

ABSTRAK

Generasi Y atau yang biasa disebut dengan milenial adalah generasi yang dianggap semakin maju dari generasi sebelumnya beriringan dengan pesatnya perkembangan teknologi. Di balik segala kelebihan yang melekat, milenial dianggap sebagai *Burnout Generation*. Penyebab utama *burnout* pada milenial adalah mereka merasa dituntut oleh lingkungan untuk memiliki karier tertentu dengan ekspektasi menjadi orang sukses yang membanggakan keluarga dan dipandang masyarakat. Hal ini membuat milenial bekerja sekeras mungkin di luar kapasitasnya hingga lupa dengan dirinya sendiri. Pada kondisi tertekan seringkali membuat milenial stres secara intens dan berkepanjangan yang menyebabkan *burnout*. Selain tertekan dan lelah, *burnout* dapat menyebabkan gangguan mental yang lebih berbahaya seperti insomnia, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, hingga depresi. Salah satu cara untuk mengatasi kelelahan pikiran, stres, dan insomnia yaitu melalui meditasi. Meditasi membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih segar dan rileks. Data-data yang akan digunakan dalam penelitian ini akan diperoleh melalui wawancara, kuesioner, dan studi pustaka. Kemudian data akan dianalisis menggunakan metode SWOT. Melihat fenomena tersebut, penulis tertarik merancang sebuah aplikasi yang bertujuan untuk mengatasi stres dan *burnout* melalui meditasi. Aplikasi ini diharapkan dapat membantu milenial dalam mengelola pikiran dengan baik sehingga sehat secara emosional, fisik, dan mental.

Kata kunci: Milenial, Stres, Burnout, Kesehatan Mental, Meditasi, Aplikasi