

**Hubungan Antara Sosial Budaya Dengan Perawatan Diri Kesehatan Jiwa  
Generasi Z: Studi Cross-Sectional pada Etnis Mataraman, Jawa Timur,  
Indonesia**

***The Relationship Between Socio-Cultural and Self-Care for Mental Health  
Generation Z: A Cross-Sectional Study on Mataraman Ethnicity, East Java,  
Indonesia***

Ika Sukmawati<sup>1</sup>, Ahmad Guntur Alfianto<sup>2\*</sup>, Ari Dwi Sulaksono<sup>3</sup>

1. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Widyagama Husada Malang, [ikasukma52@gmail.com](mailto:ikasukma52@gmail.com)
2. Program Studi Profesi Ners STIKES Widyagama Husada Malang, [ahmadguntur@widyagamahusada.ac.id](mailto:ahmadguntur@widyagamahusada.ac.id)
3. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Widyagama Husada Malang, [ari.d.sulaksono@widyagamahusada.ac.id](mailto:ari.d.sulaksono@widyagamahusada.ac.id)

## **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Koping negatif bagi generasi Z menjadikan permasalahan psikososial. Permasalahan psikososial menjadi salah satu permasalahan dalam perawatan diri kesehatan jiwa dan faktor yang mempengaruhi permasalahan tersebut adalah sosial budaya. Etnis Mataraman merupakan Etnis terbesar di Jawa Timur dengan jumlah Populasi Generasi Z terbanyak. Etnis tersebut selalu berpedoman pada budaya dan nilai yang dianutnya.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan sosial budaya dengan perawatan diri kesehatan jiwa etnis Mataraman.

**Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah survei analisis dan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 420 generasi Z etnis Mataraman. Pengambilan data melalui penyebaran kuesioner dengan google form dan media yang digunakan adalah group Whatsapp, Facebook, Twitter, Tiktok, dan Instagram. Uji yang digunakan adalah uji korelasi person. Instrumen yang digunakan adalah *Cultural Connected Scale-California* (CCS-CA) untuk varibel sosial budaya dan *Mindful Self Care Scale* (MSCS) untuk varibel perawatan diri kesehatan jiwa.

**Hasil:** Varibel sosial budaya generasi Z etnis Mataraman terbanyak adalah tradisi ( $Mean \pm SD$ ;  $49,89 \pm 6,87$ ) sedangkan, pada variabel perawatan diri kesehatan jiwa rata-rata terbesar adalah perawatan fisik ( $Mean \pm SD$ ;  $21,89 \pm 4,63$ ) dan nilai hubungan kedua variabel tersebut adalah  $p$  value 0,000 sedangkan uji person nilainya adalah 0,29.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara sosial budaya dengan perawatan diri kesehatan jiwa pada generasi Z etnis Mataraman, namun ke dua variabel tersebut memiliki hubungan yang lemah. Sehingga saran pada penilitian berikutnya dapat menganalisis terkait faktor lain seperti persepsi dan keyakinan. Serta melakukan tindakan intrevensi keperawatan kesehatan jiwa dengan peka budaya.

**Kata kunci:** Etnis Mataraman; Generasi Z; Kesehatan jiwa; Perawatan diri; Sosial Budaya.

## ABSTRACT

**Background:** Negative coping for generation Z causes psychosocial problems. One of these problems is the lack of mental health self-care and one of the deficiencies of these factors is socio-cultural problems. The Mataraman ethnic group is the largest ethnic group in East Java. With the largest population of Generation Z, this ethnicity is always guided by the culture and values of that ethnicity.

**Purpose:** To analyze socio-cultural relations with mental health self-care for the Mataraman ethnic group.

**Method:** The research design used is an analytical survey and a cross sectional approach. The sample technique used was purposive sampling with a total sample of 420 generation Z of Mataraman ethnicity. Data was collected by distributing questionnaires with Googleform and the media used were WhatsApp, Facebook, Twitter, Tiktok and Instagram groups. The test used is the person correlation test. The instruments used were the Cultural Connected Scale-California (CCS-CA) for socio-cultural variables and the Mindful Self Care Scale (MSCS) for mental health self-care variables.

