

Reinterpretasi Kata dan Rasa Ilmu Psikolinguistik: Strategi Membangun Ketahanan Mental bagi Generasi Muda

Agus Try Any Marpaung¹, Indah Thyansika Manihuruk², Monica Monalisa Hutabarat³,
M. Surip⁴
Universitas Negeri Medan^{1,2,3,4}

Email:

agusmarpaung292@gmail.com, indahmanihuruk22@gmail.com, monicahutabarat14@gmail.com,
surif@unimed.ac.id

ABSTRACT

Sejarah Artikel:

Diterima 14-03-2024
Disetujui 15-03-2024
Diterbitkan 16-03-2025

Today's young generation faces a variety of complex challenges, such as academic pressure, social media dynamics, and high social expectations, which can trigger stress, anxiety, and burnout. Burnout, characterized by emotional exhaustion, decreased motivation, and feelings of helplessness, is increasingly experienced by the younger generation. Mental resilience, or the ability to bounce back from adversity and adapt to change, is key in facing these challenges. This study explores the role of psycholinguistics, the study of the relationship between language, thought, and behavior, in building the mental resilience of the younger generation. Through a qualitative approach and literature review, this study identifies psycholinguistic-based strategies, such as the use of positive words, reframing, and therapeutic storytelling, to improve mental resilience. The results show that positive and constructive language can help the younger generation manage stress, increase self-confidence, and build a more resilient mindset.

Keywords: Young Generation, Psycholinguistics, Stress or Burnout

ABSTRAK

Generasi muda saat ini menghadapi berbagai tantangan kompleks, seperti tekanan akademis, dinamika media sosial, dan ekspektasi sosial yang tinggi, yang dapat memicu stres, kecemasan, dan burnout. Burnout, yang ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan perasaan tidak berdaya, semakin banyak dialami oleh generasi muda. Ketahanan mental, atau kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan, menjadi kunci penting dalam menghadapi tantangan ini. Penelitian ini mengeksplorasi peran ilmu psikolinguistik, yaitu studi tentang hubungan antara bahasa, pikiran, dan perilaku, dalam membangun ketahanan mental generasi muda. Melalui pendekatan kualitatif dan studi literatur, penelitian ini mengidentifikasi strategi berbasis psikolinguistik, seperti penggunaan kata positif, reframing, dan storytelling terapeutik, untuk meningkatkan resiliensi mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahasa positif dan konstruktif dapat membantu generasi muda mengelola stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun pola pikir yang lebih resilien.

Kata Kunci: Generasi Muda, Psikolinguistik, Stress atau Burnout

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Any Marpaung, A. T., Thyansika Manihuruk, I. ., Monalisa Hutabarat , M. ., & Surip, M. (2025). Reinterpretasi Kata dan Rasa Ilmu Psikolinguistik: Strategi Membangun Ketahanan Mental bagi Generasi Muda. CARONG: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora, 1(3), 307-316. <https://doi.org/10.62710/260yqz19>



PENDAHULUAN

Generasi muda di era sekarang menghadapi berbagai tantangan yang kompleks, mulai dari tekanan akademis, dinamika media sosial, hingga ekspektasi sosial yang tinggi. Kondisi ini seringkali memicu stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. Fenomena tersebut disebut juga dengan istilah burnout, yang ditandai dengan perasaan lelah berkepanjangan, penurunan motivasi, dan rasa tidak berdaya yang semakin banyak dialami oleh generasi muda, terutama di kalangan pelajar dan pekerja muda. Menurut Kurniawan (2019), burnout terjadi akibat kombinasi antara tekanan eksternal dan faktor internal individu, di mana seseorang mengalami kesulitan dalam mengelola ekspektasi dan tuntutan lingkungan sekitarnya. Kemajuan teknologi dan media sosial, meski memberikan banyak kemudahan, juga turut meningkatkan tingkat stres dan kecemasan di kalangan remaja dan dewasa muda. Generasi muda menjadi lebih rentan terhadap burnout, suatu kondisi yang lebih serius daripada stres biasa.

