam era yang mempromosikan individualitas yang kuat, tetapi sering kali merasa tertekan

oleh tekanan konformitas sosial dan ekspektasi yang tinggi dari berbagai pihak. Bagaimana remaja melenial mencari arti dan identitas dalam dunia yang terus berubah menjadi pertanyaan penting yang perlu dijawab. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang aspek psikologi ini, kita dapat mengarahkan upaya untuk mengatasi masalah kesehatan mental dengan cara yang lebih efektif. Artinya, kita dapat mengembangkan program-program pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kesehatan mental, mengurangi stigma seputar penyakit mental, dan menyediakan sumber daya yang lebih baik untuk remaja melenial yang membutuhkan bantuan.

Metode

Metode Penelitian yang kami gunakan berbentuk Metode Penelitian Kualitatif. Pengumpulan data kualitatif menurut Lincoln & Guba (1985) menggunakan wawancara, observasi dan dokumen (catatan atau arsip). Wawancara, observasi berperan serta (participant observation) dan kajian dokumen saling mendukung dan melengkapi dalam memenuhi dan yang diperlukan sebagaimana fokus penelitian. Data yang terkumpul tercatat dalam catatan lapangan.

Hasil dan Pembahasan

Nama Responden 1: Davina Alifia Putri

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

1. Apakah Anda pernah mengalami gejala depresi, seperti perasaan sedih yang mendalam atau kehilangan minat dalam aktivitas, ya/tidak, jika ya bagaimana cara anda mengatasi depresi yang sedang dialami tersebut?

Jawaban: Bicara lah dengan orang yang kamu percaya mengenai perasaan mu. Cari bantuan profesional, bisa dimulai dengan ke tenaga kesehatan dan dokter. Tetap menjaga hubungan baik dengan keluarga, teman, dan orang sekitar. Berolahraga secara teratur, biarpun olahraga ringan.

2. Apa yang anda ketahui tentang stres? Dan bagaimana tanggapan anda sebagai konselor mengatasi masalah tersebut?

Jawaban: Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Cari bantuan profesional, bisa dimulai dengan ke tenaga kesehatan dan dokter.

3. Bagaimana gangguan kecemasan dalam diri anda ini memengaruhi kemampuan anda untuk menjalani aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, berinteraksi atau tidur? Lalu, bagaimana cara anda menghadapi situasi situasi itu tersebut?

Jawaban: Cemas (anxiety) adalah perasaan gugup atau gelisah. Biasanya orang akan mengalami rasa cemas ketika berhadapan dengan situasi tertentu, seperti sebelum wawancara kerja, sebelum ujian, saat harus mengambil keputusan penting, atau ketika menunggu hasil pemeriksaan dokter. Rasa cemas merupakan reaksi alami tubuh terhadap stres, yang sebenarnya bermanfaat untuk membuat kita menjadi lebih berhati-hati dan waspada. Namun, rasa cemas bisa menjadi tidak sehat jika muncul secara berlebihan, sulit

dikontrol, atau sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini disebut sebagai gangguan kecemasan.

4. Menurut anda apakah kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam diri seorang mahasiswa dalam kehidupan sehari-harinya? Iya/tidak kenapa?

Jawaban: Melalui kecerdasan emosi diharapkan semua unsur yang terlibat dalam pendidikan dan pembelajaran dapat memahami diri dan lingkungannya secara tepat, memiliki rasa percaya diri, tidak iri hati, tidak dengki, tidak cemas, tidak takut, murung, tidak mudah putus asa, dan tidak mudah marah.

5. Bagaimana cara mengubah insecure pada diri sendiri menjadi bersyukur?

Jawaban: Cara Mengubah Insecure menjadi Rasa Syukur, Minim Galau!. Fokus pada kelebihan yang dimiliki, berhenti membandingkan diri dengan orang lain, selalu berusaha melihat hikmah dari apa pun yang terjadi, mengisi diri dengan energi positif, meningkatkan rasa cinta diri dan kepercayaan diri.