**Results:** The most common socio-cultural variable for generation Z of Mataraman ethnicity was tradition (Mean  $\pm$  SD;  $49.89 \pm 6.87$ ), while in the mental health self-care variable the largest average was physical care (Mean  $\pm$  SD;  $21.89 \pm 4.63$ ), and the value of the relationship between the two variables is a p value of 0.000 while the person test value is 0.29.

**Conclusion:** There is a relationship between socio-culture and mental health self-care in generation Z of Mataraman ethnicity, but these two variables have a weak relationship. So that suggestions for subsequent research can be analyzed related to other factors such as perceptions and beliefs. As well as carrying out mental health nursing interventions with cultural sensitivity.

**Keywords:** Mataraman ethnicity; Generation Z; mental health; Self care; Socio-cultural.

## LATAR BELAKANG

Masalah psikososial adalah masalah kesehatan jiwa yang sering dialami oleh generasi Z (Rahmadanty, Alfianto, & Ulfa, 2022). Masalah tersebut seperti gangguan kecemasan, depresi, stress, gelisah yang berlebih, hingga masalah fisik yang berdampak kepada kesehatan jiwa. Permasalahan tersebut lebih sering diakibatkan oleh coping dari generasi Z yang kurang baik (Guntur, Rahmadanty, & Ulfa, 2022). Ciri coping yang dialami oleh generasi Z seperti cara komunikasi yang berbeda dengan komunikasi angkatan sebelumnya, pola pikir, ketergantungan menggunakan internet dan gawai, memiliki ambisi yang tinggi, dan kesanggupan dalam melakukan segala hal. Namun, dari permasalahan tersebut sering menjadi stresor bagi generasi Z dan mengakibatkan coping yang kurang baik (Grelle et al., 2023).

Stresor dan coping yang kurang baik tersebut juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebudayaan serta perilaku perawatan diri (Aren & Pisal, 2022). Budaya yang saat ini sering dilakukan oleh generasi Z adalah budaya yang segalanya serba cepat dan mudah. Sehingga, terkadang generasi Z lebih kreatif dan inovatif, karakter tersebut didukung dengan budaya menggunakan media teknologi menjadikan perubahan kebudayaan dan sosial yang sangat cepat pada kalangan generasi Z saat ini. Teknologi yang digunakan seperti media sosial menjadikan media aktualisasi diri generasi Z (Gandana & Oktaviandy, 2021). Hasil survei tahun 2020 tentang kreatifitas generasi Z ternyata hampir 60% aktif dan kreatif dalam komunitas di media sosial (Suwana, Pramiyanti, Mayangsari, Nuraeni, & Firdaus, 2020). Selain itu, generasi Z terkait pendidikan sebagai sosial dan budaya juga lebih memanfaatkan internet atau gawai dalam mencari informasi atau pengetahuan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian tahun 2016 tentang peran guru dalam memberikan pelajaran dan pendidikan kepada generasi Z hanya efektif kurang lebih dari 20% (Rini, 2016).

Permasalahan selanjutnya adalah tentang perawatan diri kesehatan jiwa. dampak dari masalah sosial dan budaya pada generasi Z tersebut adalah masalah kesehatan jiwa. Masalah tersebut, berdampak pada perilaku perawatan diri generasi Z (Town, Hayes, March, Fonagy, & Stapley, 2023). Seperti perilaku mengelola stres pada generasi Z yang lebih senang dalam mendistraksi melalui media sosial atau games (Pertiwi, Suminar, & Ardi, 2022). Selain itu, dalam aktivitas sehari-hari generasi Z cenderung baik hanya 12% selama pandemi Covid 19. Aktivitas tersebut adalah aktivitas sehari-hari seperti makan, olahraga, mandi, dan *toileting*. Sedangkan untuk aktivitas makan pada generasi Z cenderung pada makan yang siap saji dan untuk aktivitas lain seperti olahraga generasi Z cenderung lebih senang melakukan olahraga seperti badminton, sepak bola, futsal (Harari, Sela, & Bareket-Bojmel, 2022).

