



**PROBLEM SOLVING BAGI STRAWBERRY GENERATION
MELALUI PLATFORM DIGITAL MEGY AI CHAT GPT-4 BERBASIS
STOIKISME DI MAN 2 SAMARINDA**

**Aina An-Nurilla Fauzy, Nur Zahrah Ramadhani
Rinah Oktaviani, S.Pd.**

MAN 2 Samarinda

*Jalan Harmonika No. 98, Kel. Sungai Pinang Luar, Kec. Samarinda Kota, Kota
Samarinda, Kalimantan Timur 75242*

dekadeanyelir5@gmail.com

Abstrak

Generasi muda menjadi harapan kemajuan suatu bangsa dengan gagasan yang berkarakter, berwawasan luas, dan bersifat inovatif. Namun, generasi muda masa kini tentang terjat dalam permasalahan sehingga mempengaruhi potensi diri seperti masalah mentalitas, mudah menyerah, gampang putus asa, memiliki daya juang dan daya saing yang rendah, serta kondisi fisik yang kurang baik. Permasalahan ini menciptakan sebuah istilah baru yang melambangkan kondisi dan situasi yang dialami oleh generasi saat ini, yakni *strawberry generation*. Penelitian yang berjudul Problem Solving bagi Strawberry Generation melalui Platform Digital MEGY AI Chat GTP-4 Berbasis Stoikisme di MAN 2 Samarinda bertujuan untuk mendapatkan data secara empiris tentang cara penyelesaian masalah bagi *strawberry generation* melalui platform digital MEGY (Mental Hygiene) yang berbasis teknologi AI (Artificial Intelligence) chat GPT-4 yang dapat digunakan oleh remaja untuk menerapkan metode stoikisme. MEGY merupakan sebuah platform digital berbasis AI Chat GPT-4 yang berkaitan dengan persebaran konten kreatif yang dapat menyediakan lingkungan sehat dalam berinteraksi sesama pengguna wadah digital serta memberikan edukasi terhadap kesadaran mental generasi muda berkualitas menuju generasi Indonesia emas. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Samarinda, metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode wawancara dan studi literatur. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI MAN 2 Samarinda yang berjumlah 625 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan didapatkan 20 siswa sebagai narasumber dalam proses wawancara. Sebuah kapabilitas untuk menentukan solusi inovatif dan juga kreatif agar dapat memecahkan berbagai masalah bagi *strawberry generation*. banyaknya potensi yang dimiliki juga perlu diasah agar menjadi potensi yang berkualitas dan dapat diaktualisasikan pada kehidupan nyata sehingga menjadi lebih kredibel. Ptnsi yang berkualitas dapat berupa intelektualitas, kemampuan musikal, fisik, sosial emosional, dan lain sebagainya. Potensi yang berkualitas akan menjadi kelebihan individu itu sendiri.

Kata Kunci: *problem solving, strawberry generation, MEGY AI chat GPT-4, stoikisme*

Pendahuluan

Menurut Gatot Marwoko (2021), generasi muda menjadi agen perubahan yang menentukan baik dan buruknya suatu bangsa. Generasi muda menjadi harapan dalam setiap kemajuan suatu bangsa yang mampu menopang generasi terdahulu untuk mengembangkan bangsanya dengan gagasan yang berkarakter, berwawasan luas, dan bersifat inovatif. Generasi muda dengan karakter kuat merupakan generasi muda yang unggul, memiliki ciri fisik dan emosional yang sehat, mental yang stabil dan intelektual yang berkembang. Beberapa contoh aktualisasi generasi muda yang berkarakter kuat dapat kita lihat pada tokoh Sutan Sjahrir, seorang pemuda pejuang kemerdekaan Indonesia dan R.A Kartini, seorang pejuang emansipasi wanita. Pada saat usia mudanya, mereka memiliki karakter yang kuat dengan intelegensi tinggi yang mampu mengubah generasi muda – baik laik-laki maupun perempuan – menjadi penggerak dalam usaha kemerdekaan Indonesia. Namun saat ini, bangsa Indonesia membutuhkan generasi muda yang mampu mempertahankan kemerdekaan.

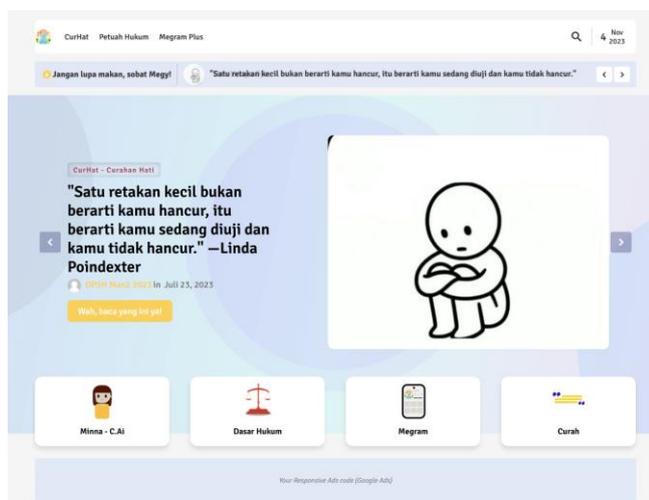
Generasi muda saat ini belum sepenuhnya memenuhi komponen karakter ideal yang dibutuhkan dalam menopang serta beradaptasi dengan kemajuan bangsa. Hal ini dikarenakan generasi muda rentan terjatuh dalam permasalahan yang mereka hadapi sehingga mempengaruhi potensinya. Permasalahan ini mencakup fisik dan mentalitas, menyebabkan generasi muda mudah menyerah, putus asa, daya juang dan daya saing rendah, serta kondisi fisik yang kurang baik. Permasalahan ini menciptakan sebuah istilah baru yang melambangkan kondisi yang dialami oleh generasi saat ini, yaitu *strawberry generation*. (Rhenald Kasali, 2018).

Dalam buku karya Rhenald Kasali (2018), *strawberry generation* digambarkan sebagai buah yang eksotis dan indah, namun jika terkena benturan atau gesekan sedikit saja, maka akan mudah terkoyak lalu hancur. Munculnya *strawberry generation* ini juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola asuh orang tua yang kurang tepat, lingkungan pertemanan yang dianggap *toxic*, proses pendidikan formal dan non-formal yang dirasa memberatkan, kurangnya wadah penyalur minat bakat, kurangnya wadah penyalur emosi atau curahan hati—baik secara digital atau non-digital—dan faktor penyebab lainnya. Hal-hal tersebut memiliki dampak yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan karakter bagi *strawberry generation*.

