

SIGMA

(GENERASI GEN Z EMAS INDONESIA)

Pesan untuk Gen Z Indonesia
dari LEMHANNAS untuk Indonesia Emas



Achmad Dheni Suwardhani | Andri Tri Kuncoro | Armi | Dela Destian
Elna Febi Astuti | Febriani Emilda | Handini | Hani Subagio
Hari Kusuma Satria Negara | Herman Felani | Ilham Eryk
Ki Gatut Susanta | Krismono | M Muchlis | Nathasa Pramudita Irianti
Nurrokhmah | RR. Yudiswara Ayu | Sri Utami | Stefanus Nindito
Sulistini | Supri Hartanto | Trina Indriani | Tri Sutrisni Wahyuningsih
Wahyu Riawanti | Wulan Asih Mustikasari | Yayuk Hidayah | Yeni Susanti

SIGMA

**(GENERASI GEN Z EMAS
INDONESIA)**

**PESAN UNTUK GEN Z INDONESIA DARI
LEMHANNAS UNTUK INDONESIA EMAS**

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

SIGMA

(GENERASI GEN Z EMAS INDONESIA)

**PESAN UNTUK GEN Z INDONESIA DARI
LEMHANNAS UNTUK INDONESIA EMAS**

Achmad Dheni Suwardhani | Andri Tri Kuncoro | Armi
Dela Destian | Elna Febi Astuti | Febriani Emilda | Handini
Hani Subagio | Hari Kusuma Satria Negara | Herman Felani
Ilham Eryk | Ki Gatut Susanta | Krismono | M Muchlis
Nathasa Pramudita Irianti | Nurrokhmah | RR. Yudiswara Ayu
Sri Utami | Stefanus Nindito | Sulistini | Supri Hartanto
Trina Indriani | Tri Sutrisni Wahyuningsih | Wahyu Riawanti
Wulan Asih Mustikasari | Yayuk Hidayah | Yeni Susanti



SIGMA

(GENERASI GEN Z EMAS INDONESIA)

PESAN UNTUK GEN Z INDONESIA DARI LEMHANNAS UNTUK INDONESIA EMAS

© Achmad Dheni Suwardhani, dkk. 2025

Penulis : Achmad Dheni Suwardhani | Andri Tri Kuncoro | Armi |
Dela Destian | Elna Febi Astuti | Febriani Emilda |
Handini | Hani Subagio | Hari Kusuma Satria Negara |
Herman Felani | Ilham Eryk | Ki Gatut Susanta | Krismono
| M Muchlis | Nathasa Pramudita Irianti | Nurrokhmah |
RR. Yudiswara Ayu | Sri Utami | Stefanus Nindito |
Sulistini | Supri Hartanto | Trina Indriani | Tri Sutrisni
Wahyuningsih | Wahyu Riawanti | Wulan Asih
Mustikasari | Yayuk Hidayah | Yeni Susanti

Tata Letak : Tyasmara Prameswari

Cover : Ngadimin

Diterbitkan dan dicetak oleh UNY PRESS

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp : 0274-589346

E-mail : unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

16 x 23 cm, viii + 138 hlm.

ISBN 978-634-223-224-8

Cetakan Pertama, September 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.



KATA PENGANTAR

BUAT KAMU

YA KAMU ITU, **GEN Z!**

Halo, Bestie Gen Z!

Kalau kamu nemu buku ini gara-gara scroll nyasar, berarti semesta masih sayang. Buku ini bukan kitab suci digital, tapi juga bukan sekadar buku biasa. Ini adalah hasil karya keren dari para alumni Lemhannas 2025 yang ngerti banget dunia kamu — dunia yang isinya FYP, overthinking, saldo pas-pasan, dan idealisme yang kadang kalah sama kuota.

Di sini, kamu bakal nemu banyak topik yang ngena banget:

- **Mental health?** Dibahas. Bukan pakai istilah berat, tapi dengan gaya "ngopi sambil curhat".
- **Cinta tanah air?** Iya, bukan yang kaku ala upacara 17an doang, tapi lewat makanan, seni, olahraga, sampai cuan planning.
- **Organisasi kepemudaan?** Nggak cuma buat yang hobi pidato, tapi juga buat kamu yang suka nongkrong sambil bikin impact.
- **AI dan algoritma?** Serem tapi juga seru, tergantung kamu pakenya kayak mantan toxic atau sahabat healing.
- **Urusan dompet?** Tenang, ada panduan biar kamu nggak boncos tiap scroll e-commerce.

Kami juga bahas soal hukum biar kamu gak asal nyablak di medsos, leadership ala hoodie bukan jas, dan tentu aja... gimana caranya tetap jadi diri sendiri versi paling keren — di dunia nyata *dan* dunia digital.

♥ Terima Kasih Dulu, Dong

Terima kasih buat semua penulis kece alumni Lemhannas 2025 yang udah rela overthinking demi Gen Z bisa less overthinking ✨. Terima kasih juga buat kamu, yang udah buka halaman ini dan (semoga) nggak cuma baca judul doang.

✈ Intinya Nih...

Buku ini bukan cuma pengingat, tapi juga pelukan digital buat Gen Z yang lagi bingung cari arah. Karena jujur aja: hidup itu bukan lomba siapa paling cepat sukses, tapi siapa yang paling bisa *ngerti diri sendiri, jaga mental, dan tetep waras sambil berkontribusi buat negeri*.

So...

💬 Scroll boleh, tapi jangan lupa log out juga.

🍷 Makan tteokbokki oke, tapi inget juga sama ketoprak.

💰 Flexing bisa, tapi jangan bikin dompet jadi korban.

📱 Pakai AI boleh, asal jangan sampai hidup lo dikode sama algoritma.

Selamat membaca dan menikmati!

Semoga kamu ketemu satu (atau banyak) tulisan yang bikin kamu bilang: **"Ini gue banget!"**

Salam hangat penuh sticker, meme, dan insight,

✨ Tim Lemhannas Gen Z ✨

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR BUAT KAMU	v
DAFTAR ISI	vii
1. Overthinking karena Overload?	1
2. Misi Gen Z: Jaga Cita Rasa Nusantara Biar Nggak Punah	6
3. Mindreading Digital & Seni: Ketika Algoritma Kayak Bisa Baca Pikiran	11
4. Scroll, Checkout, Repeat? Please Stop Being FOMO, Bestie!	16
5. Gen Z dan Organisasi Kepemudaan	20
6. Paham Hukum Itu Gak Ngebosenin, Sumpah!	25
7. Cuan Planning 101: Biar Duit Gak Cuma Numpang Lewat, Bestie!	31
8. Mental Aman, Hati Nyaman	36
9. Sport Education Buat Gen Z	41
10. Kepemimpinan Gaya Generasi Baru: Aku Bukan Robot!!!	45
11. Luka Kolektif Gen Z: Politik Kesehatan Mental di Era Disrupsi	49
12. Gen Z, Harapan Bangsa: Mental Sehat Biar Hidup Makin CERIA!	53
13. Gen Z Viral Tapi Gak Asal Nyebar: Yuk, Jaga Karakter!	58

14. Pendidik vs Gen Z: Perang Dunia Zaman Now	64
15. <i>Gen Z, This Is Your Era!</i>	71
16. JUJUR: MUJUR atau AJUR?	76
17. Siapa yang Lebih Pintar, Gen Z atau ChatGPT?	81
18. Madu atau Racun? Pilihan Ada di Jempolmu, Bestie!	86
19. Belajar Ala Gen Z: Gak Cuma Duduk Manis, Tapi Gaspol Asik!	90
20. Indonesia Cemas atau Indonesia Emas?	95
21. PANCASILA VS GADGET: Lo Mau Jadi Pemuda Pancasila, atau Pemuda "Nanti Aja"?	100
22. Gen Z Jadi Teladan Anak PAUD? YES, YOU CAN!	105
23. Puasa Medsos? Yes, Please!	110
24. Jadi Cewek Gen Z: Versi Real, Lucu, dan Powerful!	114
25. Kena Mental Digital: Gen Z vs Dunia Virtual yang Bikin Overthinking	118
26. Mental Health Gen Z: Antara Burnout, Brain Chemistry, dan Birokrasi	123
TENTANG PENULIS (Versi Gen Z)	126

01

**Overthinking
karena
Overload?**



Overthinking karena Overload?

Dr. Achmad Dheni Suwardhani Alumni Lemhannas 2025

PPSDM Reg. Yogyakarta - Kemendagri

Hey Gen Z, scroll bentar deh...

Checklist harian Gen Z:

- ☒ Bangun tidur langsung buka HP
- ☒ Sarapan sambil nge-scroll TikTok
- ☒ Nugas sambil 10 tab browser kebuka
- ☒ Tidur ditemenin video “kucing main piano” di YouTube

Yap, teknologi udah kayak **soulmate digital** kita. Tapi... pernah gak sih lo ngerasa kayak otak lo *nge-freeze*, padahal gak abis ngoding?

Itu bukan karena sinyal lemah. Itu mungkin mental health lo yang lagi **"buffering"**

Let's talk real, bro-sis! Kita bahas bareng-bareng — bukan ceramah kok, ini lebih ke *ngopi-ngopi sambil mikirin hidup* ☕

1. Dunia Digital: Surga atau Sumber Stres?

Oke, kita emang jago multitasking digital. Tapi efek sampingnya juga *real banget*.

Info Overload

- Lo buka Instagram, isinya kayak TikTok. Lo buka TikTok, isinya kayak YouTube. Yang mana yang mana ya, bund?

Always Available Culture

- HP bunyi dikit langsung refleks buka. Kadang bukan notifikasi, cuma batere low

FOMO Level Dewa

- Liat temen staycation ke Bali, lo masih stay-in kamar sambil rebahan ditemani tugas.

Jam Kerja 24/7

- Jam 23.00 masih dapat chat kerjaan. Istirahat? Masih di-pending kayak update iOS.

2. Teknologi vs Mental Health: BFF atau Toxic?

Sosial Media: Cinta Tapi Bikin Luka

Scroll medsos kadang bikin happy... tapi juga bisa bikin krisis eksistensi.

Ingat ya: Yang lo liat di timeline itu versi highlight-nya orang. Jangan bandingin hidup lo yang behind-the-scene sama editan aesthetic mereka.

Remote Life = Sepi Versi Digital

Kuliah & kerja dari rumah? Praktis sih... tapi ngobrolnya jadi cuma via emot

Ngobrol IRL udah kayak skill langka.

Sibuk Bukan Berarti Sukses

Produktif boleh, tapi kalau sampai gak tau kapan harus stop — lo bukan superhuman, lo Gen Z, bukan Gen Zzzzz.

3. AI, Algoritma, & Game Online: Seru Tapi Bisa Ngejebak

Algoritma: Sahabat atau Dalang?

- *Filter Bubble:* Lo terus dikasih konten yang lo suka... lama-lama lo lupa dunia luar.
- *Konten Clickbait:* Judulnya “Mengharukan”, isinya malah bikin lo nangis karena kesel.

Game Online: Dunia Kedua, Tapi Risikonya Real

- Main game bisa jadi pelarian, tapi juga bisa bikin:
- Tidur ngaret sampe subuh

- Marah karena kalah
- Tersinggung karena dikatakan bocil di voice chat ☐

4. Tips Anti-Stres ala Gen Z Anti-Ribet

☒ Digital Detox

Kadang log out itu self-care terbaik. TikTok gak bakal ilang kok, tenang aja.

☒ Set Boundaries

Bikin peraturan pribadi:

- Chat kerja cuma sampe jam 7 malam
- Notifikasi disilent pas istirahat
- Kasih ruang buat otak lo napas

☒ Follow Akun yang Healing

Unfollow akun toxic yang isinya bikin lo insecure. Feed lo = kontrol lo.

☒ Ngobrol IRL (In Real Life)

Main bareng, ngopi, curhat sambil ketawa ngakak itu healing yang paling *genuine*.

☒ Gunain Teknologi Buat Rawat Diri

Coba app meditasi, journaling, atau dengerin podcast mental health. HP lo bisa jadi penyembuh, bukan cuma penyebab stres.

Penutup: Online Boleh, Tapi Mental Jangan Sampai “Offline”

Hey Gen Z, lo keren. Tapi jangan sampe hidup lo dikendalikan tombol “next video”. **Istirahat bukan malas. Itu bentuk bertahan.**

Scroll boleh, asal jangan sampe soul lo ikut ke-skip.

Take care ya, gengs.

Your brain deserves love too ♥

Dan jangan lupa share tulisan ini ke temen lo yang udah overthinking gara-gara notifikasi gak jelas 😊

📱 **Scan QR Code ini kalau mau nonton tips manajemen stres & kolaborasi sehat bareng AI!**



Scan QR Code ini kalo mau nonton tentang Manajemen Risiko



Scan QR Code kalau mau tahu cara kolabs sama AI

02

**Misi Gen Z: Jaga Cita Rasa
Nusantara Biar Nggak Punah**



Misi Gen Z: Jaga Cita Rasa Nusantara Biar Nggak Punah

By Andri Tri Kuncoro, Alumni Lemhannas RI Angkatan 218

Kemendagri RI Regional DIY

Kuliner Nusantara vs. Makanan Global: Perang Rasa, Siapa Menang?

Coba jujur deh... Kamu lebih kenal rasa **tteokbokki** atau **ketoprak**? Lebih sering pesen **sushi** atau masak **soto Betawi** di rumah?

Survei Katadata (2021) bilang:

65% anak muda umur 17–25 tahun lebih milih makanan Korea, Jepang, atau fast food Barat. Yang masih cinta makanan tradisional? Cuma 35%!

Padahal guys, **kuliner itu nggak cuma urusan kenyang**, tapi juga *cerita*, *identitas*, dan *warisan budaya*. Seperti kata Pak Widodo, makanan tuh “manifestasi budaya yang ngikat emosi lokal.”

Makan Itu Nggak Cuma Ngisi Perut, Tapi Ngisi Makna

Lo kira makan **gudeg** cuma buat isi perut? Salah besar, bestie! Di balik sepiring gudeg ada sejarah panjang Yogyakarta, ada cinta ibu-ibu zaman dulu yang ngulek jam 5 pagi!

Makanan tuh kayak flashdisk budaya. Isinya: cerita, memori keluarga, bahkan nilai hidup.

Kalau kita nggak peduli, jangan kaget suatu hari nanti **resep opor ayam nenek tinggal legenda**, kayak unicorn—pernah ada tapi nggak bisa dibuktikan.

Tradisi Jangan Cuma Disimpan, Tapi Di-*Glow Up*-in!

Sekarang bayangin: 20 tahun lagi anak cucu kita cuma tahu makanan Indo dari Google, bukan dari dapur rumah. □

Kabar baiknya: kita bisa *nge-hits*-in makanan tradisional, asal dibikin kekinian. Bukan berarti ngerusak resep ya, tapi bikin tampilannya **Instagrammable**, **TikTokable**, dan pastinya **relatable**.

Menurut penelitian, Gen Z lebih suka makanan lokal kalau:

- tampilannya kece
- ada cerita yang *ngena*
- bisa jadi konten!

Dari Penikmat Jadi Penggerak: Kulineran Bukan Cuma Makan, Tapi Gerakan!

Contoh nyata Gen Z yang naik level dari penikmat jadi penggerak:

- ♣ **Warteg Gembul (Jakarta):** Warteg rasa kafe kekinian, menunya jengkol tapi vibes-nya kayak ngopi di Jepang.
- ♣ **Sego Pecel Mbak Jo (Jogja):** Mahasiswa jualan pecel pake kemasan games dan promosi di TikTok.
- ♣ **Dapoer Kenanga (Melbourne):** Anak muda Indo ngenalin nasi uduk ke warga Aussie!
- ♣ **Sambal & Rasa (New York):** Frozen food dan sambel Indo masuk Amazon!

Nggak ketinggalan para content creator:

- 📺 **@KulinerNusantara.ID** — Anak SMA yang bahas makanan daerah & sejarahnya
- 📺 **Raka & Riani** — Youtuber kuliner yang sambil traveling
- 📺 **JajananZamanNow** — TikTok nyulap makanan jadul jadi tren baru

Resep Baru Tapi Rasa Nusantara? Bisa Banget!

Gen Z tuh otaknya kayak blender—semua ide dicampur. Tapi hasilnya? Keren banget!

Bayangin:

- Es kopi klepon
- Pizza oncom
- Risoles isi rendang
- Bakso keju daun jeruk

Kuncinya? Tetep **respect sama resep asli**, tapi **jangan takut berinovasi**.

Komunitas: Masak Bareng, Jaga Warisan Bareng

Gerakan Gen Z nggak cuma individu, tapi juga bareng-bareng.

“Pemuda Jaga Rasa” bikin lomba resep keluarga

- “Kuliner Kita Warisan Kita” bikin kelas masak online
- Workshop, kampanye digital, collab bareng nenek-nenek desa sampai influencer ibu kota

Tantangan? Banyak. Tapi Peluang? Lebih Banyak!

Kendala:

- Resep beda-beda tiap daerah
- Masakan tradisional dianggap ribet
- Dukungan pemerintah masih minim

Solusi Gen Z banget:

- Pelajaran kuliner lokal masuk sekolah
- Platform resep + tutorial interaktif

- Festival kuliner Gen Z
- UMKM kolab sama digital creator
- CSR & pemerintah bantu dana beasiswa & inkubasi

Ayo Gen Z, Masak Sejarah Biar Tetap Hidup!

Nggak dosa kok suka bulgogi. Tapi jangan sampai **botok** dilupain. Gen Z punya:

- Ide segila-gilanya
- Skill konten digital
- Energi buat ngegas

Yang dibutuhin? Niatan buat masak sejarah.

Kalau kamu setuju makanan tradisional Indonesia harus tetap hidup dan berjaya sampai ke dapur dunia—**ayo gerak bareng!**

03

Mindreading Digital & Seni: Ketika Algoritma Kayak Bisa Baca Pikiran



Mindreading Digital & Seni: Ketika Algoritma Kayak Bisa Baca Pikiran

Rr. Yudiswara Ayu

Dosen Gen Z dari ISI Jogja, Alumni Lemhannas 2025

1. Gen Z: Lahiran Bareng Wi-Fi & FYP!

Coba deh liat hidup Gen Z: lahir pas internet udah mulai ngebut, tumbuh bareng HP, gede bareng YouTube, Instagram, TikTok, Spotify, dan semacamnya. Jadi jangan heran kalo kita bukan cuma user, tapi juga kurator, kreator, bahkan... bahan eksperimen algoritma. □

Contoh:

- Dengerin lagu mellow → FYP penuh konten nangis-nangis.
- Ngintip resep rice bowl → TikTok nyodorin konten “masak kilat 5 menit buat anak kos”.

Identitas kita udah banyak dipengaruhi algoritma yang kayak stalker diam-diam tapi perhatian.

2. Mindreading Digital: Algoritma = Mantan yang Masih Peka?

Jadi gini... zaman dulu, mindreading itu kayak kamu ngerti temen lagi sedih dari ekspresinya. Tapi sekarang? Algoritma bisa ngelakuin itu. Tapi versi digital dan tanpa perasaan

Contoh konkret:

- Lagi sering dengerin lagu galau → Spotify kasih lagu yang makin nyesek.
- Suka video kucing nge-mieow? → FYP full kucing, sampai kamu mimpiin kucing.
- Sekali liat horor → Netflix: “Berikutnya... film pembunuhan rumah kosong di tengah sawah.”

3. Enak sih... Tapi Ngeri Juga! (Pro & Kontra Algoritma)

PROS:

- ☒ Konten sesuai mood
- ☒ Nggak perlu scroll kelamaan
- ☒ Terasa personal (kayak punya sahabat digital)

CONS:

- ☒ Terjebak di “filter bubble”—isinya itu-itu aja
- ☒ Jadi malas eksplorasi genre atau opini baru
- ☒ Privasi: ehmmm... kayak dibuntutin mantan, data kita dikoleksi diam-diam

Kita jadi dikurung dalam versi digital diri sendiri yang belum tentu bener-bener kita. Sedih ya... kayak hubungan yang nggak jelas statusnya.