Stres sebenarnya merupakan respons alami tubuh terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam. Namun, ketika stres berlangsung secara kronis dan tidak terkendali, dampaknya dapat sangat merugikan. Generasi muda, khususnya mereka yang sedang dalam fase transisi dari remaja ke dewasa, lebih rentan mengalami stres karena mereka tengah mencari jati diri, membangun karir, dan menjalin hubungan sosial. Menurut Suryadi & Wijayanti (2020), tingkat stres yang tinggi di kalangan generasi muda dapat berdampak pada produktivitas, kesejahteraan emosional, dan bahkan kesehatan fisik. Mereka menemukan bahwa remaja dan dewasa muda yang tidak memiliki strategi coping yang baik cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi dan menghadapi tantangan hidup. Sementara itu, burnout adalah kondisi yang lebih parah daripada stres. Hal ini sering terjadi ketika seseorang merasa kewalahan secara emosional akibat tuntutan yang terus-menerus tanpa adanya waktu untuk pemulihan. Gejala burnout meliputi kelelahan yang ekstrem, penurunan kinerja, perasaan tidak berdaya, dan bahkan depresi. Pada generasi muda, burnout dapat terjadi di lingkungan akademis, seperti mahasiswa yang merasa terbebani oleh tugas dan tenggat waktu, atau di dunia kerja, seperti karyawan muda yang merasa tertekan oleh target dan jam kerja yang panjang. Burnout adalah suatu sindrom kelelahan emosional, fisik, dan mental ditunjang oleh perasaan rendahnya self esteem, dan self efficacy, disebabkan penderitaan stres yang intens dan berkepanjangan (Baron dan Greenberg, 1990). Berdasarkan definisi tersebut, terlihat bahwa burnout dapat terjadi karena faktor internal individu yang diperkuat oleh pengaruh eksternal, seperti stres yang berkepanjangan.

Ketahanan mental, atau kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan, menjadi kunci penting dalam menghadapi tantangan tersebut. Salah satu pendekatan yang belum banyak dieksplorasi adalah peran ilmu psikolinguistik, yaitu studi tentang hubungan antara bahasa, pikiran, dan perilaku, dalam membangun ketahanan mental. Dalam konteks ini, ketahanan mental kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan menjadi kunci penting untuk menghadapi tantangan hidup. Ilmu psikolinguistik, yang menawarkan perspektif unik dalam memahami dan mengatasi masalah ini. Bahasa tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai medium yang membentuk cara berpikir dan merespons situasi. Mulyasa (2011:3) menyatakan bahwa bahasa adalah alat komunikasi dan mencerminkan kepribadian individu. Dengan demikian, kepribadian seseorang dapat tercermin melalui cara mereka berbahasa.

Oleh karena itu, peran bahasa Indonesia sangat krusial dalam membangun ketahanan mental generasi muda. Melalui penelitian ini, penulis bertujuan untuk menjelaskan bagaimana strategi berbasis psikolinguistik dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan resiliensi mental generasi muda. Fokus penelitian ini adalah pada peran kata dan narasi dalam membentuk pola pikir positif serta mengurangi dampak stres

psikologis karena kata-kata yang kita gunakan, baik dalam komunikasi dengan orang lain maupun dalam dialog internal (self-talk), memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Data dikumpulkan dari artikel ilmiah, buku, dan penelitian terkait psikolinguistik dan ketahanan mental. Menurut Santoso (2019), analisis tematik adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif untuk mengidentifikasi dan mengorganisasi tema utama dari kumpulan data. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola dan strategi yang efektif dalam membangun ketahanan mental melalui pendekatan psikolinguistik. Menurut Creswell, John. W. (dalam Habsy, et al., 2023), studi literatur bersumber dari ringkasan tertulis mencakup artikel, buku, dan dokumen lain yang berisikan berbagai teori dan informasi baik masa lalu dan masa kini diorganisasikan berdasarkan topik dan dokumen yang diperlukan. Metode penelitian studi literatur bertujuan untuk mengumpulkan berbagai sumber data yang relevan dengan topik penelitian. Data yang terkumpul dari berbagai sumber tersebut kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif guna menggambarkan fakta-fakta yang telah diperoleh. Fakta-fakta yang telah dideskripsikan kemudian dipahami dan diperjelas sesuai topik terkait (Habsy, et al., 2023). Tidak sekadar diuraikan dan dideskripsikan, pemahaman serta kejelasan terhadap hasil analisis juga akan mengungkap hubungan atau keterkaitan antara berbagai sumber yang digunakan.