Indonesia mengalami banyak kemajuan sesuai perkembangan zaman yang semakin modern, laju perkembangan teknologi dirasakan sangat cepat, seperti penggunaan *handphone* yang telah menjadi hal yang umum terutama bagi generasi muda Indonesia. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS), sekitar 67,88% generasi muda Indonesia telah memiliki *handphone*. Hal ini sangat menarik karena penggunaan *handphone* pada generasi muda bahkan melebihi setengah populasi warga Indonesia. Penggunaan internet juga semakin marak sehingga terjadinya interaksi dalam wadah digital menjadi hal yang lumrah. Sangat terlihat bahwa teknologi menjadi aspek menonjol, salah satu yang menjadi terobosan terbesar dalam kemajuan teknologi adalah penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) yang sangat membantu dalam mendukung fitur digital dan menimbulkan kenyamanan dalam penggunaan aplikasi. Salah satu produk AI adalah chat GPT 4.0 yang mampu berkomunikasi

secara tekstual layaknya manusia. Tak dipungkiri, teknologi AI adalah inovasi paling mutakhir di abad ini.

Madrasah Aliyah Negeri 2 Samarinda sebagai salah satu lembaga instansi pendidikan menengah atas juga melakukan upaya untuk menyongsong generasi muda penerus bangsa menjadi generasi unggul Indonesia, salah satunya melalui platform digital bernama Mental Hygiene (MEGY) yang dapat digunakan sebagai wadah untuk mencurahkan permasalahan yang dihadapi oleh *strawberry generation* melalui fitur AI chat GPT 4.0. MEGY adalah sebuah platform digital yang berisi tentang Undang-Undang berkaitan dengan remaja, cara berpikir stoikisme saat menghadapi masalah, dan lain sebagainya.



Gambar 1. Platform digital MEGY

Website : <https://megymentalhygiene.blogspot.com/>

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk meneliti *problem solving* bagi *strawberry generation* melalui platform digital bernama Mental Hygiene (MEGY) yang menggunakan teknologi berbasis AI Chat GPT-4 dengan dasar pemikiran stoikisme di MAN 2 Samarinda.

Kajian Teori dan Tinjauan Pustaka

1. Kajian Teori

a. Remaja

Remaja merupakan sekumpulan manusia kolektif yang bertumbuhkembang, baik secara mental ataupun fisik. Remaja merupakan istilah yang merujuk pada masa peralihan dari muda menuju dewasa. Usia remaja adalah sekitar 12-18 tahun, banyaknya tekanan dan juga perubahan fisiologis yang mereka hadapi seperti tanda seksual sekunder hingga kematangan reproduksi dan juga pencarian jati diri (Riryng Fatmawaty, 2017: 58).

b. Insecurity

Insecurity merupakan perasaan tidak aman, menimbulkan kegelisahan, kecemasan dan ketakutan berlebihan, sehingga mudah menyebabkan *minder* atau ketidakpercayaan diri yang rentang dialami oleh remaja dan bisa diderita oleh banyak

orang tanpa batasan umur tertentu. Seseorang yang mengalami *insecure* cenderung memiliki pikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Rasa *insecure* bisa jadi terkait dengan kondisi kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan, paranoid dan lain-lain. Maka dari itu, penanganan *insecurity* harus sesuai dengan faktor pemicunya (Amita Diananda, 2018).

c. Strawberry Generation

Generasi *strawberry* adalah generasi yang memiliki kecenderungan tidak tahan terhadap tekanan yang dihasilkan dari lingkungan sosialnya. Baik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. *Strawberry Generation* pula lengkap dengan karakteristik generasi muda yang memiliki banyak kelebihan dan bakat namun rentan terhadap tekanan sosial. Penyebab munculnya generasi stoberi adalah perubahan sosial, pengaruh media sosial, pola asuh orang tua, kurangnya kesehatan mental dan lingkungan sosial (Admin BFI, 2022).

d. Problem Solving

Sebuah kapabilitas untuk menentukan solusi inovatif dan kreatif agar dapat memecahkan berbagai permasalahan. Pemikiran ini cenderung bersifat *out of the box* dan dapat dimaksimalkan dengan aksi yang dibarengi dengan solusi. Kemampuan ini dapat dilatih dengan berbagai macam cara seperti membentuk perspektif luas dan tanggap dalam mengidentifikasi masalah. Untuk mampu memecahkan masalah, orang harus berpikir positif, logis dan sistematis. Kemampuan ini juga berkaitan dengan *soft skill* lain seperti kemampuan analisis, inovasi, Kerjasama tim, komunikasi dan pengambilan keputusan (Khoirul Bariyyah, 2016: 137).

e. Artificial Intelligence

Artificial Intelligence atau kecerdasan buatan adalah kecerdasan yang ditambahkan pada sebuah sistem untuk dapat meniru aktivitas kognitif dan intelektual manusia sehingga sistem tersebut dapat bertindak layaknya manusia (*acting humanly*). Tujuan dari AI adalah menciptakan mesin yang mampu berpikir, belajar, merencanakan dan menyelesaikan tugas secara mandiri. Sebuah teknologi yang menjanjikan potensi yang besar untuk meningkatkan efisiensi dan akurasi dalam berbagai bidang (Agung Nurahman, 2021).

f. Chat GPT-4

Model ini didesain dengan jutaan parameter yang dilatih menggunakan data besar-besaran sehingga memiliki kemampuan lebih canggih dalam memahami dan menghasilkan teks dalam berbagai konteks. GPT-4 menggunakan pendekatan pembelajaran mesin kuat untuk menghasilkan teks yang lebih manusiawi dan kontekstual. GPT-4 adalah singkatan dari *Generative Pre-Trained Transformer 4.0* yang merupakan suksesor lanjutan dari GPT 3.5 yang dirilis oleh Open AI pada tanggal 14 Maret 2023 (Divasoft.net, 2023).

g. Filsafat Stoikisme

Stoikisme atau juga disebut Stoa adalah aliran filsafat Yunani Kuno yang dicetuskan oleh Zeno dan dikembangkan oleh Epictetus dan Seneca. Stoikisme memiliki konsep kebahagiaan sejati, saat seseorang terbebas dari belenggu emosi dan pikiran negatif yang membuat orang tersebut tidak berkembang seperti iri hati, dendam, amarah, rasa kecewa dan *over thinking*. Orang-orang Stoik percaya bahwa

emosi negatif yang menghancurkan manusia dihasilkan dari keputusan yang salah, dan bahwa seorang *sophis* yaitu orang yang memiliki “kesempurnaan moral dan intelektual” tidak akan pernah mengalami emosi-emosi yang merusak kebahagiaan seperti marah dan panik berlebihan, melainkan harus bertindak selaras dengan apa yang dipikirkannya tentang kebaikan (Henry Manampiring, 2018: 36-40).

