

ORIGINAL RESEARCH

TINGKAT PENGETAHUAN DAN PERILAKU PERAWATAN DIRI KESEHATAN JIWA GENERASI Z SUKU LANI PAPUA

Emin Kogoya¹, Ahmad Guntur Alfianto^{1*}, Miftakhul Ulfa¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Widyagama Husada Malang

***Corresponding author:**

Ahmad Guntur Alfianto
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Widyagama Husada Malang
Email: ahmadguntur@widyagamahusada.ac.id

Abstract

Introduction: Mental health problems in Generation Z are currently increasing. The level of knowledge of Generation Z plays an important role in dealing with mental health problems. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge and mental health self-care behavior in generation Z of the Papuan Lani tribe. **Methods:** This study uses a descriptive design and the approach is a survey. The sampling technique used was purposive sampling with a total sample of 171 respondents. Measuring tools used in this study are the Knowledge Level questionnaire and The Mindful Self-Care Scale Questionnaire. This study was carried out in Malang City from October 2022-March 2023. Data processing used the IBM SPSS program. **Results:** a study of 171 respondents, 97 (56.7%) respondents had good mental health self-care behavior, 47 (27.5%) respondents had moderate mental health self-care behavior and 27 (15.8%) respondents had bad mental health self-care behavior. **Conclusion:** This study shows that generation Z has a pattern of good mental health self-care behavior, followed by moderate mental health self-care behavior and bad mental health self-care behavior.

Keywords: Generation Z, Mental Health, Level of Knowledge

Abstrak

Pendahuluan permasalahan kesehatan jiwa pada generasi Z saat ini mengalami peningkatan. Tingkat pengetahuan generasi Z sangat berperan penting dalam menghadapi permasalahan kesehatan jiwa. Studi ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku perawatan diri kesehatan jiwa pada generasi Z suku Lani Papua. **Metode** studi ini menggunakan desain diskriptif dan pendekatannya adalah survei. Teknik sampling yang di gunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel adalah 171 responden. Alat ukur yang di gunakan pada studi ini adalah kuesioner *Knowledge Level* dan Kuisisioner *The Mindful Self-Care Scale*. Studi ini dilaksanakan di Kota Malang pada bulan Oktober 2022- Maret 2023. Pengolahan data menggunakan program IBM SPSS. **Hasil** penelitian dari 171 responden, sebanyak 97 (56.7%) responden memiliki perilaku perawatan diri kesehatan jiwa baik, 47 (27.5%) responden memiliki perilaku perawatan diri kesehatan jiwa sedang dan 27 (15.8%) responden memiliki perilaku perawatan diri kesehatan jiwa buruk. **Kesimpulan** penelitian ini menunjukkan generasi Z memiliki pola perilaku perawatan diri kesehatan jiwa baik, diikuti perilaku perawatan diri kesehatan jiwa sedang dan perilaku perawatan diri kesehatan jiwa buruk.

Kata Kunci: Generasi Z, Kesehatan Jiwa, Tingkat Pengetahuan.

PENDAHULUAN

Generasi Z adalah mereka yang lahir di era digital dimana pola gaya hidup yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi modern dan wawasan yang tinggi. Namun, mereka lebih hidup dalam kegiatan media sosial. Rasa ingin tahu generasi Z yang sangat tinggi menjadi kelebihan ketika berhadapan dengan teknologi, mereka tidak perlu diajari lagi. Namun, kekurangan generasi Z memiliki kebiasaan yang tidak sabar dan selalu menjadikan sebuah permasalahan menjadi praktis dan instan sehingga berdampak pada keterampilan dalam hal-hal kecil disekitarnya (Handayani, 2019). Menurut Gulliver (2010) generasi Z adalah mereka yang masih dalam kategori remaja. Remaja yang sering mengalami gangguan jiwa cenderung tidak memiliki keinginan untuk mendapatkan pengetahuan perawatan diri kesehatan jiwa. Gangguan jiwa pada remaja ditemukan adanya perilaku tidak ingin tahu pada pelayanan kesehatan. Hambatan menjadi salah satu faktor kurangnya tingkat pengetahuan perawatan diri kesehatan jiwa pada generasi Z, hal ini ditemukan adanya perasaan takut, warisan sikap kepercayaan religi, dan kebutuhan yang tulus akan perawatan (Lynch *et al.*, 2018). Salah satu faktor penyebab kecenderungan perilaku perawatan diri pada pelayanan profesional adalah tingkat pengetahuan kesehatan jiwa. Faktor pengetahuan tersebut didasari oleh perilaku yang berfokus pada tatanan religi dengan mengadopsi tatanan tradisional atau spiritual mereka yang lebih dipercaya dibandingkan dengan layanan perawatan profesional (Manumba 2020).