Penelitian ini juga menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam dengan narasumber Dimson Saut Daniel, S. Psi. Narasumber merupakan lulusan sarjana psikologi dan sekarang sedang bekerja sebagai HRD di perusahaan. Menurut Hidayat (2021), wawancara mendalam memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang lebih dalam mengenai pengalaman subjektif individu terkait fenomena yang diteliti. Keberhasilan dalam pengumpulan data banyak ditentukan oleh kemampuan peneliti menghayati situasi sosial yang dijadikan fokus penelitian (Yusuf, 2014). Wawancara mendalam (in-depth interview) adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab dengan informan atau orang yang diwawancarai, dimana pewawancara terlibat dalam kehidupan sosial informan (Rahmat, 2009). Data yang terkumpul dari berbagai sumber tersebut kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif guna menggambarkan fakta-fakta yang telah diperoleh dan analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola dan strategi. Menurut Lestari (2022), analisis deskriptif merupakan pendekatan yang efektif untuk mengungkap pola komunikasi yang terjadi dalam suatu konteks sosial tertentu. Proses analisis melibatkan kategorisasi kata-kata dan narasi yang digunakan responden, serta interpretasi makna di baliknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Musrifah (2024) Psikologi dan linguistik merupakan dua disiplin ilmu yang berbeda, masing-masing dengan metode dan prosedur yang unik. Meskipun demikian, keduanya memiliki kesamaan dalam objek formalnya, yaitu bahasa. Psikologi menekankan pada perilaku dan proses berbahasa, sedangkan linguistik mempelajari struktur bahasa, termasuk aspek fonologi, morfologi, sintaksis, dan semantik. Psikolinguistik, di sisi lain, berkaitan dengan performansi, yaitu penerapan kompetensi berbahasa. Dardjowidjojo (2014) Psikolinguistik merupakan ilmu yang mempelajari proses-proses mental yang dilalui manusia

ketika berbahasa. Dardjowidjojo: Psikolinguistik adalah studi tentang proses mental dalam penggunaan bahasa.

Psikolinguistik adalah bidang ilmu yang mempelajari bagaimana bahasa diproses dalam pikiran dan bagaimana bahasa memengaruhi perilaku manusia (Field, 2018). Bahasa tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai medium untuk membentuk persepsi dan emosi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan bahasa positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Fredrickson, 2019). Sebaliknya, bahasa negatif dapat memperburuk stres dan kecemasan.

Sesuai dengan hasil penelitian dan jawaban narasumber yang membahas beberapa hal penting terkait ketahanan mental generasi muda melalui kata (konteks psikolinguistik) dan rasa (konteks psikologi), berikut poin pentingnya:

1. Hasil penelitian dan pandangan narasumber terkait pentingnya Bahasa Indonesia yang baik untuk generasi muda.
2. Perbedaan penggunaan bahasa antara generasi muda dengan ketahanan mental tinggi dan mereka yang lebih rentan terhadap stres dan kecemasan, baik dalam pilihan kata, pola komunikasi, maupun cara mereka mengekspresikan emosi dan pengalaman.
3. Gaya komunikasi dan pilihan kata yang digunakan generasi muda mempengaruhi kepercayaan diri serta ketahanan mental mereka secara psikologis di dunia pekerjaan.
4. Membuat lelucon tentang hal yang sebenarnya serius atau sulit, serta berbicara dengan nada menyindir atau sarkas, bisa menjadi cara seseorang menyembunyikan perasaan sebenarnya.
5. Keterkaitan antara cara komunikasi dengan ketahanan mental generasi muda dalam menghadapi tekanan atau kritik di dunia kerja.