Sosial dan budaya merupakan faktor dari perilaku dalam melakukan perawatan diri kesehatan jiwa. Faktor tersebut dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku. Sosial merupakan bentuk dari aktivitas yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, sehingga mampu merubah perilaku dari seseorang tersebut (Yeom, Yeom, Park, & Lim, 2022). Sedangkan budaya merupakan suatu kebiasaan dengan berlandaskan adat istiadat, nilai-nilai dan kebiasaan yang berlaku di suatu daerah

atau kelompok tertentu. Kelompok tertentu tersebut di sebut dengan etnis yang menduduki wilayah tertentu. Etnis di Indonesia sendiri jumlahnya sangat beragam dan banyak (Peter & Simatupang, 2022). Dengan beberapa etnis dan perbedaan tersebut dapat mempengaruhi kesehatan. Kesehatan yang sangat berpengaruh seperti kesehatan jiwa. karena dengan sosial dan budaya seseorang akan mengalami perubahan perilaku dan berdampak kepada coping seseorang dan menjadikan masalah kesehatan jiwa (Pramana & Herdiyanto, 2018).

Jawa Timur adalah salah satu Provinsi di Indonesia dengan jumlah etnis yang beragam. Etnis tersebut seperti Madura, Tengger, Pendhalungan, Arek, Osing, Samin, Ponorogo, hingga Mataraman. Etnis tersebut menyebar di seluruh provinsi Jawa Timur (Sugianto, 2016). Etnis Mataraman merupakan sub etnis di Jawa Timur dengan persebaran wilayah yang cukup luas dengan wilayah karesidenan Madiun dan Kediri. Pembagian wilayah tersebut sangat erat dengan sosiokultural seperti mataraman kulon dan wetan. Etnis ini memiliki tradisi dan budaya yaitu tirakat yang di turunkan pada keluarga generasi Mataraman, sehingga kualitas hidup cenderung kearah citra positif, seperti jujur, saling membantu, menghormati orang lain, serta berpendidikan tinggi. Ciri lain dari etnis ini adalah selalu menjaga kebersihan seperti rumah tidak mewah namun kebersihan terjaga, hampir seluruh keluarga memiliki foto pada dinding rumahnya. Cara berpakaian juga pada etnis ini lebih kearah sederhana, bahasa halus, senang dengan makan manis. Sehingga hal tersebut sangat erat dengan sosial dan budaya yang berpegangan teguh pada kearifan lokal (Jauhar, 2019).

Berdasarkan masalah tersebut, peneliti sudah melakukan studi awal terkait budaya pada generasi Z pada etnis Mataraman di wilayah karesidenan Kediri. Hasilnya dari 10 generasi Z yang di wawancarai mereka rata-rata cenderung melakukan aktivitas fisik dan sosialisasi dengan ngopi bersama, aktivitas menggunakan miras, bermain kartu, serta game online. Selain itu, kebiasaan mengikuti salah satu kelompok perguruan pencak silat menjadikan pribadi yang ingin disegani, namun konflik antar perguruan pencak silat juga sering terjadi. Hal tersebut sangat berbalik dengan sosial dan budaya yang di lakukan oleh etnis Mataraman. Sehingga, pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan sosial budaya terhadap perawatan diri kesehatan jiwa etnis Mataraman, Jawa Timur, Indonesia.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi diskriptif dan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah generasi Z etnis Mataraman dengan rentang usia 12-26 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 420 responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu generasi Z rentang usia 12-26 tahun, lahir dan tinggal di wilayah Mataraman (kabupaten Madiun, Kediri, sebagian kabupaten Lamongan), tidak atau pernah mengalami masalah psikososial, dan kesadaran penuh. Kriteria eksklusi generasi Z yang merantau, sedang mengalami gangguan jiwa. tempat penelitian dilakukan di 12 Kabupaten dan 3 kota yaitu Kabupaten Ngawi, Magetan, Nganjuk, Blitar, Tulungagung, Trenggalek, Pacitan, Tuba, Lamongan, Bojonegoro, Kota Madiun, Blitar dan Kediri. Waktu penelitian pada bulan September 2022-Maret 2023 dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* dan media yang digunakan adalah grup Whatsapp, Facebook, Twitter, Tiktok, dan Instagram.

