

Stres, Kecemasan Dan Perilaku Merokok Merupakan Masalah Psikososial Yang Dialami Generasi Z

Indari Putri Rahmadanty¹, Ahmad Guntur Alfianto², Miftakhul Ulfa³
 STIKES Widyagama Husada Malang
 e-mail: ahmadguntur@widyagamahusada.ac.id

ABSTRACT

Generation Z who become santri in rural Islamic boarding schools do not only experience educational problems, but they can also experience mental health and psychosocial problems. The purpose of this study is to describe the psychosocial problems experienced by Generation Z in rural Islamic boarding schools. This study uses an analytical survey technique in which the researcher explores the phenomena that exist in the population using a purposive sampling technique. Total of respondents in this study was 155 students by filling out the General Help Seeking Questionnaire Vignate Version (GHSQ-V) questionnaire. The result of this study is that the psychosocial problems experienced by Generation Z in rural Islamic boarding schools are stress and anxiety. In addition, from the number of male respondents as many as 66 students who carry out the behavior of using addictive substances (smoking) as many as 47 students. The conclusion of this study is the psychosocial problems experienced by Generation Z in rural Islamic boarding schools are stress, anxiety and behavior of users of addictive substances (smoking). The next study there will be efforts to prevent psychosocial problems in generation Z in Islamic boarding schools in rural areas.

Keywords : Islamic boarding school, Psychosocial, Z generation

ABSTRAK

Generasi Z yang menjadi santri di pondok pesantren pedesaan tidak hanya mengalami masalah pendidikan saja namun masalah kesehatan jiwa dan psikososial. Tujuan dari studi ini adalah menggambarkan tentang masalah psikososial yang pernah dialami oleh generasi Z di pondok pesantren pedesaan. Studi ini menggunakan teknik survey analitik yang dimana peneliti menggali fenomena yang ada di populasi tersebut dengan teknik sampling adalah purposive sampling. Adapun jumlah responden dalam studi ini adalah 155 santri dengan mengisi kuesioner *General help Seeking Questionnaire Vignate Version (GHSQ-V)*. Hasil studi ini adalah masalah psikososial yang pernah dialami oleh generasi Z di pondok pesantren pedesaan adalah stres dan kecemasan. Selain itu dari jumlah responden laki-laki sebanyak 66 santri yang melakukan perilaku penggunaan zat adiktif (merokok) sebanyak 47 santri. Sehingga kesimpulan dari studi ini adalah masalah psikososial yang pernah dialami oleh generasi Z di pondok pesantren pedesaan adalah stres, cemas dan perilaku pengguna zat adiktif (merokok). Sehingga pada penelitian berikutnya adanya upaya pencegahan masalah psikososial pada generasi Z di pondok pesantren wilayah pedesaan.

Kata kunci : Psikososial, Generasi Z, Pesantren

PENDAHULUAN

Generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1995-2010. Generasi ini disebut sebagai generasi teknologi atau internet. Generasi ini banyak terpapar dengan internet dan media sosial sejak usia dini. Ciri khas dari generasi ini adalah penggunaan teknologi dan smartphone generasi ini lebih kreatif dan peduli terhadap lingkungan (Verma, Bhardwaj, and Sachan 2019). Generasi Z saat ini rata-rata berada di rentang usia remaja dan dewasa awal. Pada rentang tersebut banyak permasalahan dan perubahan yang dialami. Perubahan tersebut seperti masalah psikososial (Kikuchi *et al.* 2021). Selain itu jumlah dari generasi Z yang terdapat di Indonesia banyak menduduki status anak sekolah atau menjadi mahasiswa (Raufida, Wardani, and Panjaitan 2021).

Salah satu bentuk tempat pendidikan di Indonesia yang terintegrasi antara pendidikan formal dan Informal adalah pesantren. Pesantren adalah salah satu bentuk pendidikan ke Islam yang sudah di bentuk sejak abad 13 di Indonesia (Shofiyah, Ali, and Sastraatmadja 2019). Alasan yang mendasari seseorang untuk memilih pesantren adalah supaya generasi penerus orang tua menjadi orang yang dapat bermanfaat di lingkungannya serta

memiliki akhlak yang baik. Sehingga banyak orang tua memaksakan anaknya untuk mengikuti sekolah atau pendidikan di pesantren (Supriatna 2018).