Bahasa Indonesia dipandang sebagai alat komunikasi yang vital bagi generasi muda, tidak hanya dalam kehidupan sehari-hari tetapi juga dalam membangun ketahanan mental dan kesiapan profesional. Menurut narasumber, Bahasa Indonesia berperan sebagai medium untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman secara efektif. Kemampuan berbahasa yang baik dapat membantu generasi muda mengartikulasikan emosi mereka dengan jelas, yang merupakan langkah penting dalam mengelola stres dan kecemasan. Bahasa memainkan peran krusial dalam membentuk emosi dan pola pikir, self-talk, atau dialog internal, dapat memengaruhi keyakinan dan motivasi seseorang (Kross, 2021). Selain itu, narasi yang digunakan untuk menceritakan pengalaman hidup dapat memengaruhi cara seseorang memandang dirinya dan dunia sekitarnya (McAdams, 2019). Pentingnya Bahasa Indonesia juga tercermin dalam fungsinya sebagai alat untuk membangun kohesivitas sosial dan identitas nasional. Dalam konteks psikologis, bahasa yang digunakan secara positif dan konstruktif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keterikatan sosial. Menurut Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa (Badan Bahasa), penguasaan Bahasa Indonesia yang baik berkorelasi dengan peningkatan literasi dan partisipasi aktif dalam masyarakat, yang pada gilirannya mendukung ketahanan mental generasi muda.

Generasi muda dengan ketahanan mental tinggi cenderung menggunakan bahasa yang positif, adaptif, dan solutif. Mereka sering memilih kata-kata yang mencerminkan optimisme dan kemampuan untuk menghadapi tantangan, seperti “Saya bisa mengatasi ini.” atau “Ini adalah peluang untuk belajar.” Pola komunikasi mereka lebih terstruktur dan reflektif, yang membantu mereka mengelola emosi dengan lebih baik. Menurut penelitian dari American Psychological Association (APA), individu dengan ketahanan mental tinggi lebih mampu mengekspresikan emosi secara sehat dan menggunakan bahasa sebagai alat untuk membangun dukungan sosial.

Di sisi lain, generasi muda yang rentan terhadap stres dan kecemasan sering menggunakan bahasa yang negatif, seperti “Saya tidak bisa” atau “Ini terlalu berat.” Mereka cenderung menghindari komunikasi

terbuka tentang perasaan mereka, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka. Studi dari *Journal of Anxiety Disorders* (2020) menunjukkan bahwa pola komunikasi yang tertutup dan penggunaan kata-kata negatif berkorelasi dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi.

Sehingga kata-kata yang digunakan oleh generasi muda memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi mental mereka. Responden yang terbiasa menggunakan kata-kata positif dan afirmasi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri dan motivasi yang lebih tinggi. Sebaliknya, responden yang sering menggunakan kata-kata negatif melaporkan perasaan cemas dan putus asa yang lebih intens. Temuan ini sejalan dengan teori psikolinguistik yang menyatakan bahwa bahasa tidak hanya merefleksikan pikiran, tetapi juga membentuknya. Ketahanan mental didefinisikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dari kesulitan (Masten, 2018). Generasi muda seringkali menghadapi tantangan unik, seperti tekanan akademis, bullying, dan isolasi sosial, yang dapat mengganggu kesehatan mental mereka (Twenge, 2020). Studi menunjukkan bahwa ketahanan mental dapat dikembangkan melalui intervensi berbasis bahasa dan komunikasi (Pennebaker & Seagal, 2021). Yang tentunya hal ini sangat berdampak kepada masa depan generasi muda.

Gaya komunikasi dan pilihan kata yang digunakan generasi muda memiliki dampak signifikan terhadap kepercayaan diri dan ketahanan mental mereka di dunia pekerjaan. Generasi muda yang terbiasa menggunakan bahasa yang positif dan asertif cenderung lebih percaya diri dalam menyampaikan ide, bernegosiasi, dan menghadapi konflik. Menurut penelitian dari *Harvard Business Review* (2021), karyawan yang mampu mengekspresikan diri dengan jelas dan positif memiliki tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi dan lebih tahan terhadap tekanan di tempat kerja. Sebaliknya, generasi muda yang menggunakan bahasa negatif atau pasif mungkin mengalami kesulitan dalam membangun hubungan profesional dan mengelola stres di tempat kerja. Studi dari *Journal of Occupational Health Psychology* (2019) menemukan bahwa pola komunikasi yang tidak efektif dapat meningkatkan risiko burnout dan menurunkan produktivitas. Narasumber menekankan pentingnya pelatihan keterampilan komunikasi dan penggunaan bahasa yang konstruktif sejak dini untuk membantu generasi muda mengembangkan ketahanan mental dan kesiapan untuk menghadapi tantangan di dunia kerja.

