

Jebakan ambisi: Mengurai paradoks produktivitas dan burnout dini pada generasi z

Nisaul Karisma Ilma Kamelia

Program Studi Hukum Keluarga Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
e-mail: sokbijak46@gmail.com

Kata Kunci:

Generasi z; burnout; paradoks produktivitas; kesehatan mental; hustle culture.

Keywords:

Generation z; burnout; productivity paradox; mental health; hustle culture.

ABSTRAK

Budaya produktivitas yang sangat berlebihan di era digital saat ini telah menciptakan tekanan psikologis yang teramat berat bagi kelompok Generasi Z. Narasi mengenai keharusan untuk sukses di usia muda yang tersebar secara masif melalui media sosial memicu munculnya ambisi yang bersifat merusak kesehatan mental. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam mengenai fenomena paradoks produktivitas serta kaitannya dengan gejala kelelahan mental dini atau burnout. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan deskriptif analitis guna membedah pola perilaku serta dinamika sosiologis masyarakat modern di tengah gempuran informasi digital. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa upaya untuk terus

tampil produktif secara berlebihan justru berujung pada penurunan kualitas kerja serta gangguan stabilitas emosional yang serius. Kesimpulan dari kajian ini menekankan pentingnya melakukan redefinisi terhadap makna produktivitas agar senantiasa selaras dengan prinsip kesejahteraan psikologis serta kewarasan mental setiap individu.

ABSTRACT

The excessive productivity culture in the current digital era has created immense psychological pressure for Generation Z. Narratives regarding the necessity of achieving success at a young age spread massively through social media triggering destructive ambitions toward mental health. This article aims to analyze in depth the phenomenon of the productivity paradox and its connection to symptoms of early mental exhaustion or burnout. The method used is a literature study with a descriptive-analytical approach to dissect behavior patterns and sociological dynamics of modern society amidst the onslaught of digital information. The discussion results indicate that the constant effort to appear excessively productive actually leads to a decline in work quality and serious emotional stability disorders. The conclusion of this study emphasizes the importance of redefining the meaning of productivity to remain aligned with the principles of psychological well-being and individual mental sanity.

Pendahuluan

Dunia digital saat ini telah membawa perubahan paradigma yang sangat radikal terhadap cara pandang masyarakat luas mengenai makna sebuah keberhasilan. Narasi mengenai keharusan untuk menjadi sukses di usia muda telah menjadi konsumsi informasi harian bagi hampir seluruh lapisan Generasi Z. Media sosial secara tidak langsung terus mendewakan standar produktivitas yang sangat tinggi dan menuntut



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

performa maksimal dalam setiap aktivitas profesional. Rutinitas pagi yang padat dengan daftar target pencapaian karier yang harus melesat menjadi sebuah norma baru di lingkungan pergaulan virtual. Keberhasilan dalam membangun citra diri yang produktif kini sering dianggap sebagai tolok ukur utama bagi keberhargaan seseorang di tengah masyarakat modern. Fenomena ini memaksa setiap individu untuk selalu berada dalam kondisi siaga demi mengejar capaian yang terkadang tidak realistis bagi kapasitas mereka sendiri.

Fenomena ini menciptakan ekspektasi sosial yang sangat menekan bahwa setiap detik waktu yang dimiliki harus selalu bersifat produktif dan menghasilkan nilai ekonomi nyata. Keinginan untuk selalu tampil unggul di mata publik menjadi pemicu utama munculnya ambisi yang melampaui kapasitas energi fisik manusia secara wajar. Banyak pemuda merasa bersalah jika mereka tidak mampu mengisi waktu luang dengan kegiatan yang menguntungkan secara finansial atau profesional. Hal ini memicu budaya kerja berlebihan yang seolah sudah menjadi gaya hidup wajib bagi mereka yang ingin dianggap eksis di dunia kompetitif. Tekanan ini semakin diperparah oleh algoritma media sosial yang terus menyodorkan keberhasilan orang lain sebagai standar baku yang harus diikuti. Kondisi ini pada akhirnya mengabaikan sisi kemanusiaan yang membutuhkan jeda istirahat untuk memulihkan energi fisik maupun mental yang terkuras habis.