Pesantren di Indonesia terbagi menjadi pesantren salafi dan modern. Pendidikan pesantren salafi model pendidikannya berpusat kepada kyai dan kitab-kitab kuno. Selain itu metode pendidikan dan lingkungan pada pesantren salafi bersifat tradisional. Pesantren ini biasanya banyak terdapat di pedesaan (Prayoga 2020). Studi pada tahun 2016 di salah satu pondok pesantren salafi di lokasi desa menunjukkan bahwa banyak santri salafi mengalami perubahan perilaku selama pendidikan di pondok tersebut. Permasalahan tersebut lebih ke arah permasalahan psikososial (Susanto and Muzakki 2017). Selain itu permasalahan yang dihadapi pesantren bukan hanya masalah hubungan orang tua dalam mendidik anaknya di pesantren melainkan terdapat permasalahan seperti kesehatan jiwa (Winarni *et al.* 2018). Permasalahan di pesantren seperti kesehatan jiwa ataupun masalah psikososial pada anak pesantren sering kita temui seperti kasus paksaan masuk pesantren sehingga anak tidak nyaman belajar, gangguan belajar yang disebabkan oleh kegiatan pesantren yang terjadwal, gangguan tidur pada anak

pesantren, perkelahian, konsumsi rokok hingga kasus *bullying* (Priasmoro 2020). Hasil survei pada 155 santri disalah satu pesantren di Jawa Timur menunjukkan bahwa hampir 48% mengalami masalah kesehatan jiwa (Wuryaningsih, Fauziyah, and Kurniyawan 2018).

Dari permasalahan tersebut pendidikan pesantren juga berdampak kepada masalah kesehatan terutama masalah kesehatan jiwa. Selaian itu, permasalahan di pesantren yang berada di pedesaan terutama bentuk pesantren salafi yang bersifat tradisional dapat berdampak ke masalah kesehatan jiwa dan perubahan perilaku jika di hadapkan dengan kondisi generasi saat ini yaitu generasi Z, karena generasi Z adalah generasi milenial yang mampu mengenal perubahan dengan cepat. Oleh karena itu pada penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan studi awal tentang gambaran dari masalah psikososial yang pernah dialami oleh generesi Z di pondok pesantren wilayah pedesaan untuk mengetahui fenomena psikososial apa yang terjadi pada generasi Z di pondok pesantren pedesaan.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan desain diskriptif dengan pendekatan survei. Teknik pengambilan sampling

menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 155 santri. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah santri dalam kategori generasi Z (usia 12-25 tahun), santri tinggal di pondok pesantren yang tersebar di wilayah pedesaan. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah santri yang pulang lenih dari 1 minggu dari pondok pesantren tersebut. Studi ini dilakukan di salah satu wilayah Kecamatan di Kabupaten Malang dengan pengambilan data mulai bulan Oktober 2021-Januari 2022.

Masalah kesehatan jiwa pada santri di pondok pesantren menggunakan kuesioner *General help Seeking Questionare Vignate Version* (GHSQ-V) (Olivari and Guzmán-González 2017). Pada penelitian ini menggunakan kuesioner tersebut sebagai studi awal dalam menentukan masalah kesehatan jiwa yang dialami santri dengan 7 permasalahan kesehatan jiwa (stres, cemas, depresi, risiko bunuh diri, penyalahgunaan zat, penyakit jantung, tidak pernah). Studi ini mendapatkan persetujuan etik penelitian sesuai dengan pedoman penelitian dan kelayakan etik di *Health Research Ethic Committee* STIKES Kepanjen Malang.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Generasi Z di Pondok Pesantren Pedesaan yang Mengalami Masalah Psikososial (n=155)

Karakteristik	Klasifikasi	f	(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	66	42,5
	Perempuan	89	57,5
Usia	Remaja Awal (12-16 tahun)	95	61,2
	Remaja Akhir (17-25 tahun)	60	38,8
Status Pendidikan	Santri	114	73,5
	Siswa/i	10	6,5
	Mahasiswa/i	31	20
Alasan Masuk Pondok Pesantren	Ajakan Teman	34	21,9
	Keinginan Sendiri	43	27,8
	Saran Dari Orangtua	64	41,2
	Sebagai Pelarian	14	9,0