2. Tinjauan Pustaka

a. *Strawberry Generation*

Studi dengan focus kajian kepada remaja yang sedang pada tahap *strawberry generation* belum begitu banyak dijumpai. Penelitian yang dilakukan umumnya membahas tentang interaksi, pertumbuhan, dampak negatif yang berpengaruh secara massif terhadap remaja dan lainnya.

Pertama, pembahasan mengenai fenomena *strawberry generation* karya Hapsari (2021) dalam jurnal penelitian yang berjudul “*Strawberry Generation: Dilematis Keterampilan Mendidik Generasi Masa Kini*” memeparkan bahwa *strawberry generation* adalah generasi muda yang belum mampu memenuhi komponen dari karakter ideal yang dibutuhkan dalam menopang kemajuan dan keberhasilan suatu bangsa di masa mendatang. Premis yang disediakan pada bagian pendahuluan menyatakan banyak hal yang mempengaruhi perilaku dan mental *strawberry generation* yang merasa lebih rentan tertekan.

Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan yang bersifat fenomenologi. Segala hasil penelitian dipaparkan dengan penjelasan deskriptif analisis secara rinci dan memadai. Selain bersifat fenomenologi, alat yang dipakai dalam penyajian data adalah *semi-structured interview* dan studi literatr serta mengambil beberapa responden sebagai sampel.

Perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini adalah peneliti memfokuskan kajian terhadap remaja pada lingkungan pendukungnya langsung, bukan hanya terfokus pada pola asuh orang tua yang berdampak pada pembentukan *strawberry generation*.

b. *Solusi Permasalahan Remaja*

Ditinjau dari jurnal pendidikan sosial dan budaya dari Musyarif Ahdar (2022) dengan judul “Urgensi Pendidikan Karakter dalam Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja” disebutkan bahwa beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menangani permasalahan remaja adalah tindakan preventif, represif, kuratif dan rehabilitasi. Dalam penggunaannya, usaha pencegahan, penanganan dan juga tindak lanjut dari permasalahan yang telah dibuat memiliki berbagai mekanisme yang berbeda.

Usaha preventif sendiri adalah usaha yang dilakukan sebelum permasalahan terjadi, kemudian usaha represif merupakan cara mengatasi masalah dengan menindaklanjuti pelanggaran norma, sedangkan usaha kuratif dan rehabilitasi dilakukan ketika dua usaha tadi telah dilaksanakan dan dirasa pelanggaran itu perlu medapat tambahan penanggulangan. Merujuk dari jurnal ini, peneliti menemukan perbedaan terkait apa yang dibahas dengan teliti, yaitu peneliti lebih mengutamakan solusi secara preventif dan represif dalam mencari solusi terhadap fenomena *strawberry generation*.

c. *Website Digital*

Merujuk dari jurnal Agung Nurahman (2021) yang berjudul “Pemanfaatan Website sebagai Bentuk Digitalisasi Pelayanan Publik di Kabupaten Garut” memuat bahwa Kabupaten Garut memanfaatkan website untuk digunakan sebagai pelayanan public dengan dukungan dari pemerintah dalam bentuk *command center* sebagai pusat layanan informasi digital. Website digital Kabupaten Garut dimanfaatkan pula untuk keterbukaan layanan informasi dan media promosi kegiatan.

Meninjau dari jurnal ini, peneliti dapat melihat perbedaan mencolok dalam pemanfaatan website digital. Dalam penelitian ini, fokus membahas platform digital MEGY yang menyediakan keterbukaan informasi digital yang peneliti sediakan sebagai media untuk mengedukasi seputar kesehatan mental berbasis stoikisme bagi *strawberry generation*.

d. *Filosofi Stoikisme*

Dalam buku Dewi Indra Puspita (2022) yang berjudul “Manusia Stoik: Sebuah Obat Depresi dan Penawar Ekspektasi yang Terlalu Tinggi” membahas tentang hidup yang sesuai dengan alam berarti menerima batas-batas dunia akami. Manusia tidak dapat mengontrol cara kerja alam semesta, namun manusia dapat memutuskan bagaimana bertindak dalam aturan alam semesta. Terkadang secara tak sadar, manusia mencoba mengurus hal yang berada diluar kendali. Akan tetapi, filosofi stoikisme ini mengarahkan konsep pikiran yang pantas dan tepat terhadap semua hal yang berada diluar kontrol diri.

Stoikisme dilihat dari sudut pandang psikologi yang dinilai menjadi terapi stress dan depresi dalam kacamata *fenomena trance*, konsep kebahagiaan sejati, saat seseorang terbebas dari belenggu emosi dan pikiran negatif yang membuat orang tersebut tidak berkembang seperti iri hati, dendam, amarah, rasa kecewa dan *over thinking*.

Metode Penelitian

1. Metode yang Digunakan

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Metode ini merupakan prosedur penjabaran deskriptif yang ditulis dengan spesifik oleh peneliti untuk mengetahui konteks lebih menyeluruh, menganalisis masalah yang tersembunyi, mengembangkan teori, memastikan kebenaran data, memahami interaksi sosial, dan meneliti Sejarah perkembangan subjek.

Oleh sebab itu, penggunaan metode penelitian kualitatif dapat menghasilkan tinjauan serta kajian terhadap fenomena yang diteliti lebih komprehensif. Peneliti adalah kunci instrument dalam penelitian kualitatif ini, peneliti akan dititikberatkan sebagai peneliti yang memiliki wawasan yang luas, kritis dalam mempertanyakan dan memahami dengan baik fenomena yang ia teliti dengan cermat.