Menggunakan lelucon atau sarkasme dalam situasi serius sering kali menjadi mekanisme pertahanan seseorang untuk menyembunyikan perasaan sebenarnya. Ini bisa menunjukkan ketidaknyamanan, kecemasan, atau keengganan untuk membahas masalah secara langsung. Anshari & Al (2018), ungkapan-ungkapan kasar atau biasa kita kenal dengan sebutan sarkasme merupakan majas yang memuat makian bahkan menjadi cercaan yang kurang santun untuk didengar serta dapat menyebabkan kesalahpahaman antara penutur dengan lawan tutur. Novianti (2022: 31) berpendapat bahwa sarkasme ialah sebuah tuturan yang menggunakan bunyi ujaran kasar dengan maksud untuk mencela, bisa bersifat ironis juga akan tetapi melalui cara yang sering kali menyakitkan hati dan pahit. Karena itu, ketika seseorang menggunakan lelucon atau sarkasme dalam situasi serius, bisa jadi mereka sedang berusaha menutupi perasaan sebenarnya, tetapi di sisi lain, hal ini berisiko menimbulkan kesalahpahaman dan bahkan melukai perasaan orang lain.

Cara berkomunikasi sangat berpengaruh pada ketahanan mental generasi muda di dunia kerja. Komunikasi merupakan hal penting dan kebutuhan yang diharuskan untuk manusia. Karena manusia adalah makhluk sosial yang selalu perlu berinteraksi, berbicara dan membangun hubungan dengan orang lain (Wowor & Putri, 2021:212). Jika mereka bisa berbicara dengan jelas dan percaya diri, mereka lebih mudah menghadapi tekanan dan kritik tanpa merasa tertekan. Sebaliknya, jika mereka terlalu diam atau tidak berani mengungkapkan pendapat, mereka bisa lebih mudah stres. Begitu juga jika mereka terlalu kasar saat berbicara, bisa menimbulkan konflik. Lingkungan kerja yang mendukung

dan terbuka juga penting agar generasi muda bisa berkembang tanpa takut gagal atau dikritik. Menurut Sari, (2016:7) komunikasi yang efektif adalah komunikasi yang dapat membangkitkan perubahan sikap orang-orang yang terlibat dalam komunikasi. Komunikasi yang efektif memungkinkan individu atau kelompok untuk berbagi informasi, ide, keyakinan, perasaan, dan sikap dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan. Dengan komunikasi yang baik, kedua belah pihak dapat menerima umpan balik secara seimbang, tanpa adanya keberpihakan.

Dengan demikian strategi berbasis psikolinguistik dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan resiliensi mental generasi muda dengan memanfaatkan kekuatan kata dan narasi dalam membentuk pola pikir positif serta mengurangi dampak stres psikologis. Psikolinguistik, sebagai bidang yang mempelajari hubungan antara bahasa dan proses mental, menawarkan pendekatan yang unik untuk memahami bagaimana kata-kata dan narasi memengaruhi emosi, kognisi, dan perilaku. Berikut adalah penjelasan detail tentang bagaimana strategi ini dapat diterapkan:

Peran Kata dalam Membentuk Pola Pikir Positif

Kekuatan Kata Positif: Kata-kata yang kita gunakan memiliki dampak langsung pada cara kita memandang diri sendiri dan dunia sekitar. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kata-kata positif dapat mengaktifkan area otak yang terkait dengan emosi positif, seperti korteks prefrontal. Dengan melatih generasi muda untuk menggunakan kata-kata yang membangkitkan optimisme, harapan, dan rasa syukur, kita dapat membantu mereka membangun pola pikir yang lebih resilien.

Reframing Negatif ke Positif: Strategi psikolinguistik dapat melibatkan teknik “reframing” atau mengubah cara memandang suatu situasi. Misalnya, alih-alih mengatakan “Saya gagal,” generasi muda dapat diajarkan untuk mengatakan “Saya belajar dari kesalahan ini.” Perubahan narasi ini membantu mengurangi perasaan putus asa dan meningkatkan kemampuan untuk bangkit dari tantangan.

Narasi sebagai Alat untuk Membangun Resiliensi

Membangun Narasi Diri yang Kuat: Narasi diri (self-narrative) adalah cara seseorang menceritakan pengalamannya. Narasi yang konstruktif dan positif dapat membantu generasi muda melihat tantangan sebagai bagian dari proses pertumbuhan, bukan sebagai kegagalan permanen. Misalnya, mengajarkan mereka untuk menceritakan kisah keberhasilan setelah melewati kesulitan dapat memperkuat keyakinan akan kemampuan mereka.