6. Mengenai maraknya kasus bullying yang terjadi di lingkungan sekitar, bagaimana tanggapan anda sebagai calon konselor dalam mengatasi masalah bullying?

Jawaban: Segala bentuk penindasan atau kekerasan, yang dilakukan secara sengaja oleh satu orang atau kelompok yang lebih kuat. Tujuan dari bullying ini untuk menyakiti orang lain dan dilakukan terus menerus.

7. Apa yang anda ketahui tentang broken home? Dan bagaimana sikap anda jika ada teman yang memiliki nasib broken home?

Jawaban: Seorang anak yang alami broken home lebih mudah untuk merasa takut. Dirinya pernah merasa tidak pernah dilindungi atau diperhatikan oleh orang tuanya, sehingga lebih mudah untuk takut, khawatir, dan rendah diri di lingkungannya. Hal ini bisa disebabkan tidak adanya pondasi tentang hidup dari orang tuanya.

Nama Responden 2: M. Rivaldo Juliansyah

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

1. Apakah Anda pernah mengalami gejala depresi, seperti perasaan sedih yang mendalam atau kehilangan minat dalam aktivitas, ya/tidak, jika ya bagaimana cara anda mengatasi depresi yang sedang dialami tersebut?

Jawaban: Pernah, untuk mengatasinya yang saya lakukan adalah menenangkan diri, lalu bercerita kepada teman/keluarga yang menjadi deep talk

2. Apa yang anda ketahui tentang stres? Dan bagaimana tanggapan anda sebagai konselor mengatasi masalah tersebut?

Jawaban: Stres adalah respons fisik dan emosional terhadap tekanan atau tuntutan dalam kehidupan. Sebagai konselor, saya akan menggunakan berbagai teknik, seperti kognitif perilaku, untuk membantu klien mengelola dan mengurangi stres.

3. Bagaimana gangguan kecemasan dalam diri anda ini memengaruhi kemampuan Anda untuk menjalani aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, berinteraksi atau tidur? Lalu, bagaimana cara anda menghadapi situasi situasi itu tersebut?

Jawaban: Gangguan kecemasan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Saya akan bekerja dengan klien untuk mengembangkan keterampilan manajemen kecemasan, termasuk terapi kognitif perilaku, untuk membantu mereka menghadapi situasi-situasi tersebut.

4. Menurut anda apakah kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam diri seorang mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari nya? Iya/tidak kenapa?

Jawaban: Iya, kecerdasan emosional penting dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Ini membantu mereka mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, dan menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

5. Bagaimana cara mengubah insecure pada diri sendiri menjadi bersyukur?

Jawaban: Untuk mengubah perasaan insecure menjadi bersyukur, untuk berlatih mengakui prestasi dan nilai-nilai positif dalam diri sendiri. Saya akan memberikan dukungan untuk pengembangan rasa harga diri positif

6. Mengenai maraknya kasus bullying yang terjadi dilingkungan sekitar, bagaimana tanggapan anda sebagai calon konselor dalam mengatasi masalah bullying?

Jawaban: Sebagai calon konselor, saya akan berkomitmen untuk mendukung korban bullying dan bekerja dengan pihak berwenang untuk mencegah kasus bullying dan menciptakan lingkungan yang aman

7. Apa yang anda ketahui tentang broken home? Dan bagaimana sikap anda jika ada teman yang memiliki nasib broken home?

Jawaban: Broken home adalah situasi di mana orangtua atau wali yang sudah bercerai atau terpisah. Jika teman saya mengalami ini, saya akan mendengarkan dan memberikan dukungan moral serta mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Nama Responden 3 : Thabrani Sanjaya

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

1. Apakah Anda pernah mengalami gejala depresi, seperti perasaan sedih yang mendalam atau kehilangan minat dalam aktivitas, ya/tidak, jika ya bagaimana cara anda mengatasi depresi yang sedang dialami tersebut?