Tingkat pengetahuan perilaku perawatan diri kesehatan jiwa dalam lintas budaya di Indonesia seperti masyarakat Sumatra pada suku Batak, mereka meyakini bahwa keadaan sakit disebabkan karena melanggar pantangan secara adat, gangguan roh jahat, dewa, dan lingkungan alam. Artinya, sehat sakit berpatokan pada pantangan yang ada. jika melanggar pantangan maka akan sakit dan begitupun sebaliknya (Dumatubun, 2002). Pada sistem kehidupan masyarakat Suku Lani juga

memiliki sebuah kepercayaan yang diyakini bahwa ketika sakit bisa disebabkan oleh kemarahan “Leluhur” yang sedang marah karena melanggar pantangan yang telah diatur (Panolih, 2004). Penelitian di suku Dayak, sistem kepercayaan sehat sakit disebabkan oleh faktor alam, manusia dan roh-roh. Bentuk perawatan suku Dayak menggunakan pengobatan biomedis dan pengobatan alternatif melalui dukun. pada pengobatan alternatif ini mengacu pada keyakinan orang suku Dayak terhadap *etiologi personalistik* (Sukiada, 2015). Beberapa pandangan tersebut seiring berkembangnya. Zaman yang diikuti dengan pesatnya kemajuan teknologi mempengaruhi perubahan pandangan setiap individu terhadap budaya.

Papua dikenal memiliki kepercayaan yang turun temurun diwariskan oleh nenek moyang sebelum masuknya agama Kristen Protestan dan agama Kristen Katolik. Penelitian pada suku Asmat yang menjadi salah satu suku yang berada di Papua, masyarakat memiliki praktik pengobatan dengan mengkombinasikan pengobatan medis modern dengan pengobatan lokal. Kepercayaan adat suku Asmat mengadopsi kepercayaan yang sudah menjadi turun-temurun dari nenek moyang mereka. Masyarakat suku Asmat berpandangan bahwa keadaan sehat sakit merupakan suatu bentuk hukum adat dimana ketika seseorang melakukan suatu perbuatan terlarang yang telah menjadi ketentuan adat akan mengalami sakit (Melinda *et al.*, 2020). Suku Asmat ini memiliki karakteristik yang hampir sama dengan suku di Papua lainnya. Salah satunya adalah suku Lani bahwa ketika sakit bisa disebabkan oleh kemarahan “Leluhur” yang sedang marah karena melanggar pantangan yang telah diatur. Adapun pengobatan tradisional yang diwariskan secara turun-temurun dimana masyarakat suku Lani menggunakan ramuan obat yang memang belum teruji secara klinis. Namun, pengalaman masyarakat suku Lani ramuan tersebut dapat menyembuhkan suatu penyakit yang dialami.

Uraian masalah kesehatan jiwa yang terjadi, ditemukan adanya hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku perawatan diri kesehatan jiwa dan kesenjangan persepsi serta penanganan dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa antara pelayanan profesional dengan masyarakat yang masih mengadopsi dengan budayanya. Maka perlu menilai tingkat pengetahuan individu khususnya generasi Z dalam suatu komunitas. Oleh Karena itu peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku perawatan diri kesehatan jiwa pada generasi Z suku Lani Papua.

METODE

Studi yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan desain diskriptif dan pendekatannya adalah survei. Teknik pengambilan sampling menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden 171 orang. Kriteria inklusi pada studi ini adalah generasi Z usia 19-25 tahun, berasal dari suku Lani Papua, responden tinggal di Kota Malang. Sedangkan untuk kriteria eksklusi pada studi ini adalah responden terdiagnosa gangguan jiwa. Studi ini dilakukan di Kota Malang dengan pengambilan data mulai pada 13-18 Maret 2023.

