

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Organisasi sosial memiliki peran penting dalam masyarakat karena dapat memberikan wadah bagi individu untuk berkolaborasi dan berpartisipasi dalam pembangunan. Kerjasama yang baik antar anggota masyarakat dapat mencapai tujuan bersama yang sulit dicapai secara individu, seperti meningkatkan kesejahteraan sosial, pendidikan, dan pemberdayaan masyarakat.¹ Peran organisasi sosial sangat penting bagi Generasi Z karena menyediakan wadah bagi kaum muda ini untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai aspek.

Generasi Z merupakan kelompok masyarakat yang lahir antara 1997-an hingga 2012-an. Mereka adalah generasi yang benar-benar berbeda dari yang sebelumnya, karena tumbuh di era teknologi digital yang melibatkan akses konstan ke internet. Kesejahteraan mental adalah isu penting bagi Generasi Z, mereka menghargai dukungan sosial dan berbicara terbuka tentang masalah kesehatan mental.²

Hasil sensus penduduk Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia saat ini didominasi oleh Generasi Z, yaitu 27.94% dari total populasi Indonesia, atau 74,93 juta jiwa. Karakter yang dimiliki Generasi Z menurut analisis para ahli bahwa Generasi Z mempunyai karakteristik yang

¹ Nofia Angela, Organisasi Sosial & Lembaga Sosial. *Jurnal: Lms-Paralel*, (2018), 3.

² Jaka Palawe. *Trik Marketing Untuk Gen Z*. (Jaka Frianto Putra Palawe, 2023), 6.

berbeda dibandingkan generasi-generasi sebelumnya, yaitu minim batasan. Generasi Z mempunyai preferensi, harapan, dan perspektif kerja yang berbeda dan cenderung menantang bagi organisasi. Karakter Gen Z lebih bersifat global dan bisa memberikan pengaruh yang kuat terhadap budaya dan sikap masyarakat kebanyakan.³

Generasi Z merupakan generasi penerus bangsa yang harus dibimbing, dilatih, dan dibina kepada hal-hal yang lebih positif yang bertujuan untuk menumbuhkan kesejahteraan sosial bagi lingkungannya. Generasi Z memiliki ciri khas yang menunjukkan bahwa mereka adalah anak-anak yang lahir di era teknologi, karakter yang paling terlihat lainnya yaitu terbiasa dengan teknologi, kreatif, lebih toleran, mandiri, suka kebebasan, dan ambisius. Adapun ciri negatif pada Generasi Z seperti mereka ketergantungan dengan teknologi, kurang fokus, tidak sabaran, fomo, rentan terhadap kecemasan, dan mudah terpengaruh. Kelebihan Generasi Z sebagai penerus bangsa yaitu terbuka dengan perkembangan yang ada, berani melakukan aktivitas dengan tantangan yang baru, memiliki pengetahuan yang luas, memiliki motivasi yang tinggi, dan memiliki jiwa toleran yang tinggi.⁴

Generasi Z menjalani berbagai aktivitas mulai dari kegiatan di sekolah, tempat kerja, organisasi, dan lingkungan sosial lainnya. Akumulasi dari berbagai tuntutan ini sering kali menyebabkan Generasi Z rentan mengalami stres, kecemasan, hingga depresi. Penting bagi setiap individu untuk sadar

³ Aris Puji Purwatiningsih. *Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Berdonasi*. (Pekalongan: Penerbit Nem, 2023): 11.

⁴ Listya Istiningtyas. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi-Z Setelah Pandemi Covid-19. *Proceeding Conference on Genuine Psychology 2* (2022): 231.

dalam menjaga kesehatan mental karena dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, baik secara positif maupun negatif. Gaya hidup yang dinamis, interaksi sosial, tekanan akademis, penggunaan media sosial, dan kesadaran akan kesehatan mental hal tersebut bisa menjadi titik awal untuk membentuk identitas sosial dan membangun ikatan dengan masyarakat luas. Perilaku-perilaku tersebut saling berinteraksi dan bisa memberikan dampak yang berbeda-beda tergantung pada individu dan konteks kehidupan mereka. Generasi Z juga terlibat dengan aktivisme sosial dan isu penting tentang hak asasi manusia dan kesetaraan.