2. Subjek Penelitian (Populasi dan Sampel)

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016 : 80). Populasi yang

akan digunakan sebagai penelitian adalah siswa MAN 2 Samarinda kelas X dan XI tahun ajaran 2023/2024 dengan jumlah 625 orang.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2016: 80). Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 orang yang diambil dari populasi dengan cara *Purposive Sampling*, Teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, seperti orang tersebut dianggap paling mengetahui tentang apa yang akan diteliti. (Sugiyono, 2016: 85)

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Proses wawancara berkaitan langsung dengan pemilihan dan juga penentuan key-informasi dari responden sebagai sumber pengumpulan data. Ketika melakukan kegiatan wawancara, daftar pertanyaan diajukan langsung kepada narasumber, bersifat tertutup dan hasilnya tidak ditunjukkan hasilnya kepada responden agar menjaga validitas dan orisinalitas dari informasi yang didapat.

b. Studi Pustaka / Literatur

Peneliti mengumpulkan berbagai literatur yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti, didukung validitas dan dapat dipertanggungjawabkan secara keilmuan oleh peneliti. Agenda yang ditujukan untuk mengumpulkan berbagai teori dan informasi yang memiliki korelasi terhadap masalah yang diteliti. Sumber didapatkan dari jurnal ilmiah, buku, makalah, koran, majalah, novel dan lain sebagainya.

4. Rencana Analisis Data

a. *Discourse Analysis*

Metode analisis data ini akan memudahkan peneliti dalam mengetahui aturan dan ide yang sedang berlangsung, memudahkan peneliti untuk tetap mengikuti perkembangan keadaan secara tepat (Suharsini Arikunto, 2002). Dengan metode analisis teks, audio atau video untuk mengetahui keterhubungan dan dampak terdapat terhadap suatu konteks permasalahan.

b. *Narrative Analysis*

Narrative Analysis memberikan banyak pengetahuan dan perluasan wawasan terhadap peneliti mengenai suatu data yang memiliki penjelasan merinci (Suharsini Arikunto, 2002). Peneliti akan dengan mudah melihat korelasi antara data dengan konteks, tempat, waktu, spesifikasi masalah, dan melakukan penggabungan respon yang diberikna oleh responden.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian ini berlokasi di MAN 2 Samarinda dengan metode penelitian kualitatif, teknik pengambilan data melalui wawancara dan studi pustaka. Penelitian ini dilakukan karena munculnya fenomena *strawberry generation* dikalangan remaja, penelitian difokuskan pada pemecahan masalah melalui platform digital MEGY AI Chat GPT-4 berbasis stoikisme. Subyek penelitian yang kemudian disebut informan adalah 20 siswa terpilih dari kelas X dan XI, masing-masing siswa telah memenuhi kualifikasi sebagai informan yaitu bersekolah di MAN 2 Samarinda, termasuk generasi-Z *strawberry*

generation. Setiap informan akan dilambangkan dengan kode yang telah disusun oleh peneliti.

Tabel 1. Data Informan

Kode	Informan
01	Pelajar
02	Pelajar
03	Pelajar
04	Pelajar
05	Pelajar
06	Pelajar
07	Pelajar
08	Pelajar
09	Pelajar
10	Pelajar
11	Pelajar
12	Pelajar
13	Pelajar
14	Pelajar
15	Pelajar
16	Pelajar
17	Pelajar
18	Pelajar
19	Pelajar
20	Pelajar

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa setiap responden pelajar mengalami salah satu atau beberapa masalah dan pola hidup yang mengarahkan kepada Strawberry Generation. Hasil penelitian lapangan membahas permasalahan dalam penelitian yaitu bagaimana cara memecahkan masalah dan solusi untuk membuka potensi diri strawberry generation.

“Sebenarnya ada, biasanya kadang nggak diizinkan orang tua untuk pergi latihan atau pas ngadepin kekalahan kadang masih suka overthinking berlebihan,” (06).

“Untuk kendala itu pasti ada banget, pasti ada. Karena misalkan kalau ada satu titik ketika saya nggak bisa ... menuhin ekspektasi saya tentang public speaking, kayak saya nggak selancar ngomong seperti yang saya pikirin kayak ekspektasi saya. Mungkin saya ada di titik yang benar-bener down dan ngerasa kurang banget di situ,” (12).

“Iya, itu mungkin saya yang ... yang saya bilang tadi. Kalau saya itu ... ya bener deh, saya itu anaknya pengen mencoba, tapi kalau udah ... misalnya nih saya sudah daftar, saya pengen coba pengen daftar, nanti pas udah daftar, udah keterima pendaftarannya. Terus saya takut, saya overthinking, saya kayak ... eh kayaknya nggak bisa deh, kayaknya nggak bisa,” (16).

Potensi yang luar biasa merupakan salah satu ciri-ciri dari *strawberry generation*. Namun tidak dapat dipungkiri, mudah *overthinking* menjadi kendala yang banyak dialami, bahkan sangat lumrah dihadapi oleh *strawberry generation*. Hal ini diperparah apabila generasi muda saat ini tidak dapat menangani dengan bijak perasaan negatif tersebut. Generasi muda sering mengharapkan orang disekitarnya yang dapat membantu mereka menangani perasaan negatif itu, tapi sebenarnya, penyelesaian masalah dan inisiatif untuk melawan perasaan negatif semacam *overthinking* dimulai dari diri sendiri.

“Mungkin di ... lebih tepatnya lebih ke jadwal sih, karena kan waktu kan susah diatur kan, ya. Dimana kita pulang juga sore, jadi untuk belajar itu agak susah. Jam buat belajar ke hal yang ingin kupelajari,” (15).

“Kalau kendala mungkin lebih ke waktu aja sih. Ya karna kan, berhubung kegiatan di sekolah juga pasti banyak kegiatan, dan untuk mengembangkan potensi atau keinginan tuh pasti akan lebih terbatas waktunya. Tapi ya ... kalau bisa ya disempatkan aja deh,” (19).

“Kalau kendala pasti ada. Susah paham gitu, karena rumit rumus komputernya. Tapi belajar, namanya itu proses juga. Gitu,” (18).

Tak dipungkiri bahwa jam belajar yang Panjang di sekolah juga menjadi salah satu permasalahan yang dihadapi *strawberry generation*. Hal ini berpengaruh terhadap mental dan fisik para pelajar. Beberapa pelajar bahkan mengharapkan adanya pemotongan jam belajar di sekolah agar lebih efisien dan proses belajar yang menyenangkan juga kreatif.

Jenuh atau rasa bosan yang dialami saat jam Pelajaran sangat banyak terjadi oleh para pelajar. Dalam jangka waktu yang Panjang, hal ini dapat menyebabkan pelajar sulit menyerap dan memahami Pelajaran yang diberikan. Kondisi ini disebabkan karena banyak hal, salah satunya adalah kurang menariknya metode mengajar yang diterapkan oleh guru.