4. FYP: Raja Baru di Dunia Tren

Dulu, lagu bisa booming karena majalah musik, radio, atau acara TV. Sekarang? Cuma butuh 1 konten TikTok yang viral.

Contoh:

- Lagu A dipake buat joget ☐ Viral ☐ Dipake semua orang ☐ Besoknya udah basi karena Lagu B naik.

Tren diatur algoritma, bukan kualitas. Kadang lagu enak kelewat karena nggak algoritma-friendly.

5. Mood Kita = Naik Turun Kayak Rollercoaster

Ngikutin algoritma terus bikin kita capek mental, loh. Banyak Gen Z ngalamin:

- FOMO akut karena nggak ikutan tren
- Ngejar views tapi burnout
- Overthinking karena konten yang dikonsumsi terus-terusan sedih/mellow

Dan sayangnya, algoritma nggak tahu kapan kita butuh jeda. Dia terus kasih... kasih... kasih... sampe kamu yang jebol sendiri □□

6. Strategi Anti Algoritma Ngacir

Tenang, kita bukan korban doang. Kita bisa ngatur ulang cara nikmatin dunia digital biar tetap waras dan kreatif. Nih tipsnya:

a. Pause & Pikir:

“Ini konten emang gue banget, atau hasil manipulasi algoritma?”

b. Eksplor Manual:

Cari lagu indie, jazz, dangdut rempong—jangan nunggu disuapin.

c. Kurasi Mood Positif:

Bikin playlist yang bikin senyum. Jangan playlist “galau sedunia”.

d. Kesenian IRL (In Real Life):

Ke konser, pameran, atau gambar sendiri tanpa beban views.

e. Ekspresiin Diri Tanpa Filter:

Tulis puisi, journaling, coret-core random—buat diri sendiri aja.

f. Jaga Jarak Sama Validasi Online:

Matikan notifikasi likes, nikmati prosesnya dulu!

7. Kolaborasi AI & Seni = Masa Depan Cerah?

Bukan cuma ancaman, teknologi kayak AI + algoritma juga bisa bantu seniman:

- Musik AI-generated + sentuhan manusia = karya out of the box
- Pameran interaktif dengan AI
- Distribusi karya lebih luas dan cepat!

Tinggal gimana cara pakenya. AI bukan buat ganti seniman, tapi jadi *partner in crime* buat eksplor hal-hal baru

Penutupan ala Kak Ayu

Kita, Gen Z, lagi berdiri di panggung seni yang dikelilingi algoritma. Dia bisa jadi spotlight, bisa juga jebakan panggung yang bikin jatuh.

Jadi, yuk jadi Gen Z yang:

- ☒ Melek digital
- ☒ Aktif eksplorasi
- ☒ Jaga kesehatan mental
- ☒ Tetap nyeni tanpa overthinking likes

Karena di era serba FYP ini... yang paling penting tetap jadi diri sendiri yang asli, bukan versi editan algoritma ❤️

"Stay kreatif, stay waras, dan jangan lupa: kadang, log out adalah bentuk cinta paling nyata buat diri sendiri." ~ Rr. Yudiswara Ayu

Kalau kamu setuju tulisan ini seru dan penting banget buat Gen Z, boleh nih dikasih reaksi: ❤️ "gue banget" | 😊 "ngakak relate" | 😬 "gue butuh log out"

04

**Scroll, Checkout,
Repeat? Please Stop
Being FOMO, Bestie!**



Scroll, Checkout, Repeat? Please Stop Being FOMO, Bestie!

Oleh: Dela Destian, S.Pd.

Guru SD N Keputran 1 Yogyakarta, Alumni Lemhannas 2025

Gen Z vs Life Style: Ketika Dompot Nggak Kuat, Tapi Gaya Harus Tetap Naik Daun

Halo kamu, para pejuang swipe up dan diskon tengah malam! Yes, ini kita: generasi yang kerjanya bisa dari mana aja (asal ada Wi-Fi), tapi tabungannya sering nyangkut di 7 ribu. Gaya harus kece, feed harus aesthetic, tapi saldo? Zonk!

Dari kecil kita udah ditemenin HP, bukan boneka. Mainannya YouTube, bukan gundu. Jadi wajar dong kalau sekarang semua aktivitas kita online:

- Belajar? Zoom.
- Belanja? Shopee.
- Curhat? Twitter.
- Cari jodoh? Ehem, Tinder?

Tapi sadar nggak sih? Gaya hidup online kita kadang suka lebay, padahal dompet cuma bisa pasrah.

Kafe, OOTD, Flash Sale, dan Satu Kata: BOROSSS!

Setiap hari story temen diisi kopi latte, outfit lucu, dan caption: "self reward~". Kita yang lihat langsung getar jempol, terus mikir, "gue juga harus ikutan dong!"

Liat promo "beli 2 gratis 1" langsung check out, padahal barangnya bakal nganggur. Sneakers limited edition? Ikutan PO, padahal lebih sering ke warung pakai sandal jepit.

Ternyata, banyak keputusan kita bukan karena butuh, tapi karena takut ketinggalan tren. Itu namanya: FOMO (Fear of Missing Out), bukan FOMOt kopi.

Money VS Lifestyle: Kalau Gaji Cuma Numpang Lewat

Coba deh... kamu relate nggak?

- Tanggal 1: "YESSS gaji, waktunya self reward!"
- Tanggal 10: "Eh, cicilan PayLater udah masuk ya..."
- Tanggal 20: "Minjem dulu deh, nanti pas gaji dibalikin... janji... maybe."

Hidup serba digital = kemudahan transaksi, tapi juga kemudahan boros. Sering banget beli karena lucu dan diskon, bukan karena butuh. Dan akhirnya? Dompot jadi tempat persinggahan doang buat gaji.

Literasi Keuangan Itu Bukan Cuma Buat Orang Kantoran

Ngatur duit tuh kayak skincare: makin dini, makin glowing masa depannya.

Literasi keuangan itu bukan cuma buat manajer atau anak finance. Kita semua perlu paham:

- Bedain kebutuhan vs keinginan
- Bikin anggaran bulanan
- Punya tabungan darurat (bukan cuma wishlist)
- Tau kapan beli, kapan skip
- Investasi walau receh

Bayangin duitmu nggak cuma numpang lewat, tapi bisa "kerja" juga buat kamu. Siapa tau besok kamu bisa liburan tanpa harus jual ginjal.

Self Control: Senjata Anti FOMO

"Cuma hari ini! Promo 80%!" "Flash sale jam 12 malam!" "Bestie kamu udah beli lho!"

STOP. Tarik napas. Tanya ke diri sendiri:

- Aku beneran butuh?
- Atau cuma takut nggak keren?

Self control itu skill mahal. Bisa bilang "nggak dulu deh" ke godaan belanja, biar bisa bilang "YES!" ke dompet sehat.

❖ Penutup: Kamu Keren Bukan Karena Barang Mahalmu

Kamu tuh keren bukan karena tas branded, tapi karena bisa mikir panjang. Bisa bilang "cukup" pas semua orang bilang "lagi diskon lho!".

Gaya itu soal sikap, bukan soal harga. Kamu bisa tetap kece tanpa bikin dompet pingsan. Yuk jadi Gen Z yang melek duit, bukan cuma melek promo!

Karena masa depan kamu itu... JAUH lebih penting daripada dress lucu yang cuma dipake buat story 15 detik.

Penutup bonus:

"Stay stylish, tapi jangan sampe boncos. Karena kamu layak punya masa depan cerah dan dompet yang bahagia! 💪❤️"

05

Gen Z dan Organisasi Kepemudaan



Gen Z dan Organisasi Kepemudaan

Handini

Dosen UIN Yogyakarta Alumni Lemhannas 2025

Perjumpaan Idealisme vs. Realitas Zaman Now

"Kalau anak muda udah ngerasa paling pinter, tapi ogah nyampur sama rakyat biasa yang kerja pakai cangkul, ya udah, mending gak usah sekolah!" — Tan Malaka, vibes-nya keras banget ya, Bang?

A. Gen Z: Populasi Jumbo, Gaya Hidup Kombo

Fun Fact:

Menurut BPS (2020), Gen Z alias anak-anak yang lahir antara 1997–2012 jumlahnya nyampe **74,93 juta jiwa**. Itu hampir 28% penduduk Indonesia, gengs!

Nah, walau jumlahnya buanyak, jangan sampai Gen Z malah jadi badai sosial. Kita butuh arahan, bukan bentakan. Yuk, kenali ciri khas Gen Z biar bisa "ngemong" mereka:

1. **Digital Native:** Lahir dan besar bareng internet. Hidupnya gak jauh-jauh dari WiFi dan layar 6 inci.
2. **Kreatif + Ekspresif:** Bikin konten? Jago. Ngobrol lewat meme? Bisa. Ngedit video sambil rebahan? Udah biasa.
3. **Pragmatis + Realistis:** Gak suka teori doang. Kalau bisa praktik, ngapain mikir ribet?

4. **Peduli Lingkungan:** Bawa tumbler, pakai tote bag, dan sering nyindir polusi di IG Story.
5. **Mandiri:** Banyak yang pengen punya usaha sendiri. Istilahnya: “Gajiiin diri sendiri lebih mantap.”
6. **Oriented to Experience:** Lebih milih liburan ke Labuan Bajo daripada beli jam tangan mahal.
7. **Komunikatif:** Punya banyak “bahasa” – dari emoji, GIF, sampe bahas lewat Discord atau komunitas online.

B. Organisasi Kepemudaan vs Selera Gen Z: Nyambung Gak, Nih?

Definisi (yang gak bikin ngantuk):

Organisasi kepemudaan itu kayak tempat nongkrong, tapi isinya diskusi, belajar, aksi sosial, atau bikin proyek bareng demi kebaikan masyarakat.

Tapi masalahnya, banyak organisasi masih gaya lama: struktur kaku, ketua galak, dan programnya kayak sinetron jaman dulu. Nggak relatable, cuy!

Padahal, Gen Z tuh punya potensi besar banget buat gabung ke organisasi, asal... gaya pendekatannya cocok!

Tips menyesuaikan gaya organisasi biar disukai Gen Z:

1. **Minat & Nilai Pribadi:** Gen Z bakal gabung kalau organisasinya sesuai passion—kayak komunitas tanaman hias, coding, atau K-Pop pun bisa!
2. **Kepemimpinan ala Influencer:** Mereka suka figur pemimpin yang bisa jadi panutan tapi gak jaim. Bukan yang “kalau bicara harus pakai bahasa buku”.
3. **Kolaborasi & Komunitas:** Awalnya MABAR, terus bikin turnamen, eh jadi organisasi!

4. **Digital Presence Wajib:** Website, IG, TikTok aktif itu keharusan. Kalau organisasi gak ada di internet, dianggap gak eksis!

Tapi inget, Gen Z juga punya tuntutan:

- Mereka suka struktur yang **fleksibel**, bukan penuh birokrasi.
- Harus ada **makna & impact**. Gak mau cuma ikut-ikutan tanpa tujuan jelas.
- Organisasi gak bisa hidup dari “nama besar masa lalu” doang. Harus punya *value real-time*.

C. Idealisme Ketemu Kenyataan: Bisa Nyatu Gak?

Banyak orang nyinyir ke Gen Z, katanya cuma generasi stroberi: cantik tapi ringkih. Tapi kenyataannya? Gen Z itu *soft on outside, fierce on inside*.

Mereka bisa ubah idealisme jadi gerakan digital yang powerful. Demo sekarang gak harus turun ke jalan. Cukup satu poster lucu, bisa viral!

"Hidup cuma sekali, jangan dibungkam dua kali!" "RUU-nya toxic, kita butuh healing!"

Dampaknya? Viral. Dibahas media. Diperhitungkan.

Tapi... masih banyak juga Gen Z yang belum ‘melek’ peran kebangsaan. Nah, di sinilah organisasi kepemudaan harus ikut main peran. Tapi jangan kayak dulu lagi. Harus adaptif, kreatif, dan kekinian.

Organisasi zaman now harus:

- Siap bertransformasi → dari struktural jadi kolaboratif
- Utamakan tim, bukan ego
- Ngasih ruang bagi ide liar anak muda

Kata Barbara Glacel:

“Tim itu bukan cuma kumpulan orang, tapi proses saling memberi dan menerima.”

Dan Gen Z cuma mau "masuk tim" kalau bisa saling ngasih dan saling dapet sesuatu yang berarti.

Penutup:

Gen Z bukan masalah. Mereka peluang. Tapi peluang ini harus dibaca dengan cara mereka, bukan cara tempo doeloe. Kalau organisasi kepemudaan bisa bertransformasi jadi lebih fleksibel, fun, dan meaningful—siap-siap aja, masa depan Indonesia bakal penuh warna dan suara kece!

06

**Paham Hukum Itu Gak
Ngebosenin, Sumpah!**



Paham Hukum Itu Gak Ngebosenin, Sumpah!

Biar Nggak Asal Nyablak di Internet & Dunia Nyata

Hani Subagio (Dosen UPN Veteran Yogyakarta, Peneliti Pusat Studi Pancasila) Sri Herni Rahmiyati (Angkatan Laut Republik Indonesia)

Alumni Lemhannas 2025

Intro Dulu: Netizen, Jangan Cuma Viral-viralan Doang!

“Netizen: No viral, no justice!”

Tapi... masa harus nunggu viral dulu baru dapet keadilan? Emangnya hidup ini sinetron 2000-an?

Hukum itu bukan kayak trending topic yang muncul terus ilang. Dia tuh ada terus dan berlaku ke semua orang — termasuk lo, para pejuang scroll TikTok jam 2 pagi!

Aktivitas Lo = Potensi Kena Pasal?

Lo pikir komen di medsos tuh bebas sebebas-bebasnya? Eitsss, nggak gitu juga ya. Dunia digital = ruang publik. Dan tahu gak sih? Semua yang lo lakuin bisa aja punya konsekuensi hukum.

Contoh:

- Ngatain orang di kolom komentar → bisa kena cyberbullying.
- Repost hoax teori bumi datar → bisa kena UU ITE.
- Ikut tawuran karena diajak temen → ya... masuk berita pagi.

Jadi, jangan mikir hukum itu cuma buat bapak-bapak berseragam atau emak-emak rebutan warisan, ya!

Masalah Hukum yang Sering Ngejerat Gen Z

1. Roasting? Bukan Alasan Lo Bikin Orang Trauma

“Cuma bercanda doang, kok...”

– Netizen sebelum dilaporkan pasal pencemaran nama baik.

Roasting temen di tongkrongan beda sama ngatain orang random di sosmed. Yang satu bisa ketawa bareng, yang satu lagi bisa berakhir di kantor polisi.

Tips:

- ✿ Mikir dulu sebelum ngetik.
- ✿ Kalau gak lucu, ya jangan maksa.
- ✿ Humor itu seni, bukan senjata.

2. Nyebar Hoax kayak Nyebar Meme

Hoax bukan lucu-lucuan. Misal: "Minum air rebusan batu bisa sembuhi semua penyakit." Lah, kalau temen lo nyoba dan kenapa-kenapa, lo ikut tanggung jawab lho.

Tips:

- ✿ Cek dulu di Kominfo atau situs fact-checking.
- ✿ Jangan asal share karena “caption-nya kayaknya bener”.

3. Tawuran, Narkoba, Kekerasan Pacaran

“Gue kira cuma iseng doang, eh malah jadi bukti di pengadilan.”

– Netizen insaf

Kadang karena pengen dianggap keren, lo ikut tawuran. Atau pacaran toxic yang ujungnya kekerasan verbal/fisik. Ini gak main-main, bro! Banyak kasus beneran masuk pengadilan.

Tips:

- ✿ Pilih temen dan pasangan yang sehat.
- ✿ Jangan biarin tekanan bikin lo ambil jalan ngaco.

Mental Breakdown? Jangan Sampai Lari ke Jalur Hukum

Burnout karena kuliah, insecure liat konten “sukses sebelum umur 25”, ngerasa useless... semua itu wajar.

Tapi hati-hati: jangan sampai coping-nya salah. Jangan lari ke narkoba, nge-bully, atau jadi toxic. Ujung-ujungnya bisa ke masalah hukum juga.

Data IDN Times 2024:

1 dari 4 Gen Z ngalamin mental breakdown, tapi 50%+ gak tahu harus curhat ke siapa □

Tips:

- ✿ Curhat ke temen, psikolog, guru BK.
- ✿ Main game atau rebahan boleh, asal gak sambil nyebar hate.

Quiz Dikit: Seberapa Melek Hukum Lo?

Jujur aja ya, lo pernah...

- ☞ Baca isi UU ITE?
- ☞ Tahu hak lo sebagai saksi?
- ☞ Tahu cara lapor pelecehan?

Kalau semua jawabannya “nggak”, fix lo harus lanjut baca ini. Jangan sampe nanti baru panik pas udah kejadian.

Tips Bertahan Kalau Kena Masalah Hukum

Masih di bawah 18?

Lo punya perlindungan hukum: namanya **diversi**. Jadi kasus bisa diselesaikan damai. Tapi bukan berarti lo bisa seenaknya juga ya.

- Harus Ngapain?
 1. Jangan panik
 2. Minta dampingan orang dewasa
 3. Hubungi LBH (Lembaga Bantuan Hukum)
 4. Konsultasi sama guru BK atau psikolog
- “Ngadepin polisi tuh serem, tapi lebih serem lagi kalau lo gak ngerti hak lo.”

Jadi Korban atau Saksi? Speak Up!

Kalau lo liat pelecehan, bullying, atau hal-hal nggak beres, lo bisa:

- ☒ Laporkan
- ☒ Ceritakan kronologi secara jujur
- ☒ Minta perlindungan ke LPSK

Jangan malu. Jadi korban atau saksi itu bukan aib. Justru lo KEREN karena berani speak up!

Problem Solving Ala Sherlock Gen Z

1. Tarik napas. Jangan overthinking.
2. Kumpulin bukti: chat, screenshot, dll.
3. Catat kronologi.
4. Konsultasi ke yang paham.
5. Jangan kabur. Hadapi.

“Lari dari masalah tuh kayak hapus file tapi lupa dari recycle bin.” –
Anonymous Gen Z

#HukumChallenge Time!

Yuk, buktii lo paham hukum dengan bikin konten di TikTok atau IG Story!

Jawab 3 pertanyaan ini:

1. “Kalau lo lihat temen nyebar hoax, lo bakal...?”
2. “Apa pendapat lo tentang UU ITE?”
3. “Pernah gak lo ngalami atau lihat cyberbullying?”

Tag akun @hanisubagio dan mention 3 temen lo. Komentar paling lucu + edukatif bakal direpost!

PENUTUP: TL;DR (Too Long, Don't Repost)

1. Jangan asal nyablab. Lo bisa kena pasal.
2. Melek hukum = upgrade level jadi Gen Z tangguh.
3. Jadi korban/saksi/pelaku: semua butuh paham hak & tanggung jawab.
4. Minta bantuan kalau butuh. Gak usah sok kuat sendirian.
5. Tahu hukum itu bukan buat gaya, tapi buat bertahan hidup.
6. “Undo itu gak berlaku di dunia nyata, bro.”

07

**Cuan Planning 101:
Biar Duit Gak Cuma
Numpang Lewat,
Bestie!**



Cuan Planning 101: Biar Duit Gak Cuma Numpang Lewat, Bestie!

Hari Kusuma Satria Negara

Dosen UPN Veteran Yogyakarta & Alumni Lemhannas 2025

Opening: Saldo Segini, Emang Masih Manusia?