Masalah kesehatan jiwa pada generasi Z suku Lani Papua dengan menggunakan kuesioner, *Kuisiometer Knowledge Level* dan *Kuisiometer The Mindful Self-Care Scale* yang telah dilakukan uji etik terlebih dahulu dan dinyatakan layak atau lolos kaji etik pada 11 Maret 2023. Pada studi ini menggunakan kuesioner tersebut sebagai studi awal dalam menentukan tingkat pengetahuan dan masalah kesehatan jiwa yang dialami oleh generasi Z suku Lani Papua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 menjelaskan bahwa gambaran karakteristik responden yaitu generasi Z suku

lan Papua. Pada tabel tersebut generasi Z suku Lani Papua didominasi jenis kelamin laki-laki yaitu 69%. Pada karakteristik usia didominasi rentang usia 21-23 yaitu 48,5%. Karakteristik responden dengan pendidikan terbanyak adalah perguruan tinggi yaitu 84,2%.

Tabel 1. Karakteristik Responden Generasi Z Suku Lani Papua

Variabel	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Usia		
<20 tahun	32	18,7
21-23 tahun	83	48,5
>23 tahun	56	32,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	118	69
Perempuan	53	31
Status Pendidikan		
SMA/SMK	27	15,8
Perguruan Tinggi	144	84,2

Tabel 2 menjelaskan tentang tingkat pengetahuan dan permasalahan kesehatan jiwa generasi Z suku Lani Papua. Hasil tersebut menjelaskan bahwa dari 171 responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 15 orang, terdapat 15 orang kategori perilaku perawatan diri buruk.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Perawatan Diri Kesehatan Jiwa Pada Generasi Z Suku Lani Papua.

Tingkat Pengetahuan	Perilaku Perawatan Diri Kesehatan Jiwa			Total	p	
	Buruk	Sdang	Baik			
Rendah	Jmlh	15	0	0	15	0,000
	Persen	8,8%	0,0%	0,0%		
Sedang	Jmlh	9	7	0	16	9,4%
	Persen	5,3%	4,1%	0,0%		
Tinggi	Jmlh	3	40	97	140	81,9%
	Persen	1,8%	23,4%	56,7%		
Total	Jmlh	27	47	97	171	100%
	Persen	15,8%	27,5%	56,7%		

Responden dengan tingkat pengetahuan sedang sebanyak 16 orang, terdapat 9 orang kategori perilaku perawatan diri buruk dan terdapat 7 orang kategori perilaku perawatan diri sedang. Sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 140

orang, terdapat 27 orang kategori perilaku perawatan diri buruk, dan terdapat 47 orang kategori perilaku perawatan diri sedang dan sebanyak 97 orang kategori perilaku perawatan diri baik. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel yaitu tingkat pengetahuan dan perilaku perawatan diri kesehatan jiwa.

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *chi-square* dengan bantuan program IBM SPSS diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yakni terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku perawatan diri kesehatan jiwa pada generasi Z suku Lani Papua. Artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan akan semakin baik perilaku perawatan diri kesehatan jiwa. Generasi Z ketika menghadapi masalah kesehatan jiwa sangat membutuhkan pengetahuan kesehatan jiwa. Individu ketika mencari pengetahuan, pertama ia akan mengenali permasalahannya, selanjutnya individu akan mengambil keputusan dalam menentukan langkah apa yang akan ditujunya (Heerde & Hemphill, 2018). Sumber layanan baik secara formal dan informal perlu disediakan ketika Generasi Z menghadapi permasalahan. Dalam penelitian Alfianto *et al.* (2019) dimana program Usaha Kesehatan Sekolah Jiwa (UKSJ) menjadi salah satu layanan kesehatan jiwa berbasis sekolah yang memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan generasi Z dalam perawatan diri yang bertujuan sebagai bentuk pencegahan primer. Namun, Disisi lain juga perlu diperhatikan bahwa kurangnya informasi mengenai pelayanan kesehatan jiwa dapat memicu tingkat pengetahuan generasi Z akan keraguannya bahwa masalah kesehatan jiwa yang dialami hanya sedikit membantu dalam menyelesaikan permasalahannya dan mungkin saja individu merasa bahwa hal tersebut hanya efektif apabila masalah kesehatan jiwanya ringan.