Namun di balik glorifikasi produktivitas yang masif tersebut kini muncul masalah kesehatan mental serius berupa kelelahan emosional yang datang jauh lebih awal dari yang seharusnya. Kondisi ini sering kali disalahartikan sebagai bagian dari proses perjuangan biasa padahal sebenarnya merupakan sinyal bahaya bagi kesehatan mental jangka panjang bagi para pekerja muda. Perasaan hampa yang dirasakan meski telah mencapai target tinggi menjadi bukti nyata bahwa keberhasilan material belum tentu membawa kepuasan batin yang mendalam. Banyak individu muda yang terjebak dalam lingkaran kelelahan tanpa mampu memahami penyebab utama dari penurunan motivasi yang mereka alami setiap hari. Stres kronis yang menumpuk akibat tekanan target yang tidak kunjung usai mulai menunjukkan dampak nyata pada penurunan fungsi kognitif serta stabilitas emosional. Kegagalan dalam mengenali tanda awal kelelahan ini sering kali berakhir pada situasi depresi klinis yang sangat sulit untuk dipulihkan dalam waktu singkat.

Fenomena kegagalan mental ini menjadi ancaman nyata yang menuntut perhatian serius agar tidak menghancurkan potensi masa depan generasi muda secara permanen. Penggalan mendalam terhadap akar permasalahan ini menjadi sangat krusial demi merumuskan solusi yang lebih sehat dan berkelanjutan bagi kesejahteraan mental individu masa kini. Kita perlu mengevaluasi kembali sejauh mana ambisi pribadi masih bersifat produktif dan kapan hal tersebut justru mulai bersifat destruktif terhadap diri sendiri. Kesadaran untuk membatasi diri dari gempuran informasi yang menuntut kesempurnaan mutlak adalah langkah awal yang harus segera diambil oleh generasi muda. Penting bagi setiap individu untuk menyadari bahwa kesejahteraan jiwa merupakan modal utama yang tidak bisa digantikan oleh sekadar deretan pencapaian material semata. Semoga diskusi ini mampu memberikan perspektif baru bagi pembaca

untuk lebih bijak dalam menentukan prioritas hidup di tengah tuntutan dunia yang semakin intens.

Pembahasan

Akar Psikologis dan Sosiologis Paradoks Produktivitas

Generasi muda saat ini menghadapi tekanan psikologis yang sangat berat akibat pergeseran nilai dalam tatanan masyarakat modern. Keberhasilan hidup kini sering kali hanya diukur melalui seberapa banyak karya nyata yang mampu dihasilkan setiap hari. Pergeseran nilai ini menciptakan sebuah fenomena sosial baru yang dikenal luas dengan sebutan budaya gila kerja. Banyak individu merasa sangat bersalah apabila mereka sekadar menghabiskan waktu luang untuk beristirahat tanpa melakukan aktivitas produktif. Perasaan bersalah tersebut merupakan akar psikologis utama yang memicu munculnya dorongan obsesif untuk terus bekerja melampaui batas. Kondisi kejiwaan yang tidak stabil ini secara perlahan mengikis ketenangan batin dan merusak fondasi kesehatan mental mereka.

Struktur sosiologis masyarakat kita saat ini telah berubah menjadi sebuah arena kompetisi yang tidak pernah mengenal waktu. Lingkungan sosial selalu menuntut setiap pemuda untuk tampil sempurna dalam berbagai aspek kehidupan profesional maupun pencapaian akademik. Tuntutan sosial yang sangat tinggi ini memaksa individu untuk terus memacu kapasitas diri tanpa memedulikan batas kelelahan. Batasan yang jelas antara ruang kerja dan kehidupan privasi telah sepenuhnya hancur akibat penetrasi teknologi digital modern. Manusia seolah diwajibkan untuk selalu merespons berbagai urusan pekerjaan selama dua puluh empat jam penuh setiap harinya. Sistem kehidupan yang sangat eksploitatif ini secara langsung melahirkan generasi pekerja yang rentan mengalami gangguan kelelahan kronis (Maharani, 2024).

Paradoks produktivitas terjadi ketika upaya keras untuk mencapai target justru berujung pada penurunan drastis kualitas hasil kerja. Pikiran yang terus dipaksa bekerja tanpa jeda akan mengalami penurunan fungsi kognitif yang sangat signifikan seiring waktu. Energi mental yang seharusnya dimanfaatkan untuk menghasilkan inovasi baru justru habis terkuras hanya demi rutinitas tanpa makna. Pekerja muda sering kali merasa sudah mengorbankan segalanya namun mereka tetap tidak mampu mencapai tingkat kepuasan batin. Kekecewaan mendalam ini memicu siklus stres berkelanjutan yang semakin menjauhkan mereka dari definisi kesuksesan yang sebenarnya. Jebakan sosiologis dan psikologis ini harus segera diputus agar masyarakat kembali memahami hakikat sejati dari sebuah pekerjaan (Ahmad & Nurhidaya, 2020).