Halo gengs para pejuang tanggal tua, mantan sultan tanggal muda, dan fans berat notifikasi e-wallet!

Pernah ngerasa gak sih, gaji baru numpang lewat kayak mantan waktu bilang “aku serius”? Tau-tau ludes. Uang tinggal recehan, tapi tagihan masih jalan kayak gak punya hati.

Tenang beb, lo gak sendirian. Tapi kabar baiknya: ngatur duit itu gak sesulit move on dari gebetan yang ghosting. Yuk mulai *cuan planning* bareng-bareng, biar gak terus-terusan jadi korban tanggal 10 rasa tanggal 30!

1. Metode 50/30/20: Bukan Rumus Kimia, Tapi Formula Anti Bokek

Yuk kenalan sama jurus pamungkas ngatur duit ala Gen Z yang nggak suka ribet tapi pengen tetep cakep finansial:

- **50%** buat kebutuhan hidup (makan, bayar kos, skincare, nasi padang level dewa)
- **30%** buat self-reward (ngopi, healing, nonton, jajan bubble tea asal gak tiap hari)
- **20%** buat nabung + investasi (biar masa depan gak jadi film horor)

Gak perlu Excel kayak akuntan, cukup catet pengeluaran dan jujur aja sama dompet sendiri. Karena kadang kita tuh lupa, “loh kok saldo habis?” padahal beli snack doang (tapi 12 kali sehari).

2. Nabung vs Investasi: Dua Sahabat Beda Jalan, Tapi Sama-Sama Baik

Nabung itu kayak gebetan yang kalem, aman, tapi lama gerakanya.

Investasi itu kayak pacar ambisius, bisa bikin hidup lo naik kelas tapi resikonya juga ada. Tips Gen Z jenius:

- **Dana darurat? Nabung.**
- **Mau duit tumbuh? Investasi.** Pilih saham, reksadana, atau emas. Tapi inget: jangan all-in di satu tempat, kecuali lo chef yang lagi main telur.

3. Pinjol Setan: Seksi di Awal, Neraka di Akhir

Pinjol ilegal tuh ibarat mantan toxic. Awalnya manis, lama-lama ngeselin dan nyeret ke lubang neraka finansial.

Ciri-cirinya:

- Cair cepat tapi syaratnya gak masuk akal
- Bunganya lebih tinggi dari ego mantan
- Nagihnya kayak preman parkir

Solusinya? Lari. Sekenceng kamu kabur dari mantan. Kalau butuh pinjaman, cek dulu: harus yang diawasi OJK ya, bestie!

4. Aplikasi Keuangan: Malaikat Penjaga Dompot

Manfaatin era digital dong, jangan cuma buat scroll TikTok!

- **Money Lover:** buat catat duit masuk-keluar
- **Bibit:** buat investasi anti ribet
- **E-wallet:** buat jajan, tapi jangan lupa kontrol

Satu tips penting: aktifin notifikasi! Biar tiap transaksi bisa langsung sadar diri, bukan sadar pas saldo udah sekarat.

Duit Bocor Tanpa Suara: Bahaya Dompot Digital

Dompot digital itu ibarat ember bocor. Gak kerasa, tapi lama-lama

habis. Apalagi kalau kamu:

- Langganan 4 streaming platform
- Sering checkout “karena flash sale”
- Langganan sticker LINE tapi jarang dipakai

Checklist anti boncos digital:

- ☒ App legal & diawasi OJK
- ☒ Jangan sebar data pribadi
- ☒ Budget khusus digital life
- ☒ Update soal modus penipuan online

Hedon? Boleh, Tapi Jangan Lupa Pakai Rem!

Flexing itu seru, tapi saldo bisa merana. Jangan jadi korban FOMO yang rela ngutang demi konten estetik.

Coba strategi ini:

- Unfollow akun toxic flexing
- Follow akun edukasi finansial
- Ikut challenge no-spend day
- Tiap bulan cek pengeluaran
- Tanya ke diri: "Butuh? Atau cuma pengen gaya?"

Ngatur Duit = Bantu Negara? Lah, Kok Bisa?

YES. Kalo lo pinter ngatur keuangan, dampaknya ke negara juga lho! Ini efek domino cuan planning:

- Daya beli stabil = ekonomi muter
- Gak nyusahin ortu = negara lega
- Jadi entrepreneur kecil = nyiptain lapangan kerja

- Gak panik pas krisis = rakyat kuat
- Bisa ngajarin orang lain = efek bola salju positif

Dari Recehan Jadi Perubahan

Saatnya Gen Z bangkit, bukan cuma bangkit dari kasur!

Langkah Nyata:

- **Mulai dari diri sendiri:** budgeting & investasi
- **Punya tujuan keuangan:** liburan, rumah, usaha
- **Jadi konsumen cerdas:** beli karena butuh, bukan FOMO
- **Upgrade ilmu:** podcast, TikTok, webinar
- **Sebar ilmu:** jadi mini influencer cuan di circle kamu

Penutup: Cuan Planning = Cinta Tanah Air □□□

Inget ya, ngatur duit bukan cuma biar gak boncos... tapi biar lo bisa punya masa depan keren, dan negara punya rakyat yang tahan banting.

Yuk jadi bagian dari pasukan Gen Z anti bokek dan pro masa depan cerah!

08

**Mental Aman, Hati
Nyaman**



Mental Aman, Hati Nyaman

Tips Gen Z Biar Nggak Mental Breakdown di Era Scroll-Terus-Sampe-Lupa-Waktu

Herman Felani

Dosen Ilmu Komunikasi UII Alumni Lemhannas 2025

“Lo nggak harus log out dari dunia, tapi coba deh logout dari drama.”

Hai, Gengs Digital!

Apa kabar kamu, para pejuang scroll reels subuh-siang-malem, yang jempolnya udah kayak punya SIM A karena lincah banget?

Zaman sekarang tuh update cepet banget—trend baru tiap jam, drama baru tiap hari, dan capek mental tiap minggu

Tapi, tenang... bukan kamu doang yang ngerasa kayak mau uninstall hidup sementara.

Di tengah tsunami konten viral, yuk kita bahas 7 tips supaya mental lo tetep sehat, *bukan* makin sekarat

1. Konsumsi Pop Culture Secukupnya, Jangan Kalap!

“Marathon drakor boleh, tapi jangan sampe marathon overthinking juga.”

Pop culture itu kayak Indomie goreng—enak, tapi kalau tiap hari bisa bikin perasaan keriting

Tips Ngehits Tapi Waras:

- Batasi nonton (misalnya 2 eps drakor/hari, bukan 12).
- Jangan langsung binge kayak marathon nonton itu lomba.
- Sadar: hidup seleb itu filter + script. Hidup lo? Real & powerful!

2. Follow yang Bikin Tumbuh, Bukan Cuma Tampil Wah

"Following 999 akun, tapi yang kasih insight? 2 doang."

Feed lo itu kayak taman. Kalo isinya cuma flexing, gosip, dan diet ekstrem, ya jangan heran kalo mental lo kayak daun layu.

Tips:

- Unfollow akun toxic, bye-bye overthinking!
- Follow konten edukatif, self-love, journaling, atau meme sehat.
- Bikin FYP lo vitamin, bukan racun ☐

3. Stop Jadi Silent Scroller, Mulai Jadi Kritis Thinker

"Jempol boleh cepet, tapi otak harus tetep nyala, Gengs."

Jangan telan mentah-mentah semua konten yang lewat. Apalagi yang suka ngomong "mental health itu lebay"

Tips:

- Cek fakta sebelum share, jangan jadi penyebar hoaks elegan.
- Jangan asal percaya sama konten pseudo-psikolog.
- Refleksiin konten yang lo konsumsi: masih sehat kah?

4. Value Diri ≠ Like & View

"Post dikit yang like? Chill, lo bukan KPI konten."

Media sosial itu tempat ekspresi, bukan tempat penghakiman hidup. Jangan ukur kebahagiaan dari view story ☐

Tips:

- Bikin konten karena lo suka, bukan karena pengen validasi.
- Post dengan jujur, bukan over-edit buat disukai orang.

- Reminder: Mental health > aesthetic feed.

5. Detoks Digital = Recharge Mental

"Scroll terus bikin otak panas. Kadang lo butuh tidur siang, bukan scroll FYP sampe lemes."

Lo bukan robot. HP bisa di-charge, lo? Harus disconnect dulu biar waras lagi.

Tips:

- Set jam "no gadget" (misalnya 10 malam–7 pagi).
- Do Not Disturb aktifin pas kerja atau me-time.
- Coba tantangan #NoScrollSunday tiap minggu!

6. Bangun Inner Circle yang Ngobrolin Isi Kepala, Bukan Isi Keranjang Shopee

"Temen sehat = temen yang bisa diajak deep talk, bukan cuma nyari diskon 7.7."

Temen yang ngerti mental lo itu harta. Nggak harus banyak, yang penting nyambung dan bisa jadi safe space. □

Tips:

- Ajakin temen ngobrol serius, bukan cuma ngobrolin gosip.
- Join komunitas yang peduli mental health.
- Jangan lomba-lomba stress, kita bukan peserta MasterChef Emosi.

7. Butuh Bantuan? Jangan Malu!

"Temen bisa bantu, tapi kadang butuh profesional juga. Dan itu 100% oke!"

Minta bantuan ke psikolog itu bukan lemah. Itu POWER MOVE

Tips:

- Coba konseling di kampus atau layanan psikolog online.
- Bikin jurnal perasaan, cek pola stres kamu.
- Nggak usah tunggu meledak. Cegah lebih baik daripada burnout total.

Penutup: Nggak Harus Sempurna, Tapi Harus Sadar

Lo nggak harus glow up tiap minggu. Nggak harus vibes positive 24/7. Tapi yang penting, lo sadar dan sayang sama diri sendiri. ✨

Di era yang serba cepat ini, yang keren bukan yang viral, tapi yang bisa bertahan dengan kepala dan hati yang sehat.

Yuk, mulai hari ini: kurasi konten, jaga energi, dan jangan lupa ngasih pelukan buat diri sendiri ☐

Lo keren bukan karena filter IG, tapi karena lo masih bisa ketawa meski hidup kadang ngeselin.

Keep your vibe high, and your scroll time low, Bestie!

09

Sport Education Buat Gen Z



Sport Education Buat Gen Z

By Ilham Eryk (Guru SD Pujokusuman Yogyakarta)

Dr. Danardono (Dosen Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta)

Alumni Lemhannas 2025

□□ "Mager is Life?" No, Thank You!

Zaman sekarang, Gen Z tuh kayak WiFi: selalu nyambung ke internet, tapi sayangnya... nggak nyambung ke aktivitas fisik □. Bangun pagi nge-scroll TikTok, siang rebahan sambil Netflix-an, malam mabar sampai subuh. Gimana nggak jadi generasi encok dini coba?

Tapi tenang, kita bisa banget kok jadi Gen Z yang **aktif, sehat, dan tetap kekinian**. Kuncinya? Edukasi olahraga alias **sport education** yang asik dan relate banget sama dunia kita!

Gen Z = Digital Banget, Tapi...

Gen Z itu lahir dari rahim teknologi (ya walaupun tetep dari ibu masing-masing sih). Kita tuh jago cari info, multitasking, dan ngerti tren lebih cepet dari loading WA.

Tapiiii... efek sampingnya, **aktivitas fisik makin turun drastis**. WHO bilang, remaja harus gerak minimal **60 menit sehari**. Nyatanya? Lebih dari **80% remaja di dunia kurang gerak!** Wah, ini bisa jadi problem jangka panjang buat kesehatan fisik & mental.

Kenapa Olahraga Penting Banget Buat Kita?

Olahraga itu bukan cuma bikin otot kek Pop Eye. Tapi juga bikin kita:

- Jago komunikasi
- Pinter kerja sama
- Lebih fokus
- Nggak gampang stress

Cocok banget buat Gen Z yang hidupnya penuh drama digital.

Tantangan Zaman Now

1. Ketergantungan Teknologi

HP = tangan kedua. Susah lepas!

2. Minim Fasilitas

Di banyak sekolah, lapangan cuma buat jemur seragam ☐.

3. Kurikulum Kuno

Kalau materi PJOK masih soal senam lantai & lempar lembing doang, siapa yang excited?

Tips Seru Biar Gen Z Mau Gerak

1. Teknologi Jadi Teman, Bukan Musuh

Pake aplikasi workout, smartwatch, atau ikut tantangan #30HariSehat di medsos. Jadi sehat plus eksis!

2. Olahraga = Game Seru

Gamifikasi! Bikin olahraga kayak main game: ada misi, level up, leaderboard. Contoh: jalan kaki 10 ribu langkah = dapet badge “Anti Mager Warrior”.

3. Sesuaiin Sama Passion

Nggak semua harus sepak bola. Bisa dance, yoga, skate, atau zumba pake lagu K-pop. Yang penting: lo happy & gerak!

4. Ajak Influencer Idola

Bayangin aja kalo idol kamu ngajakin workout. Auto semangat kan? ☐

Jadi, Gimana Kesimpulannya?

Pendidikan olahraga itu **wajib, tapi jangan kaku!**

Kalo mau Gen Z sehat dan aktif, pendekatannya harus fun, fleksibel, dan digital-friendly. Yuk, ubah olahraga dari “tugas sekolah” jadi bagian dari gaya hidup keren kita!

10

**Kepemimpinan Gaya
Generasi Baru: Aku
Bukan Robot!**



Kepemimpinan Gaya Generasi Baru: Aku Bukan Robot!!!

Oleh: Ki Gatut Susanta

Budayawan, Akademisi, Alumni Lemhannas RI 2025

Robot-robotan & Ekspektasi Orang Tua

Pernah ngerasa kayak hidup lo tuh diatur kayak *Google Calendar*? Bangun-pagi-mandi-ngantor- ngoding-ngonten-ngulang-ngulang-ngulang...

Gak salah sih kalo orang tua kita jadi khawatir. Mereka liat kita kayak: “Ih anak-anak sekarang kok ngedit video jago, tapi suruh nyapu halaman males?” Tapi... kita bukan generasi pemalas. Kita tuh generasi realistis: kerja cerdas, bukan kerja keras doang.

Gaya Lama vs Gaya Lama Tapi Pakai Hoodie

Gaya kepemimpinan zaman dulu: serius, formal, galak dikit, dan penuh teori. Ada Teori Traits, Teori Situasional, sampe Hastabrata ala wayang. Tapi anak muda sekarang? Gak relate, bos.

Zaman sekarang tuh butuh pemimpin yang:

- Kolaboratif (semua suara didengar)
- Fleksibel (kerja bisa dari mana aja)
- Inovatif (bikin solusi bukan ribut di meeting)

Kita bukan anti-nasihat, tapi kita pengen diajak diskusi, bukan dikuliahi.

Masih Jadi Anak Nakal? Bisa Jadi Pemimpin Bro!

Contoh nyata: program barak anak muda di Jawa Barat. Anak-anak yang dulu brutal dan "nakal" ternyata bisa jadi sopan, disiplin, dan nasionalis banget setelah dibina dengan pendekatan yang *masuk akal* dan penuh empati.

Jadi masalahnya bukan di “anaknya”, tapi di “pendekatannya”.

Gak Butuh Sakti, Cukup Canggih!

Dulu pemimpin itu harus sakti mandraguna, bisa ngilang dan bikin pasukan takut. Sekarang? Cukup bisa ngatur tim di Notion, desain di Canva, jago presentasi di Zoom, dan ngerti *algoritma medsos*.

Pemimpin masa kini harus:

- Adaptif sama perubahan
- Melek teknologi
- Berani ambil risiko
- Dan tetep punya empati

Bukan Superman, Tapi Bisa Jadi Super Team

Kita gak harus jadi pahlawan solo. Tapi kita bisa bangun tim yang hebat. Bisa jadi pemimpin yang ngerti caranya ngedengerin, nyatuin, dan ngarahin tim.

Anak muda bukan ancaman. Kita ini *bahan bakar masa depan*.

Quotes Gen Z-able:

- ✍ “Kami bukan robot. Kami butuh ruang untuk salah, berkembang, dan diakui.”
- ✍ “Gak semua pemimpin harus sakti. Tapi harus canggih dan ngerti dunia nyata.”
- ✍ “Kalau zaman berubah, gaya mimpin juga harus berubah. Kalo enggak? Error 404: Kepemimpinan Not Found.”

11

Luka Kolektif Gen Z: Politik Kesehatan Mental di Era Disrupsi



Luka Kolektif Gen Z: Politik Kesehatan Mental di Era Disrupsi

Krismono

Dosen UII, Peneliti, Alumni Lemhannas 2025

1. Tes Mental, Bukan Cuma Tes IQ

“Lo waras hari ini?” jadi pertanyaan serius, bukan bercanda.

Generasi kita udah kayak Google Drive penuh: file tugas, ekspektasi orang tua, pacar toxic, sampe self-doubt—semua numpuk. Kita sekolah tinggi-tinggi, kerja ngebut, tapi mental? Kayak HP 3% tanpa colokan.

2. Sekolah = Survival Game Tanpa Checkpoint

“Belajar untuk hidup, bukan hidup untuk belajar sampe meledak.”

Sekolah harusnya tempat belajar, bukan tempat burnout. Tapi kenyataannya? Tugas kayak spam email, ujian dateng kayak jumpscare. Emosi kita gak ada tempat, padahal isi kepala udah kayak mie instan overcooked.

3. Sosmed: Self-Love Palsu & FYP Anxiety

“Di IG senyum, di kamar nangis. Siapa relate?”

Scrolling FYP, ngeliat orang lain healing di Bali, dapet award, punya relationship goals. Padahal kita? Overthinking sama satu chat "Oke." Sosmed ngajarin kita untuk tampil sempurna, padahal hidup gak ada filternya.

4. Aktivisme Gen Z: Dari 'Ngomel' Jadi Gerak

"Ngomel di Twitter? Bisa. Bikin gerakan nyata? Bisa banget."

Dibilang apatis? Emang mereka ngikutin medsos kita? Gen Z itu melek isu: dari demo digital, petisi online, sampe gerakan lokal. Kita gak nunggu jadi politisi buat bikin perubahan—cukup jempol, niat, dan internet stabil.

5. Indonesia Emas, Tapi Mentalnya Karatan?

"Gaji naik? Yes. Emosi sehat? Nanti dulu..."

Visi 2045 keren sih: teknologi, ekonomi, SDM unggul. Tapi gimana kalau generasi penerusnya tiap minggu nulis "mental breakdown" di status WA? Negara gak cuma butuh engineer & leader, tapi juga rakyat yang waras.

6. Mental Health = Tanggung Jawab Negara Juga

"Kalau hati rakyat sakit, masa pemerintah diem?"

Negara jangan cuma bangun jalan, tapi juga bangun ruang aman buat hati dan pikiran. Kesehatan mental tuh hak, bukan luxury. Mulai dari konselor sekolah, kurikulum empati, sampe kampanye politik yang gak nyusahin rakyat.

7. Politik = Ruang Healing Kolektif

"Jangan cuma nyuruh move on, bantu dong healing-nya."

Politik jangan jadi panggung gimik doang. Jadikan ruang bersama buat nyembuhin luka kolektif Gen

Z. Ini era kita—waktunya dengerin suara hati, bukan cuma suara polling.

Penutup:

“Gen Z bukan generasi rapuh—kita cuma butuh dunia yang lebih ngerti.”

Jangan tunggu generasi ini tumbang baru panik. Sekarang saatnya negara, sekolah, keluarga, dan semua stakeholder duduk bareng, ngobrol real, dan bikin perubahan nyata. Karena kalau mental kita sehat, masa depan Indonesia pasti lebih mantap.

12

**Gen Z, Harapan Bangsa:
Mental Sehat Biar Hidup
Makin CERIA!**



Gen Z, Harapan Bangsa: Mental Sehat Biar Hidup Makin CERIA! □

Oleh: Febriani Emilda, SKep, Ners, MPH.