Maka dari itu, pentingnya *psychological well-being* pada Generasi Z agar dapat memberikan pemahaman yang baik tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana cara mengelola emosi dengan cara yang sehat. Mendorong untuk membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya, keluarga, dan komunitas sebagai bentuk dukungan untuk mendukung kesejahteraan psikologis. *Psychological well-being* merupakan sebuah aspek penting dari fungsi manusia yang optimal. Menurut Ryff, *psychological well-being* adalah keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, dan memiliki arti hidup.⁵

Kesejahteraan psikologis sebagai dorongan untuk mengeksplorasi potensi yang ada pada diri individu. Dorongan *Psychological well-being*

⁵ Esti Yunitasari, Supatmi, Budi Santoso. Social Support Berbasis Spiritual Terhadap Psychological Well Being Pasien Kanker Servik Dengan Kemoterapi. (*Malang: Rena Cipta Mandiri, 2022*): 60.

merupakan salah satu indikator kesejahteraan individu yang banyak digunakan untuk melihat pemenuhan individu terhadap kriteria fungsi psikologi positif. *Psychological well-being* memiliki peranan yang penting bagi individu dalam menjalankan kehidupannya.⁶

Berdasarkan studi pendahuluan yang didapatkan, mayoritas warga Jagir berasal dari kalangan ekonomi menengah ke bawah, menghadapi tantangan kesulitan hidup di kota besar, dan kurang optimal memanfaatkan program bantuan pemerintah. Selain itu, ada beberapa Generasi Z di wilayah tersebut kurang mendapatkan perhatian dan dukungan, baik dari keluarga maupun lingkungan, sehingga memengaruhi pola pikir, perilaku, dan kepercayaan diri mereka. Kondisi ini dapat mendorong mereka menghadapi masalah secara mandiri dan rentan melakukan tindakan yang tidak baik.⁷

Terkait tingkat *psychological well-being* Generasi Z di Kelurahan Jagir, peneliti telah melakukan penggalian data ke lapangan. Hasil penggalian data observasi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hubungan orang tua atau keluarga, teman, dan lingkungan sosial yang berpengaruh pada perilaku Generasi Z. Individu merasa kurang dihargai dan kurang kasih sayang yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis rendah, dapat memunculkan perilaku seperti kurang rasa percaya diri, tidak tahu tujuan hidup, tidak berkembang, suka membully, tawuran, balapan, dan melakukan tindakan perilaku kriminal.

⁶ Anisa Ainumia Masrida dan Ifdil Ifdil. Kondisi Psychological Well-Being Siswa Yang Berperilaku Konsumtif. *Jurnal Aplikasi Iptek Indonesia* 4, No. 3 (2020): 196.

⁷ Hasil Observasi Wawancara Dengan Sekretaris di Kantor Kelurahan Jagir dan Generasi Z 21 Mei 2024

Psychological well-being merupakan gambaran mengenai kesehatan mental seseorang yang dipengaruhi oleh pemenuhan fungsi psikis yang baik.⁸ Ada beberapa contoh perilaku Generasi Z yang dapat mempengaruhi fungsi psikisnya, yaitu penggunaan media sosial yang terlalu berlebihan, kurangnya rasa simpati dan empati, dan kecemasan terhadap masa depan. Menurut Ryff, ada beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, yaitu faktor demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya), dukungan sosial, dan pemberian arti dalam hidup.⁹

Dari penjelasan di atas, terdapat salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* Generasi Z, yaitu dukungan sosial, dimana ketika individu mendapatkan dukungan sosial yang baik, diterima dengan memberikan semangat, penghargaan, perhatian, dan kasih sayang dapat membuat individu menganggap bahwa dirinya dihargai dan dicintai oleh orang lain. Dukungan sosial biasanya diperoleh dari keluarga namun juga bisa didapatkan dari teman, anak-anak, pasangan, komunitas atau kelompok sosial lainnya.¹⁰

Manusia adalah makhluk sosial secara alamiah. Interaksi sosial merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki hubungan baik dengan orang lain dapat memainkan peran penting dalam membangun dukungan sosial. Mendapatkan dukungan dari orang lain sangatlah penting

⁸ Zulfatul Maula and Erin Ratna Kustanti. Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Pengguna Go-Pay Yang Menggunakan Promo Cashback Di Sma Negeri 2 Semarang. *Jurnal EMPATI*, Vol.8, No. 3 (2020): 497.

⁹ Carol D. Ryff. Happiness Is Everything. or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, (1989), Vol. 57, No. 6, 1080.

