

Hubungan Lingkungan Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental Generasi Z di Era VUCA

Tanti Mulyaningtias¹, Rizka Aliya Iriyanti²

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, tantimly03@gmail.com

²Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, rizkaliyaa@gmail.com

Email Korespondensi: tantimly03@gmail.com

ABSTRAK

Di era VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity*) memiliki berbagai macam generasi di dalamnya. Salah satunya ialah Generasi Z. Generasi Z merupakan sekumpulan orang-orang yang lahir pada tahun 1997-2012. Seiringnya berjalan waktu dan pesatnya perkembangan zaman, sehingga menjadikan Kesehatan mental sebagai sorotan di era ini, karena perubahan zaman yang begitu pesat yang mengarah pada ketidakpastian serta fluktuatif menyebabkan timbulnya tekanan sosial yang akan membuat ketidakstabilan kesehatan mental yang dimiliki oleh generasi Z, maka perlunya dukungan dari teman sebaya terhadap generasi Z dalam menghadapi ketidakstabilan kesehatan mental ini, karena faktor kesehatan mental bisa berbentuk dukungan teman sebaya. Sehingga Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lingkungan teman sebaya terhadap Kesehatan mental generasi Z dengan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan perhitungan statistik.

Kata kunci: Dukungan Teman Sebaya, Era VUCA; Generasi Z; Kesehatan Mental

ABSTRACT

In the VUCA era (Volatility, Uncertainty, Complexity, and Ambiguity) there are various generations in it. One of them is Generation Z. Generation Z is a group of people born in 1997-2012. As time goes by and the rapid development of the times, mental health is in the spotlight in this era, because the rapid changes in times that lead to health and fluctuations cause social pressures to arise which will create instability in the mental health of generation Z, so there is a need for support from peers towards generation Z in facing mental health instability, because mental health factors can take the form of peer support. So this research aims to determine the relationship between the peer environment and the mental health of Generation Z using quantitative research methods using statistical calculations

Keywords: *Generasi Z; Mental Health; Peer Support, Vuca era*

PENDAHULUAN

Era VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity*), merupakan sebuah era yang menjadi gabungan antara situasi volatilitas, ketidakpastian, kompleksitas dan ambiguitas. Di mana pada era ini juga menimbulkan suatu dampak yang cukup besar, karena pesatnya perkembangan zaman sehingga kesehatan mental generasi Z perlu diperhatikan lebih mendalam, hal tersebut dikarenakan adanya ketidakpastian dan fluktuatif yang menyebabkan timbulnya tekanan sosial terhadap generasi Z, tekanan sosial tersebut memicu ketidak stabilan pada kesehatan mentalnya (Ahmad, 2023).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kholifah dan Sodikin 2020 mengatakan bahwa lingkungan teman sebaya juga mempengaruhi kesehatan mental pada generasi Z karena, remaja lingkungan teman sebaya yang kurang baik akan mempengaruhi permasalahan dalam mental emosionalnya yang disebabkan kurangnya dukungan emosional dan sosial yang didapatkan, selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Huefner dan Smith (2018) yang mengatakan bahwa pengaruh teman sebaya yang negatif akan mengakibatkan sebuah dampak yang relatif lebih besar dan membahayakan kesehatan mental. Dan dalam penelitian Haniyah dkk, (2022) juga menjelaskan bahwa hubungan teman sebaya yang buruk dapat diakibatkan oleh kurangnya sebuah keintiman diantara teman satu dengan yang lainnya. Sehingga individu harus bisa lebih bijaksana antara satu dengan yang lainnya, menjadi teman yang suportif, tidak egois dan sama sama memberikan dampak yang positif.

Maka dari itu peneliti ingin melihat adakah hubungan lingkungan teman sebaya dengan kesehatan mental di era VUCA pada generasi Z, untuk mengklasifikasi kembali, juga peneliti ingin melihat dari sisi ekonomi antara teman sebaya dengan kesehatan mentalnya sebagai kebaruan yang ada dalam penelitian ini, dan untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungannya sehingga peneliti dapat mengklasifikasi lebih lanjut dalam penelitian ini.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi individu yang memungkinkan untuk berkembang diberbagai aspek perkembangan, seperti aspek fisik, psikis bahkan emosional yang optimal sesuai dengan perkembangan orang lain, sehingga dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Interaksi yang dimaksud berupa kesesuaian diri individu dalam menghadapi lingkungan baru atau dengan orang-orang baru sehingga individu yang memiliki mental sehat akan dapat menerima dan memiliki peran aktif dalam keadaan sekitar secara cepat terutama ketika dihadapkan dengan permasalahan, maka diperlukan cara yang wajar dan tidak merugikan diri

maupun lingkungan sekitar dalam menyelesaikan masalah. Sebagai contoh individu memiliki mental yang sehat adalah pelajar atau mahasiswa ketika tidak lulus dalam ujian, maka secara cepat akan mengintrospeksi diri dengan mencari penyebab dari dirinya yang tidak lulus ujian, sehingga dapat dilakukan perubahan dan belajar dari hal-hal yang kurang agar menjadi lebih baik di kemudian hari (Hasanah & Haziz, 2021).