Jam belajar yang Panjang juga menyebabkan *strawberry generation* merasa tertekan dan bahkan Sebagian dari mereka merasa mengalami *distimia*. Beberapa lainnya mengatakan mereka membutuhkan *healing*. Alih-alih mengatakan mereka membutuhkan *healing*, kata yang tepat digunakan seharusnya adalah *refreshing*. Ini juga menjadi salah satu masalah yang banyak dialami *strawberry generation*, yaitu kesalahan penggunaan suatu kata atau kalimat. Padahal kata *healing* tidak sederhana yang diucapkan. *Healing* merujuk pada sebuah proses yang diperlukan untuk mengatasi sebuah luka psikologis di masa lalu yang bis akita sebut sebagai luka batin. *Healing* merupakan proses kompleks

untuk penyembuhan atau pengobatan. Ada sebuah kejadian dimasa lalu yang membekas dan tentu saja ada proses yang harus dilakukan untuk kesembuhannya sehingga kita dapat menjadi lebih baik lagi dimasa depan.

“Yang kedua, kadang juga orang tua nggak setuju, kan. Mikirnya ‘kamu ngapain sih kayak gitu? Mendingan belajar’, gitu. Sebenarnya saya bisa aja ngomong sama orang tua, ngasih tau saya ngapain gitu. Tapi ... ya gitu deh,” (20).

“kalau saya pribadi itu, saya untungnya punya mamah yang selalu support saya, yang selalu berikan saya nasihat, masukan-masukan. Mamah itu kan orangnya word of affirmation banget, ya. Jadi saya tu kayak ... bener-bener kayak di ... segitu disupport gitu, kayak “kayla kamu bisa, kamu bisa, kamu bisa”. Mamah tuh pokoknya support, support banget lah, support system saya lah. Jadi, alhamdulillah saya bisa ngadepin semua overthinking saya dengan support-support dari mamah dan saya terus ngeyakinin diri saya kalau “aku bisa. Kalau orang lain bisa kenapa aku nggak?”. Aku selalu kayak gitu sih selama ini,” (16).

Selanjutnya, dukungan orang tua juga mempengaruhi para pelajar *strawberry generation* dalam mengembangkan bakat dan minat mereka. Sebagian ada yang didukung penuh oleh orang tua, sisanya ada yang tidak didukung atau yang mengembangkan bakat dan minat mereka tanpa dukungan.

Strawberry generation menjadi generasi yang sangat dipengaruhi juga dengan pujian atau kalimat afirmasi yang terkesan membanggakan tindakan yang telah mereka lakukan. Pujian atau kalimat afirmasi sangat berpengaruh terhadap semangat *strawberry generation* untuk mengembangkan bakat dan minat mereka. Ini membuktikan bahwa beberapa anak muda *strawberry generation* juga sangat rentan dengan kritik. Apabila pujian atau kalimat afirmasi mendorong semangat mereka, maka beberapa kritik memiliki dampak sebaliknya.

Kritik yang tidak disampaikan dengan benar kepada anak muda dapat membuat semangat mereka menurun atau bahkan mengalami *mental breakdown*. *Strawberry generation* sebaiknya diajak berkomunikasi dengan benar, bisa berupa penjelasan bahwa apa yang mereka lakukan memiliki beberapa kesalahan atau masih perlu perbaikan.

“Permasalahan lebih ke ekonomi, waktu, terus dukungan juga sama kondisi sih. Karena itu sangat memengaruhi saya secara pribadi,” (13).

Tentu saja banyak yang kehidupannya masih susah, tetapi tidak dapat dipungkiri kehidupan sekarang pada umumnya lebih sejahtera daripada beberapa dekade yang lalu. Dibesarkan dalam keluarga yang sejahtera mesti disyukuri tetapi berakibat juga pada beberapa hal. Pada keluarga yang sejahtera orangtua mempunyai kecenderungan memberikan apa yang diminta oleh anak-anaknya. Kemudian orangtua biasanya memberikan kompensasi waktu yang lebih sedikit dengan uang atau benda-benda material lainnya. Padahal waktu seharusnya tidak dapat dikompensasi, dan orangtua harus

tetap menyempatkan perhatian untuk anak-anaknya. Bahkan orang tua kadang tidak memberikan konsekuensi atas kesalahan-kesalahan anaknya.

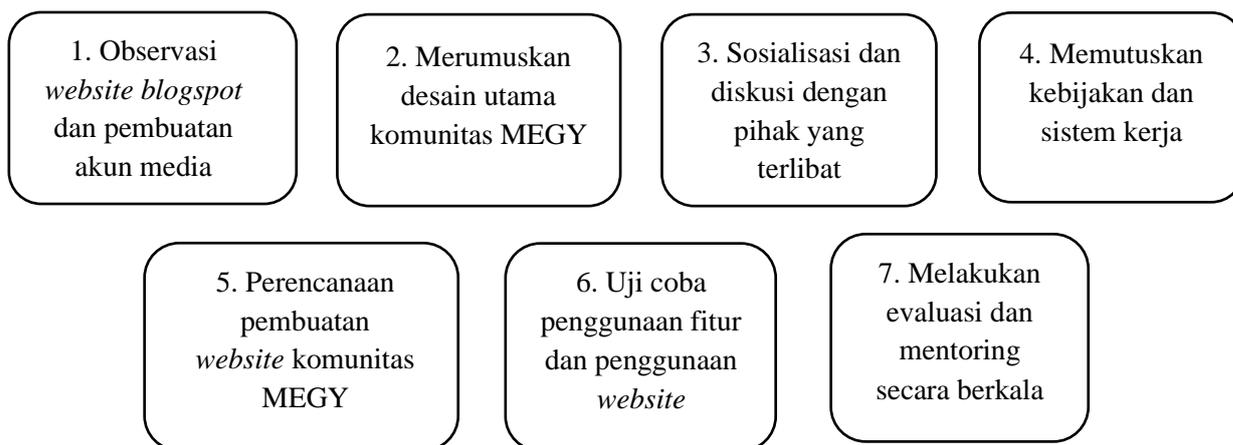
Kekeliruan orangtua berikutnya adalah *setting unrealistic expectation*. Orangtua sering menyebut anaknya *princess*, *prince*, anak paling hebat dan lain sebagainya. Padahal dalam kenyataannya nanti dalam kehidupan, anak-anak ini akan menghadapi situasi lebih besar dan lebih sulit daripada lingkungan amannya di rumah dimana akan ada orang-orang yang lebih hebat dan pandai dari diri mereka. Akibatnya anak-anak ini kemudian akan lebih mudah kecewa dan lebih mudah tersinggung karena perbedaan kondisi di dalam dan di luar rumah.