Tatanan masyarakat performatif secara sepihak telah mengubah tolok ukur identitas seseorang menjadi murni berdasarkan angka pencapaian material. Kaum muda perlahan mulai kehilangan jati diri asli mereka karena terlalu sibuk membangun citra pekerja keras palsu. Validasi eksternal menjadi sumber utama kebahagiaan yang terus diburu tanpa henti di berbagai ruang interaksi sosial. Ketergantungan pada pujian publik ini melemahkan kemampuan individu untuk mengapresiasi setiap usaha kecil yang telah mereka lakukan. Harga diri yang rapuh sangat mudah hancur berantakan saat mereka menghadapi kegagalan kecil dalam urusan karier profesional. Hilangnya kemandirian

emosional ini merupakan bukti nyata betapa bahayanya struktur masyarakat yang terlalu mendewakan sebuah status kesibukan.

Kesadaran kolektif untuk membongkar mitos produktivitas palsu ini menjadi syarat mutlak demi menyelamatkan kewarasan generasi masa depan. Setiap individu wajib membangun kembali pemahaman bahwa nilai kemanusiaan jauh melebihi tumpukan portofolio kerja yang terlihat menawan. Ruang refleksi internal mutlak diperlukan agar pikiran mampu mengenali batas kemampuan fisik tanpa adanya paksaan dari luar. Lingkungan kerja juga harus bertransformasi menjadi tempat yang mendukung pemulihan energi dan berhenti mengeksploitasi semangat kaum muda. Pendidikan karakter sejak dini perlu diubah fokusnya untuk lebih mengutamakan keseimbangan hidup ketimbang sekadar mengejar deretan prestasi akademik. Pemulihan tatanan nilai sosiologis ini diharapkan mampu mengembalikan kebahagiaan sejati yang sempat terenggut oleh arus budaya kompetitif.

Peran Algoritma Media Sosial dalam Membentuk Standar Kesuksesan

Perkembangan teknologi informasi saat ini telah mengubah media sosial menjadi sebuah arena pameran pencapaian yang sangat manipulatif. Algoritma cerdas yang dirancang oleh perusahaan teknologi raksasa selalu merekam setiap pola interaksi pengguna secara sangat akurat. Sistem tersebut secara otomatis menyodorkan konten keberhasilan orang lain tepat ke hadapan layar ponsel kita setiap saat. Paparan visual mengenai gaya hidup mewah dan prestasi spektakuler ini secara perlahan mencuci otak para pekerja muda. Generasi Z tanpa sadar mulai menjadikan kehidupan maya orang lain sebagai tolak ukur kesuksesan pribadi mereka sendiri. Kebiasaan membandingkan diri ini memicu perasaan rendah diri yang sangat mengganggu stabilitas emosional dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Rahayu, 2024).

Dunia maya sebenarnya hanya menampilkan cuplikan momen terbaik dari kehidupan seseorang tanpa menunjukkan sisi gelap perjuangan mereka. Namun realitas semu tersebut sering kali ditelan mentah oleh audiens sebagai sebuah kebenaran mutlak yang sangat sempurna. Ilusi kesempurnaan inilah yang melahirkan rasa takut tertinggal atau yang lebih dikenal luas dengan istilah sindrom FOMO. Anak muda merasa sangat terdesak untuk terus mengejar validasi publik agar eksistensi mereka tetap diakui oleh lingkungan. Mereka rela menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk merancang persona digital yang tampak produktif di mata para pengikutnya. Tindakan manipulatif terhadap diri sendiri ini justru semakin menjauhkan mereka dari pencapaian kebahagiaan yang sesungguhnya dan bermakna.

Standar kesuksesan yang ditetapkan oleh tren media sosial memiliki sifat yang sangat dinamis dan selalu berubah cepat. Seseorang yang baru saja mencapai target tertentu akan langsung dihadapkan pada tren pencapaian baru yang lebih tinggi. Siklus tanpa ujung ini memaksa individu untuk terus memacu mesin produktivitas mereka hingga melewati batas kewajaran fisik. Tubuh manusia pada dasarnya tidak dirancang untuk terus berlari mengikuti algoritma mesin yang tidak pernah merasa lelah. Benturan antara keterbatasan biologis manusia dan tuntutan digital tanpa henti ini secara langsung menciptakan stres tingkat tinggi. Kelelahan ekstrem menjadi hasil akhir yang tidak bisa dihindari ketika seseorang mencoba menyaingi kecepatan laju dunia maya.