¹⁰ Ashifa Mufidha. Dukungan Sosial Teman Sebaya Sebagai Prediktor Psychological Well-Being Pada Remaja. *Acta Psychologi* 1, No. 1 (2021): 34.

untuk kesejahteraan mental dan fisik. Dengan memiliki jaringan sosial yang kuat, seseorang dapat merasa dihargai dan merasa didukung.

Menurut Sarafino, dukungan sosial adalah sebuah rasa peduli dengan memberikan kepedulian, kenyamanan, perhatian, hormat, penghargaan, dan bantuan dari orang lain baik dalam bentuk individu maupun kelompok.¹¹ Dukungan sosial merupakan konsep psikologis yang berupa berbagai bentuk dukungan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu. Menurut Tharmalingan dan Bath, dukungan sosial dibagi menjadi empat: dukungan anggota lama, dukungan rekan kerja, dukungan organisasi, dan dukungan keluarga. Sedangkan dukungan keluarga berasal dari dimana individu tinggal.¹²

Dampak dari dukungan sosial yang baik pada Generasi Z yaitu dapat meningkatkan rasa percaya diri, membangun keterampilan sosial yang baik, mengurangi risiko masalah kesehatan mental, memperluas jaringan sosial, meningkatkan rasa solidaritas tinggi, dan kesejahteraan psikologis yang baik.

Namun, yang terjadi di lapangan, Generasi Z merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita, merasa kesepian, menurunnya motivasi dalam berbagai aspek, melakukan perilaku yang beresiko, kurangnya kualitas diri saat bersosialisasi, dan pengembangan diri yang terhambat. Secara keseluruhan, rendahnya dukungan sosial dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup Generasi Z, baik dari segi kesehatan mental maupun perkembangan sosial.

¹¹ Sarafino. *Health Psychology: Biosychological Interactions*, (New York: John Wiley & Sons, Inc): 97.

¹² Khairunnisa Karimah. *Peran Dukungan Sosial Terhadap Keterlibatan Kerja Pada Organisasi Aiesec Universitas Sriwijaya*. (Skripsi: Universitas Sriwijaya, 2018), 7.

Salah satu bentuk dukungan sosial yaitu dukungan kelompok sosial atau organisasi yang berperan dalam kesejahteraan sosial di lingkungan masyarakat, yaitu organisasi karang taruna. Karang taruna merupakan sebuah organisasi sosial masyarakat yang didirikan atas dasar kepedulian kaum muda terhadap permasalahan sosial yang terjadi di lingkungan masyarakat. Menurut Peraturan Menteri Sosial Nomor 77/Huk/2010 tentang Pedoman Dasar Karang Taruna, karang taruna didefinisikan sebagai organisasi sosial masyarakat yang menjadi wadah dan sarana pengembangan setiap anggota masyarakat yang tumbuh. Karang taruna didirikan dengan tujuan memberikan pemberdayaan pada remaja, seperti dalam kegiatan keorganisasian, ekonomi, olahraga, keterampilan, advokasi, keagamaan, dan kesenian. Namun nyatanya, masih ada beberapa Generasi Z yang kurang optimal dalam memberikan kontribusi pada masyarakat dan cenderung kurang maksimal dalam melakukan kegiatan. Hal tersebut terjadi karena kurangnya pembinaan dan dukungan pada karang taruna.¹³

Perilaku tersebut memunculkan suatu permasalahan sikap Generasi Z dalam kehidupan sehari-hari, seperti proses yang berlangsung dalam lingkup interaksi Generasi Z. Bukti menunjukkan bahwa individu yang secara aktif terlibat dalam interaksi sosial dan terlibat dalam segala kegiatan akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.¹⁴ Namun perlu diingat bahwa

¹³ Febri Fajar Pratama and Rahmat Rahmat. Peran Karang Taruna dalam Mewujudkan Tanggung Jawab Sosial Pemuda Sebagai Gerakan Warga Negara. *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan* 15, No. 2 (2018): 172.

¹⁴ Desi Alawiyah dkk. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir, *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*. Vol.8, No. 2 (2022): 30.

kualitas interaksi sosial juga penting, interaksi yang positif dan mendukung lebih berdampak baik dibanding dengan interaksi yang negatif atau *toxic*.

Berdasarkan observasi studi awal, beberapa Generasi Z menunjukkan gejala *psychological well-being* yang rendah, seperti perilaku tidak percaya diri dan rendahnya motivasi untuk berkontribusi di komunitas. Namun, hasil penelitian melalui angket menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesejahteraan psikologis Generasi Z berbeda dalam kategori baik. Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kesan awal yang didapatkan dari wawancara dan hasil data yang lebih terukur dari angket.