Jawaban: Ya pernah karna fenomena yang terjadi banyak yang kita tau bahwa setiap mahasiswa itu pasti pernah mengalami hal seperti itu dan cara saya mengatasinya tentu kita harus sadar sebagai mahasiswa yang harus punya dedikasi tinggi dan punya tujuan yang penting untuk masa depan selalu menerapkan hidup sehat selalu berpikiran positif dan selalu mengerjakan hal-hal positif dalam keseharian

2. Apa yang anda ketahui tentang stres? Dan bagaimana tanggapan anda sebagai konselor mengatasi masalah tersebut?

Jawaban: Stres itu menurut saya sesuatu yang sangat menghambat dalam kita belajar atau menjalani kegiatan di kampus ,kita sebagai mahasiswa harus benar-benar bisa mengatur atau menghilangkan stres ini dalam diri kita sebagai mahasiswa adapun cara saya mengatasi saya selalu berfikir positif mengerjakan hal-hal baik dan selalu menjaga ibadah saya dengan sang pencipta

3. Bagaimana gangguan kecemasan dalam diri anda ini memengaruhi kemampuan Anda untuk menjalani aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, berinteraksi atau tidur? Lalu, bagaimana cara anda menghadapi situasi situasi itu tersebut?

Jawaban: Ya saya pribadi sering sekali merasa cemas dan kecemasan ini beefek pada pola tidur bekerja belajar dan lainnya,mungkin kalau di tanya bagai mana cara saya mengatainya saya selalu bersikap tenang dan berpikir bahwa semua akan berjalan dengan baik-baik saja sebab semua nya tergantung apa yang kita pikirkan itu yang saya terapkan

4. Menurut anda apakah kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam diri seorang mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari nya? Iya/tidak kenapa?

Jawaban: Iya. Karena kecerdasan emosional itu sangat penting kita miliki tidak hanya kita sebagai mahasiwa tetapi juga sebagai pemuda-pemuda bangsa,dengan kita menguasai kecerdasan emosional kita akan menemukan suatu kehidupan sosial yang bermanfaat dan sangat berarti karena ada nilai-nilai yang sangat indah di sana seperti kerja sama menempatkan diri pada tempatnya dan tidak egois dan lain-lainnya

5. Bagaimana cara mengubah insecure pada diri sendiri menjadi bersyukur?

Jawaban: Kita harus sadar bahwa di dalam diri kita tidak hanya di beri kekurang akan tetapi di beri kelebihan yang kelebihan itu terkadang mempunyai potensi penting atau sesuatu yang di lebihkan oleh tuhan maka dari itu mari kita asah kemampuan itu sehingga rasa kekurangan menjadi rasa kelebihan sehingga kekurangan kita bisa tertutupi dengn kelebihan kita

6. Mengenai maraknya kasus bullying yang terjadi dilingkungan sekitar, bagaimana tanggapan anda sebagai calon konselor dalam mengatasi masalah bullying?

Jawaban: Tanggapan saya ada kita harus benar-benar memahami bahwa bulliying adalah suatu yang negatif atau buruk karena tidak ada sikap toleransi di dalamnya maka mari kita menumbuhkan sikap toleransi yang tinggi terhadap teman kawan sahabat dan orang-orang terdekat kita

7. Apa yang anda ketahui tentang broken home? Dan bagaimana sikap anda jika ada teman yang memiliki nasib broken home?

Jawaban: Broken home itu sangat menyedihkan,saya pribadi jika melihat kalau ada masalah di rumah saya sangat merasa tidak enak hati.Alangkan baik nya jikalau ada kawan kita yg broken home kita hibur dia kita beri dia hak-hak yang fositif dan semangat agar dia bisa menjalani hidupnya dengan tidak putus asa

Nama Responden 4 : Piona Selsilia

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

1. Apakah Anda pernah mengalami gejala depresi, seperti perasaan sedih yang mendalam atau kehilangan minat dalam aktivitas, ya/tidak, jika ya bagaimana cara anda mengatasi depresi yang sedang dialami tersebut

Jawaban: Ya tentu saja, cara yang biasa saya lakukan ketika depresi ya dengan menangis karena menurut saya dengan menangis kita mengeluarkan emosi kesedihan kita,sesudahnya akan merasa lebih tenang,dan juga berdoa meminta perlindungan allah dan ketenangan dalam hidup.