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu sosial budaya. Sedangkan variabel dependennya adalah perawatan diri kesehatan jiwa. Alat ukur yang digunakan menggunakan kuesioner *Cultural Connected Scale-California* (CCS-CA) untuk varibel sosial budaya. Kuesioner tersebut memiliki nilai *Cronbach Alpha* 0,941 (King et al., 2019). Namun kuesioner tersebut telah di terjemahkan dan dilakukan uji validitas dan realibilitas dengan nilai *Cronbach Alpha* 0,820. Kuesioner ini memiliki makna bahwa budaya asli merupakan penentu sosial kesehatan jiwa dengan Indikator dari CCS-CA adalah tradisi (sejumlah 11 pertanyaan dengan skor jawaban Iya= 5, Tidak=1 dan nilai 11-55), identitas (sejumlah 11 pertanyaan dengan skor sangat tidak setuju =1, kurang setuju = 2, cukup setuju = 3, setuju = 4, dan sangat setuju = 5. Dan nilai 11-55), dan spiritual (sejumlah 7 pertanyaan dengan skor tidak pernah = 1, sekali setahun = 2, setiap bulan = 3, setiap minggu = 4, dan setiap hari = 50. Dan nilai 7-35), sehingga total nilainya adalah 29-145. Sedangkan untuk variabel perawatan diri kesehatan jiwa menggunakan *Mindful Self Care Scale* (MSCS). MSCS ini memiliki nilai *Cronbach Alpha* 0,91 (Hotchkiss & Cook-Cottone, 2019). Sedangkan, dalam bahasa Indonesia memiliki nilai *Cronbach Alpha* 0,920 yang telah di ujikan kepada 30 responden. Indikator dari MSCS adalah perawatan fisik (terdapat 8 item pernyataan), Relaksasi (terdapat 6 item pernyataan), Belas kasih dan Tujuan hidup (terdapat 6 item pernyataan), Struktur pendukung (terdapat

4 item pernyataan), Dukungan hubungan (terdapat 5 item pernyataan), kesadaran penuh perhatian (terdapat 4 item pernyataan). Total nilai terdapat pada rata-rata per indikator dan dijumlahkan keseluruhan dengan hasil rentan 33-165. Penelitian ini menggunakan uji statistik adalah uji korelasi *Person*. Uji analisis tersebut sebelumnya dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *kolmogrov Smirnov* serta menggunakan *levene's test* untuk menentukan homogenitas dari responden dan analisis data menggunakan SPSS 25. Penelitian ini juga sudah mendapatkan persetujuan laik etik di komisi etik Lembaga Chakra Brahmana lentera dengan nomor etik No. 011/014/II/EC/KEP/LCBL/2023.

## HASIL

**Tabel 1.** Karakteristik Responden (n=420)

No.	Karakteristik	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1.	Usia		
	Remaja Awal (12-16 tahun)	55	13,1
	Remaja Akhir (17-21 tahun)	167	39,8
	Dewasa Awal (22-26 tahun)	198	47,1
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	160	38,1
	Perempuan	260	61,9
3.	Pekerjaan		
	Pelajar/Mahasiswa	220	52,4
	Ibu Rumah Tangga	32	7,6
	Belum bekerja	52	12,4
	Lain-lain	116	27,6
4.	Pendidikan		
	SMP	30	7,1
	SMA/SMK/MA	136	32,4
	Perguruan tinggi	254	60,5
5.	Domisili		
	Mataraman Kulon	79	18,8
	Mataraman Wetan	283	70,8
	Sebagian karesidenan Lamongan	44	10,4

Hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa usia generasi Z etnis Arek di dominasi oleh dewasa awal yaitu 47,1%, jenis kelamin di dominasi oleh perempuan yakni 61,9%, generasi Z etnis Arek terbanyak adalah sebagai pelajar atau mahasiswa 52,4%, tingkat pendidikan paling banyak adalah SMA/SMK/MA yakni 32,4%, dan generasi Z etnis Arek terbanyak tinggal di Mataraman Wetan yakni 70,8%.