Daradjat dalam Aloysius dan Salvia, (2021) mengatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ini berupa, kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan/*religious*, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan berpikir. Adapun yang termasuk dalam faktor eksternal yaitu keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya. Muhyani (dalam Aloysius & Salvia, 2021) menyatakan bahwa faktor eksternal yang tidak kalah penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental individu yaitu stratifikasi sosial, interaksi sosial, lingkungan baik lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat tempat individu tinggal. Maka dapat diketahui bahwa kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh faktor dalam maupun luar diri individu. Faktor-faktor tersebut memiliki posisinya masing-masing dalam mempengaruhi kesehatan mental individu.

Dukungan Lingkungan Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan sebuah dukungan sekaligus sebuah situasi yang dapat membangun sehingga terjalinnya sebuah hubungan yang sesuai antara tingkat usia juga melibatkan sebuah keakraban (Hidayah dan Bowo, 2018). (Sarafino dalam Hasan dkk, 2014) dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya akan menimbulkan sebuah keterikatan, kenyamanan, kepedulian dan sebuah penghargaan, juga kegiatan saling membantu satu dengan yang lain. lingkungan teman sebaya juga merupakan struktur lingkungan yang memiliki berbagai indikator, lingkungan pekerjaan, persaingan, pertentangan dan sebuah akulturasi serta komodasi (Santoso dalam Hidayah dkk, 2018).

Dengan begitu teman sebaya merupakan sebuah faktor yang terbentuk dari luar untuk mempengaruhi lingkungan yang ada pada generasi Z di era VUCA. lingkungan sosial merupakan sebuah faktor yang berhubungan dengan pola interaksi antar individu satu dengan individu lainnya sehingga dari interaksi tersebut akan mempengaruhi lingkungan sosial (Sahertian, 2020).

Hubungan Dukungan Lingkungan Teman Sebaya Dengan Kesehatan Mental di Era VUCA

Lingkungan teman sebaya dapat diketahui dengan bagaimana cara individu berteman dan berinteraksi atau berhubungan dengan individu lain yang sesusia. Selain lingkungan rumah, interaksi individu didapatkan dari interaksi dengan teman sebaya di lingkungan sekolah. (Kholifah & Sodikin, 2020). Teman sebaya berperan menjadi lingkungan paling dekat dan signifikan bagi individu, sehingga menjadikan kedudukan orang tua dan keluarga mulai berkurang (Haniyah, Novita, & Ruliani, 2022).

Individu yang saling memberikan dukungan moral, emosional maupun dukungan sosial dapat menciptakan pertemanan yang baik. Namun jika lingkungan teman sebaya kurang baik maka dapat meningkatkan masalah mental emosional individu (Kholifah & Sodikin, 2020). Individu yang memiliki masalah kesehatan mental terjadi karena kurangnya motivasi dari teman sebaya baik secara emosional maupun sosial, sehingga mengakibatkan individu sulit mengontrol emosi dan kesulitan dalam menyelesaikan masalah secara positif jika terjadi pertentangan. Masalah yang tidak dapat terselesaikan akan mengakibatkan kondisi psikologis individu terganggu, sehingga dapat menyebabkan perasaan khawatir, marah, cemas, putus asa dan kecewa (Haniyah, Novita, & Ruliani, 2022).

METODE PENELITIAN

Pada pendekatan penelitian ini, menggunakan pendekatan kuantitatif yang dilaksanakannya secara random, dalam penelitian kuantitatif juga teknik pengumpulan datanya menggunakan sebuah instrumen penelitian yang nantinya akan disajikan dalam sebuah angka (Sugiyono, 2019). Desain penelitian menggunakan desain penelitian korelasional untuk melihat adanya sebuah hubungan antara variabel yang sedang diteliti (Sugiyono, 2019). Penelitian dilaksanakan pada 25 April 2024 Pada siswa SMK Negeri 10 Semarang, alasan peneliti memilih lokasi penelitian tersebut karena Siswa dan Siswi di SMK tersebut merupakan kategori yang sesuai dengan penelitian yang akan diteliti, juga lokasi penelitian yang strategis sehingga mempermudah peneliti dalam melaksanakan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Pada pembahasan dalam penelitian ini, memiliki tujuan mengetahui apakah terdapat hubungan antara Lingkungan teman sebaya terhadap Kesehatan mental pada generasi Z di Era