ALUMNI LEMHANNAS 2025 BAPELKES DIY

Halo Sobat Gen Z, Apa Kabar?

Haii kamu yang lagi scroll-scroll sambil rebahan~

Tau nggak sih, kita Gen Z tuh sekarang jadi generasi terbesar di Indonesia! Dari sekitar 275 juta penduduk, kita tuh ada 74,93 juta jiwa. Itu hampir 28% dari total penduduk Indonesia! Gila nggak tuh? Udah kayak pasukan Avengers tapi versi real life.

Hidup Penuh Energi Butuh Mental yang *ON*

Masa muda itu ibarat iPhone 15 baru: kenceng, canggih, dan penuh potensi. Tapi jangan lupa, meskipun luarnya kinclong, dalemannya juga harus kuat.

Mental kita harus *fit* biar nggak gampang nge-lag saat hidup mulai buffering.

Kata WHO (bukan band ya), kesehatan itu bukan cuma bebas dari penyakit, tapi juga harus sejahtera secara fisik, mental, sosial, dan spiritual. Makanya, yuk kenalan dulu sama 4 aspek kesehatan biar hidupmu nggak ngedrop tiba-tiba kayak sinyal WiFi di gunung.

Apa Sih Artinya Sehat Zaman Now?

1. Sehat Fisik

Tubuh oke, organ berfungsi normal, dan gak gampang tepar. Caranya? Gerak, bro! Olahraga rutin, main bentengan, atau sekadar stretching abis scroll TikTok 3 jam non-stop.

2. Sehat Jiwa

Kalau pikiranmu cerah, emosimu stabil, dan kamu bisa bersyukur tiap hari, itu tandanya mentalmu sehat. Bisa mulai dari journaling, meditasi, sampai curhat ke Tuhan atau orang terdekat.

3. Sehat Sosial

Bukan cuma punya banyak followers, tapi bisa nyambung ngobrol, toleran, dan asik diajak kerja bareng.

4. Sehat Spiritual

Bukan berarti harus jadi ustaz dadakan, tapi lebih ke rutin ibadah, hati adem, nggak gampang sirik, dan tahu cara *healing* batin dengan cara yang positif.

Mental Breakdown? Gen Z Paling Rawan Lho...

Nah ini nih yang perlu diwaspadai:

Permasalahan	Penjelasan Singkat
Depresi	Banyak yang ngerasa hidup kayak “nggak ada warnanya” lagi.
Cemas & Stres	Skripsi, kerjaan, “kapan nikah”, sampe FOMO—semuanya bikin kepala panas.
Susah Tidur & Moody	Malem insomnia, paginya ngantuk kayak zombie. Mood gampang jungkir balik.
Menarik Diri	Ngerasa “males ketemu orang” atau takut dinilai.

Apa Penyebabnya?

1. Overdosis Sosmed:

Scroll IG, TikTok, Twitter 24/7 bikin otak capek. Perbandingan hidup, filter kebahagiaan, dan ekspektasi sosial = mental auto drop.

2. Kesenjangan di Dunia Digital:

Temen banyak di dunia maya, tapi ngobrolnya cuma pake emoji. Bikin hati hampa, cuy.

3. Tekanan Akademik & Sosial:

Tugas numpuk, dosen nggak peka, standar hidup tinggi—semua kayak final boss dalam game hidup.

4. Genetik + Pola Asuh:

Kadang tanpa sadar kita dibentuk dari kecil jadi "harus kuat", padahal jiwa butuh istirahat juga.

5. Masa Depan yang Bikin Bingung:

Krisis iklim, konflik, harga kos yang makin mahal. Kita jadi generasi yang mikir: "Besok makan apa, ya?"

Tapi Tenang, Ada **CERIA** Buat Kamu!

Ini dia rahasia menjaga mental tetap *on fire* ala Gen Z:

Sehat Jiwa & Raga ala "CERIA"

Singkatan	Makna Gaul
Cerdas Intelektual, Emosional & Spiritual	Belajar iya, ngerti emosi juga, ibadah jangan lupa.
Empati & Komunikasi Asik	Dengerin dulu, baru komen. Jangan nyinyir mulu.
Rajin Ibadah	Biar hati adem, mental pun stabil.

Interaksi Positif	Temenan yang sehat, bukan toxic.
Asah Asih Asuh	Peduli, sayang, dan bantu berkembang—baik ke diri sendiri maupun orang lain.

Semangat Nasionalisme ala Gen Z

Inget lagu “Bangun Pemuda Pemuda”? Itu bukan lagu jadul doang, tapi reminder kalau kita punya tanggung jawab buat masa depan bangsa. Bukan cuma buat “nyari cuan”, tapi juga buat bikin Indonesia jadi tempat tinggal yang lebih manusiawi dan mental-health friendly.

Yuk, Mulai dari Sekarang!

- Olahraga? Cek!
- Makan sehat? Cek!
- Istirahat cukup? Double cek!
- Curhat ke temen kalau lagi down? Wajib!
- Syukuri hal kecil? Harus!

Generasi Muda, Pahlawan Zaman Now

Kamu tuh penting. Iya, KAMU! Bukan cuma buat dirimu sendiri, tapi juga buat bangsa ini. Mental yang kuat itu bukan berarti nggak pernah sedih, tapi tahu cara bangkit. Jadi yuk, hidup *CERIA* dan siap jadi bagian dari Indonesia Emas 2045!

13

**Gen Z Viral Tapi Gak
Asal Nyebar: Yuk, Jaga
Karakter!**



Gen Z Viral Tapi Gak Asal Nyebar: Yuk, Jaga Karakter!

M.Muchlis, S.E, M.Sc

Dosen Prodi Manajemen Pertahanan Akademi Militer Alumni PPNK 218
tahun 2025

Di era TikTok dan tren viral, kita hidup di dunia yang cepat banget berubah. Hari ini viral “ngesot challenge”, besok udah ganti jadi “jadi batu challenge” (yah siapa yang nyangka?). Tapi pertanyaannya: **di tengah serba-serbi konten lucu, serem, dan receh, nilai-nilai kayak jujur, sopan, dan tanggung jawab itu... masih nyangkut nggak sih di kepala dan hati kita?**

Well, jawabannya: **bisa banget!** Asal caranya nggak jadul, gak garing, dan gak sok nasihat. Coba deh bayangin...

“Storytime tentang pengalaman jujur dapet berkah,”

atau

“Challenge kasih pujian tulus ke orang random,”

atau

“Duet konten edukatif bareng konten kreator favorit”

...itu semua bisa jadi cara gokil nan meaningful buat ngajarin nilai karakter ke anak muda, TANPA bikin ngantuk!

MASALAHNYA BUKAN TIKTOKNYA, TAPI CARA PAKAINYA

(Ilustrasi: Kartun Gen Z lagi megang remote, ada dua tombol: “Troll Toxic” dan “Konten Positif”. Tangan ragu- ragu, tapi akhirnya klik yang positif

dengan ekspresi mantap!)

Gini ya, bro-sis... TikTok, IG Reels, YouTube Shorts itu kayak **pisau dapur**—kalau dipakai masak, hasilnya enak. Tapi kalau buat lempar-lemparan... ya chaos.

Tantangan di lapangan:

- **Konten overbanjir:** Saking banyaknya, yang gak bermanfaat juga ikut kebaca.
- **Budaya “semua serba cepat”:** Belum mikir, udah ikut challenge. Belum baca, udah share hoax.
- **Anonim = brutal:** Komentar jahat makin gampang ditulis karena gak tatap muka.

Tapi kita bisa loh bikin dunia digital tetap asik **TANPA** nyerahin karakter kita ke algoritma!

CARA PINTAR BIKIN NILAI-NILAI KITA IKUT VIRAL

(Ilustrasi: Karakter Gen Z lagi bikin konten #AksiBaik, bagiin nasi bungkus ke pemulung sambil bawa tripod mini. Di layar muncul like dan komentar positif.)

Pendidikan karakter itu gak harus serius dan kaku. Nih cara biar makin relatable:

- **Konten challenge bertema karakter:**
 - #SopanDigital – kasih komentar positif ke 5 akun random.
 - #EmpatiHariIni – bantuin orang tanpa bilang “bantuin”.
- **Kolaborasi bareng konten kreator:**
 - Influencer yang gak toxic itu banyak. Ajak mereka buat bahas topik seperti integritas, empati, atau tanggung jawab dengan gaya mereka.

- **Bangun komunitas positif:**
 - Bisa lewat Discord, group WhatsApp, forum sekolah, atau bahkan fanbase K-pop yang peduli sosial.

KOLABORASI: GAK CUMA TANGGUNG JAWAB SEKOLAH DOANG

(Ilustrasi: Tiga karakter: Guru, Orang Tua, dan Anak Gen Z duduk bareng ngopi sambil brainstorming ide konten edukatif)

Sekolah:

- Jangan cuma kejar nilai UN!
- Ajarin **etika digital, literasi media**, dan cara debat sehat.
- Buat ruang diskusi yang asik, bukan cuma ceramah.

Orang Tua:

- Jangan gaptek! Belajar dikit soal TikTok, biar gak cuma bilang “Itu apaan sih joget-joget gak jelas?”
- Jadilah **teman cerita** anak, bukan polisi konten.

Komunitas Online:

- Gunakan kekuatan meme untuk kebaikan!
- Bikin konten positif yang “nyantol” di hati, bukan cuma FYP 5 detik doang.

5 NILAI YANG HARUS TETAP EXIST DI ERA DIGITAL

Nilai Karakter	Versi Gen Z
Integritas	Nge-like dan komen karena memang niat, bukan cuma biar dibales.
Empati	Stop nyebar komen jahat, mikir dulu sebelum reply.
Tanggung Jawab	Hati-hati sebelum posting. Gak semua jokes itu pantas.
Kritis	Gak semua yang viral itu valid. Cek dulu sebelum percaya.
Kreatif	Ubah keresahan jadi konten edukatif yang lucu & ngena!

PENUTUP: MAU JADI BAGIAN DARI PERUBAHAN ATAU CUMA SCROLLER DOANG?

(Ilustrasi terakhir: Karakter Gen Z berdiri di depan dua pintu: “Scroll Terus Gak Jelas” dan “Konten Positif, Karakter Kuat” – dengan sinar terang dari pintu kedua.)

Jangan anggap remeh kekuatan kamu sebagai content consumer dan content creator. Dunia digital bisa banget jadi **“kelas virtual”** yang ngajarin karakter, asal kita pintar milih konten dan kreatif dalam bikin karya.

Jadi, mulai sekarang:

- ✓ Yuk bikin konten positif
- ✓ Yuk mikir dulu sebelum repost
- ✓ Yuk ajak temen-temen diskusi soal nilai-nilai baik

Dunia mungkin makin digital, tapi karakter kita harus tetap **analog: nyata, tulus, dan bisa dipegang.**

Referensi (biar gak dikira asal cuap):

- Common Sense Media. (2022). *The Impact of TikTok on Youth Behavior*.
- Kemdikbud. (2023). *Panduan Pendidikan Karakter di Era Digital*.
- University of Southern California. (2021). *Digital Media and Character Education*.

14

Pendidik vs Gen Z: Perang Dunia Zaman Now



Pendidik vs Gen Z: Perang Dunia Zaman Now

Oleh: Nathasa Pramudita Irianti

Sekolah Tinggi Pertanahan Nasional, Alumni Lemhannas RI 2025

Menyambut Generasi yang “Auto Melek Digital”

Dulu... guru tuh kayak Google hidup: satu-satunya sumber jawaban. Tapi sekarang?

Hellooo, tinggal buka YouTube, TikTok, atau nanya ChatGPT—langsung dapet jawaban dalam 0,02 detik.

Generasi Z alias anak kelahiran 1997–2012 ini tumbuh bareng HP, Wi-Fi, dan notifikasi. Mereka mainnya bukan di lapangan, tapi di medsos.

Gaya hidup mereka udah kayak “fast food knowledge”—semua serba cepet, visual, dan instan. Jadi ya wajar aja kalau gaya belajar zaman dulu yang full ceramah bikin mereka langsung *autopilot* dalam lima menit.

Tantangan banget buat para pendidik! Tapi hey, bukan berarti harus jadi seleb TikTok juga kok, cukup upgrade dikit biar relate.

Fokus Secepat Kedip, Info Sebanyak Galaksi

Gen Z tuh kayak:

- *"Lihat notif bentar..."*
- *"Eh jadi pengen scroll IG..."*
- *"Eh, tugas tadi mana ya?"*

Rentang fokus mereka pendek, bukan karena mager, tapi karena dari kecil udah dibanjiri info serba cepet: video 1 menit, meme, quote motivasi, dll.

Pendidik harus jago bikin materi yang:

- Cepet nyantol
- Visualnya kece
- Relevan ama kehidupan mereka

Coba bayangin ngajar sejarah pake meme “This is fine ☐” atau ngebahas biologi lewat TikTok dance. WHY NOT?

Tapi ada satu jebakan: karena info udah di mana-mana, mereka sering ngerasa “*Udah tau kok!*”

Padahal belum tentu ngerti, apalagi paham dalam.

Jadi, guru zaman now = guide + fact-checker + pawang hoaks. ✨

Karakter Boleh Bebas, Tapi Harus Berbobot

Gen Z tuh:

- Lebih open soal perbedaan
- Peduli isu sosial
- Berani ngomong (kadang terlalu jujur)

Tapi juga sering dianggap:

- Kurang hormat sama otoritas
- Gak suka diceramahi
- Mau bebas, tapi gamau dikritik

Nah loh.

Gaya “saya guru, kamu murid, nurut aja!” udah *expired*.

Gen Z butuh dialog, diskusi, dan pengakuan bahwa suara mereka valid.

Kalau guru bisa jadi partner mikir, bukan cuma tukang nyuruh, interaksi bakal jauh lebih adem dan seru.

Dan jangan lupa: pembentukan karakter itu PR besar.

Nilai kayak empati, tanggung jawab, dan disiplin sering kalah sama budaya instan. Makanya guru harus bisa jadi:

- Role model
- Kakak curhat
- Influencer positif (tanpa endorse)

Mental Health: Masalah Nyata, Bukan Gimmick

Gen Z juga generasi yang paling rawan soal mental health.

Tekanan dari medsos, FOMO, perbandingan hidup, tugas numpuk, dan pencitraan digital bisa bikin stres, anxiety, bahkan depresi.

Data dari Kemenkes nunjukin kenaikan kasus gangguan mental di kalangan Gen Z naik 200%! Dan seringkali, guru jadi orang dewasa terdekat yang bisa lihat gejalanya duluan.

Sayangnya, gak semua guru ngerti harus ngapain.

Solusinya?

Kolaborasi. Guru + konselor + ortu = #TeamSupport

Kadang, jadi pendengar yang tulus lebih penting daripada ngotot ngajar rumus.

Solusi & Harapan: Guru Zaman Now = Lifelong Learner

Jadi gimana nih?

Apakah guru harus nyerah? NO WAY, Bestie!

Justru ini saatnya upgrade diri:

- Ikut pelatihan
- Coba teknologi baru
- Pahami budaya Gen Z
- Sesekali bahas hal viral biar kelas cair Gen Z itu potensial banget:
- Kreatif
- Punya empati
- Pngen bikin perubahan

Tapi mereka butuh pendamping, bukan diktator. Mereka butuh inspirator, bukan pengatur.

Jadi guru zaman now = pembelajar abadi.

Bukan cuma tahu materi, tapi juga ngerti cara komunikasi, psikologi remaja, dan selera tren pop culture terkini.

Penutup: Menjadi Guru Zaman Now, Bukan Zaman Dulu

Ngajar Gen Z itu nggak gampang, tapi worth it banget.

Justru di tantangan itulah muncul peluang buat bikin pendidikan yang:

- Lebih hidup
- Lebih nyambung
- Lebih berdampak

Yuk, terus belajar dan beradaptasi. Karena masa depan mereka (dan masa depan bangsa) ada di tangan kita.

Bukan dengan mengatur dari atas, tapi merangkul dengan hati □

Kalau kamu guru, ayo jadi guru yang bukan sekadar *ngajar*, tapi *ngerangkul*. Kalau kamu Gen Z, kasih ruang buat guru juga berkembang.

Karena pendidikan itu bukan tentang siapa lebih pintar, tapi siapa mau saling ngerti.

15

**Gen Z, This Is
Your Era!**



Gen Z, This Is Your Era!

By: Nurrokhmah

MAN 1 Yogyakarta

Alumni Lemhannas 2025

Hai kamu, yes kamu yang lagi scroll sambil nahan ngantuk tapi belum bisa lepas dari HP. Tau nggak sih, kalian tuh generasi yang paling epic sejagat raya digital. Kenapa? Karena kalian:

- Jago multitasking (bisa nugas sambil dengerin podcast dan balas chat gebetan),
- Kreatif gila (bahkan meme aja bisa jadi bahan presentasi),
- Dan paling woke sama isu-isu sosial (asal gak hoax ya bestie ✨).

Tapi... jangan cuma eksis di TikTok atau sibuk update story galau doang. Nih, ada 7 life hacks biar hidup lo nggak cuma aesthetic, tapi juga *meaningful dan impactful*

1. Stop Mageran, Start Gerakan!

Dunia nggak berubah dari kata “duh males”, tapi dari langkah kecil yang lo ambil hari ini!

Lo bisa nonton konten jam-jaman, tapi buat belajar atau mulai sesuatu—langsung lemes kayak sinyal di basement. Wake up, bro/sis! Mau jadi agent of change? Ya gerak dong! Coba ikut komunitas, bikin karya, atau minimal bantu ibu nyapu rumah.

ACTION > OPINI. Komen doang mah semua bisa. Lo harus beda!

2. Skill Bikin Lo Laku, Bukan Cuma Ijazah!

Dunia kerja lebih nyari yang bisa ngoding atau ngedit video, bukan yang IPK-nya doang tinggi tapi bingung buka Excel □

Yes, sekolah itu penting. Tapi zaman now, skill kayak content creation, digital marketing, atau public speaking = duit. Mulai dari ikut webinar, kursus online, sampe bikin side project tuh penting banget.

Gelar bisa kasih akses, tapi skill bikin lo naik kelas!

3. Mental Health Bukan Tabu, Tapi Wajib!

Capek bukan berarti lo lemah. Istirahat itu hak asasi, bukan kemewahan.

Kalau lo ngerasa overwhelmed, stop pura-pura bahagia di Instagram. Curhat ke orang terpercaya, ke konselor, atau journaling bisa jadi langkah awal healing. Self-care itu bukan selfish. Itu self-defense.

Mental sehat = hidup enak. Jangan sampe burnout cuma demi pencitraan.

4. Jangan Ikut-ikutan Tren Toxic!

Beli iPhone baru padahal mie instan udah dianggep lauk? Yha... Prioritas dong, gengs!

Gak semua tren harus diikuti. Lo gak perlu flexing biar valid. Being real dan punya prinsip itu jauh lebih keren daripada jadi copy-paste orang lain.

FOMO itu jebakan. Jadi diri sendiri itu power!

5. Jaga Reputasi Digital, Jangan Asal Posting!

Tweet galau lo di 2018 bisa jadi boomerang di 2028. Inget itu.

Apa yang lo share = CV masa depan lo. Think twice sebelum asal nyinyir, nyebar hoax, atau bikin konten sensitif. Mau karier cemerlang? Bangun citra digital yang positif dari sekarang!

Scroll boleh, tapi posting harus mikir dulu!

6. Koneksi Nyata > Koneksi Virtual

Teman sejati itu bukan yang kasih emoji api di story, tapi yang datang pas lo breakdown di kosan.