Adicondro & Purnamasari (2011) menjelaskan bahwa dukungan keluarga juga memiliki pengaruh pada tingkat pengetahuan individu dimana semakin tinggi

dukungan keluarga maka tingkat pengetahuan individu ikut tinggi. Hal ini dapat dikatakan bahwa dukungan keluarga sangat berperan penting dalam membentuk tingkat pengetahuan generasi Z dalam perawatan diri kesehatan jiwa dan keluarga juga menjadi penyedia layanan berbasis non-formal ketika generasi Z membutuhkan pengetahuan perawatan kesehatan jiwa.

Menurut Cornally & McCharty dalam penelitian Nurhayati (2015), perilaku perawatan diri memiliki hubungan dengan kemauan untuk mencari pengetahuan. Kemauan dalam mencari pengetahuan diartikan sebagai rencana individu untuk menampilkan perilaku yang diinginkan. Perlunya pelayanan bantuan profesional seperti psikolog ataupun tenaga kesehatan lainnya dapat memberikan pembentukan sikap positif dalam mencari pengetahuan kesehatan jiwa sehingga adanya kemauan dalam diri generasi Z yang terbentuk, maka kemungkinan untuk mencari pengetahuan kesehatan jiwa akan semakin besar.

Pada penelitian ini masih ada generasi Z dengan perilaku perawatan diri buruk dan sedang dengan tingkat pengetahuan yang rendah dan sedang, tingkat pengetahuan yang rendah dapat mempengaruhi individu dalam perawatan diri kesehatan jiwa, stigma juga dapat memungkinkan individu memiliki perilaku perawatan diri kesehatan jiwa yang rendah. Dalam penelitian (Kartikasari & Ariana, 2019), stigma individu cenderung menurun apabila dihadapkan dengan masalah kesehatan jiwa. Hal ini didukung dari penelitian (Cheng *et al.*, 2018), *self-stigma* akan menurun ketika perilaku perawatan diri baik. Hal tersebut mengindikasikan bahwa stigma diri baik dalam hal terkait perawatan diri kesehatan jiwa menjadi salah satu prediktor yang penting dalam mengatasi perilaku perawatan diri kesehatan jiwa yang rendah pada generasi Z suku Lani Papua. Suku Lani adalah mereka yang memiliki karakteristik demografi yang masih memiliki kepercayaan pada leluhur. Individu dengan perilaku perawatan diri baik, sedang dan buruk apabila dianalisis telah merealisasikan perilakunya

dalam perawatan diri atau belum direalisasikan melalui perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku perawatan diri kesehatan jiwa pada generasi Z suku Lani Papua sudah dalam kategori baik walaupun masih terdapat generasi Z yang memiliki perilaku perawatan diri kesehatan jiwa kategori buruk dan perilaku perawatan diri kesehatan jiwa kategori sedang. Hal ini memiliki pengaruh ketika individu yang memiliki kekhawatiran akan masalah kesehatan jiwanya dan ingin mendapatkan pengetahuan secara eksternal. Dalam Marthoenis *et al.* (2016), mengenai konteks budaya di Indonesia salah satunya adalah suku Lani, dengan faktor persepsi mengenai masalah kesehatan jiwa dikaitkan dengan kekuatan spiritual dimana pengobatannya tidak luput dari kepercayaan bahwa masalah kesehatan jiwa dapat diobati melalui (dukun, kyai, dan lainnya) sebelum melakukan pengobatan ke layanan profesional kesehatan jiwa. Selanjutnya adalah keputusan berdasarkan pertemuan keluarga yang akan berpengaruh untuk menentukan kemana akan mendapatkan solusi pengobatan.