2. Apa yang anda ketahui tentang stres? Dan bagaimana tanggapan anda sebagai konselor mengatasi masalah tersebut?

Jawaban: Stres adalah perubahan reaksi tubuh ketika menghadapi ancaman, tekanan, atau situasi yang baru. Ketika menghadapi stres, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Kondisi ini membuat detak jantung dan tekanan darah akan meningkat, pernapasan menjadi lebih cepat, serta otot menjadi tegang. Dan cara mengatasi stress tersebut yaitu:

- 1) Meningkatkan ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa.
 - 2) Menjaga kesehatan dengan berolahraga secara teratur, seperti berjalan dan bersepeda, serta mencukupi kebutuhan tidur dan makan makanan yang bergizi seimbang.
 - 3) Melakukan hobi yang sesuai dengan minat dan bakat.
3. Bagaimana gangguan kecemasan dalam diri anda ini memengaruhi kemampuan Anda untuk menjalani aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, berinteraksi atau tidur? Lalu, bagaimana cara anda menghadapi situasi situasi itu tersebut?

Jawaban: Kecemasan yang sering saya alami itu sangat mempengaruhi kehidupan saya, dimana saya tidak fokus dalam melakukan apapun, cara yang biasa saya lakukan untuk menghilangkan rasa cemas adalah dengan ibadah seperti sholat 5 waktu, berdo'a, tahajud dan dengan begitu pikiran saya menjadi lebih tenang.

4. Menurut anda apakah kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam diri seorang mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari nya? Iya/tidak kenapa?

Jawaban: Iya, Karena Kecerdasan emosional sangat penting dalam pembelajaran karena bagaimana upaya mengembangkan seorang anak agar memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi dan sekaligus juga seorang yang sangat manusiawi memiliki kecerdasan emosi yang tinggi pula.

5. Bagaimana cara mengubah insecure pada diri sendiri menjadi bersyukur?

Jawaban: Cara Mengubah Insecure menjadi Rasa Syukur mungkin dengan harus Fokus pada kelebihan yang dimiliki, Berhenti membandingkan diri dengan orang lain, Selalu berusaha melihat hikmah dari apa pun yang terjadi, Mengisi diri dengan energi positif, Meningkatkan rasa cinta diri dan kepercayaan diri.

6. Mengenai maraknya kasus bullying yang terjadi dilingkungan sekitar, bagaimana tanggapan anda sebagai calon konselor dalam mengatasi masalah bullying?

Jawaban: Dengan melakukan pendekatan dan mengedukasi kepada anak-anak dilingkungan tersebut tentang masalah bullying yang sedang dialami

7. Apa yang anda ketahui tentang broken home? Dan bagaimana sikap anda jika ada teman yang memiliki nasib broken home?

Jawaban: Broken home adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keluarga yang terpisah atau tidak lagi hidup bersama. Keluarga yang terpisah atau broken home dapat terjadi karena beberapa alasan seperti perceraian, kematian salah satu orang tua, atau perpisahan lainnya. Dan mungkin sikap yang kita lakukan jika ada teman kita yang broken home itu menghargainya memberikan dampak positif mengajaknya dalam hal-hal yang bermanfaat dan memberikan pengertian dan perhatian selayaknya teman.

Nama Responden 5 : Apriansyah Assegaf

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

1. Apakah Anda pernah mengalami gejala depresi, seperti perasaan sedih yang mendalam atau kehilangan minat dalam aktivitas, ya/tidak, jika ya bagaimana cara anda mengatasi depresi yang sedang dialami tersebut?

Jawaban: Ya, saya pernah mengalami gejala depresi yang cukup lama. Cara mengatasi depresi yang saya alami yaitu dengan berdiam diri didalam kamar, mendengarkan musik ataupun

podcast yang berisi motivasi-motivasi untuk tetap semangat, dan terkadang juga saya luapkan depresi itu dengan menangis.