Kehidupan bukan cuma di layar 6 inci. Sempatkan ngobrol sama keluarga, nongkrong bareng temen, atau gabung komunitas offline. Beneran deh, real-life vibes itu priceless.

Real hugs > virtual likes.

7. Jangan Cuma Nonton, Berkarya Juga Dong!

Lo bisa scroll 3 jam di TikTok, masa bikin video 1 menit aja gak sempat?

Karya lo bisa jadi sumber cuan, inspirasi, atau sekadar legacy. Mau bikin podcast, jual desain, atau jadi storyteller? Mulai sekarang! Yang penting bukan sempurna, tapi berani mulai.

Create the trend, don't just follow it!

Akhir Kata: Hidup Lo, Cerita Lo!

Hidup lo bukan season tambahan di drama orang lain. Lo adalah main character!

Jangan cuma hidup buat pleasing orang atau ngejar validasi maya. Jalan lo itu unik, berproses itu wajar, dan gagal itu bagian dari perjalanan. Lo nggak harus viral untuk jadi bermakna.

Lo bukan hanya generasi digital—lo generasi yang bisa ngubah dunia.

Penutup: Gen Z, Gaskeun!

Panggung lo udah siap, spotlight-nya udah nyala, dan dunia nungguin langkah lo berikutnya. Jadi, mau nunggu apa lagi?

Stay rebel, stay kind, and make it happen!

16

JUJUR: MUJUR atau AJUR?



JUJUR: MUJUR atau AJUR?

By: Sulistini

Guru PPKn SMAN Gunung Kidul DIY Alumni Lemhannas 2025 &

✦ Opening: “Pinter beneran apa pinter nyontek?”

Hai, Gaes!

Pernah gak sih, lagi scroll TikTok atau Reels eh malah muncul berita korupsi triliunan? Langsung auto kesel, mau komentar: *“Ish najis, kok bisa sih dia kayak gitu?!”*

Tapi... tunggu dulu deh, jangan asal ngegas. Jangan-jangan kita juga nyimpen bibit-bibit koruptor kecil dalam diri. Loh, serius? YES.

Koruptor = Ambil yang Bukan Haknya. Sounds familiar?

Pikirin deh: pengen nilai bagus tapi gak belajar; pengen lulus tapi tugasnya copas; ujian? tinggal nyontek.

Nah loh. Itu korupsi versi pelajar, Guys.

Yuk kita bahas bareng-bareng, mitos-mitos nyontek yang udah kayak budaya warisan:

1. “Jujur = Ajur”

Kalian sering bilang gini pas nilai jeblok karena gak nyontek? Padahal guys... nilai boleh kecil, tapi mental kamu gede banget.

Kalau biasa jujur, kamu jadi percaya diri, tangguh, dan gak gampang goyah. Di dunia kerja nanti? Kamu bakal jadi rare item: orang jujur yang bisa dipercaya!

☑ *Switch mindset ke: “JUJUR ITU MUJUR”*

2. "Posisi Menentukan Prestasi"

Duduk paling belakang terus bilang: *"Yes, spot strategis buat nyontek!"*

Hellooo... nilai bagus itu bukan karena posisi, tapi karena **persiapan**. Maju ujian tanpa belajar itu kayak tentara perang bawa sendok.

3. "Kerja Sama Lebih Baik dari Sendiri"

Kebersamaan itu penting, tapi bukan saat ujian ya gaes.

Nyontek rame-rame itu namanya persekongkolan akademik. Bukan teamwork, itu cheatwork.

4. "Malu Bertanya Sesat di Jalan"

Kalau kamu bingung pas cari jalan boleh tanya, tapi kalau kamu bingung soal ujian ya berarti... kamu belum siap, bro! □Д

Jangan tanya jawabannya, tanya ke diri sendiri kenapa belum belajar.

5. "Kalau Ada yang Mudah, Ngapain Disusahin?"

Mie instan aja butuh proses, masa kamu mau hasil instan tanpa usaha?

Santuy aja, semua proses belajar itu emang gak langsung enak, tapi hasilnya dijamin manis kayak es teh manis 3 sendok gula.

6. "Saya Cuma Bantu Temen"

Bantuin temen? Kalo pas mereka jatuh kamu tolongin sih oke. Tapi kalau bantuin temen nyontek? NOPE.

Itu bukan tolong-menolong, itu ngajak temen bareng ke lubang jebakan.

7. "Semua Orang Juga Nyontek"

Kalau semua orang nyontek, kamu ikut juga? Gak harus.

Jadi lilin di tengah gelap itu keren banget. Kamu bisa jadi pelopor perubahan. ✨

8. Daripada Remidi, Bu Guru Repot

Bu guru gak apa-apa direpotin kok, asal kamu belajar bener. Jangan malah nyontek demi ngehindar dari remidi.

Kalau jatuh saat belajar naik sepeda aja kamu mau coba lagi, kenapa gak buat ujian?

9. "Nyontek Is The Best"

Ini mindset bahaya level akhir.

Nyontek tuh ngefeknya jangka panjang. Kamu bisa dapet nilai bagus sekarang, tapi kosong isi kepala. Mau jadi karyawan model gitu? Bos aja bisa ilfeel.

Terus Gimana Dong Biar Stop Nyontek?

1. Kenali Akar Masalahnya

Takut gagal? Malas belajar? Tekanan orang tua? Ngaku aja dulu biar tahu harus perbaiki dari mana.

2. Belajar Konsisten

Gak usah langsung lama-lama. Mulai dari 25 menit aja per hari pake metode *Pomodoro*.

3. Ubah Mindset Nilai

Nilai itu bukan tujuan akhir. Proses belajarmu itu yang bikin kamu hebat. Nilai bagus = bonus.

4. Berani Bilang "NO"

Kalau temen ngajak nyontek, cukup bilang: *"Gue skip dulu ya, gue lagi jaga integritas."*

5. Atur Strategi Ujian

Belajar, tenang, fokus sama soal yang kamu bisa dulu. Jangan panik kalau lihat yang susah.

6. Cari Support System

Ajak temen yang mau belajar bareng. Circle positif bikin kamu makin pede buat jujur.

7. Ingat: Teman Sekarang = Saingan Masa Depan

Jangan kasih contekan ke saingan! Upgrade diri, bukan bantuin saingan dapet jalan ninja.

Penutup: Jujur Itu Jalan Ninja yang Sesungguhnya

Nyontek mungkin keliatan praktis, tapi itu jalan penuh jebakan.

Jujur emang gak selalu gampang, tapi dia yang bakal bikin kamu **MUJUR** ke depannya.

Quotes of the Day

“Jangan mau jadi mini koruptor masa depan. Bangun hidupmu dari sekarang, dengan JUJUR sebagai pondasi!”

17

**Siapa yang Lebih
Pintar, Gen Z atau
ChatGPT?**



Siapa yang Lebih Pintar, Gen Z atau ChatGPT?

Oleh: Supri Hartanto, M.Pd

□ Dosen UPY | Alumni Lemhannas 2025

“Yah kamu bego, ngerjain tugas nggak pakai ChatGPT!”

Cuma ngetik soal, pencet enter, terus tinggal santai minum es boba...
Gitu doang belajar? □□

Sekarang belajar kayak pesan makanan: tinggal klik, langsung jadi.
Tapi pertanyaannya: *otak kita masih dipakai nggak, bro sis?*

Pintar Instan vs. Paham Beneran

Tugas tinggal copy, jawaban keluar... tapi ngerti nggak sih isinya?

“Tugas kelar, tapi otak zonk.”

Belajar itu bukan soal selesai, tapi soal *paham*. Kalau semua diserahkan ke AI, terus kita belajar apa? Jangan-jangan cuma latihan salin-tempel doang

Gen Z vs. ChatGPT: Siapa Jagoan Sebenarnya?

- 💡 Kamu cepet ngerjain tugas, tapi cuma sekali lihat langsung lupa?
- 💡 Pakai ChatGPT buat semua hal, tapi pas ujian langsung nge-blank?

Yuk mikir: siapa yang lebih pintar, yang ngerti proses atau yang cuma bisa nyalin jawaban?

Gen Z: Si Raja Gadget yang Kebablasan Nyaman

Gen Z tuh lahir bareng WiFi. Dulu mainannya boneka, sekarang TikTok. Dulu nyari jawaban di buku, sekarang tinggal bilang:

“ChatGPT, kerjain dong!”

Tapi saking nyamannya, kita jadi kejebak di “zona rebahan”. Al-nya kerja keras, kitanya? Kerja malas

Halo, Kenalan Dulu Sama ChatGPT

ChatGPT itu kayak temen pintar 24 jam. Bisa bantu kamu bikin puisi, nulis caption IG, sampai ngerjain soal fisika. Tapi inget:

ChatGPT bukan manusia. Dia nggak ngerti perasaan kamu habis diputusin pacar, atau panik karena tugas numpuk □

Dia cuma pintar ngolah data. Tapi yang bisa mikir dan ngerti beneran tetap kamu.

Belajar Instan: Pintar Kilat, Tapi Kosong Pol

Kalau semua diserahkan ke AI, kita bisa kelihatan pintar... tapi sebenarnya hampa. Belajar tuh soal

makna, bukan cuma ngumpulin info. Tanpa mikir kritis, kita bisa jadi:

✦ “Sok tahu, padahal nggak paham.” ✦

Dan pas ujian atau masalah hidup datang, baru kerasa paniknya:

“Wah, gue nggak siap...”

Gunakan Teknologi dengan Bijak: AI itu Asisten, Bukan Tuan

Pakai ChatGPT? BOLEH. Tapi...

Gunakan dia buat bantu, bukan buat gantiin otak kamu!

Sebelum nanya AI, coba mikir dulu. Diskusi sama temen, cari referensi, baru deh minta bantuan ChatGPT buat bantu paham.

Tips Bijak Pakai ChatGPT Buat Belajar ala Gen Z

1. Jadikan ChatGPT Teman Belajar, Bukan Mesin Contekan

Tanya: “Jelasin materi hukum Newton pakai bahasa anak SMP,” Bukan: “Kerjain soal fisika ini dong.”

2. Crosscheck Jawaban: Jangan Telan Mentah-Mentah

ChatGPT bisa salah. Cek ulang di buku, guru, atau Google. Jangan males klarifikasi, biar nggak jadi korban hoax edukasi.

3. Gunakan Buat Brainstorm, Bukan Plagiat

Boleh diskusi ide bareng AI, tapi kasih sentuhan “kamu banget”. Tugas kamu, ya gaya kamu!

4. Latih Skill Nanya (Prompting)

Contoh: “Bikinin paragraf pembuka esai tentang perubahan iklim, gaya santai tapi tetap ilmiah.” Makin jelas nanyanya, makin cakep jawabannya!

5. Simulasi dan Latihan? Gas!

Latihan wawancara, speaking English, atau ngelatih logika bisa bareng ChatGPT. Gak usah nunggu dosen—langsung tancap!

6. Tetap Jaga Etika Digital

Jangan pake ChatGPT buat curang. Etika itu bukan tren, tapi fondasi. AI nggak bisa gantiin rasa tanggung jawab kamu.

Jadi... Siapa yang Lebih Pintar?

ChatGPT itu kayak pisau dapur: bisa bantu masak, tapi bisa juga nyakitin kalau disalahgunakan. Kamu bukan cuma generasi digital—kamu generasi *berpikir*.

Gunakan AI buat memperkuat belajar, bukan buat malas mikir. Kamu punya otak, perasaan, dan kreativitas.

Tiga hal yang nggak bisa dimiliki sama mesin mana pun.

✦ Penutup: Gen Z, Saatnya Naik Level!

Pakai AI, boleh. Tapi mikir sendiri, WAJIB.

Jangan cuma jadi “tukang salin jawaban”, tapi jadilah “penjelajah ilmu sejati.”

Buktikan kalau Gen Z itu bukan cuma tech-savvy, tapi juga punya hati, logika, dan semangat belajar yang nggak instan.

Kalau kamu setuju, jangan lupa share ke temen-temenmu yang masih ketergantungan ChatGPT ya... BIAR BELAJARNYA NGGAK CUMA CEPAT, TAPI JUGA DALAM

18

**Madu atau Racun? Pilihan
Ada di Jempolmu, Bestie!**



Madu atau Racun? Pilihan Ada di Jempolmu, Bestie!

Oleh: Tri Sutrisni Wahyuningsih, S.Pd.

Guru MTSN 4 Bantul DIY Alumni Lemhannas 2025

Dunia Serba Digital: Siap Mental Nggak Nih?

Kehidupan zaman sekarang tuh kayak fast food—serba cepet dan instan. Mau makan? Klik aplikasi, makan datang. Mau ojek? Tinggal tap. Bahkan belajar pun bisa sambil rebahan, asal sinyal aman dan kuota nggak mendadak amnesia.

Tapi nih ya, makin gampang hidup, makin harus kuat logika dan etikanya. Banyak yang jadi *haus perhatian*, sampai rela ngelakuin apapun biar viral. Padahal, nggak semua yang trending itu worth it buat diikuti. Kamu viral hari ini, besoknya bisa zonk gara-gara lupa filter otak.

Kasus Nyata: Pulpen Raib Demi Konten?

Cerita real ini terjadi di sebuah madrasah. Seorang ortu curhat ke guru: “Bu, pulpen anak saya ilang terus, seminggu bisa 3 kali.”

Pas guru cek CCTV, eh lho, ternyata pelakunya anak-anak sendiri. Mereka ngumpulin pulpen teman- temannya... **buat konten TikTok!**

Bukan buat dijual atau disumbangkan. Cuma biar *lucu-lucuan*. Tapi... lucu dari mana, beb? Itu namanya **nyolong**, bukan ngonten kreatif. Nih contoh pas algoritma medsos jadi racun karena logika dan empati dimatiin. Serem kan?

1. Tren Boleh, Tapi Jangan Latah Parah!

Ikut tren itu kayak makan seblak level 5: seru sih, tapi bisa bikin perut mules kalau nggak kuat. Jadi sebelum ikut challenge viral, tanya dulu ke diri sendiri:

“Kalau aku upload ini, orang tuaku bangga apa pengen unfriend aku dari KK?”

Kalau jawabanmu malu-maluin, skip aja. Nggak semua challenge tuh keren. Kadang trending itu jebakan batman, ujung-ujungnya kamu bisa viral bukan karena keren, tapi karena... masuk berita kriminal.

2. Setting Algoritmam, Gengs!

Berandamu tuh kayak cermin. Apa yang sering kamu tonton, itu yang muncul terus. Kalau isinya gosip dan drama Korea doang, ya otakmu bakal kenyang gosip, bukan ilmu.

Di sekolah tempat penulis ngajar, anak-anak kelas akselerasi *ngalahin Google*. Mereka pinter-pinter karena medsosnya diisi konten belajar. Jadi scroll TikTok bukan buat nyari mantan, tapi nyari rumus cepat ngerjain soal.

Intinya: algoritma itu bisa jadi guru, bisa juga jadi penggoda iman. Kamu pilih yang mana?

3. Stop Jadi Netizen Galak: Tahan Jempolmu!

Kim Sae Ron, artis Korea, diduga meninggal karena mentalnya hancur akibat cyberbullying. Dia bukan satu-satunya. Banyak orang yang hidupnya jungkir balik karena dikomentarin sembarangan.

Medsos bukan tempat buat nyebar racun. Tahan ketikanmu. Kalau kamu nggak suka sesuatu, scroll aja. Jangan jadi keyboard warrior yang bikin orang nangis di bantal. Sekali lagi: **UU ITE nggak kenal candaan.**

4. Scrolling = Bahagia? Belum Tentu!

Liat orang jalan-jalan ke Korea, pamer iPhone baru, kerja di coworking space cakep, kamu langsung: “Kapan ya aku bisa gitu?”

Padahal, yang kamu liat itu cuma highlight, bukan real life. Di balik feed estetik, bisa aja mereka ngutang buat staycation, atau selfie pas lagi depresi.

Jadi, fokus ke hidupmu sendiri. Bandingin diri ke versi dirimu kemarin, bukan ke pencapaian editan orang lain. Semua orang punya waktunya sendiri.

5. Medsos = Upgrade Machine (Kalau Kamu Mau)

Media sosial itu bukan musuh. Tapi kayak pisau dapur—bisa buat masak, bisa juga buat nusuk. Tergantung siapa yang memegang dan buat apa.

Kalau kamu suka desain, banyak akun yang ngasih tutorial. Suka ngomong? Pelajari public speaking dari reels. Suka gambar? Posting karyamu. Bisa jadi dari situlah kamu dilirik brand atau dapet cuan!

Penutup: Medsos Itu Netral, Kamu yang Nentuin Rasanya

Media sosial itu kayak minuman: bisa jadi madu manis yang kasih peluang dan pengalaman. Tapi bisa juga racun kalau kamu telan tanpa saring.

Yuk, jadi generasi Z yang bukan cuma canggih di jempol, tapi juga bijak di hati dan kepala. Eksis itu boleh, asal jangan hilang arah. Jangan sampai demi viral kamu kehilangan nilai.

Referensi

- Daftar Artis Korea yang Bunuh Diri Karena Tekanan Medsos
- Kim Sae Ron dan Dampak Cyberbullying

19

**Belajar Ala Gen Z: Gak
Cuma Duduk Manis,
Tapi Gaspol Asik!**



Belajar Ala Gen Z: Gak Cuma Duduk Manis, Tapi Gaspol Asik!

By: Wulan Asih Mustikasari, S.Pd., Gr

Bu Guru yang paham FYP dan vibes lo semua –

Alumni Lemhannas 2025 Guru SMKN Seyegan DIY

Gen Z: Spesial, Unik, Tapi Ribet—Dan Itu Gak Apa-Apa!

Lo, iya lo! Anak 1997–2012 tuh kayak WiFi: konek ke mana-mana, tapi kadang susah fokus! Bangun = buka HP.

Tidur = scroll TikTok sampe HP jatuh di muka.

Makanya, lo butuh cara belajar yang *sefrekuensi*. Bukan ceramah monoton ala TV kabel tahun 90-an, tapi model belajar yang seru, dalem, dan gak bikin ngantuk.

Belajar Itu Gak Harus Kayak Robot—Welcome Deep Learning!

Kebanyakan dari lo pasti mikir:

“Ngapain sih ngapalin definisi doang?” “Gue belajar PPKn buat apa, Bu?”

Nah, deep learning tuh jawabannya. Ini bukan AI kayak gue, tapi cara belajar yang bikin lo mikir kayak manusia, bukan *flashdisk berjalan*.

Deep Learning: Lo Gak Cuma Tahu, Tapi Ngerti dan Bisa Ngasih Solusi

Belajar tuh bukan buat lulus doang, bro/sis. Tapi biar lo ngerti dunia. Contoh: Pelanggaran Hak & Kewajiban.

- Dulu: “Anak-anak, catat ya... Pasal sekian...”
- Sekarang: Debat ala netizen!

Contoh Aktivitas:

- Kasus: Influencer dihujat karena kritik pemerintah.
- Tugas: Bikin konten TikTok/IG Reels 60 detik: pendapat lo + solusi bijak ala netizen cerdas. Bisa duet sama temen jadi komentator netizen galak

Belajar = Scroll, Konten, Kolaborasi!

Challenge 1: Scroll & Analisis

Lo disuruh scroll IG/TikTok, cari kasus soal hak warga negara, trus diskusikan:

- Ini pelanggaran gak?
- Tanggung jawab siapa?
- Kalau lo di sana, bakal gimana?

 Bonus: Bikin **meme edukasi**. Kocak tapi ngena!

Challenge 2: Ngonten Yuk Project

Tema: Indonesia butuh warga kayak...

Lo bikin konten 1 menit. Format bebas: lipsync, vlog, sketsa, POV.