Suku Lani juga memiliki pola perilaku dengan mementingkan sikap harga diri dalam hal ini dapat menimbulkan perasaan malu ketika membicarakan masalah kesehatan jiwanya. Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian Anderson *et al.* (2014) dimana salah satu faktor penghambat individu dalam mencari pengetahuan kesehatan jiwa adalah perasaan malu karena individu mengalami masalah kesehatan jiwa. Hal ini dapat memperburuk stigma diri sehingga membuat individu menutup diri dan menghilangkan niatnya untuk mencari pengetahuan kesehatan jiwa.

KESIMPULAN

Jumlah responden laki-laki 118 orang (69%) yang berpartisipasi dalam penelitian ini lebih banyak dari pada perempuan 53 orang (31%). Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi diikuti tingkat pengetahuan sedang dan tingkat pengetahuan rendah

(140 orang atau 81,9%; 16 orang atau 9,4%; 15 orang atau 8,8%).

Hasil penelitian ini menunjukkan generasi Z memiliki pola perilaku perawatan diri kesehatan jiwa baik (97 orang atau 56,7%), diikuti perilaku perawatan diri kesehatan jiwa sedang (47 orang atau 27,5%) dan perilaku perawatan diri kesehatan jiwa buruk (27 orang atau 15,8%). Dengan menggunakan uji *chi-square* disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku perawatan diri kesehatan jiwa pada generasi Z suku Lani Papua usia 23 tahun, dengan tingkat signifikansi 0,000.

DAFTAR RUJUKAN

- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>.
- Alfianto, A. G., Safitri, A., Studi, P., & Keperawatan, I. (2019). Self-Efficacy of Students with Early Psychotic Symptoms in Seeking Help through Mental School Health Efforts. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 7–11.
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3–4. <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>
- Dumatubun, A. E. (2002). Kebudayaan , Kesehatan Orang Papua Dalam Perspektif Antropologi Kesehatan [Culture, Health Papua's People in Health Anthropology Perspective]. *Antropologi Papua*, 1(1), 1–20.
- Kirmayer, L. J., & Pedersen, D. (2014). Toward a new architecture for global mental health. *Transcultural Psychiatry*, 51(6), 759–776. <https://doi.org/10.1177/1363461514557202>
- Lianto, L. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>.
- Lynch, L., Long, M., & Moorhead, A. (2018). Young Men, Help-Seeking, and Mental Health Services: Exploring Barriers and Solutions. *American Journal of Men's Health*, 12(1), 138–149. <https://doi.org/10.1177/1557988315619469>
- Novianty, A., & Cuwandayani, L. (2018). Studi Literatur Kesehatan Mental dan Budaya. *Call for Paper*, 9(2), 108–128. <https://doi.org/10.21831/hum.v18i1.3273>.

- Panis, M. P., & Damayanti, Y. (2019). Strategi Mengatasi , Tipe Kepribadian , dan Perilaku Mencari Bantuan. 1(2), 98–105.
- Rachmawati, D. (2019). Welcoming Gen Z in Job Wolrd (Selamat Datang Generasi Z di dunia kerja). Proceeding Indonesia Career Center Network, IV, 21–24.
- Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2016). Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi. Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi, 91–99.
- Rastati, R. (2018). Media Literasi Bagi Digital Natives: Perspektif Generasi Z Di Jakarta. Jurnal Kwangsan, 6(1), 43.
<https://doi.org/10.31800/jurnalkwangsan.v6i1.72>
- Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). Help-seeking measures in mental health: A rapid review. Sax Institute, August, 1–35.
https://www.saxinstitute.org.au/wpcontent/uploads/02_Help-seekingmeasures-in-mental-health.pdf
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In Laporan Nasional Riskesdas 2018 (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165).
[http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- Rola, F., Daulay, D. A., & Siregar, A. R. (2020). Emphatic Values and Selfefficacy of Z Generation. Icosteerr 2018, 1421–1424.
<https://doi.org/10.5220/0010079714211424>
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. Buletin Psikologi, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>.
- Saraswati, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas Xi Smk N 11 Semarang. Empati, 5(3), 430–434.
- SWei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: A scoping review. BMC Psychiatry, 15(1).
<https://doi.org/10.1186/s12888-015-0681-9>