2. Apa yang anda ketahui tentang stres? Dan bagaimana tanggapan anda sebagai konselor mengatasi masalah tersebut?

Jawaban: Menurut saya, stres adalah keadaan dimana diri kita merasakan sebuah tekanan secara berlebihan dari orang lain, ataupun dari diri sendiri. Sebagai seorang konselor, cara saya untuk mengatasi masalah stres ini adalah dengan berusaha untuk bersikap tenang, menjauhkan diri dari orang-orang yang menurut kita toxic, melakukan hal-hal yang positif dan yang kita senangi.

3. Bagaimana gangguan kecemasan dalam diri anda ini memengaruhi kemampuan Anda untuk menjalani aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, berinteraksi atau tidur? Lalu, bagaimana cara anda menghadapi situasi situasi itu tersebut?

Jawaban: Jika dalam fase terkena gangguan kecemasan, biasanya saya berusaha untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah seperti berzikir, sholat, sholawat, sholat sunah dan lainnya. Dan bila saya melakukan hal tersebut maka hati dan pikiran saya menjadi lebih tenang dan perlahan kecemasan itu akan hilang.

4. Menurut anda apakah kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam diri seorang mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari nya? Iya/tidak kenapa?

Jawaban: Iya, karena memiliki kecerdasan secara emosional pada diri seorang mahasiswa membuatnya dapat mengontrol dirinya.

5. Bagaimana cara mengubah insecure pada diri sendiri menjadi bersyukur?

Jawaban: Dengan cara, selalu tanamkan pada diri terutama pikiran bahwa apa yang kita miliki bisa jadi keinginan orang lain untuk mempunyainya. Dan biasakan untuk melihat kebawah dan jangan selalu melihat ke atas.

6. Mengenai maraknya kasus bullying yang terjadi dilingkungan sekitar, bagaimana tanggapan anda sebagai calon konselor dalam mengatasi masalah bullying?

Jawaban: Cara mengatasinya yaitu dengan mengedukasi kepada orang-orang mengenai dampak dari adanya bullying ini, dan bila ada yang mengalaminya maka saya akan berusaha untuk memotivasinya, mendengarkan keluh kesahnya dan bila berdampak serius maka saya akan melaporkannya ke pihak yang berwenang.

7. Apa yang anda ketahui tentang broken home? Dan bagaimana sikap anda jika ada teman yang memiliki nasib broken home?

Jawaban: Broken home adalah situasi dimana seseorang terutama anak yang merasakan hancurnya keluarga akibat dari perpisahan ataupun pertengkaran terus menerus yang dilakukan oleh kedua orang tuanya. Bila ada teman yang merasakan situasi broken home maka saya akan berusaha selalu ada untuknya, mendengarkan curhatannya, dan berusaha untuk selalu ada bila diperlukannya.