Dari pola pendidikan di dalam rumah ini, akhirnya menimbulkan lika-liku bagi *strawberry generation* untuk bersosialisasi dengan orang yang lebih dan juga teman sejawatnya. Hal ini menjadi pemicu terbentuk *toxic people* sampai tindakan *bullying* di kalangan *strawberry generation*. Bagi mereka yang merasa memiliki *power* lebih akan menjadi pelaku, sedangkan mereka yang tidak berani melawan karena takut tidak memiliki teman akhirnya menerima tindakan *bullying*. Terkait dengan hal ini, dibutuhkan peran orang tua dalam membimbing anaknya menjadi pribadi yang lebih baik dan juga bermental tangguh saat menghadapi permasalahan yang banyak terjadi saat ini. Salah satu bentuk edukasi dalam membentuk pribadi yang baik dan mental anak tangguh adalah dengan mengenalkan filosofi stoikisme.

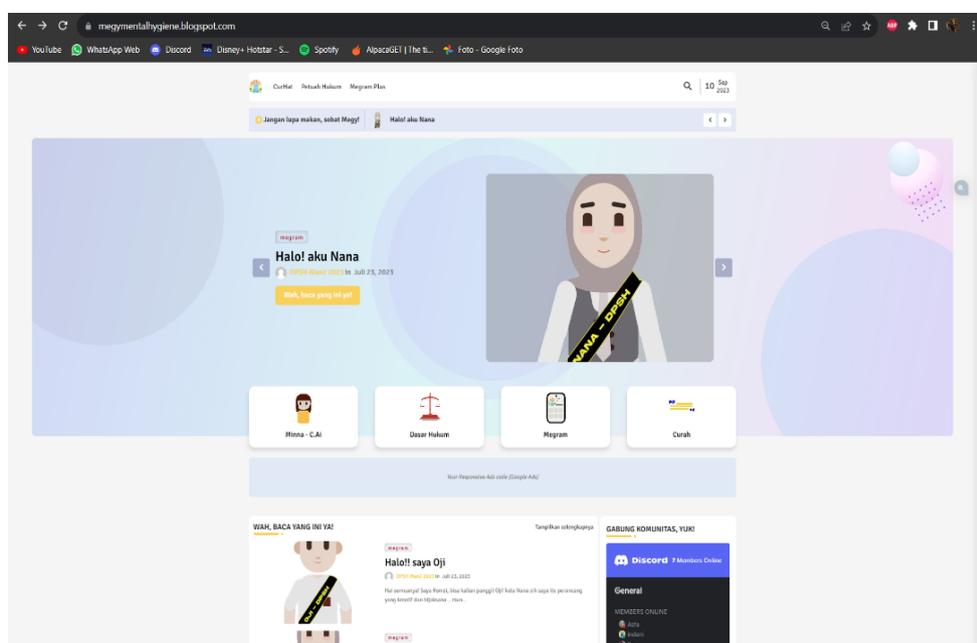
Peneliti memberikan solusi berupa *platform digital* MEGY (Mental Hygiene) dengan tambahan fitur terbaru yaitu *coaching bot*. MEGY sendiri merupakan website daring yang dijadikan sebagai forum diskusi, tanya jawab, dan penyebaran konten edukasi yang komprehensif. Fitur-fitur yang telah ada juga membantu para penggunanya untuk menerima informasi dengan konten dirancang semenarik mungkin dan sadar akan kesehatan mental untuk membentuk mental yang tangguh.

Melihat dari *mental health strawberry generation* yang rendah, penelitian ini berfokus pada penggunaan platform digital bernama Mental Hygiene (MEGY) yang dapat digunakan sebagai wadah untuk mencurahkan permasalahan yang dihadapi oleh *strawberry generation* melalui fitur AI chat GPT-4. MEGY adalah sebuah platform digital yang berisi tentang Undang-Undang berkaitan dengan remaja, cara berpikir stoikisme saat menghadapi masalah, dan lain sebagainya.

MEGY bukanlah komunitas yang hanya terfokus pada konsultasi dalam jaringan (daring), namun MEGY memiliki keunggulan-keunggulan lain yang patut menjadi pertimbangan dalam memilih suatu wadah kesehatan mental. Adapun mengenai mekanisme MEGY sendiri, peneliti menggunakan beberapa *platform* digital yang diyakini sudah cukup demi kelancaran program kerja MEGY agar bisa diakses oleh "Sobat MEGY". Sobat MEGY merupakan panggilan dari peneliti terhadap pengguna atau anggota dari komunitas MEGY, yang diharapkan dapat mendampingi dan menjadi sahabat dalam proses perkembangan MEGY sendiri. Dalam mengimplemetasikan berjalannya komunitas digital MEGY, peneliti telah melakukan beberapa upaya yang tertera pada gambar berikut.



Gambar 2. Strategi penerapan komunitas MEGY



Gambar 3. Tampilan *Interface Platform Digital* MEGY

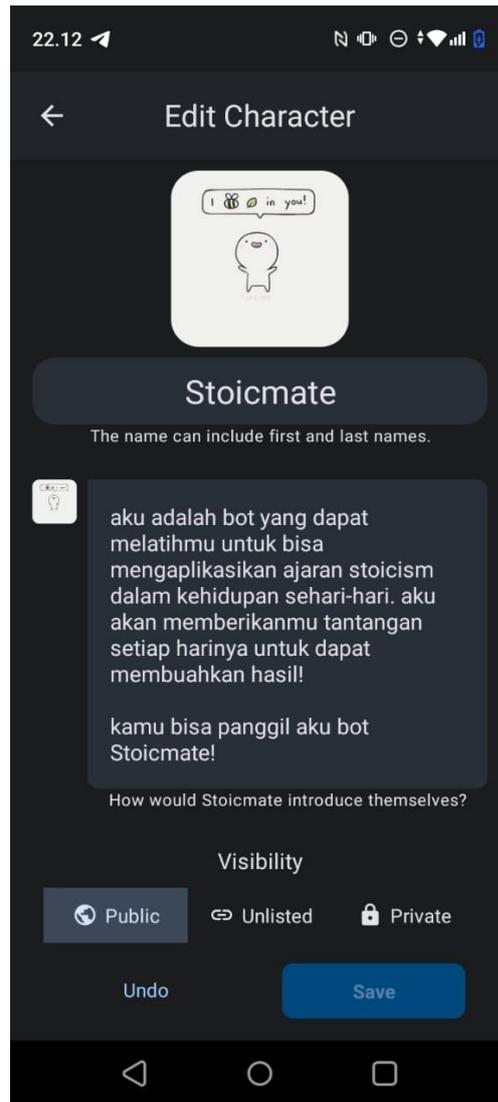
Adapun *platform-platform* digital yang peneliti gunakan adalah situs dengan menggunakan *domain* yang disediakan oleh Blogspot (dengan tautan: megymentalhygiene.blogspot.com), akun Instagram @megy_megram, dan server Discord MEGY sendiri (dengan tautan: <https://discord.com/channels/1128951046996250715/1143142063546826775>).