Pengaruh destruktif dari algoritma media sosial ini harus segera dihentikan demi menjaga kewarasan pikiran para generasi muda. Setiap pengguna internet wajib memiliki kesadaran penuh untuk menyaring setiap informasi visual yang masuk ke dalam pikiran. Tindakan pembatasan waktu menatap layar gawai menjadi langkah mitigasi awal yang sangat efektif untuk meredam kecemasan berlebih. Pemuda harus kembali belajar untuk menghargai setiap langkah kecil yang mereka ambil di dunia nyata yang sebenarnya. Keberhasilan sejati selalu bersifat sangat personal dan sama sekali tidak membutuhkan pengakuan dari metrik angka jumlah penyuka. Kemerdekaan dari penjara algoritma digital adalah syarat mutlak untuk membangun kembali produktivitas yang sehat serta sangat manusiawi (Sukmawati & Prasetyo, 2024).

Dampak Destruktif Burnout terhadap Kesehatan Fisik dan Mental

Dampak destruktif dari kelelahan ekstrem ini sering kali disepelekan oleh banyak pihak di lingkungan kerja modern. Burnout bukanlah sekadar rasa malas biasa melainkan sebuah kondisi klinis yang menunjukkan keruntuhan sistem pertahanan mental seseorang. Pekerja muda yang terjebak dalam fase ini biasanya mulai mengalami penurunan fungsi kognitif yang sangat drastis setiap hari. Kesulitan dalam memusatkan perhatian pada tugas sederhana menjadi tanda awal bahwa otak telah kehabisan energi operasionalnya. Proses pengambilan keputusan yang biasanya mudah kini terasa sangat membebani pikiran hingga memicu rasa panik yang berlebihan. Penurunan kapasitas daya ingat jangka pendek juga sering dialami sebagai akibat langsung dari tekanan stres tinggi.

Tekanan emosional yang dibiarkan menumpuk ini pada akhirnya akan bermanifestasi menjadi berbagai macam gangguan fisik yang sangat nyata. Tubuh manusia merespons stres kronis dengan memproduksi hormon kortisol secara berlebihan tanpa mengenal waktu istirahat yang cukup. Kondisi biologis tersebut secara langsung merusak kualitas tidur dan menyebabkan penderita mengalami insomnia parah setiap malam harinya. Sistem kekebalan tubuh yang terus melemah membuat penderita menjadi sangat rentan terserang berbagai penyakit infeksi ringan hingga berat. Keluhan somatik seperti sakit kepala migrain dan ketegangan otot leher menjadi gangguan harian yang tidak bisa dihindari lagi. Energi fisik yang terkuras habis ini membuat aktivitas ringan sekalipun terasa seperti memikul beban yang teramat sangat berat (Ikhsan, 2021).

Kerusakan pada ranah fisik tersebut akan semakin memperparah kondisi stabilitas psikologis penderita di kehidupan sosial mereka sehari-hari. Gejala depersonalisasi atau perasaan terasing dari lingkungan pekerjaan mulai muncul dan menghancurkan rasa empati dalam diri seseorang. Pekerja muda mulai bersikap sinis terhadap rekan kerja dan kehilangan seluruh motivasi positif yang mereka miliki sebelumnya. Hobi atau kegiatan rekreasi yang dahulu sangat menyenangkan kini sama sekali tidak lagi mampu memberikan percikan kebahagiaan. Perasaan terjebak dalam lubang keputusan yang sangat dalam ini sering kali mendorong individu menuju jurang depresi klinis. Penanganan medis dari pakar psikologi menjadi langkah darurat yang mutlak diperlukan untuk menyelamatkan kejiwaan para korban ambisi ini (Paramithasari & Dewi, 2017).

Dampak jangka panjang dari kelelahan mental ini sangat berpotensi menghancurkan masa depan karier para generasi muda kita. Kreativitas yang menjadi modal utama dalam industri modern akan mati total saat otak terus berada dalam mode bertahan. Kemunduran produktivitas individu ini pada skala yang lebih luas akan sangat merugikan roda perputaran ekonomi bangsa secara keseluruhan. Perusahaan yang terus mengeksploitasi pekerjanya hanya akan menghasilkan karya berkualitas rendah akibat menurunnya dedikasi para karyawan mereka. Kesadaran bersama untuk memprioritaskan kesehatan mental di atas target angka pencapaian mutlak harus segera ditegakkan tanpa penundaan. Hanya dengan jiwa yang sehat kita dapat membangun kembali produktivitas bangsa yang jauh lebih kuat dan juga berkelanjutan.