Tabel 1. Menjelaskan tentang gambaran karakteristik responden generasi Z yang pernah mengalami masalah psikososial selama di pondok pesantren wilayah pedesaan. Jenis kelamin santri generasi Z di pondok pesantren pedesaan paling banyak mengisi adalah jenis kelamin perempuan 89 (57,5%), usia terbanyak adalah pada remaja awal yaitu 95 (61,2%), status pendidikan didominasi santri generasi Z sebagai santri saja yaitu 114 (73,5%) dan santri generasi Z dengan

alasan masuk pondok pesantren adalah karena saran dari orang tua 64 (41,2%).

Tabel 2. Gambaran Masalah Psikososial Pada Generasi Z di Pondok Pesantren Pedesaan (n=155)

Karakter Masalah Psikososial	Klasifikasi	f	(%)
Psikologi	Stress	59	38,1
	Cemas	55	35,5
	Depresi	22	14,2
	Keinginan Bunuh Diri	3	1,9
	Penyakit Jantung	2	1,3
	Tidak Pernah	14	9,0
	Penyalahgunaan Zat	Merokok	47
Konsumsi Alkohol		1	0,6
Psikotropika		1	0,6

Tabel 2. Menjelaskan tentang gambaran masalah psikososial pada generasi Z di Pondok pesantren Pedesaan. Dari gambaran tersebut masalah psikososial terbanyak adalah stres 59 (38,1%) serta permasalahan terbanyak kedua adalah cemas 55 (35,5%).

Dari jumlah responden sebanyak 155 santri terdapat 66 santri laki-laki, namun yang pernah menggunakan atau penyalahgunaan zat sebanyak 49 santri. Dan yang paling banyak adalah santri merokok 47 (30,3%).

PEMBAHASAN

Hasil analisis tentang karakteristik Generasi Z adalah pada jenis kelamin menunjukkan bahwa santri terbanyak adalah didominasi oleh santri generasi Z berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin sangat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi atau merespon suatu masalah. Perempuan lebih banyak kearah perasaan daripada logika yang digunakan untuk merespon sesuatu (Puspita, Rozifa, and Nadhiroh 2021). Salah satu penentu faktor masalah psikososial pada seseorang di pengaruhi oleh usia. Usia sendiri sebagai faktor penentu kemampuan dalam merespon masalah psikososial yaitu mekanisme coping. Hal tersebut disebabkan oleh kematangan usia yaitu seseorang pada usia di bawah 20 tahun cenderung memiliki masalah emosi seperti stres dan cemas lebih tinggi (Puspanegara, 2019).

Karakteristik pada santri generasi Z di pesantren pedesaan dalam menuntut pendidikan hanya berfokus kepada pendidikan informal pesantren. Pengalaman tersebut memang yang sering dialami oleh pesantren salaf yang hanya menekan pada pembelajaran tradisional pada santri. Sehingga santri yang hanya menempuh pendidikan pesantren akan berpusat pada kyai dan perilakunya

banyak ke arah dan mencontoh ke perilaku kyainya (Jalal, Syaifeie, and Nurlela 2021). Sedangkan pada santri generasi Z ataupun generasi alfa juga akan mengalami perubahan sesuai karakteristik yang modern dan menerima perubahan di lingkungnya sehingga hal tersebut menjadikan ketidaknyamanan dan dapat berdampak ke masalah kesehatan jiwa (Alfianto and Jayanti 2020).

Selain itu karakteristik yang ditemukan pada reesponden santri generasi Z terbanyak dalam memilih pendidikan di pesantren adalah karena saran atau keinginan orang tua. Di masyarakat desa masih menganut tradisional yaitu semua berpusat kepada keluarga dan peraturan berdasarkan orang tua yang menentukan. Hal tersebut menjadikan permasalahan yaitu tidak adanya kebebasan santri dalam memilih pendidikannya. Karakteristik generasi Z adalah generasi yang mampu berubah dan berkembang dengan cepat. Namun hal tersebut terkadang menjadikan permasalahan pada santri dan keluarga (Supriatna, 2018).