Voting konten paling kreatif bareng kelas. Yang menang dapet shoutout dari Bu Guru (dan traktiran es teh kalau menang banyak)

Guru = Coach, Bukan Bos NPC

Guru sekarang tuh bukan lagi *bos besar* di game RPG. Kita tuh co-op player!

“Gue gak kasih lo kunci jawaban. Tapi gue temenin lo nyari jawabannya sendiri.”

Fokus Emang Susah, Tapi Bukan Gak Bisa!

Kita paham kok, lo bisa multitask:

Dengerin guru + buka IG + mikirin ending drama Korea + ngunyah ciki. Solusinya? Belajar yang *nyambung sama lo*.

- ☒ Visual
- ☒ Interaktif
- ☒ Kolaboratif
- ☒ Relevan sama dunia nyata

Contoh: Bikin podcast tentang “Jadi siswa yang hak-nya dilanggar tuh kayak gimana sih rasanya?”

Bisa direkam, diedit di CapCut, dan share ke grup kelas!

Bukan Sekadar Pintar, Tapi Punya Hati dan Arah

Kita gak butuh generasi ranking doang. Kita butuh:

- Pemikir kritis
- Problem solver
- Kreator (bukan konsumen pasif)
- Warga negara yang care

Karena besok yang bikin UU, ngoding app keren, atau jadi aktivis medsos... ya kalian!

✦ Penutup: Kelas Itu Harus Kayak WiFi—Kuat, Terbuka, dan Nyambung!

Sekolah tuh bukan tempat buat ngumpulin nilai doang. Tapi tempat buat tumbuh, explore, dan *have fun learning*.

Jadi yuk:

- ✓ Aktif
- ✓ Kreatif

- ✓ Kolaboratif
- ✓ Gak takut gagal
- ✓ Dan tetep bisa ngelawak

Belajar itu bukan soal cepet hafal, tapi soal ngerti dan siap menghadapi dunia.

Masa depan tuh bukan cuma buat yang ranking 1, tapi buat lo yang mau terus belajar dan berani beda.

20

**Indonesia Cemas atau
Indonesia Emas?**



Indonesia Cemas atau Indonesia Emas? Warisan Negara Ada di Tangan Gen Z!

Oleh: Kak Yayuk Hidayah

(Dosen UNY, Alumni Lemhannas 2025)

"Beri aku 10 pemuda, niscaya akan kuguncangkan dunia!" — Bung Karno

(Kalau sekarang sih: "Beri aku 10 Gen Z, niscaya viral seminggu")

Gen Z, Si Pewaris Sah Republik!

Tenang, tulisan ini bukan buat ngegas kamu yang Gen Z. Nggak juga buat banding-bandingin kamu sama generasi 45. Ini lebih ke ajakan: yuk sadar, kalau kita lagi berdiri di titik krusial sejarah bangsa!

2045, Indonesia bakal ultah ke-100. Alias satu abad merdeka! Dan waktu itu, siapa yang bakal jadi pemimpin, pengusaha, inovator, dan decision maker? Yoi, KAMU-KAMU semua yang Gen Z.

Bonus Demografi: Indonesia Lagi "Untung Banyak"

Saat ini, kita lagi ada di masa emas yang disebut *bonus demografi*. Intinya, jumlah orang usia produktif (15–64 tahun) lebih banyak dari yang non-produktif. Artinya? Kita punya banyak banget "tenaga kerja" buat dorong Indonesia jadi negara maju.

Tapi, ini bukan berlaku sama rata. Jakarta dan Jawa Timur misalnya, udah masuk fase akhir. Jadi tiap daerah perlu strategi sendiri. Nggak bisa disamaratakan kayak template PowerPoint tugas kelompok.

Indonesia Emas atau Cemas?

Di balik peluang, ada tantangan. Gen Z memang jago teknologi, melek global, dan kritis. Tapi juga rentan:

- Gampang kena hoaks
- Kecanduan scrolling
- Luntur nilai-nilai kebangsaan
- Nasionalisme? Kadang dianggap jadul ☐

CSIS (2022) bilang banyak Gen Z belum paham Pancasila secara dalam. Bukan karena nggak cinta Indonesia, tapi cara belajarnya seringkali “meh” alias gak relate.

Cara Baru Ngomongin Cinta Tanah Air

Lupakan hafalan yang bikin ngantuk. Pendidikan karakter dan kebangsaan harus kekinian:

- Belajar lewat proyek sosial
- Konten digital yang nyentuh
- Kolaborasi sama komunitas
- Ngobrol santai tapi meaningful

Keluarga, guru, tokoh agama, bahkan selebgram, semua bisa jadi role model. Nggak perlu ribet, asal tulus dan relatable.

Dunia Digital: Peluang atau Lubang?

Gen Z hidup di dunia algoritma. Isinya bukan cuma dance challenge, tapi juga bisa jadi lahan penyebaran ideologi asing, polarisasi politik, bahkan propaganda. Kadang, makin sering lihat, makin dianggap bener. Padahal? Belum tentu!

Makanya, selain melek teknologi, kamu juga harus:

- Punya kesadaran ideologis
- Tahu sejarah bangsa
- Peduli sama keadilan sosial
- Kritis tapi berakar

Saatnya Gen Z Take Over!

Indonesia Emas 2045 itu bukan giveaway. Itu hasil kerja keras kolektif. Negara perlu bantu siapkan ruang:

- Kurikulum Merdeka yang relevan
- Kebijakan yang dukung kreativitas
- Ruang partisipasi buat Gen Z speak up
- Trust! Anak muda itu bukan pelengkap, tapi *penggerak* □

Jadi... Indonesia Emas? Atau Cemas?

Jawabannya balik ke kita semua, terutama kamu yang Gen Z. Kalau kamu siap, paham jati diri bangsa, dan berani ambil peran, Indonesia Emas itu bukan mimpi—itu tinggal dijemput!

“Kalau kamu bisa bikin konten viral, kamu juga bisa bikin perubahan sosial.” Ayo, bukan cuma jago bikin tren, tapi juga jadi tren penggerak bangsa!

✦ Indonesia Kami Titipkan Padamu!

Kami percaya, kalian bukan cuma generasi rebahan. Tapi generasi pahlawan masa kini. Bukan cuma follower, tapi pemimpin.

Bukan cuma bisa ngelike, tapi bisa mengubah nasib bangsa.

Ayo, jadi generasi yang:

- ✓ Cerdas secara teknologi
- ✓ Kuat secara karakter
- ✓ Siap jadi penjaga Indonesia yang adil, damai, dan keren!

Indonesia bukan cuma tempat tinggal.

Indonesia adalah rumah yang harus kita jaga bareng-bareng.

Kalau kamu siap jadi bagian dari Indonesia Emas, tulis di komentar:

#GueSiap2045

21

**PANCASILA VS GADGET:
Lo Mau Jadi Pemuda
Pancasila, atau Pemuda
"Nanti Aja"?**



PANCASILA VS GADGET: Lo Mau Jadi Pemuda Pancasila, atau Pemuda "Nanti Aja"?

Oleh: Yeni Susanti & Widiastuti

Guru MAN DIY Guru SMP 5 DIY

Alumni Lemhannas 2025

“Hallo Gen Z, scroll-scroll nyasar ke sini? Fix algoritma semesta masih sayang lo!”

Lo lagi rebahan sambil doomscroll di TikTok, IG, YouTube Shorts? Tiba-tiba klik artikel ini? Hoki banget! Karena ini bukan sekadar artikel, tapi kayak nasi padang—kelihatannya simpel, tapi isinya banyak dan berbumbu kehidupan

BAB 1: GADGET – TEMEN, MUSUH, ATAU PACAR ONLINE?

Gadget tuh kayak mantan: tergantung cara lo memperlakukan. Bisa jadi alat bantu, bisa juga jadi jebakan betmen.

“Baru buka WA bentar, eh kok tiba-tiba udah jam 2 pagi di TikTok. Padahal cuma niat nanya tugas.”

— Lo, 3 hari berturut-turut

Fakta:

Menurut Kominfo (2022), 67% pelajar Indonesia suka nunda tugas gara-gara gadget.

Fix bukan gadget-nya yang salah, tapi kita yang keasikan. Ini bukan multitasking, ini *multi-males*.

BAB 2: PANCASILA — BUKAN CUMA BUAT LOMBA CERDAS CERMAT!

Gue tau, lo hafal Pancasila. Tapi apakah lo **"menghayati"** kayak quotes galau di story mantan? Nih versi upgrade Pancasila buat hidup digital lo:

Sila Kedua: Kemanusiaan yang Adil dan Beradab
Scroll boleh, julid jangan.

“Mending lo jadi netizen yang bijak, daripada nyari validasi dari likes yang gak seberapa.”

Sila Ketiga: Persatuan Indonesia
Main bareng temen beda pulau = persatuan digital.

“Tapi kalo lo nge-kick temen dari grup cuma karena beda pendapat, fix lo belum paham sila ketiga.”

Sila Keempat: Demokrasi, Tapi Gak Baper
Debat itu boleh. Tapi bukan berarti yang paling keras suaranya paling bener.
“Inget, lo bukan di kompetisi debat kusir.”

Sila Kelima: Keadilan Sosial
Jangan cuma adil bagi waktu nonton drakor, tapi juga bagi waktu belajar.
“Nonton 6 episode kuat, baca 6 halaman lemes? Keadilan yang absurd”

BAB 3: KISAH-KISAH NYATA DARI DUNIA SCROLLING

▪ KASUS 1: Rani si Penunda Tugas

“Cuma nonton 1 episode... eh tau-tau 6.” Sila yang dilanggar: *Sila ke-5*

Solusi:

- ☒ Google Calendar
- ☒ App Forest (tanem pohon, tanem niat)
- ☒ Metode Pomodoro

▪ **KASUS 2: Bayu si Debat Keyboard Warrior**

“Hanya karena beda pendapat, lo gak harus ngegas dong.” Sila yang dilanggar: *Sila ke-4*

Solusi:

- ☒ Belajar debat sehat
- ☒ Komentar = empati + logika
- ☒ Ganti ‘nyinyir’ jadi ‘nyadar’

▪ **KASUS 3: Alya yang Insecure karena Instagram**

“Liat temen udah bisnis, gue masih pusing rumus kimia.” Sila yang dilanggar: *Sila ke-2*

Solusi:

- ☒ Bandingin progres lo hari ini sama kemarin
- ☒ Social media detox weekend
- ☒ Affirmasi harian: “Gue keren, walau belum trending”

▪ **KASUS 4: Grup Tugas Zonk**

“Guys tugas siapa yang ngerjain ya?” Sila yang dilanggar: *Sila ke-3*

Solusi:

- ☒ Pakai Trello/Notion
- ☒ Reminder harian
- ☒ Gotong royong bukan cuma jargon

BAB 4: PANCASILA = FILTER HIDUP DI ERA FYP

Gadget boleh di tangan, tapi Pancasila harus di hati.

Biar gak gampang nge-like hoaks, gak asal nge-judge orang, dan tetep ingat: **lo warga negara, bukan cuma warga net.**

BONUS QUOTES UNTUK LO CORET DI BIO IG:

- / “Jangan cuma jadi content consumer. Jadilah content creator yang berprinsip.”
- / “Kalau lo bisa push rank tiap malam, lo juga bisa push masa depan lo tiap pagi.”
- / “Cinta diri lo kayak lo cinta scroll TikTok jam 2 pagi.”

TERAKHIR: LO GAK HARUS JADI BUNG KARNO, CUKUP JADI DIRI SENDIRI VERSI TERBAIK

Gadget + Pancasila = Kombo Sempurna Gen Z Super Saiyan

- 🗨️ Gadget itu alat, bukan takdir
- 🗨️ Pancasila itu GPS hidup, bukan hafalan
- 🗨️ Lo gak harus sempurna, cukup MAU belajar & tumbuh

PENUTUP:

“Berikan aku 10 pemuda, kata Bung Karno. Tapi kalau dapet 1 Gen Z konsisten dan gak nyinyir di medsos? Worth it banget!”

Kalau lo udah baca sampai sini, congrats! Lo udah satu langkah lebih keren dari mayoritas Gen Z yang masih stuck di *scroll tanpa arah*.

Sekarang tinggal pilih:

Mau jadi pemuda Pancasila? Atau pemuda ‘nanti aja’?

You decide, bestie. 😊

22

**Gen Z Jadi Teladan Anak
PAUD? YES, YOU CAN!**



Gen Z Jadi Teladan Anak PAUD? YES, YOU CAN!

Oleh: Kak Trina Indriani, S.Pd.

Sri Utami, M.Pd

TK Yogyakarta – Alumni Lemhannas 2025

Opening: Dari Gen Z, untuk Bocil Masa Depan

Hey kamu, iya kamu, Gen Z yang sekarang hidup bareng Wi-Fi dan nasi padang gofood-an. Tau gak sih, masa depan Indonesia itu nggak cuma tentang lo yang sukses jadi CEO sambil WFH, tapi juga tentang bocil-bocil yang sekarang masih sibuk belajar mewarnai di TK.

Nah, berita baiknya: lo bisa banget jadi pahlawan tanpa jubah... buat anak-anak PAUD! Bukan ngajarin mereka coding atau bikin startup sih, tapi hal yang lebih penting: jadi TELADAN NILAI KEBANGSAAN

1. Jadi Role Model Sopan Santun & Toleransi

Bocil itu peniru ulung. Mereka lebih gampang ngikutin gaya ngomong lo daripada nasihat panjang lebar. Jadi, kalau lo ngomong lembut, ramah, dan gak gampang ngegas—bocil juga bakal niru.

Misalnya:

- Lo sapa temen dengan “halo” dan senyum ➡ bocil ikutan sapa temennya
- Lo bantuin guru PAUD angkat mainan ➡ bocil-bocil jadi lebih ringan tangan juga

Simpelnya, jadi manusia baik = bikin bocil punya panutan nyata.

2. Cinta Tanah Air ala TikTok dan Playground

Cinta Indonesia gak harus lewat pelajaran berat kok. Ajak bocil nyanyi lagu nasional pakai gaya TikTok, main engklek sambil cerita tentang pahlawan, atau dongengin mereka soal budaya lokal dengan boneka tangan.

Contoh kontennya?

- “Lagu Garuda Pancasila versi remix anak-anak”
- “Nge-vlog di pasar tradisional bareng bocil”
- “Main drama mini jadi Cut Nyak Dien” Kuncinya: seru, fun, dan relate sama dunia anak!

3. Gotong Royong: Bukan Cuma Kata, Tapi Aksi

Gotong royong itu bukan buat pelajaran PPKn doang, tapi harus jadi gaya hidup dari kecil.

Lo bisa bantu bocil:

- Beresin mainan bareng
- Bikin kegiatan “bersih-bersih kelas sambil joget”
- Ajak mereka nyuapin temen yang sakit

Pas mereka lihat lo bantuin tanpa disuruh, mereka bakal mikir: “Oooh... keren ya kalau saling tolong.”

4. Sayang Alam = Sayang Indonesia

Ngajarin cinta lingkungan bisa dimulai dari ngajak bocil:

- Nanem bibit cabai bareng
- Pilah sampah (organik vs plastik) sambil main tebak-tebakan
- Siram tanaman sambil nyanyi “Cintailah Ciptaan Tuhan~”

Lo jadi teladan yang nunjukin bahwa cinta negeri = juga cinta Bumi tempat tinggal kita.

5. Pancasila? Bukan Cuma Buat Hafalan!

Lo bisa kenalin Pancasila ke bocil dengan cara:

- Cerita binatang: Gajah yang adil, Kucing yang suka gotong royong
- Boneka tangan: Si Kakak Pancasila dan Si Adik Toleransi
- Bermain peran: Ada yang jadi “pemimpin adil”, “teman yang suka berbagi”, dll. Poinnya? Anak-anak ngerti esensi nilai tanpa ngerasa kayak ujian nasional.

6. Konten Positif = Edukasi Bocil Zaman Now

Kalau lo bisa bikin konten TikTok 1 menit soal OOTD, pasti bisa juga dong bikin konten edukatif buat bocil?

Coba:

- Video lucu ngajarin “buang sampah pada tempatnya”
- Storytelling pakai filter tentang “berani minta maaf”
- Short video: “Main bareng temen beda agama? Asik kok!”

Konten kayak gini bisa ditonton guru, orang tua, dan... ya, bocil-bocil penasaran yang buka YouTube Kids.

Menuju Indonesia Emas 2045: Mulai dari TK

Lo pikir bikin Indonesia jadi keren butuh jadi pejabat dulu? Nggak juga. Bisa dimulai dari:

- Senyum ke anak kecil
- Nemenin mereka main sambil belajar
- Bikin satu video edukatif yang nyampe ke banyak keluarga

Karena bocil hari ini = pemimpin masa depan. Dan lo, Gen Z, adalah jembatan mereka menuju masa depan yang penuh nilai baik.

Penutup: Lo Gak Harus Sempurna, Tapi Harus Bernilai

Gen Z, lo itu unik, canggih, dan penuh ide. Sekarang saatnya lo juga jadi:

- ☒ Panutan sopan santun
- ☒ Pembawa semangat gotong royong
- ☒ Penebar cinta tanah air
- ☒ Pembuat konten edukatif
- ☒ Penjaga nilai Pancasila

Jangan tunggu jadi orang penting untuk berdampak. Kadang, satu senyum lo ke bocil bisa bikin mereka percaya bahwa jadi orang baik itu keren.

Karena jadi influencer boleh,

Tapi jadi inspirasi anak-anak Indonesia itu jauh lebih epic! ✨

23

**Puasa Medsos? Yes,
Please!**



Puasa Medsos? Yes, Please!

Oleh: Armi, S.Pd.

Guru PPKn SMKN 2 Pengasih & Alumni Taplai 218 Lemhannas RI

1. Waktunya Rehat dari Dunia yang Selalu Online

Pernah nggak sih lo nyadar, HP lo isinya aplikasi medsos semua? IG, TikTok, X, Threads, BeReal, YouTube, Facebook (buat liat grup jual beli), sampe Pinterest. Tapi... semuanya dipakai nggak tuh? Atau cuma buat lari ke yang lain kalau bosan?

Nah, ini dia: lama-lama lo nggak scroll buat cari info, tapi karena udah kebiasaan. Bahkan, lo nggak sadar kalau sebenarnya... lo kecanduan.

"Lo mager buka WhatsApp dari dosen, tapi bisa buka TikTok sampe 2 jam tanpa sadar. Kok bisa?"

Ilustrasi: Karakter Gen Z duduk di kasur, HP-nya kayak monster yang nyedot waktu dan energi.

2. 5 Tanda Kamu Butuh Puasa Medsos

Kalau 3 dari 5 ini relate, fix waktunya puasa digital:

1. Scroll terus, tapi kosong.

Liat story orang, malah ngerasa hidupmu flat. Itu bukan inspirasi, itu FOMO disguised as "lifestyle goals".

2. Mata merah, tapi tangan terus swipe.

Mata kering, badan pegal, tapi tetep aja lanjut. Ini udah bukan nyari hiburan, tapi jadi refleks otomatis.

3. HP = Tangan Kedua.

Nunggu temen, buka IG. Lagi nunggu mie instan, buka TikTok. Bahkan BAB pun buka konten. Astaga, lo butuh rehat, bro.

4. Mood naik turun gara-gara like & komen.

Like sepi = bad mood. Like rame = mood naik. Kalau emosi lo ditentukan notif, saatnya say hi ke self-worth.

5. Susah tidur karena scroll nggak kelar-kelar.

Niat tidur jam 10, baru beneran tidur jam 3 pagi gara-gara... konten random nggak penting.

Ilustrasi: Checklist lucu dengan ekspresi karakter: bahagia pas likes rame, sedih pas nggak ada yang reply story.