Strategi Redefinisi Kesuksesan untuk Mencapai Produktivitas Berkelanjutan

Upaya pemulihan dari kondisi kelelahan ekstrem ini menuntut keberanian besar untuk meredefinisi ulang makna sebuah kesuksesan sejati. Masyarakat modern perlu segera menyadari bahwa nilai manusia sama sekali tidak ditentukan oleh tumpukan portofolio pencapaian kerja semata. Kesuksesan seharusnya diukur dari seberapa baik seseorang mampu menjaga keseimbangan antara ambisi karier dan kebahagiaan batin mereka. Pergeseran cara pandang ini merupakan langkah awal yang sangat krusial untuk menghentikan siklus budaya kerja yang terbukti merusak. Generasi muda harus berani menolak standar hidup toksik yang selama ini didiktekan oleh lingkungan sosial maupun media massa. Penolakan terhadap standar palsu tersebut akan membuka jalan bagi terbentuknya pola pikir baru yang jauh lebih sehat.

Langkah praktis pertama yang wajib diterapkan adalah menetapkan batasan ruang privasi yang sangat tegas setiap harinya. Pekerja muda harus belajar mengucapkan kata penolakan terhadap beban tugas tambahan yang dilimpahkan di luar jam operasional resmi. Penerapan detoksifikasi digital secara rutin juga menjadi syarat mutlak untuk memutus rantai ketergantungan pada validasi dunia maya. Jeda dari layar gawai akan memberikan kesempatan bagi otak untuk melakukan proses pemulihan energi secara sangat alami. Waktu luang yang terbebas dari tekanan notifikasi pekerjaan ini bisa dimanfaatkan untuk mengeksplorasi minat pribadi secara lebih bebas. Ketenangan pikiran yang didapat dari pembatasan akses digital ini terbukti mampu mengembalikan fokus kerja secara sangat signifikan (Ningrum & Cahyadi, 2025).

Istirahat tidak boleh lagi dipandang sebagai sebuah bentuk penghargaan yang hanya diberikan setelah target kerja tercapai seluruhnya. Pemulihan tenaga justru merupakan sebuah kebutuhan biologis dasar yang wajib dipenuhi sebelum seseorang memulai aktivitas produktif mereka. Generasi masa kini harus kembali menyadari pentingnya memiliki kegiatan rekreasi yang sama sekali tidak berkaitan dengan urusan pekerjaan. Keterlibatan dalam hobi yang menyenangkan akan mengaktifkan kembali sisi kreativitas otak yang sebelumnya mati akibat tekanan stres. Kegiatan fisik ringan di luar ruangan juga sangat membantu tubuh dalam melepaskan hormon ketegangan yang menumpuk setiap hari. Penghargaan terhadap waktu istirahat ini merupakan bentuk cinta diri yang paling nyata demi menjaga stabilitas emosional jangka panjang.

Perubahan kebiasaan individu ini tentu juga harus diimbangi dengan reformasi struktural di dalam budaya organisasi perusahaan itu sendiri. Para pemangku kebijakan

di tempat kerja memiliki tanggung jawab besar untuk menciptakan ekosistem pekerjaan yang sangat manusiawi. Evaluasi kinerja karyawan tidak boleh lagi hanya terfokus pada angka keluaran tanpa memedulikan proses kesehatan mental para pekerja. Pemberian hak cuti yang memadai serta larangan mengirim pesan pekerjaan di akhir pekan wajib diberlakukan secara sangat ketat. Dukungan fasilitas konseling psikologis internal juga perlu disediakan sebagai bentuk tanggung jawab moral organisasi terhadap kesejahteraan sumber daya. Perusahaan yang peduli pada kewarasan pekerjanya justru akan mendapatkan tingkat kesetiaan dan laju inovasi yang jauh lebih tinggi (Maharani, 2024).

Efisiensi operasional sejati dalam ranah kerja manusia sebenarnya hanya bisa dicapai melalui optimalisasi energi fisik yang terukur. Pemaksaan kapasitas kerja manusia melebihi batas wajar justru akan menghasilkan kerusakan sistemik pada rantai produktivitas itu sendiri. Pendekatan berkelanjutan menuntut kita untuk memperlakukan energi mental layaknya sumber daya berharga yang harus diatur penggunaannya secara bijaksana. Kinerja optimal selalu membutuhkan rasio yang seimbang antara waktu pengerjaan tugas dan waktu pendinginan sistem saraf pusat manusia. Pengukuran keberhasilan kerja harus mulai memasukkan metrik kesehatan jiwa sebagai indikator utama pencapaian sebuah efisiensi yang sesungguhnya. Pemahaman operasional yang berpusat pada kesejahteraan manusia ini akan mencegah terjadinya pemborosan potensi akibat kelumpuhan mental dini.