Kesimpulan

Depresi : Berdasarkan jawaban para responden tadi dapat kita simpulkan, Semua responden pernah mengalami gejala depresi. Cara yang digunakan oleh responden untuk mengatasi depresinya dengan bervariasi, termasuk berbicara dengan teman atau keluarga, menangis, berdoa, menjaga dedikasi tinggi, berdiam diri sambil mendengarkan musik atau motivasi, membaca Al-Quran, melakukan istighfar, dan melakukan aktivitas yang disukai seperti menonton film. Pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi depresi, seperti berbicara kepada teman atau keluarga juga dapat mengurangi depresi yang ada dalam diri kita. Stres: Dari jawaban responden dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu tekanan berupa dari fisik, emosional (mental/psikis) yang dapat menyebabkan tuntutan dalam kehidupan dan juga dapat menyebabkan sebuah tekanan secara berlebihan dari orang lain maupun diri sendiri, responden juga sepakat dengan cara mengatasi stres dapat dilakukan dengan cara bersikap tenang, berpikir positif dan selalu mengerjakan hal hal yang positif, dan melakukan hobi dengan minat dan bakat yang dimiliki oleh seorang tersebut. Gangguan kecemasan: Hal ini bisa disimpulkan dari jawaban responden, bahwa gangguan kecemasan itu adalah perasaan yang normal dan umum, tetapi ketika menjadi kecemasan berlebihan itu mendapat mengganggu aktivitas maupun kehidupan sehari-hari, seperti tidak berkonsentrasi melakukan pekerjaan, tidak tidur dan lain sebagainya, dan dari mereka mungkin memiliki pengalaman yang berbeda dalam menghadapinya, dari gejala, tingkat keparahannya, dan upaya cara mereka menghadapi menghadapi situasi situasi itu sendiri. gangguan kecemasan ini dapat diobati dari terapi, obat-obatan, meditasi, mengubah pola gaya hidup ataupun dengan cara menenangkan diri dengan pendekatan agama. jadi, penting mencari pengobatan gangguan kecemasan ini karena dapat membantu menghadapi/mengurangi gejala ini untuk meningkatkan kualitas hidup. Emosional: Semua responden menganggap bahwa mahasiswa harus mempunyai kecerdasan emosional di dalam diri pribadinya sebab di dalam kecerdasan emosional di ajar bagai mana kita bisa menempatkan diri pada situasi-situasi tertentu misal nya, kapan kita harus tertawa kapan, kita harus tersenyum dan kapan kita harus marah maka dengan menguasai kecerdasan emosional individu akan cenderung lebih mudah di terima di lingkungan sekitarnya. Insecure: Dari jawaban responden dapat disimpulkan bahwa merubah insecure menjadi bersyukur dengan cara jangan membandingkan bandingkan diri dengan orang lain, selalu bersyukur dan fokus pada kelebihan diri sendiri, kemudian meningkatkan rasa cinta didalam diri dan kepercayaan diri, mengubah insecure menjadi bersyukur harus sadar bahwa di dalam diri kita tidak hanya di beri kekurangan akan tetapi di beri kelebihan yang kelebihan itu terkadang mempunyai potensi penting atau sesuatu yang di lebihkan oleh tuhan. Bullying: Mengenai tindakan bullying yang terjadi, dari semua pendapat para responden mereka sepakat bahwa segala bentuk dari adanya kegiatan bullying harus ditindak tegas bagi para pelaku. Karena segala bentuk penindasan, kekesaran, ataupun ucapan secara verbal kepada korban tidak dapat dibenarkan. Dan untuk para korban bullying para reponden sepakat untuk bersama-sama mendukung, melindungi, menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi korban, memotivasi korban, dan berusaha untuk mengeluarkannya dari kondisi terpuruk usai pembullyingan yang terjadi. Broken home: Berdasarkan jawaban dari responden dapat disimpulkan bahwa broken home yaitu situasi dimana seseorang terutama anak yang merasakan hancurnya keluarga akibat pertengkaran mengakibatkan perceraian, kematian salah satu orang tua dapat menyebabkan broken home, responden sepakat bila ada teman yang mengalami broken home menyikapinya dengan cara menghargai pendapat teman,

memberikan dampak positif mengajak hal-hal yang bermanfaat, menghibur teman tersebut, memberikan dukungan dan moral yang baik untuk mereka.

Referensi

- Ardian, Jiemi, (2022). "Merawat Luka Batin", Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ahmad, Mudzakir. (1997). Psikologi Pendidikan. Bandung : Pustaka Setia.
- Goleman, Daniel. (2000). Emotional Intelligence (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goel, Anggarwal. 2012. A Comparative Study of Self Confidence of Single Child and Child with Sibling. International Journal of Research in Social Sciences. Volume 2 Issue 3.
- Saleh, Umniyah. (2019). Anxiety Disorder (memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan penanganan). FK-UNHAS. Jakarta.
- Sugiono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Vander Zanden, James Wilfrid. 1979. Sociology. Canada : John Wiley & son
- Willis, Sofyan S. 2009. Konseling Keluarga (Family Counseling). Bandung : Alfabeta.
- Wiknjosastro H. Ilmu kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2011.
- Yaumil Navira Andini Putri. Pengaruh Kontrol Sosial Pada Perilaku Bullying. Universitas Binus. 2017.