3. Ganti Scroll Time Jadi Self-Healing Time

Daripada ngintip hidup orang lain, yuk fokus sama hidup sendiri. Nih, ide aktivitas yang bisa lo lakuin sambil puasa medsos:

- **Nulis jurnal:** Coret-coret isi hati. Bodo amat jelek, yang penting lega.
- **Jalan kaki:** Muter rumah aja cukup. Sekalian kenalan sama tetangga.
- **Ngobrol IRL:** Sama temen. Tatap mata. No HP di meja!
- **Explore hobi:** Masak, gambar, main musik, bikin kerajinan, anything.
- **Tidur beneran:** Tanpa live TikTok di background. Mata lo butuh rem.

Ilustrasi: Karakter Gen Z senyum sambil nyiram tanaman, buku di pangkuan, HP ditaruh jauh- jauh.

4. Medsos Bukan Dunia Nyata

Algoritma tuh licik. Dia tau kamu suka apa, jam aktif lo kapan, dan bakal ngasih konten yang bikin lo nggak bisa lepas. Lo dikurung dalam

bubble of illusion. Feed lo tuh bukan kebenaran, tapi curated reality.

“Jangan sampe lo hidup buat algoritma. Lo manusia, bukan konten.”

Ilustrasi: Karakter duduk di dalam balon raksasa berisi feeds, di luar ada dunia nyata penuh warna yang dia belum sentuh.

5. Challenge Diri: Puasa Medsos 3 Hari!

Berani coba? Ini caranya:

1. Hapus / logout semua akun medsos sementara
2. Ganti waktu online dengan aktivitas offline
3. Catat perubahan yang lo rasain (lebih rileks? Lebih fokus?)

Siapa tahu, dari coba-coba jadi keterusan. Hidup lebih tenang, no tekanan likes, no drama story.

Ilustrasi: Karakter Gen Z ngecek jurnal: “Day 1 – panik. Day 2 – bingung. Day 3 – DAMAI.”

6. Penutup: Puasa Bukan Anti, Tapi Self-Love

Puasa medsos bukan berarti lo jadi kudet. Ini bukan anti-zaman, tapi cara buat *reclaim your life*. Karena hidup tuh bukan soal tampil keren tiap saat, tapi soal bisa diem, mikir, dan ngerasa cukup.

"Gak harus online biar valid. Gak harus viral biar berharga."

Jadi yuk, tantang diri lo. Siapa tahu, setelah ini, lo bakal nemuin versi diri lo yang lebih chill, lebih sadar, dan... lebih real. □ □

24

**Jadi Cewek Gen Z:
Versi Real, Lucu, dan
Powerful!**



Jadi Cewek Gen Z: Versi Real, Lucu, dan Powerful!

Elna Febi Astuti

Aktivist Hukum, Gender dan Masyarakat Adat Alumni Lemhannas 2025

1. Opening Dulu Nih, Bestie!

Jadi cewek zaman sekarang tuh kayak main game level legend—kadang seru, kadang stres, kadang pengen uninstall hidup (eh, jangan yaa □). Kita punya banyak kebebasan: bisa sekolah tinggi, kerja di bidang apa aja, bahkan jadi CEO. Tapi... ekspektasi orang-orang tuh kayak iklan pop-up: muncul terus dan susah ditutup.

Cewek Gen Z lahir di era FYP dan scroll till drop. Kita kuat, kritis, kreatif, tapi juga bisa baper, galau, insecure, dan tetep bangkit lagi sambil nyanyi lagu patah hati. Kita bukan cewek biasa, kita cewek Gen Z yang bisa mewek sambil multitasking dan tetep ngasih dukungan buat temen. Gak percaya? Liat aja feed kita penuh kata-kata healing!

2. Identitas: Siapa Sih Gue?

Dulu jadi cewek itu kayak template: cantik, lembut, nurut. Sekarang? No thanks. Cewek Gen Z pengen dikenal bukan dari OOTD, tapi dari isi kepala dan mimpinya. Tapi kadang masih aja ada yang nge-judge:

- "Tomboy banget sih, jadi cewek yang feminim dong."
- "Ambis banget sih? Ntar cowok minder."

- "Gak dandan? Emang gak mau cari pasangan?"

Plis deh, hidup bukan ajang beauty contest. Kita cuma pengen jadi diri sendiri, tanpa harus fitting ke standar yang udah expired. Self-love? Yes. Self-censorship? Big no.

3. Medsos: BFF atau Biang Kerok?

Sosial media tuh kayak temen toxic: kadang ngasih validasi, kadang bikin overthinking sebulan. Bangun tidur buka TikTok, tidur ditemenin Reels. Liat temen tunangan, auto buka akun wedding; liat body goals, langsung uninstall GoFood.

Tapi medsos juga bisa jadi senjata empowerment. Kita bisa kampanye soal mental health, share pengalaman pelecehan, atau sekadar posting selfie dan bilang, "Gue cantik, titik."

4. Pendidikan & Karier: Mimpi Gak Kenal Gender

Cewek Gen Z sekarang bisa jadi programmer, arsitek, astronot, atau gamers profesional. Tapi begitu masuk dunia kerja...

- "Cewek kok kerja malam?"
- "Jangan terlalu pinter, nanti susah dapet jodoh."
- "Gaji segitu? Bisa buat ngurus anak gak?"

Bestieeee... kita bisa multitasking. Tapi bukan berarti harus jadi Wonder Woman 24 jam. Beban ganda itu real: kerja di luar rumah, tapi pas nyampe rumah disuruh nyapu sambil masak sambil senyum kayak iklan margarin. Cukup, ya.

5. Mental Health: Boleh Kuat, Boleh Lelah

Cewek Gen Z tuh banyak mikir, kadang over mikir. Kita terbuka soal mental health, tapi belum tentu lingkungan ngedukung. Curhat dikira lebay, healing dibilang males, burnout disangka drama.

Padahal self-care bukan cuma sheet mask. Tapi juga: cut toxic people, bilang "nggak", dan ngejaga kewarasan sendiri. Mau nangis? Nangis aja. Mau diem seharian? Gaskeun. Lo bukan robot, lo manusia.

6. Cewek Gen Z = Mesin Perubahan

Kita udah gak takut lagi buat speak up. Dari #MeToo sampe #BodyPositivity, kita ikut gerak. Kita tau: perempuan bukan musuh perempuan. Kita bisa bareng-bareng bangun ruang aman.

Kita bukan generasi pelengkap. Kita aktor utama. Dan kita berani bilang:

"Gue perempuan. Gue punya mimpi. Dan gue akan wujudin mimpi itu, bukan buat impress orang, tapi buat hidup yang bermakna."

Penutup: Cewek Gen Z, Keep It Real!

Kita mungkin hidup di dunia yang masih suka ngatur-ngatur. Tapi kita juga generasi yang gak bisa dikotak-kotakin. Kita boleh galau, tapi tetep bisa glowing. Boleh capek, tapi tetep peduli. Boleh salah, tapi tetep belajar.

Dan yang paling penting: jadi cewek Gen Z itu bukan soal sempurna, tapi soal berani jadi diri sendiri.

25

**Kena Mental Digital:
Gen Z vs Dunia Virtual
yang Bikin
Overthinking**



Kena Mental Digital: Gen Z vs Dunia Virtual yang Bikin Overthinking

Oleh: Stefanus Nindito Dosen UAJY

Alumni Lemhannas 2025

1. Dunia Virtual: Tempat Nongkrong yang Bikin Capek

Jadi Gen Z tuh kayak hidup di dua semesta: dunia nyata & dunia virtual. Kita bangun tidur, langsung buka HP. Makan sambil scroll TikTok. Tidur ditemenin notifikasi. Tapi... kenapa ya, makin sering online, rasanya malah makin kosong?

Yup, ini dia paradox zaman now: makin banyak koneksi, makin sepi. Kita hidup di dunia yang katanya serba "connected", tapi hati kita malah sering disconnected.

Ilustrasi: Karakter Gen Z duduk di tengah ruang gelap, disorot cahaya dari HP, matanya lelah tapi nggak bisa berhenti scroll.

2. Kecemasan Digital: Kok Bisa ya?

Ada yang namanya **VUCA** & **BANI**. Kedengeran kayak jurus Naruto ya? Tapi ini teori serius loh:

- **Volatile:** Dunia labil. Trending topic bisa berubah tiap jam. Hari ini viral, besok dilupakan.
- **Uncertain:** Algoritma nggak bisa ditebak. Konten kamu bagus, tapi tetep gak FYP.
- **Complex:** Banyak kode sosial. Seen doang = dosa sosial?
- **Ambiguous:** Emoji aja bisa bikin salah paham. □□□

Terus ada juga:

- **Brittle:** Mental kita rapuh. Sekali diserang, bisa pecah.
- **Anxious:** Notif bikin deg-degan bukan karena cinta, tapi overthinking.
- **Nonlinear:** Kadang satu tweet bikin viral, kadang bikin cancel.
- **Incomprehensible:** Banyak hal yang bahkan kita sendiri nggak ngerti kenapa ngerasa bad mood.

Ilustrasi: Timeline chaos: ada yang nikah, ada yang lost job, ada yang bahas skincare—semua campur aduk.

3. Identitas: Aku yang Mana?

Jean Baudrillard (filosof hits versi edgy TikTok) bilang dunia sekarang penuh simulasi. Alias... kita lebih kenal versi Instagram kita dibanding versi asli. Story kita ceria, padahal semalam nangis kejer.

Kenapa feeds lebih penting dari real talk? Kenapa validasi orang di kolom komentar lebih berarti dari suara hati sendiri?

Ilustrasi: Cewek Gen Z berdiri di depan dua cermin: satu versi Instagram aesthetic, satu lagi versi real life dengan mata panda dan hoodie.

4. Burnout Digital: Capek Tapi Tetap Online

Fenomena "Always On Culture": liburan harus update, sedih harus bikin story. Gak update = eksistensi ilang. Kita capek bukan karena kerja doang, tapi karena harus terus eksis.

Burnout digital itu nyakitin tapi nggak kelihatan. Tanda-tandanya:

- Gampang marah
- Susah fokus
- Overthinking
- Nggak pengen ketemu siapa-siapa

Ilustrasi: Baterai HP 100%, tapi mood dan energi user tinggal 2%.

5. Story Time: Healing atau Nyari Like?

Sekarang curhat nggak ke temen, tapi ke story. Kadang jadi tempat lega, kadang malah dapet judgment. Pertanyaannya:

"Lo curhat karena pengen sembuh, atau pengen dipuji kuat?"

Ada juga tren trauma dumping—semua luka diumbar, padahal belum tentu semua siap nerima. Dunia digital bikin batas antara ruang pribadi dan publik jadi blur banget.

Ilustrasi: Story IG: teks panjang tentang luka batin, diakhiri emoji. Caption: "I'm fine, thanks."

6. Coping Gen Z: Dari Meme ke Mindfulness

Meski dunia bikin stres, Gen Z punya gaya bertahan:

- **Dark humor:** Ketawa di atas penderitaan sendiri (tapi jangan kelewatan ya!)
- **Meme & satir:** Cara aman buat nyindir dunia yang absurd
- **Digital Detox:** Log out dulu biar gak lost
- **Slow Content:** Post yang nggak ngejar FYP, tapi ngejar makna
- **Support Group:** Forum online yang beneran dengerin kamu, bukan ngegas

Ilustrasi: Karakter Gen Z lagi journaling, HP ditaruh jauh, ditemani lilin aromaterapi dan playlist lo-fi.

7. Harapan: Bisa Nggak Sih Dunia Digital Lebih Manusiawi?

Kita pengen algoritma yang nggak nyiksa. Kita pengen medsos yang lebih empatik. Bisa kok, asal:

- Platform transparan
- Konten lebih jujur
- Komunitas saling support

Karena pada akhirnya, kita bukan cari viral, kita cari koneksi yang real. Dunia digital itu alat, bukan penentu nilai hidup kita.

Ilustrasi akhir: Gen Z berdiri sambil bawa HP yang layarnya tertulis: "You are enough, even without likes."

Referensi? Banyak. Tapi intinya: Hidupmu valid. Cemasmu nyata. Kamu nggak sendiri.

26

Mental Health Gen Z: Antara Burnout, Brain Chemistry, dan Birokrasi

Oleh: Dr. Wahyu Riawanti, M.P Widyaaiswara

Badan Diklat DIY Alumni Lemhannas 2025

1. Dosen Gen Z Ngajar Gen Z: Kok Malah Sama-Sama Bingung?

Jadi, waktu Diklat Lemhannas 218, ada yang curhat, “Aku dosen Gen Z, ngajarin mahasiswa Gen Z. Tapi kadang malah bingung sendiri. Gimana caranya jaga kesehatan mental kita, ya?”

Bener juga sih. Di era digital dan kompetisi seganas sekarang, yang stres tuh bukan cuma mahasiswa. Dosennya, orang tuanya, bahkan gurunya juga bisa burnout. Tapi... siapa sih yang seharusnya tanggung jawab soal kesehatan mental ini? Pemerintah? Sekolah? Keluarga? Atau algoritma TikTok?

2. Mental Capital: Aset yang Sering Dilupain

Di dunia kerja, kita kenal istilah human capital (modal SDM). Lalu muncul istilah baru: **mental capital** — alias kemampuan otak dan emosi kita buat mikir jernih, ngontrol diri, dan tetap produktif walau hidup kayak rollercoaster.

Dan buat bisa punya mental capital yang kuat, kita butuh lebih dari sekadar motivasi. Kita butuh kesehatan mental yang stabil. Nah, menurut ilmu **neuroscience**, semua ini berhubungan sama hormon kayak dopamin, serotonin, dan epinefrin.

Kalau hormon ini ngaco, ya kita juga bisa ngedrop. Jadi kalau kamu ngerasa tiba-tiba nggak mood, bisa jadi bukan karena hidupmu payah, tapi karena chemistry otakmu lagi chaos.

3. Dua Kacamata: Global Mental Health vs Neuroscience

Ada dua cara besar ngelihat isu mental health:

- **Global Mental Health (GMH):** Fokus ke sistem. Negara punya tanggung jawab bikin kebijakan biar rakyatnya nggak pada stres.
- **Translational Neuroscience (TN):** Fokus ke data klinis dan otak. Ini sisi ilmiahnya: tes hormon, pemetaan saraf, dll.

Dua pendekatan ini kayak pasangan LDR. Harus saling ngerti dan kerjasama biar masalah mental health nggak cuma jadi bahan webinar, tapi beneran dapet solusi.

4. Kebijakan Jangan Jadi Pemadam Kebakaran

Selama ini, kita baru rame ngomongin mental health kalau udah ada kasus ekstrem: depresi berat, bahkan bunuh diri. Padahal, harusnya kita gerak sebelum itu terjadi. **Preventif lebih penting daripada reaktif.**

Bayangin kalau semua sekolah dan kantor punya SOP "menjaga kewarasan". Dari cuti healing, konseling gratis, sampai jam kerja yang manusiawi. Bukan cuma poster motivasi di dinding.

5. Bahagia di Tempat Kerja dan Sekolah: Mitos atau Bisa Direalisasi?

Penelitian di sekolah inklusi di Jogja nunjukin bahwa guru yang ngerasa bahagia secara autentik (alias bahagia dari hati, bukan dari instastory) cenderung lebih semangat dan terikat sama pekerjaannya.

Artinya? Bahagia itu penting banget buat performa kerja. Bukan cuma gaji, tapi juga rasa dihargai, dimengerti, dan nggak dituntut buat jadi robot. Jadi, yuk bikin lingkungan kerja dan belajar yang waras — karena orang yang waras itu produktif, bukan cuma patuh.

6. Sinergi Dua Dunia: Sains dan Sistem

GMH dan TN itu ibarat dua sisi dari koin yang sama. Kalau pemerintah cuma ngandelin data sains tanpa bikin sistem, ya susah. Kalau sistem dibikin tanpa dengerin data, ya percuma.

Jadi idealnya: regulasi dibuat berdasarkan data neuroscience yang update. Supaya kebijakan mental health bukan cuma formalitas, tapi beneran ngebantu orang-orang buat waras dan produktif.

Penutup:

Kesehatan mental bukan urusan psikolog doang. Ini soal bagaimana negara, komunitas, dan individu kerjasama bareng buat bikin hidup kita lebih sehat — bukan cuma fisik, tapi juga pikiran dan perasaan.

Dan buat Gen Z: jaga hormonmu, jaga ekspektasimu, dan jangan lupa... istirahat juga termasuk produktif.

"Karena negara sejahtera itu bukan yang rakyatnya cuma kuat kerja, tapi juga kuat kepala dan hati."

TENTANG PENULIS

(Versi Gen Z)

→ **Hani Subagio**

Dosen UPN Veteran Yogyakarta, Tim Hukum Gaul Lemhannas 2025

Bayangin dosen hukum, tapi bisa ngelawak. Tokoh ini nggak cuma ngerti pasal, tapi juga paham algoritma dan perasaan Gen Z yang insecure pas salah ngepost. Pak Hani ngajarin hukum kayak ngobrol sambil ngopi, bukan sambil takut dibacain KUHP. Slogannya: “Jempolmu, tanggung jawabmu, bestie!”

→ **Sri Herni Rahmiyati**

Prajurit Laut, Pejuang Pasal, Alumni Lemhannas 2025

Bu Herni bukan cuma anggota Angkatan Laut yang gagah perkasa, tapi juga *legal warrior* yang ngerti banget gimana caranya ngajarin hukum ke Gen Z — tanpa bikin ngantuk kayak baca undang-undang jam 2 pagi.

Beliau tuh semacam “Captain Marvel”-nya dunia hukum. Tegas, cerdas, dan super relate sama keresahan anak muda soal komen nyeleneh, roasting di medsos, dan hoax yang viral tapi ngebahayain. Gaya bahasanya bukan ala seminar penuh pasal, tapi lebih ke “ngobrol santai sambil nyadarin lo kalau bisa aja besok kena UU ITE.”

Sebagai alumni Lemhannas 2025, Bu Herni paham betul bahwa generasi muda butuh ngerti hukum — bukan biar takut, tapi biar bisa

bertahan hidup di era digital yang penuh jebakan sosial.

“Karena paham hukum itu bukan buat gaya, tapi biar lo gak panik pas tiba-tiba ditagih pertanggungjawaban.”

→ **Febriani Emilda, SKep, Ners, MPH**

Mental Health Enthusiast dari Bapelkes DIY

Kalau Gen Z butuh healing, Kak Febri udah siapin kotak P3K-nya: Pahami, Peduli, dan Penuh Pelukan digital. Ners kece ini ngulik kesehatan mental kayak ngebahas skincare—penting, rutin, dan bisa bikin glowing luar dalam. Tulisan beliau bikin kita mikir, “Oh, ternyata waras itu wajib negara juga!”

→ **Trina Indriani, S.Pd.**

Kakaknya Bocil, Guru TK, Alumni Lemhannas 2025

Kak Trina dan Kak Tami tuh tipe kakak-kakaknya Gen Z yang rela main masak-masakan demi ngajarin adik-adik PAUD makna nasionalisme sejak dini. Tulisan beliau ngajarin kita bahwa jadi inspirasi itu bisa dimulai dari hal receh—kayak ngajak bocil puasa gadget atau bikin komik “Pahlawan PAUD”!

→ **Sri Utami, M.Pd**

Guru TK Inspiratif, Alumni Lemhannas 2025, Penanam Nilai dari Bangku Bocil

Kalau kamu pikir tokoh perubahan itu cuma mereka yang viral di TikTok atau pidato di panggung gede—kenal dulu Bu Sri Utami. Beliau bukan influencer dunia maya, tapi *influencer nilai* di dunia nyata, langsung dari barisan depan pendidikan usia dini: TK!

Sebagai guru TK sekaligus alumni Lemhannas 2025, Bu Sri Utami udah terbiasa membentuk karakter dari akar—dari bocil-bocil polos yang baru bisa ngucapin “Pancasila” dengan logat gemesin. Tapi jangan salah, Bu Sri itu punya visi besar: bikin nilai-nilai kebangsaan jadi *fun*, bukan *frown*.