Beberapa penelitian tentang dukungan sosial dan *psychological well-being*, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Rohhun Normadhoni dan Eni Rindi Antika, menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi *psychological well-being* sebesar 37,1% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Pada variabel dukungan sosial yang paling menonjol adalah ciri-ciri dukungan penghargaan, yang menjelaskan bahwa mereka merasa dihargai dan pengakuan atas kemampuan yang mereka punya. Namun, jika remaja memiliki keterampilan, kemampuan, dan nilai intrinsik yang rendah bisa mempengaruhi penurunan motivasi belajar mereka. Maka dari itu, penting untuk setiap individu mendapatkan dukungan yang memadai.

Berdasarkan studi ke dua, Generasi Z di Jagir beberapa dari mereka masih merasakan kurangnya perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar, yang berdampak pada kepercayaan diri dan perilaku mereka. Namun, terbentuknya karang taruna memberikan runga positif untuk bersosialisasi dan

mengembangkan diri. Bagi mereka, orang tua tetap menjadi faktor utama kebahagiaan, sementara teman menjadi tempat kedua untuk berbagai cerita dan pengalaman.¹⁵ Berdasarkan wawancara setelah penelitian menunjukkan dukungan sosial memiliki peran penting dalam membangun kesejahteraan psikologis Generasi Z. Meskipun masih ditemukan beberapa perilaku kurang baik, keberadaan karang taruna dapat menjadi wadah yang membantu melindungi dan memperbaiki kondisi psikologis mereka.

Di tengah tantangan dalam mengikuti perkembangan kota, kesejahteraan psikologis pada Generasi Z dan masyarakat menengah ke bawah bisa terpengaruh. Masyarakat menghadapi tantangan yang signifikan dalam mengikuti perkembangan. Keterbatasan dalam akses ekonomi, pendidikan, teknologi, dan kesehatan mental membuat mereka perlu mengembangkan strategi bertahan hidup yang kreatif dan adaptif.

Berdasarkan pemaparan terkait hal-hal yang mempengaruhi *psychological well-being* dan didukung oleh hasil observasi lapangan yang dilakukan oleh peneliti tentang bagaimana Generasi Z yang hidup di Jagir, peneliti mengangkat fenomena tersebut sebagai bahan untuk melakukan penelitian, yakni dengan mengangkat variabel penelitian dukungan sosial dan pengaruh dengan *psychological well-being*. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul penelitian yakni **“Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Generasi Z Anggota Karang Taruna Di Kelurahan Jagir Kota Surabaya”**.

¹⁵ Hasil Wawancara Setelah Penelitian Dengan Anggota Karang Taruna Pada Tanggal 22 November 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada Generasi Z anggota karang taruna di Kelurahan Jagir Kota Surabaya?
2. Bagaimana tingkat *psychological well-being* pada Generasi Z anggota karang taruna di Kelurahan Jagir Kota Surabaya?
3. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada Generasi Z anggota karang taruna di Kelurahan Jagir Kota Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial pada Generasi Z anggota karang taruna di Kelurahan Jagir Kota Surabaya.
2. Untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* pada Generasi Z anggota karang taruna Kelurahan Jagir Kota Surabaya.
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada Generasi Z anggota karang taruna di Kelurahan Jagir Kota Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini yang dapat memberikan informasi dan menambah ilmu pengetahuan baru:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang positif bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial serta dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan dan membantu menggali peran dukungan sosial dalam menjaga kesejahteraan mental Generasi Z.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat mencakup pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Peneliti dapat membantu masyarakat, termasuk orang tua dan pendidik untuk lebih memahami bagaimana mereka dapat memberikan dukungan yang lebih efektif untuk mempromosikan kesejahteraan mental di kalangan Generasi Z.

b. Bagi Generasi Z

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang dukungan sosial yang baik dan pengembangan keterampilan dalam membangun hubungan yang sehat. Dengan mengetahui bagaimana dukungan sosial memengaruhi *psychological well-being*, remaja dapat lebih memahami diri mereka sendiri dan bagaimana interaksi sosial mereka memengaruhi kesejahteraan mental. Penting juga bagi Generasi Z untuk mengembangkan hubungan sosial yang sehat dan mendukung di dalam dan di luar lingkungan kelompok.