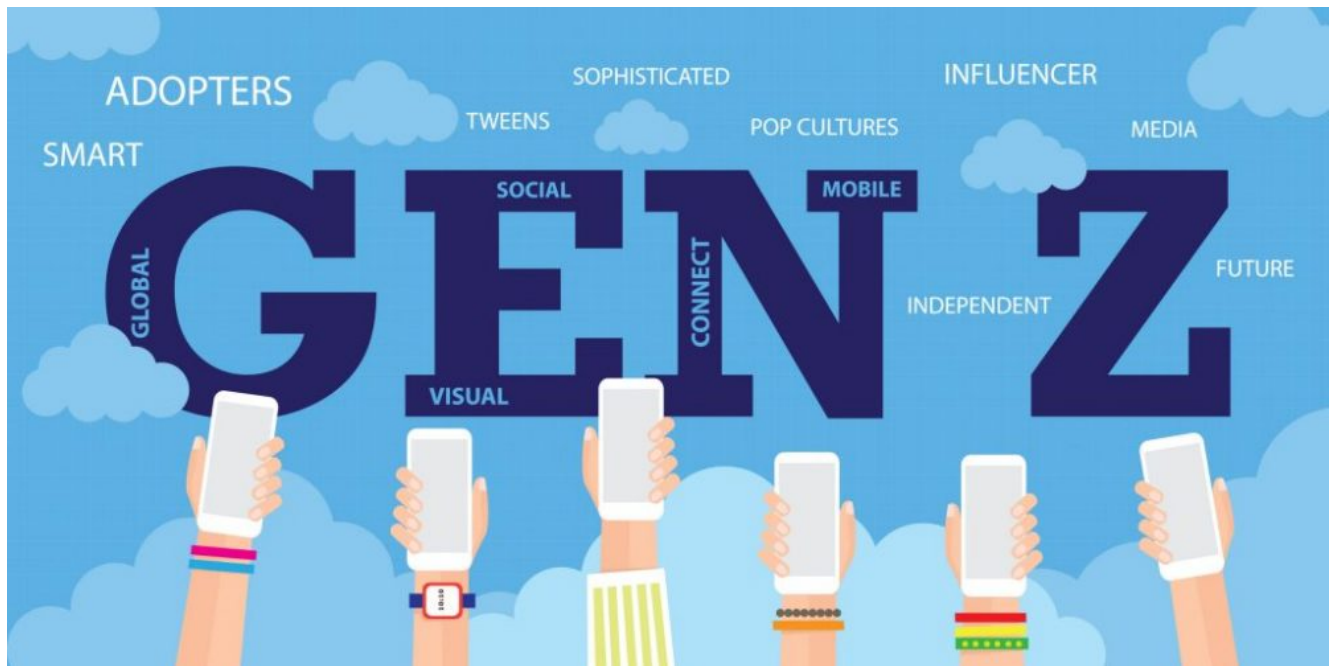


# Gen Z Bangkit! Dari Sleepmaxxing Sampai Aplikasi Terapi: 5 Langkah Untuk Kesehatan Mental Terbaik

Category: LifeStyle

19 Juni 2025



## Prolite – Gen Z Bangkit! Dari Sleepmaxxing Sampai Aplikasi Terapi: 5 Langkah Untuk Kesehatan Mental Terbaik

Halo, kamu–yang lagi rebahan scroll TikTok, atau sedang nyari cara agar hati dan pikiran tetap tenang di tengah segala tekanan. Kalau kamu Gen Z, kemungkinan besar *mental health* sudah masuk ke dalam topik harian, kan?

Nah, dalam artikel ini kita bakal ngobrolin tren keren kayak *sleepmaxxing*, komunitas offline, dan aplikasi terapi yang bisa kamu banget manfaatin buat menjaga kesehatan mental. Plus, tips praktis supaya rutinitas kamu makin seimbang antara

teknologi dan emosi. Yuk, simak bareng-bareng!

# **1. Tren Mental Health Awareness: Sleepmaxxing, Komunitas Offline & Pengelolaan Stres**



## **a. Sleepmaxxing: TikTok-nya tidur berkualitas**

Tren *sleepmaxxing* lagi hits banget di kalangan Gen Z. Intinya, bukan sekadar tidur lama, tapi bikin tidur berkualitas maksimal—dengan trik seperti blackout curtains, magnesium mocktail, mouth-taping, hingga weighted blanket. Banyak yang bangga bilang “sleep is the new flex” karena jadi simbol self-care.

Tapi hati-hati juga, ya. Para ahli mengingatkan kalau terlalu obses bisa bikin stres karena kejar “tidur sempurna” (orthosomnia), padahal simpel aja: konsistensi waktu tidur, rutinitas tenang sebelum tidur, dan aktivitas fisik bisa lebih efektif .