Masalah psikososial yang pernah dialami oleh santri generasi Z di pesantren pedesaan terbanyak adalah stres dan cemas. Stres dan cemas merupakan masalah psikososial yang disebabkan oleh

perubahan perilaku. Perubahan perilaku tersebut dipengaruhi oleh faktor perubahan kognitif terhadap suatu objek (Stuart, 2013). Selain itu seseorang dengan kecemasan dapat mempengaruhi ke arah psikosis jika tidak segera ditangani. Perubahan perilaku tersebut yang sering dialami oleh generasi Z atau usia remaja awal adalah ketidakmampuan memperbaiki coping sehingga ke arah risiko bunuh diri (Candra & Alfianto, 2020), selain itu masalah psikososial yang dialami oleh santri laki-laki generasi Z di pesantren adalah perilaku merokok. Merokok merupakan perilaku kebiasaan yang sering terjadi di pesantren. Dengan merokok santri berperspsi akan meneladani perilaku dari kyainya atau pengurus pesantren yang biasanya merokok (Ichwansyah and Abubakar 2020). Sedangkan dampak dari merokok dapat menuju kecanduan yaitu masalah kesehatan jiwa serta berdampak pada kesehatan fisiknya (Etrawati, 2014).

Sangat penting dalam mencegah masalah psikososial yang pernah dialami oleh santri generasi Z di pondok pesantren wilayah pedesaan. Dengan adanya karakteristik generasi Z yang memiliki ciri menerima perubahan dengan cepat dan mampu berdampingan dengan teknologi diharapkan dapat memfasilitasi masalah

pendidikan ataupun perilaku mencegah masalah kesehatan jiwa. Banyak aplikasi yang saat ini dapat di gunakan untuk mengurangi masalah kesehatan jiwa seperti cemas (Nastiti *et al.* 2021). Dan hal tersebut sangat mudah digunakan dan didapat pada era saat ini.

KESIMPULAN

Gambaran masalah psikososial yang pernah dialami oleh generasi Z di pondok pesantren wilayah pedesaan adalah masalah stres dan kecemasan yang sering dialami oleh santri. Sedangkan perilaku penyalahgunaan zat adiktif yang paling banyak dilakukan oleh santri adalah perilaku merokok. Sehingga saran penelitian selajutnya adalah upaya dalam mencegah masalah psikososial di pondok pesantren. Dari kesimpulan tersebut terdapat implikasi terhadap perawat jiwa yaitu dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu informasi atau sumber bahwa masalah psikososial generasi Z dapat terjadi dimana saja, pada seluruh jenjang pendidikan serta juga dapat terjadi pada lingkup pendidikan khususnya di daerah pedesaan .

REFERENSI

Alfianto, Ahmad Guntur, and Nicky Danur Jayanti. 2020. "Pisang Gen"

