

Dampak Masa Pandemi yang Berpengaruh pada Gangguan Kesehatan Mental Kaum Milenial dalam Menghadapi Bonus Demografi



Dari sekian juta milenial di dunia ini, pasti tidak pernah terlepas dari masalah bukan, baik masalah ekonomi, sosial budaya, politik, agama, pendidikan, dan kesehatan. Salah satunya adalah gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental sendiri adalah gangguan serius yang dapat mempengaruhi pemikiran, mood, dan perilaku seseorang. Siapa saja yang berpotensi terkena gangguan kesehatan mental? Jawabannya adalah semua orang, tetapi disini saya hanya akan membahas tentang gangguan kesehatan yang di alami kaum milenial serta kaitannya dengan bonus demografi.

Di masa pandemi ini, dengan kebijakan pemerintah yang menetapkan pembatasan sosial, banyak sekali kaum milenial yang merasa resah dan jenuh karena harus #dirumahaja. Hampir 97% milenial di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental. Berikut beberapa faktor penyebab para milenial mengalami gangguan kesehatan mental :

Yang pertama Mengalami diskriminasi dan *bullying* yang terjadi di dunia maya dan dunia nyata.

Kedua Kehilangan pekerjaan, khususnya di masa pandemi ini banyak orang di PHK.

Ketiga Stres berat dalam waktu yang lama karena bosan dirumah saja

Keempat Terisolasi dari kehidupan sosial. Salah satu contoh, terpapar *Covid-19* sehingga harus mengasingkan diri dari orang-orang

Kelima Mengalami kehilangan atau kematian seseorang yang sangat dekat .

Keenam Pengaruh narkoba dan minuman keras yang dapat merusak otak.



Ciri-ciri umum orang yang terkena gangguan kesehatan mental adalah, suka mengonsumsi obat hanya untuk menyenangkan sendiri, memiliki emosi yang berubah-ubah, pola makan dan pola tidur berubah, merasa sedih, stres, dan depresi secara terus menerus dalam jangka waktu lama, munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Tingkat kesehatan mental juga dapat mempengaruhi peran para Milenial dalam menghadapi bonus demografi. Bonus demografi sendiri adalah masa dimana suatu negara memiliki penduduk usia produktif (usia 15-64 tahun) yang lebih banyak dari pada penduduk usia non produktif (dibawah 15 dan diatas 64 tahun). Periode bonus demografi di Indonesia dimulai dari tahun 2020-2035. Momentum ini dapat menjadi peluang bagi negara kita, dan juga dapat menjadi *boomerang* bagi negara kita. Hal penting yang harus dipersiapkan adalah Sumber Daya Manusia, khususnya mengenai

kesehatan mental SDM. Jika tidak disiapkan dengan baik, kemungkinan besar bukan peluang yang akan kita dapatkan, melainkan bencana.

Oleh karena itu yang harus dilakukan adalah mengatasi gangguan kesehatan mental. Dimulai dari diri kita sendiri, dengan cara, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, berfikir yang positif, menjaga hubungan baik dengan orang lain, menjaga kecukupan istirahat dan tidur, membantu orang lain dengan tulus, memahami apa yang sedang dirasakan orang lain, yang terakhir hargai dan sayangilah dirimu seperti ikuti apa kata pemerintah. Cara-cara diatas tidak bisa dipaksakan, semua tergantung dari masing-masing kita para kaum milenial. Jika gangguan kesehatan mental sudah teratasi, masalah peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia akan lebih mudah teratasi, apalagi anak muda merupakan generasi muda . Dan bonus demografi akan menjadi peluang besar untuk menuju Indonesia yang sejahtera.

Penulis
Kelompok 7
Ulul Shofia Wardani 2014211029
Febri Yulianto 2054211005

Penyuluhan Pertanian A
Jurnalisme Pertanian