## **b. Komunitas offline: Koneksi nyata jadi obat stres**

Gen Z bukan cuma ketagihan layar—ini generasinya yang banyak rindu obrolan langsung. Data *Gen Z Wellbeing Index 2025* nyebut Gen Z makin bangun kesadaran diri, mencoba coping lewat hobi, olahraga, dan volunteer. Mereka merasa lebih baik dengan interaksi offline, bukan cuma pamer lewat feed.

Bergabung seperti kelas run club, klub baca, atau jalan sehat bareng bisa bantu mood, meningkatkan koneksi sosial, dan

mengurangi rasa kesepian—yang secara psikologis sangat mendukung kesehatan mental.

## **c. Tekanan eksternal & manajemen stres**

Gen Z menghadapi tekanan dari banyak sisi: AI, ketidakpastian pekerjaan, biaya hidup, dan perubahan iklim . Stres dari hal-hal ini dapat memicu kecemasan, insomnia, hingga depresi ringan. Penting punya cara mengelola stres: atur waktu, buat prioritas, dan belajar berkata “tidak”. Jangan lupa cari tahu juga apakah stres yang dialami sudah masuk kategori yang perlu bantuan profesional.

## **2. Aplikasi & Teletherapy: Headspace, BetterHelp, Talkspace**



### **a. The booming mental health apps market**

Pasar aplikasi kesehatan mental global tumbuh pesat: diperkirakan mencapai USD 8 miliar di 2025, lalu bisa menyentuh USD 15–24 miliar antara 2029–2032. Kenapa naik? Karena smartphone makin terjangkau, stigma mental health turun, dan banyak orang butuh akses cepat ke self-care dan terapi.

### **b. Headspace: Meditasi ala sahabat pribadi**

Headspace populer banget karena memberikan panduan meditasi harian, teknik relaksasi, dan sleep stories. Dirancang untuk cegah stres dan bangun mindfulness sebelum gondok atau kekesalan jadi beban besar. Berfokus pada pencegahan, bukan cuma “obat” setelah masalah datang.

### **c. BetterHelp & Talkspace: Bawa terapis ke saku kamu**

- **BetterHelp:** Memiliki ribuan terapis berlisensi, menyediakan sesi via chat, call, atau video, plus 4 sesi live tiap bulan.
- **Talkspace:** Mirip, tapi banyak tersedia unlimited messaging, pilihan paket audio/video, cocok buat yang ingin terapi fleksibel.

Perlu diingat: meskipun mudah, pilih aplikasi dengan kebijakan privasi aman dan terapis berlisensi.

## **3. Tips Harian: Meditasi, Journaling, Komunitas Lokal, & Sinergi Teknologi–Emosi**



### **a. Meditasi & relaksasi ringan**

Tak perlu lama, 5–10 menit meditasi atau pernapasan mendalam tiap pagi atau malam cukup buat reset mindset. Headspace atau Calm bisa bantu pemula nyaman ‘masuk’ ke meditasi.

### **b. Journaling: Teman ngobrol pribadi**

Tuliskan isi hati setiap hari—apalagi soal stres, emosi, atau hal kecil yang bikin senang. Secara psikologis ini membantu regulasi emosi dan mengenali pola perasaan.

### **c. Dukungan komunitas lokal**

Cari komunitas lokal kece di Bandung: barangkali ada komunitas mindful walking, yoga, atau kelompok baca. Barengan sama orang

yang punya visi sama bikin support system jalan terus.

## **d. Sinergi antara teknologi & well-being**

Gunakan alarm tanpa layar, kurangi notifikasi berat, serta optimalkan teknologi seperti sleep trackers atau aplikasi therapy, asal tidak menyebabkan kecemasan berlebihan karena terlalu detail. Tetap utamakan kebutuhan spesifik dari tubuh dan pikiranmu.

## **Yuk, Mulai Jalan Kecilmu!**

Gen Z, kamu sudah berada di posisi yang unik: semakin sadar soal kesehatan mental, terbuka untuk cari solusi, dan punya akses teknologi plus komunitas. Tantangan luar memang banyak, tapi teknologi juga bisa jadi alat bantu, bukan musuh.

Mulai dari hal sederhana hari ini:

1. Coba atur jam tidur—cocokkan dengan *sleepmaxxing* yang sesuai versi kamu: blackout blinds atau pre-sleep ritual sederhana.
2. Install Headspace kalau penasaran meditasi, atau cek BetterHelp/Talkspace jika merasa perlu curhat profesional.
3. Coba journaling kecil-kecilan—tuliskan 3 hal yang kamu syukuri hari ini.
4. Join komunitas offline di Bandung—keluar, ngobrol langsung, rasakan bedanya.

Share juga tips unik kamu supaya kita sama-sama sehat pikiran dan hati. Semangat terus, ya! Stay healthy guys! ☐