VUCA. yang dihasilkan dari uji korelasi penelitian ini adalah koefisien yang didapatkan sebesar 0,071 pada kesehatan mental dan 0,866 pada dukungan teman sebaya, sehingga angka tersebut dapat dikatakan lebih tinggi dibandingkan taraf signifikan 5% (0,05) atau sig. >0,05. Hal berikut mengindikasikan data kedua variabel tersebut adalah normal.

Tabel 1 Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kesehatan Mental	.108	40	.200 [*]	.949	40	.071
Dukungan Teman Sebaya	.089	40	.200 [*]	.985	40	.866

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Linieritas

Tabel 2 Uji Linieritas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesehatan Mental * Dukungan Teman Sebaya	Between Groups	(Combined)	472.017	16	29.501	1.552	.164
		Linearity	34.100	1	34.100	1.794	.193
		Deviation from Linearity	437.916	15	29.194	1.536	.172
	Within Groups		437.083	23	19.004		
Total			909.100	39			

Dalam uji linearitas juga menjelaskan adanya hubungan antara dukungan lingkungan teman sebaya terhadap kesehatan mental, yang tergambarkan di dalam tabel bahwasanya hasil dari *deviation from Linearity* sig. 0,172 > 0,05 yang dijelaskan bahwa hasil dari uji linieritas lebih besar sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan antara variabel y dan x pada penelitian ini.

Uji Hipotesis

Tabel 3 Uji Hipotesis

Correlations		Dukungan Teman Sebaya	Kesehatan Mental
Dukungan Teman Sebaya	Pearson Correlation	1	.194
	Sig. (2-tailed)		.231
	N	40	40
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	.194	1
	Sig. (2-tailed)	.231	
	N	40	40

Hasil uji Hipotesis menjelaskan bahwa adanya hubungan yang negatif antara variabel lingkungan teman sebaya dan kesehatan mental bagi generasi Z di era VUCA, karena hasil yang diperoleh terdapat hubungan antara kedua variabel akan tetapi ketika salah satu variabel

tinggimaka salah satu variabelnya rendah. Sehingga sesuai yang dijelaskan pada tabel tersebut hasil product moment ialah 0,194 dan nilai r tabel dengan taraf signifikan 5% ialah 0,312 sehingga lebih kurang dari nilai r tabel, maka dari itu dapat dikatakan bahwa adanya hubungan antara variabel tersebut akan tetapi negatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, menghasilkan gambaran mengenai adanya hubungan yang negatif antara dukungan lingkungan teman sebaya terhadap kesehatan mental pada generasi Z di era VUCA, juga dapat dijelaskan bahwa ketika dukungan teman sebaya tinggi maka, kesehatan mental menurun sama halnya dengan ketika kesehatan mental tinggi maka adanya dukungan sebaya menurun di generasi Z pada era VUCA ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Ilham and Wahyu Pramusinto, “Analisis Sentimen Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Pada Twitter Menggunakan Algoritme K-Nearest Neighbor,” Sep. 2023
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi X Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Haniyah, F. N., Novita, A., & Ruliani, S. N. (2022). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua, Teman Sebaya, Lingkungan Tempat Tinggal dan Sosial Ekonomi Dengan Kesehatan Mental Remaja: The Relationship Between Parenting Patterns of Parents, Peers, Living Environment and Socio-Economic with Adolescent Mental Health. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(7), 242-250.
- Hasan, S. A., Handayani, M. M., & Psych, M. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Siswa Tunarungu di Sekolah.
- Hasanah, W. O., & Haziz, F. T. (2021). Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Nosipakabelo*, 2(2), 79-87.
- Hidayah, N., & Bowo, P. A. (2018). Pengaruh Uang Saku, Locus of Control, dan Lingkungan Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumtif. *Economic Education Analysis Journal*, 7(3), 1025-1039.

Huefner, J. C., Smith, G. L., & Stevens, A. L. (2018). Positive and Negative Peer Influence in Residential Care. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(6), 1161-1169. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s10802-017-0353-y>

Kholifah, N., & Sodikin, S. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dan Lingkungan Teman Sebaya dengan Masalah Mental Emosional Remaja di SMP N 2 Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).

Sahertian, P. (2020). Lingkungan Keluarga, Lingkungan Sosial dan Pergaulan Teman Sebaya terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan IPS*, 14(1), 7-14.