Bareng Kak Trina, beliau ngajak Gen Z buat jadi sosok panutan — bukan dengan ceramah, tapi lewat aksi kecil yang impactful banget: senyum, nyapu bareng bocil, nyanyi lagu nasional pakai gaya TikTok, sampai cerita soal gajah adil dan kucing gotong royong.

Bu Tami percaya bahwa Indonesia Emas 2045 dimulai... dari ruang kelas TK. Dan para Gen Z, kamu yang sekarang suka upload konten, bisa banget jadi jembatan nilai buat generasi kecil yang bakal jadi masa depan negeri ini.

“Karakter gak dibangun dari hafalan, tapi dari panutan. Dan panutan itu... bisa banget lo yang jadiin.”

→ Yeni Susanti

Guru MAN DIY | Penyuluh Nilai Pancasila Sekaligus Pakar “Ngeri Gen Z Banget” | Alumni Lemhannas 2025

Bu Yeni tuh ibarat *influencer nilai kebangsaan* yang ngeri banget dunia per-IG-an dan per-TikTok-an anak muda. Tapi jangan salah, di balik senyum kalemnya ada radar yang sensitif banget ngelacak mana Gen Z yang udah mulai lost arah karena kelamaan scroll. Beliau tahu banget bahwa ngajarin Pancasila nggak bisa cuma lewat hafalan, tapi harus dibungkus kayak konten FYP: padat, nyentil, dan *real banget*.

Kalau lo habis baca tulisannya dan tiba-tiba ngerasa “wadidaw, gue ternyata melanggar sila ketiga tiap kali left grup tugas,”—nah, itu efek Bu Yeni. Lurusin lo pelan-pelan, tapi nyantol sampai ke lubuk hati digitalmu.

→ **Widiastuti**

Guru SMP 5 DIY | Jagonya Menjinakkan Gadget & Menanamkan Nilai di Era Scroll | Alumni Lemhannas 2025

Bu Widia tuh vibes-nya kayak guru favorit lo yang ngerti kegalauan remaja. Beliau bukan tipe yang marahin anak main HP, tapi ngajak mikir: “Lo tuh pake gadget, atau dipake sama gadget?” Dengan gaya bahasanya yang fun dan paham algoritma anak zaman now, Bu Widia bikin topik berat jadi kayak bahan jokes tongkrongan—tapi tetep mengandung vitamin kebangsaan.

Bareng Bu Yeni, duet ini kayak BTS-nya edukasi karakter digital: solid, powerful, dan bikin kita semua sadar bahwa Pancasila bukan cuma buat lomba, tapi buat *survive* di era FYP, viral, dan debat netizen tiap hari.

→ **Handini**

Dosen UIN Yogyakarta & Peneliti Gaya Gen Z

Kak Handini tuh kayak mentor organisasi yang tau banget rasanya ikut rapat zoom sambil rebahan. Beliau ngulik organisasi kepemudaan dari kacamata Gen Z: harus fun, meaningful, dan gak ngebosenin. Pokoknya, kalau organisasi kamu stuck, baca tulisannya kayak dikasih cheat code sukses ala Gen Z.

→ **Krismono**

Dosen UII, Ahli Psikopolitik Gen Z

Kalau stres dan politik disatuin, yang lain mual—tapi Bang Kris malah bikin jadi topik healing! Beliau nulis kayak stand-up komedi, tapi isinya refleksi dalam: dari burnout pelajar sampai self-doubt aktivis medsos. Bikin kita sadar bahwa waras itu bukan opsi, tapi hak rakyat yang paling asasi.

→ **Tri Sutrisni Wahyuningsih, S.Pd.**

Guru MTsN 4 Bantul, Ahli Bedah Algoritma Sosial Media

Kak Tri ini bikin konten edukasi yang rasanya kayak nonton video lucu, tapi tiba-tiba... *jedar!* kita

disadarkan! Beliau ngomongin algoritma, filter bubble, sampe AI art, tapi tetap relate banget. Jadiin medsos sebagai alat produktif? Bisa banget, asal jangan jadi korban konten setan!

→ **Wulan Asih**

Guru SMKN Seyegan Sleman, DIY — Penggerak Literasi & Inspirasi Anti Garing

Bu Wulan tuh bukan guru biasa, beliau kayak mix antara mentor, kakak inspiratif, dan content creator edukatif — minus drama, plus makna. Mengajar di SMKN Seyegan Sleman, beliau jadi salah satu sosok yang nggak cuma ngajarin soal pelajaran, tapi juga ngajarin cara bertahan jadi manusia yang kuat di tengah badai digital dan tekanan sosial.

Di kelas, beliau nggak cuma bicara soal teori, tapi juga soal empati. Di tulisan, beliau ajak kita merenung: “Apa kabar hatimu yang suka diseret ekspektasi medsos?” Gaya beliau ngejelasin masalah pendidikan, kesehatan mental, dan semangat Gen Z itu kayak podcast yang bikin tenang — jujur, hangat, dan bikin mikir.

Bu Wulan percaya bahwa generasi muda itu bukan sekadar pelajar, tapi pionir perubahan. Dan tugas guru? Nggak cuma ngasih nilai, tapi juga jadi teman tumbuh.

Pokoknya vibes-nya tuh: guru yang bisa relate sama keresahan murid zaman sekarang — dari tugas numpuk sampai overthinking karena “story cuma dilihat doang tapi nggak dibales.”

→ **Herman Felani**

Dosen Ilkom dan Pakar American Studies UII, Alumni PPNK 218 Lemhannas RI

Kalau Gen Z punya “suhu” yang bisa bahas nasionalisme sambil ngelempar meme politik... ya ini dia orangnya. Bang Herman itu akademisi, budayawan, *storyteller*, dan komentator zaman digital yang selalu *on point*. Tulisannya ngajak kamu mikir, “Gimana ya caranya cinta Tanah Air tapi tetep ngefans K-pop?” — Jawabannya? Baca tulisan beliau. Dijamin: relate + tercerahkan.

→ **Achmad Dheni Suwardhani**

PPSDM Kemendagri DIY, Master of Chill-Explainer Mental Tech

Kak Dheni tuh semacam *tech whisperer* yang ngerti banget kenapa Gen Z gampang overthinking. Beliau bisa menjelaskan soal FOMO, algoritma, dan HP lowbat kayak lagi ngobrol di Warkop. Kalau kamu merasa hidup lo kayak tab browser kebanyakan, tulisan beliau adalah mode “refresh” paling adem.

→ **Ilham Eryk**

Guru SD Pujokusuman Yogyakarta | Pelatih Anti-Mager Sejak Dini | Alumni Lemhannas 2025

Kak Ilham itu semacam superhero-nya anak SD—bukan karena bisa terbang, tapi karena bisa bikin olahraga jadi seru kayak main Roblox. Beliau ngerti banget cara ngajarin bocah-bocah (dan Gen Z juga!) buat gerak aktif tanpa ngerasa kayak dihukum lari keliling lapangan.

Gaya ngajarnya tuh bukan “ayo senam SKJ” doang, tapi “ayo gerak pake beat BLACKPINK!” Kak Ilham percaya, olahraga itu bisa jadi

gaya hidup, asal dikemas dengan gaya yang relate: penuh challenge, vibes, dan... boleh sambil selfie dikit ya

"Biar sehat itu gak harus berat—asal diajaknya pakai cara yang Gen Z banget!" ✨

→ **Dr. Danardono**

Dosen Ilmu Keolahragaan UNY | Penganut Aliran 'Sehat itu Keren' | Alumni Lemhannas 2025

Kalau kamu pikir dosen itu cuma ngajar sambil buka slide panjang lebar, berarti kamu belum kenal Pak Danar. Beliau ini bukan dosen biasa—tapi dosen yang paham banget bahwa Gen Z butuh lebih dari teori: butuh pengalaman olahraga yang FUN, FLEXIBLE, dan FRIENDLY.

Pak Danar jago ngebreakdown kenapa kita mager, lalu ngasih jalan keluar yang bukan nyuruh doang. Mulai dari ngejelasin data WHO dengan emoji sampai ngasih solusi olahraga ala TikTok, beliau tuh kayak "coach pribadi" yang paham algoritma otak Gen Z.

"Olahraga itu bukan soal kuat, tapi soal nyambungin badan, hati, dan gaya hidup."

→ **Muchlis**

Dosen AKMIL Magelang, TNI Tegas, tapi Manis

Pak Muchlis ini tentara yang serius tapi santai — di tengah arus FYP dan konten drama. Tulisannya ngingetin kita: viral boleh, asal karakter lo gak ke-*swipe* juga. Gen Z yang baca artikel beliau pasti auto mikir, "Gue pengen viral... tapi dengan cara yang bener dan bermakna."

→ **Sulistiani**

Guru SMAN Gunung Kidul, Penjaga Nilai di Tengah Tantangan Viral

Bu Sulis adalah penjaga *nilai-nilai luhur* di tengah arus FYP dan konten drama. Beliau bisa bahas soal nilai kejujuran kayak bahas draft line-up Mobile Legends. Beliau ngajarin kamu bahwa nyontek itu bukan cuma soal nilai, tapi soal karakter. Tulisannya tuh “sakit tapi ngena” buat yang masih mikir: “daripada remed, mending...”

→ **Yayuk Hidayah**

Dosen UNY, Alumni Lemhannas 2025, Penggugah Kesadaran Nasionalisme ala Zaman Now

Bu Yayuk nulis tentang bonus demografi, tapi bahasanya kayak lagi nonton podcast motivasi. Tulisannya semacam wake-up call buat Gen Z: “Lo keren, tapi jangan lupa, Indonesia butuh lo bangkit dari rebahan!”

→ **Rr. Yudiswara Ayu**

Dosen ISI Jogja, Seniman Algoritmis, Alumni Lemhannas 2025

Kak Ayu itu kayak seniman yang nyemplung ke dunia algoritma tapi tetap pakai eyeliner kece. Dia bisa bikin tulisan soal AI, FYP, dan mental Gen Z kayak lagi review skincare—ringan tapi ngubah hidup. Beliau ngajarin kita bahwa jadi kreatif di era digital itu bukan berarti nyerah sama algoritma, tapi pintar ngebalikin algoritma jadi alat ekspresi.

Tulisannya tuh kombinasi antara kritik sosial dan curhat estetik. Kalau kamu pernah ngerasa TikTok ngerti kamu lebih dari temen sendiri, artikel Kak Ayu bisa jadi jawaban filosofis yang relatable banget. Pokoknya, “log out is the new self-love” adalah kutipan hidup dari semesta digital ala Kak Ayu

→ **Ki Gatut Susanta**

Budayawan, Alumni PPNK 218 Lemhannas RI, Ahli Meracik Makna Nusantara

Kalau konten kreator bisa viral karena joget, Ki Gatut viral karena nilai. Beliau tuh kayak gabungan antara *storyteller* Sunda klasik dan penyair digital. Tulisannya bukan cuma penuh kebijaksanaan, tapi juga bikin kamu ngerasa Indonesia itu *cool banget* kalau dilihat dari kacamata budaya. Beliau ngajarin kita bahwa cinta Tanah Air itu bisa lewat golok, humor, mitologi, dan... meme berfaedah.

→ **Hari Kusuma Satria Negara**

Dosen UPN Veteran Yogya, Pakarnya Cuan Planning Zaman Now

Kak Hari adalah mentor finansial Gen Z yang ngerti rasanya punya saldo tinggal 3 digit tapi tetep pengen healing. Tulisannya bikin kamu sadar bahwa nabung itu bukan pelit, tapi bentuk cinta diri paling realistis. Kalau kamu pernah galau antara check-out atau cicilan, Kak Hari udah siapin kalkulator dan motivasi buat bantuin kamu bangkit dari tanggal tua.

→ **Dela Destian, S.Pd.**

Guru SDN Keputran 1 Yogyakarta, Pejuang Anti FOMO

Mbak Dela tuh kayak sahabat yang selalu ngingetin lo sebelum kebablasan belanja. Dia nulis soal gaya hidup Gen Z dengan gaya storytelling yang kocak dan jujur—bikin kamu ketawa, terus tiba-tiba ngecek aplikasi e-wallet sambil bilang, “Iya ya, gue boncos.” Tulisannya adalah manual book hidup hedon tapi sehat dompet.

→ **Nurrokhmah**

Aktivist Sosial, Penulis Jiwa Nasionalis, Alumni Lemhannas 2025

Kalau kamu percaya perubahan besar dimulai dari hati kecil, Mbak Nur ini adalah bukti hidupnya. Tulisannya ngebahas karakter Gen Z yang viral tapi tetep harus punya prinsip. Beliau ngajarin bahwa jadi keren itu bukan soal konten, tapi soal nilai. Inspirasinya kayak semprotan face mist: seger, adem, dan bikin melek.

→ **Armi, S.Pd.**

Guru PPKn SMKN 2 Pengasih | Alumni Taplai 218 Lemhannas RI | Aktivist Self-Love & Log Out Club Founder

Bu Armi itu tipe guru yang kalau ngajar PPKn, rasanya kayak denger podcast Gen Z tapi isinya pencerahan hidup. Beliau tahu banget gimana rasanya jadi manusia digital yang hidupnya diatur notifikasi, ngukur harga diri dari jumlah views, dan jadi zombie scroll tengah malam.

Tapi tenang, beliau nggak dateng buat nge-judge. Justru Bu Armi hadir bawa vibes healing, ngajak kita semua rehat sejenak dari dunia penuh algoritma dan overthinking. Lewat tulisannya, beliau bisikin dengan lembut tapi mantap:

“Kamu tuh berharga bukan karena story-mu dilihat 300 orang, tapi karena kamu hidup, bernapas, dan punya hati.”

Sebagai alumni Lemhannas 2025, Bu Armi nggak cuma paham soal ideologi negara, tapi juga tahu pentingnya punya “kedaulatan digital pribadi”. Beliau ngajak kita buat take back control atas hidup sendiri — mulai dari say no ke overposting sampai say yes buat tidur tanpa HP.

Motto-nya?

“Puasa medsos bukan kudet, tapi bentuk sayang diri yang estetik dan epic.”

→ **Elna Febi Astuti**

Aktivistis Sosial, Pendamping Masyarakat Adat, dan Pejuang Isu Gender dari Nokens Solutions (NS) & Yayasan Eleena Bhagwanti Urvi (YEBU)

Kalau kamu cari definisi cewek keren yang beneran turun ke lapangan, Elna adalah jawabannya. Dia bukan cuma jago ngomongin teori gender, tapi juga hidup di tengah realitas perjuangan itu—dari pelosok adat sampai forum hukum.

Sebagai bagian dari Nokens Solutions dan Yebu, Mbak Elna gak sekadar nulis, tapi juga ngelakuin. Tulisannya tuh kayak gabungan antara curhat, seruan, dan motivasi yang bisa bikin cewek Gen Z pengen bangkit dari rebahan dan mulai bergerak.

Suara beliau adalah suara perempuan yang udah kenyang digaslighting sistem, tapi masih bisa bilang dengan lantang:

“Gue Perempuan bangsa. Gue bebas. Gue berdaya. Dan gue gak sendirian.”

→ **Stefanus Nindito**

Dosen Sosiologi UAJY & Alumni Lemhannas 2025

Kalau kamu pernah mikir, “Wah, dosen tuh pasti serius terus ya?” — kenalan dulu sama Romo Nindito. Dosen yang satu ini jago banget ngulik isu-isu sosial, tapi bahasnya santai kayak lagi ngobrol di kafe. Beliau nggak cuma ngerti teori sosiologi dari zaman Comte sampai Baudrillard, tapi juga tahu gimana caranya bikin teori itu nyambung sama keresahan Gen Z soal scroll FYP, trauma digital, sampai ke capeknya jadi manusia online 24/7.

Sebagai alumni Lemhannas 2025, beliau punya passion buat ngajak anak muda mikir kritis — bukan cuma soal negara, tapi juga soal

diri sendiri. Tulisannya ngajak kita refleksi: apakah kita beneran hidup... atau cuma eksis di dunia simulasi? Tapi tenang, gaya nulisnya tetap fun dan no ribet-ribet club.

Intinya, Romo Nindito tuh tipe dosen yang bisa ngejelasin postmodernisme sambil ngasih contoh pake meme. Legendary!

→ □□ Dr. Wahyu Riawanti, M.P

Widyaiswara Badan Diklat DIY | Alumni Lemhannas 2025 | Pejuang Waras Nasional

Bu Ria—begitu biasanya beliau dipanggil—bukan tipe akademisi yang cuma ngomongin teori di ruang kuliah. Beliau adalah pendidik yang turun langsung ke lapangan, ngerasain jungkir-baliknya realita generasi Z yang hidupnya kayak sinetron digital: penuh tuntutan, ekspektasi, dan notifikasi.

Sebagai Widyaiswara di Badan Diklat DIY dan alumni Lemhannas 2025, Bu Ria punya superpower ngubah topik serumit neuroscience jadi obrolan ringan ala tongkrongan—tapi tetap berbobot dan bikin mikir. Artikel ini tuh bukti nyata: bahas hormon, kebijakan negara, dan burnout, tapi dengan gaya santai yang bikin kita bilang, “Loh, ini gue banget!”

Beliau percaya bahwa negara kuat bukan cuma soal ekonomi, tapi juga soal rakyat yang mentalnya stabil, bahagia, dan gak takut bilang “gue capek.”

Dengan tulisan ini, Bu Ria ngajak kita semua—baik mahasiswa, guru, maupun pembuat kebijakan— buat sadar bahwa menjaga kewarasan itu bukan tugas sampingan, tapi *full-time job* kita bersama. □□

Kalau mereka aja bisa bikin tulisan sekeren ini sambil tetap jadi pejuang pendidikan, pegiat komunitas, atau dosen keren, kamu juga pasti bisa jadi bagian dari #IndonesiaEmas.

Inget ya, jadi penulis itu bukan soal gelar panjang... tapi soal niat, gaya, dan keberanian nulis isi hati dengan penuh makna!



SIGMA

(GENERASI GEN Z EMAS INDONESIA)

Pesan untuk Gen Z Indonesia
dari LEMHANNAS untuk Indonesia Emas

Buku ini bukan kitab suci digital, tapi juga bukan sekadar buku biasa. Ini adalah hasil karya keren dari para alumni Lemhannas 2025 yang ngerti banget dunia kamu — dunia yang isinya FYP, overthinking, saldo pas-pasan, dan idealisme yang kadang kalah sama kuota.

Di sini, kamu bakal nemu banyak topik yang ngena banget:

- 🗨️ **Mental health?** Dibahas. Bukan pakai istilah berat, tapi dengan gaya "ngopi sambil curhat".
- 🗨️ **Cinta tanah air?** Iya, bukan yang kaku ala upacara 17an doang, tapi lewat makanan, seni, olahraga, sampai cuan planning.
- 🗨️ **Organisasi kepemudaan?** Nggak cuma buat yang hobi pidato, tapi juga buat kamu yang suka nongkrong sambil bikin impact.
- 🗨️ **AI dan algoritma?** Serem tapi juga seru, tergantung kamu pakenya kayak mantan toxic atau sahabat healing.
- 🗨️ **Urusan dompet?** Tenang, ada panduan biar kamu nggak boncos tiap scroll e-commerce.

Kami juga bahas soal hukum biar kamu gak asal nyablak di medsos, leadership ala hoodie bukan jas, dan tentu aja... gimana caranya tetap jadi diri sendiri versi paling keren — di dunia nyata dan dunia digital.



ISBN : 978-634-223-224-8



9

1

7

8

6

3

4

2

2

3

2

2

4

8

unypress©2025

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang, Yogyakarta 55281

Telp: 0274-589346

email: unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Afiliasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)