Storytelling Terapeutik: Teknik storytelling dapat digunakan sebagai alat terapeutik untuk membantu generasi muda memproses emosi dan pengalaman traumatis. Dengan menceritakan pengalaman mereka dalam bentuk narasi yang terstruktur, mereka dapat menemukan makna dan tujuan di balik peristiwa yang sulit, yang pada gilirannya meningkatkan resiliensi.

Mengurangi Dampak Stres Psikologis melalui Bahasa

Mindful Language Use: Kesadaran akan penggunaan bahasa (mindful language) dapat membantu mengurangi stres. Misalnya, menghindari kata-kata yang bersifat menghakimi atau terlalu kritis terhadap diri sendiri dapat mencegah timbulnya perasaan cemas dan depresi. Generasi muda dapat diajarkan untuk mengganti kata-kata seperti “harus” atau “wajib” dengan kata-kata yang lebih fleksibel seperti “bisa” atau “mungkin.”

Afirmasi Positif: Penggunaan afirmasi positif secara teratur dapat membantu membentuk ulang pola pikir dan mengurangi stres. Afirmasi seperti “Saya mampu menghadapi tantangan ini” atau “Saya

memiliki sumber daya yang dibutuhkan” dapat memperkuat keyakinan diri dan mengurangi perasaan tidak berdaya.

Pendidikan dan Pelatihan Berbasis Psikolinguistik

Kurikulum Pendidikan: Integrasi prinsip psikolinguistik ke dalam kurikulum pendidikan dapat membantu generasi muda mengembangkan keterampilan bahasa yang mendukung resiliensi. Misalnya, pelajaran sastra dan bahasa dapat difokuskan pada analisis narasi positif dan penggunaan kata-kata yang membangun.

Workshop dan Pelatihan: Workshop yang berfokus pada penggunaan bahasa positif, teknik storytelling, dan reframing dapat menjadi alat praktis untuk meningkatkan resiliensi. Pelatihan semacam ini dapat dilakukan di sekolah, universitas, atau komunitas pemuda.

SIMPULAN

Generasi muda saat ini menghadapi berbagai tantangan kompleks, seperti tekanan akademis, dinamika media sosial, dan ekspektasi sosial yang tinggi. Tantangan ini sering memicu stres, kecemasan, dan bahkan burnout, terutama di kalangan pelajar dan pekerja muda. Stres sebenarnya adalah respons alami tubuh terhadap situasi yang menantang, tetapi jika berlangsung secara kronis, dampaknya dapat sangat merugikan. Burnout, yang lebih parah dari stres, ditandai dengan kelelahan emosional, fisik, dan mental, serta penurunan motivasi dan kinerja. Untuk menghadapi tantangan ini, ketahanan mental—kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan—menjadi kunci penting. Ilmu psikolinguistik menawarkan pendekatan unik dalam membangun ketahanan mental melalui bahasa dan narasi. Bahasa tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga membentuk cara berpikir dan merespons situasi. Penggunaan bahasa positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sementara bahasa negatif dapat memperburuk stres dan kecemasan.

Strategi berbasis psikolinguistik dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan ketahanan mental generasi muda. Pertama, penggunaan kata-kata positif dapat mengaktifkan area otak yang terkait dengan emosi positif, membantu membangun pola pikir yang lebih resilien. Teknik reframing, seperti mengubah narasi negatif menjadi positif (misalnya, “Saya belajar dari kesalahan ini”), dapat meningkatkan kemampuan untuk bangkit dari tantangan. Narasi diri yang konstruktif dan positif juga membantu generasi muda melihat tantangan sebagai bagian dari proses pertumbuhan, bukan sebagai kegagalan permanen. Selain itu, storytelling terapeutik dapat digunakan sebagai alat untuk memproses emosi dan pengalaman traumatis, membantu menemukan makna di balik peristiwa sulit. Kesadaran akan penggunaan bahasa (*mindful language*) juga penting untuk mengurangi stres, dengan menghindari kata-kata yang menghakimi atau terlalu kritis terhadap diri sendiri. Afirmasi positif secara teratur dapat membentuk ulang pola pikir dan mengurangi perasaan tidak berdaya.