Penerapan strategi mitigasi secara holistik ini diharapkan mampu menciptakan tatanan masyarakat modern yang jauh lebih berdaya tahan. Produktivitas berkelanjutan hanya dapat dicapai ketika manusia tidak lagi diperlakukan layaknya mesin pencetak angka yang tidak pernah lelah. Setiap pemuda berhak merancang peta perjalanan masa depan mereka sendiri tanpa harus merasa terus dikejar oleh tenggat waktu. Kesehatan mental kini wajib diposisikan sebagai investasi jangka panjang yang paling berharga bagi kelangsungan hidup peradaban kita. Harmonisasi yang indah antara ambisi pribadi dan ketenangan jiwa pasti akan melahirkan mahakarya yang bermanfaat bagi semesta. Generasi Z kini memegang kendali penuh untuk memutus rantai eksploitasi ambisi ini demi menciptakan realitas kerja yang ideal (Rahayu, 2024).

Kesimpulan dan Saran

Fenomena jebakan ambisi yang dialami oleh Generasi Z saat ini merupakan krisis kesehatan mental yang menuntut penanganan sangat serius. Paradoks produktivitas telah terbukti menguras energi fisik secara berlebihan hingga menyebabkan penurunan kualitas hidup para pekerja muda. Keberhasilan material yang dicapai melalui pengorbanan kesejahteraan psikologis tidak akan pernah memberikan kepuasan batin yang sesungguhnya. Redefinisi mengenai arti kesuksesan menjadi langkah mutlak yang harus diambil demi memutus rantai budaya kerja toksik tersebut. Seluruh elemen masyarakat baik ranah pendidikan maupun dunia kerja wajib bersinergi dalam menciptakan lingkungan yang lebih manusiawi. Pemahaman kolektif mengenai pentingnya kesehatan mental adalah fondasi utama untuk mencapai produktivitas yang sehat serta selalu berkelanjutan.

Setiap individu sangat disarankan untuk mulai menetapkan batasan yang tegas terhadap gempuran arus informasi digital setiap harinya. Kebiasaan melakukan detoksifikasi gawai secara rutin dapat membantu seseorang mengembalikan fokus pada nilai kehidupan yang lebih bermakna. Dukungan penuh dari lingkungan sosial memiliki peran yang sangat krusial dalam menciptakan ruang aman untuk berbagi keluh kesah. Perusahaan wajib menerapkan kebijakan kerja yang lebih menghargai aspek kesehatan mental sebagai elemen dasar operasional bisnis mereka. Penelitian lanjutan mengenai metode manajemen stres berbasis komunitas sangat diperlukan untuk memberikan panduan praktis bagi kelompok pekerja. Harmonisasi antara ambisi karier dan ketenangan pikiran pasti akan menghantarkan setiap individu menuju kehidupan yang jauh lebih bahagia.

Daftar Pustaka

- Ahmad, N., & Nurhidaya. (2020). Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Z: Risiko Stres, Kecemasan, dan Depresi. Repository UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://repository.uin-malang.ac.id/24664/>
- Ikhsan, M. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. Repository UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://repository.uin-malang.ac.id/16240/>
- Maharani, A. (2024). Peran Protektif Work-Life Balance terhadap Burnout pada Karyawan Generasi Z: Suatu Tinjauan Sistematis. Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi.
- Ningrum, F. U., & Cahyadi, L. (2025). Pengaruh Workload Dan Mental Health Terhadap Turnover Intention Karyawan Generasi Z. Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum.
- Paramithasari, A., & Dewi, R. (2017). Perilaku Virtual Remaja: Strategi Coping, Harga Diri, dan Pengungkapan Diri dalam Jejaring Sosial Online. Repository UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://repository.uin-malang.ac.id/2224/>
- Rahayu, R. (2024). Exploring Turnover Intention among Gen Z Employees: Job Stress and Perceived Alternative Job Opportunities. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi.
- Sukmawati, F. N., & Prasetyo, A. (2024). Burnout, Workload dan Faktor-Faktor Psikologis Karyawan Generasi Z. Mirai Management.