Tabel 2. Fitur yang terdapat dalam *Platform Digital* MEGY AI Chat GPT-4

No.	Nama Fitur	Letak Fitur	Kegunaan fitur
1.	Minna – C.Ai	Blogspot	Minna merupakan fitur unggulan MEGY yang menggunakan estensi dari situs beta.character.ai dalam penggunaannya, yang berarti Minna sendiri merupakan <i>chatbot Artificial Intelligence</i> yang berfungsi sebagai konselor pribadi. Mekanisme program Minna telah penulis sesuaikan dengan topik-topik mengenai kesehatan mental dan kesadaran hukum, sehingga Sobat MEGY dapat bicara mengenai apapun dengan Minna, dan akan diberikan respon yang sesuai. Misalnya, Sobat MEGY dapat curhat mengenai kehidupan di sekolah, perilaku <i>cyberbullying</i> di sekitarnya, ataupun hal-hal lainnya yang berhubungan dengan kesehatan mental.
2.	Dasar Hukum	Blogspot	Pada fitur Dasar Hukum ini, penulis telah menyediakan regulasi-regulasi yang menaungi MEGY sebagai komunitas digital yang memang berdasar atas hukum-hukum yang berlaku di Indonesia. Penulis juga telah mengklasifikasikan regulasi-regulasi pada Dasar Hukum ini menjadi beberapa bagian, yaitu bagian Ancaman dan Penghinaan, bagian <i>Cyberbullying</i> , serta bagian Ancaman Penghinaan melalui Media Elektronik. Fitur Dasar Hukum ini dapat dimanfaatkan oleh Sobat MEGY salah satunya untuk melakukan literasi hukum.
3.	Curah	Blogspot	Di dalam fitur Curah, penulis melampirkan kontak Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sebagai sarana untuk melaporkan kasus <i>cyberbullying</i> yang terjadi di sekitar soba MEGY, atau bahkan jika sobat MEGY merupakan korban secara langsung dari <i>cyberbullying</i> . Selain kontak KPAI, penulis juga menyertakan kontak-kontak psikolog dan psikiater yang dapat dihubungi sobat MEGY jika membutuhkan penanganan lanjutan mengenai masalah kesehatan mental atau <i>mental health</i> Sobat MEGY sendiri.

4.	Megram	Blogspot & Instagram	Megram merupakan wadah di mana konten-konten edukatif MEGY diunggah. Penulis menggunakan Blogspot dan Instagram (akun Instagram: @megy_megram) untuk mengunggah konten edukatif MEGY. Adapun Konten edukatif dari MEGY sendiri telah dikemas dengan sangat menarik. Misalnya, pada akun Instagram @megy_megram, penulis telah mengunggah konten video animasi dan komik sebagai kemasan mengenai edukasi kesehatan mental dan kesadaran hukum bagi generasi muda Indonesia. Pada akun Instagram MEGY, penulis juga berinteraksi dengan Sobat MEGY melalui fitur Story Instagram, seperti melakukan tanya jawab dengan pengikut akun Instagram @megy_megram. Adapun pada Blogspot MEGY, penulis telah mengunggah <i>quotes</i> atau kata-kata mutiara yang tentunya juga berhubungan dengan hukum dan kesehatan mental.
5.	Komunitas Discord	Discord	Komunitas Discord adalah tempat di mana Sobat MEGY dapat berinteraksi satu sama lain tanpa bertatap muka, baik melalui laman Discord pada <i>browser</i> , maupun melalui aplikasi Discord. Tautan untuk memasuki komunitas Discord MEGY ini pun telah penulis sediakan pada laman Blogspot MEGY, yang membuatnya sangat mudah untuk diakses. Penulis juga mengadakan diksusi rutin pada komunitas Discord MEGY ini yang bertujuan untuk menciptakan lingkup komunitas yang lebih terbuka, tanpa tekanan ataupun ancaman <i>cyberbullying</i> yang marak pada sosial media lainnya.

Peneliti juga membuat fitur *Bot Stoicmate* yang merupakan *bot* yang dirancang khusus untuk melatih bagaimana cara berpikir seperti konsep yang diajarkan filsafat stoikisme. Bot ini dapat memberikan tantangan yang harus dilakukan setiap harinya bagi pengguna agar dapat mengimplementasikan nilai-nilai stoik dalam kehidupan. *Bot Stoicmate* telah dimodifikasi agar dapat berkomunikasi secara kasual dalam bentuk tekstual dengan para pengguna.



Gambar 4. Bot Stoicmate

Dari hasil pembahasan diatas, diketahui bahwa MEGY AI Chat GPT-4 serta persebaran konten kreatif pada media digital yang dibuat untuk memberikan edukasi terhadap kesehatan mental dapat digunakan menjadi salah satu *problem solving* bagi *strawberry generation* dengan basis pemikiran stoikisme untuk menumbuhkan *mental health* dan bertujuan agar dapat meningkatkan perkembangan potensi diri.

Simpulan dan Saran

1. Simpulan

Dari hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa *strawberry generation* mempunyai mental yang mudah lelah karena tekana dan tanggung jawab yang diterima cukup besar, sehingga rasa Lelah itu dapat membebani pikiran dan mengurangi performa mereka dalam mengatasi masalah serta mengembangkan potensi dalam diri mereka, mereka membutuhkan suatu aktivitas untuk mendapatkan semangat yang baru dengan ide-ide yang *fresh* untuk melanjutkan hari-hari sehingga berhasil memenuhi keinginan dan bakat yang ada dalam dirinya.