Pendidikan dan pelatihan berbasis psikolinguistik juga memainkan peran penting. Integrasi prinsip psikolinguistik ke dalam kurikulum pendidikan dapat membantu generasi muda mengembangkan keterampilan bahasa yang mendukung ketahanan mental. Misalnya, pelajaran sastra dan bahasa dapat difokuskan pada analisis narasi positif dan penggunaan kata-kata yang membangun. Workshop dan pelatihan tentang penggunaan bahasa positif, teknik storytelling, dan reframing dapat menjadi alat praktis untuk meningkatkan resiliensi, baik di sekolah, universitas, maupun komunitas pemuda. Secara keseluruhan, pendekatan psikolinguistik menawarkan cara yang efektif untuk membantu generasi muda

mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan membangun pola pikir positif, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, F., & Hafiz, A. (2018). Bahasa Sarkasme dalam Berita Olahraga-Studi Kasus Bolatory. Prosiding Konferensi Nasional Komunikasi, 2(01),184-196.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (n.d.). Penguasaan Bahasa Indonesia dan Literasi.
- Baron, R. A., & Greenberg, J. (1990). *Behavior in Organizations: Understanding and Managing the Human Side of Work*.
- Creswell, J. W. (dalam Habsy, et al., 2023). Studi Literatur dalam Penelitian Kualitatif.
- Dardjowidjojo, Soenjono. (2000). *ECHA: Pengertian Psikolinguistik*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Dardjowidjojo, Soenjono. (2014). *Psikolinguistik: Kajian Teoritik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Field, J. (2018). *Psycholinguistics: The Key Concepts*.
- Fredrickson, B. L. (2019). *Positive Emotions and Well-Being*.
Harvard Business Review. (2021). *The Impact of Positive Communication in the Workplace*.
- Hidayat, R. (2021). Metode Penelitian Kualitatif dalam Kajian Psikologi Sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(2), 110-125.
- Journal of Anxiety Disorders*. (2020). *The Correlation Between Negative Language and Anxiety Symptoms*.
- Journal of Occupational Health Psychology*. (2019). *Communication Patterns and Burnout Risk*.
- Kross, E. (2021). *The Role of Self-Talk in Emotional Regulation*.
- Kurniawan, B. (2019). *Burnout dan Strategi Coping pada Remaja dan Dewasa Muda*. Jakarta: Pustaka Psikologi.
- Lestari, A. (2022). Analisis Deskriptif dalam Penelitian Psikolinguistik. *Jurnal Psikolinguistik Indonesia*, 9(1), 77-90.
- Masten, A. S. (2018). *Resilience Theory and Research*.
- McAdams, D. P. (2019). *Narrative Identity and Psychological Well-Being*.
- Mulyasa, E. (2011). *Bahasa dan Kepribadian*.
- Musrifah, N. (2024). Makian dalam Novel “Aku Tak Membenci Hujan” Karya Sri Puji Hartini: Perspektif Psikolinguistik. *Tarling: Journal of Language Education*, 8(1), 469–479.1
- Novianti. (2022). Sarkasme pada Akun Instagram “Rocky Gerung” (Analisis Tanggapan Pembaca). Skripsi. Makassar: Universitas Muhammadiyah Makassar. https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/31757-Full_Text.pdf. Diakses pada 15 Desember 2022.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (2021). *The Therapeutic Power of Storytelling*.
- Rahmat, J. (2009). *Metode Wawancara Mendalam dalam Penelitian Sosial*.
- Santoso, R. (2019). *Metode Analisis Tematik dalam Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sari, A. W. (2016). Pentingnya Keterampilan Mendengar Dalam Menciptakan Komunikasi Yang Efektif. *Jurnal EduTech*, 2(1), 1–10.
- Suryadi, T., & Wijayanti, F. (2020). *Stres dan Dampaknya terhadap Kesejahteraan Generasi Muda*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Twenge, J. M. (2020). *The Unique Challenges Faced by Young Adults*.

- Wowor, H. A. F., & Putri, K. Y. S. (2021). Komunikasi Interpersonal Keluarga Sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua-Papua Barat. *Perspektif*, 11(1), 205–213.
- Yusuf, M. (2014). *Understanding Social Context in Qualitative Research*.