- Alfa: A Smartphone Application To Reduce Parenting Stress For Parents With Alpha Generations.” *Media Keperawatan Indonesia* 3(3):121. doi: 10.26714/mki.3.3.2020.121-128.
- Candra Aprilia Kartika, Ahmad Guntur Alfianto, Mizam Ari Kurniyanti. 2020. “Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa Pada Siswa Dengan Masalah Psikososial Yang Berisiko Bunuh Diri.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Jima* 3(2):161–72.
- Etrawati, Fenny. 2014. “Perilaku Merokok Pada Remaja: Kajian Faktor Sosio Psikologis.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 5(2):77–85.
- Ichwansyah, Fahmi, and Ali Abubakar. 2020. “Merokok Di Kabupaten Pidie Jaya Perception Of Traditional Islamic Boarding School Management On Law And Smoking Impact With Smoking Stop Pendahuluan Merokok Dapat Meningkatkan Angka Kematian , Menurut WHO Pada Tahun 2015 Terdapat 6 , 4 Juta Orang Meningga.” 7(1):1–10.
- Jalal, Asiah, Ahmad Khomaini Syaifei, and Nurlela. 2021. “Peran Kyai Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spirittual Remaja Generasi Z Di Pesantren Anwarul Huda.” *Tarbiyah Wa Ta’lim: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran* 8(3):138–52.
- Kikuchi, Saya, Keiko Murakami, Taku Obara, Mami Ishikuro, Fumihiko Ueno, Aoi Noda, Tomomi Onuma, Natsuko Kobayashi, Junichi Sugawara, Masayuki Yamamoto, Nobuo Yaegashi, Shinichi Kuriyama, and Hiroaki Tomita. 2021. “One-Year Trajectories of Postpartum Depressive Symptoms and Associated Psychosocial Factors: Findings from the Tohoku Medical Megabank Project Birth and Three-Generation Cohort Study.” *Journal of Affective Disorders* 295(April):632–38. doi: 10.1016/j.jad.2021.08.118.
- Nastiti, Madyaning, Eky, Alfianto, Ahmad Guntur, Ekaprasetia, and Feri. 2021. “H5J (Hypnotic 5 Fingers) Mobile Application For Reduce Anxiety Problems Chemotheraphy Patient.” *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi* 9(2):87–91.
- Olivari, Cecilia, and Mónica Guzmán-González. 2017. “Validación Del Cuestionario General de Búsqueda de Ayuda Para Problemas de Salud Mental En Adolescentes.” *Revista Chilena de Pediatría* 88(3):324–31. doi: 10.4067/S0370-41062017000300003.
- Prayoga, Ari. 2020. “Karakteristik Program Kurikulum Pondok Pesantren.” *Jurnal AL-HIKMAH* 2(1):77–86.
- Priasmoro, Dian Pitaloka. 2020. “Korelasi Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Jiwa Santri Putra Di Pondok Pesantren Lumajang.” *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 8(3):424. doi: 10.33366/jc.v8i3.1941.
- Puspanegara, Aditiya. 2019. “Pengaruh Usia Terhadap Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Ketika Menjalani Terapi Hemodialisa Bagi Para Penderita Gagal Ginjal Kronik Di Kabupaten Kuningan Jawabarat.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 10(2):135–42. doi: 10.34305/jikbh.v10i2.102.
- Puspita, Irma Maya, Annisa’ Wigati Rozifa, and A’im Matun Nadhiroh. 2021. “Gambaran Kecemasan Dan Kepatuhan Remaja Putri Terhadap Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19.” *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 5(1):52–61. doi: 10.36341/jomis.v5i1.1492.

- Raufida, Syifa Asyfiyani, Ice Yulia Wardani, and Ria Utami Panjaitan. 2021. "Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4(1):175–84.
- Shofiyah, Nilna Azizatus, Haidir Ali, and Nurhayati Sastraatmadja. 2019. "Model Pondok Pesantren Di Era Milenial." *BELAJEA: Jurnal Pendidikan Islam* 4(1):1. doi: 10.29240/belajea.v4i1.585.
- Stuart, Gail W. 2013. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing (10th Ed)*. 10 th. Missouri: Elsevier Mosby.
- Supriatna, Dedi. 2018. "Motivasi Orang Tua Memilih Pondok Pesantren Untuk Anaknya." *Intizar* 24(1):1–18. doi: 10.19109/intizar.v24i1.1951.
- Susanto, Happy, and Muhammad Muzakki. 2017. "Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah Di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)." *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam* 2(1):1. doi: 10.24269/ijpi.v2i1.361.
- Verma, DEEPSHIKHA, RITESH BHARDWAJ, and ROOBI SACHAN. 2019. "The Characteristic Behavioural Traits of Generation-Z a Study in Rural Demography Set Up of India, Sonbhadra, U.P." *Journal of Management* 6(1):55–61. doi: 10.34218/jom.6.1.2019.006.
- Winarni, Indah, Retno Lestari, Fakultas Kedokteran, and Universitas Brawijaya. 2018. "Eksplorasi Fenomena Korban Bullying Pada Kesehatan Jiwa Remaja Di Pesantren." *Jurnal Ilmu Keperawatan* 4(2):99–113.
- Wuryaningsih, Emi Wuri, Fauziyah Fauziyah, and Enggal Hadi Kurniyawan. 2018. "Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa Mahasiswa Pondok Pesantren Al Husna Jember." *Prosiding Konfrensi Nasional Keperawatan Kesehatan Jiwa*