Sebetulnya remaja sudah memiliki kreatifitas, inovasi dan sikap adaptif. Sikap adaptif yang berarti mampu beradaptasi dalam segala bentuk perubahan, kemajuan zaman tidak dapat kita *bending*, dengan sikap adaptif kita akan mencoba belajar kembali hal-hal baru diluar apa yang sebelumnya kita sudah pahami. Inovatif dan kreatif, berarti mampu memberdayakan keterbatasan menjadi peluang dan menciptakan banyak manfaat. Anak muda tidak perlu diragukan akan hal ini, kemajuan teknologi dan informasi membuat anak muda lebih punya banyak referensi untuk berkarya. Beragam inovasi yang dilahirkan dengan memanfaatkan media sosial sudah lebih awal dibanjiri oleh tangan-tangan pemuda. Namun, memang hal ini perlu dioptimalkan kembali dengan literasi digital yang baik agar berbagai informasi yang dibuat dapat menjaring permasalahan dan mampu memberikan kebermanfaatannya.

Hadirnya platform digital melalui website komunitas *Mental Hygiene* (MEGY) berbasis stoikisme menjadi solusi yang dapat membantu generasi muda agar dapat mempermudah mereka mengembangkan potensinya pun dibalut dengan teknologi berbasis *Artificial Intelligence* (AI) berupa chat GPT-4 serta persebaran konten kreatif pada media digital yang dibuat untuk memberikan edukasi terhadap kesadaran mental demi persiapan generasi menuju masa depan yang cerah.

Membentuk *strawberry generation* menjadi generasi yang tangguh bukan hanya tugas pribadi individu remaja saja, tetapi tugas dari seluruh stakeholder yang ada di masyarakat, agar dapat membentuk pribadi yang lebih baik, memiliki *mental health* yang bagus, terhindar dari kasus *bullying* dan dapat membentuk jati diri bagi generasi muda sebagai generasi penerus bangsa, generasi emas yang diharapkan mampu menjadi *agent of change* di masyarakat.

2. Saran

Dari simpulan diatas, peneliti memberikan saran yaitu:

- a. Peranan generasi muda dalam menjawab tantangan zaman harus memiliki cara agar diekspresikan dengan baik dalam hal *mental health*, menyalurkan bakat, berorganisasi hingga membuat kegiatan-kegiatan sosial di masyarakat.
- b. Menumbuhkan mental yang Tangguh dan berjalan pada poros optimisme masa depan yang lebih baik
- c. Perbaiki cara orang tua mendidik anak seperti menambah *bonding time* antara anak dengan orang tua
- d. Platform digital MEGY dapat digunakan untuk menyediakan lingkungan sehat dalam berinteraksi sesama pengguna wadah digital yang memberikan edukasi *mental health* terutama bagi *strawberry generation*
- e. *Strawberry generation* dapat menerapkan gaya filosofi stoikisme sehingga mereka dapat mengeluarkan reaksi yang pantas dan tepat terhadap semua hal yang berada diluar kontrol diri agar tidak menimbulkan *over thinking* untuk menjaga kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Admin BFI. (2022). *What is the Strawberry Generation? Here is the Full Explanation*. <https://www.bfi.co.id/en/blog/apa-itu-generasi-strawberry>, diakses 17 April 2023 pukul 16.00 WITA.
- Admin Divasoft.net. (2023). *Chat GPT 4.0 dan GPT 3.5: Apa Perbedaan dan Kelebihannya?*. <https://www.divasoft.net/blog/chat-gpt-4-0-vs-gpt-3-5-apa-perbedaan-dan-kelebihannya>, diakses 24 Oktober 2023 pukul 15.46 WITA.
- Ahdar, Musyarif. (2022). *Urgensi Pendidikan Karakter dalam Upaya Penanggulangan Kenakalan Remaja*. Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya 4 (2), 86-91.
- Amaliyah, Aam. Azwar Rahmat. (2021). *Pengembangan Potensi Diri Peserta Didik melalui Proses Pendidikan*. Jurnal of Elementary Schooll Vol. 5 (1), Juni 2021.
- Arikunto, Suharsini. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 157.
- Cahyadi, Nurdin. (2019). *Karakter Remaja Indonesia*. <https://disdik.purwakartab.go.id/karakter-remaja-indonesia-?/karakter-remaja-indonesia-> diakses 27 April 2023 pukul 14.32 WITA.
- Diananda, Amita. (2018). *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam Vol. 1, No 1.
- Fatmawaty, Riryn. (2017). *Memahami Psikologi Remaja*. Jurnal Pendidikan Universitas Islam Lamongan, 58-59.
- Hapsari, Syifa Aulia Meila, dkk. (2022). *Strawberry Generation: Dilematis Keterampilan Mendidik Generasi Masa Kini*. Jurnal Pendidikan Vol. 31, 237-244.
- Hidayati, Khoirul Bariyyah. (2016). *Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Jurnal Psikologi Vol. 5, No. 02, 137-144.
- Kasali, Rhenald. (2018). *Strawberry Generation*. Jakarta Selatan: Penerbit Mizan Anggota IKAPI, 80-85.
- Manampiring, Henry. (2018). *Filosofi Teras*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 36-40.
- Marwoko, Gatot. (2019). *Psikologi Perkembangan Masa Remaja*. Jurnal Tarbiyah-Syari'ah Vol. 26, No. 01, 60-75.
- Maulidya, Anita. (2018). *Berpikir dan Problem Solving*. Jurnal Pendidikan Sastra Arab Vol. 4, No 1.

- Nurahman, Agung, dkk. (2021). *Pemanfaatan Website sebagai Bentuk Digitalisasi Pelayanan Publik di Kabupaten Garut*. Jurnal Teknologi dan Komunikasi Pemerintahan, Vol. 3, No. 1, Juni 2021, 78-93.
- Purwaningtyas, Fifi Dwi. (2020). *Pengasuhan Permissive Orang Tua dan Kenakalan pada Remaja*. Jurnal Penelitian Psikologi. <https://doi.org/10.29080/jpp.v1i1.337> diakses 28 April 2023 pukul 09.18 WITA.
- Puspita, Dewi Indra. (2022). *Manusia Stoik: Sebuah Obat Depresi dan Penawar Ekspektasi yang Terlalu Tinggi*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 24-27.
- Sani, Mila. (2023). *Peran Generasi Muda sebagai Agent of Change dalam Menghadapi Era Society 5.0*. <https://sohib.indonesiabaik.id/article/peran-generasi-muda-sebagai-agent-of-change-dalam-menghadapi-era-society-50-Qn1WZ>, diakses 27 April 2023 pukul 11.40 WITA.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. (1989). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 34.
- Simorangkir, Jungjungan, dkk. (2022). *Menggali Potensi Diri Remaja sebagai Kunci Sukses Masa Depan*. Abdi: Jurnal Pengabdian dan Perbedayaan Masyarakat Vol. 4, No. 1, 217-221.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 80-85.