**Tabel 2.** Uji Normalitas Sosial Budaya dengan Perawatan Diri Kesehatan Jiwa Pada Generasi Z Etnis Mataraman

Kelompok data	Kolmogrov Smirnov		
	SD	df	Sig.
Sosial Budaya	15,70	420	0,078
Perawatan Diri Kesehatan Jiwa	17,91	420	0,102

Tabel 2 menerangkan bahwa uji normalitas data menggunakan *Kolmogrov Smirnov* karena responden yang digunakan lebih dari 50 dan hasilnya pada ke dua variabel tersebut  $p > 0,05$  yang memiliki makna bahwa distribusi data tersebut adalah normal.

**Tabel 3.** Uji Homogenitas dengan *Levene's Test*

Kelompok data	Levene Statistic
Sosial Budaya	0,160
Perawatan Diri Kesehatan Jiwa	

Tabel 3 menjelaskan hasil analisis uji *Levene's test* adalah  $0,160 > 0,05$  hal tersebut memiliki makna varian yang sama dan homogen. Sehingga hasil kedua uji tersebut dilakukan dengan menggunakan uji Korelasi Pearson.

**Tabel 4.** Distribusi Sosial Budaya dan Perawatan Diri Kesehatan Jiwa Generasi Z Etnis Mataraman berdasarkan Indikator (n = 420)

No.	Indikator	Min.	Max.	Mean	SD
1.	Sosial Budaya				
	Tradisi	15	55	49,89	6,87
	Identitas	11	55	46,40	8,72
	Spiritual	7	35	28,67	5,58
	Total dari indikator	33	145	124,27	18,43
2	Perawatan Diri Kesehatan Jiwa				
	Perawatan fisik	12	40	21,89	4,63
	Relaksasi	7	30	19,31	3,88
	Belas Kasih dan Tujuan	11	30	19,97	3,99
	Hidup				
	Struktur Pendukung	4	20	13,03	2,65
	Dukungan Hubungan	5	25	15,06	3,84
	Total dari Indikator	39	145	110,87	3,16
	Perawatan Diri Kesehatan Jiwa				

Berdasarkan tabel 4 menjelaskan bahwa pada variabel Sosial Budaya menunjukkan bahwa rata-rata indikator terbesar adalah pada tradisi yaitu 49,89. Total nilai dari indikator tersebut adalah 33-145 (124,27). Pada variabel perawatan diri kesehatan jiwa generasi Z rata-rata terbesar adalah perawatan fisik yaitu 21,89. Sedangkan, untuk rata-rata keseluruhan memiliki nilai 39-145 (110,87).

**Tabel 5.** Analisis Korelasi Sosial Budaya Terhadap Perawatan Diri Kesehatan Jiwa Generasi Z Etnis Arek

Variabel	n	Person Correlation	Sig. 2 Tailed
Sosial Budaya	420	0,29	0,000
Perawatan Diri kesehatan Jiwa	420	0,29	0,000

Tabel 5 menjelaskan hubungan antara sosial budaya dengan perawatan diri kesehatan jiwa generasi Z adalah memiliki hubungan dengan nilai p valuenya adalah 0,000 dan hasil uji pearson menyatakan bahwa hubungan yang lemah karena nilai 0,29 (0,10-0,29).

## PEMBAHASAN

Sosial budaya menjadikan faktor yang sangat berpengaruh kepada kesehatan jiwa suatu komunitas. Perilaku sosial budaya pada etnis Mataraman khususnya generasi Z terkait perilaku perawatan diri kesehatan jiwa dipengaruhi oleh tradisi. Hasil dari survei tersebut rata-rata generasi Z etnis Mataraman masih memegang tradisi dalam melakukan perawatan diri kesehatan jiwa. Tradisi tersebut sering diidentikan dengan kebiasaan yang sering dilakukan oleh generasi Z secara turun temurun oleh keluarganya. Nilai yang ada pada keluarga menjadikan generasi Z selalu patuh dengan tradisi yang sudah diajarkan oleh keluarganya (Susanto & Gunawan, 2023). Seperti tradisi selalu menjaga kebersihan rumah, bersosialisasi dengan semua warga, lebih menghormati orang lain terutama yang lebih tua, dan rata-rata memiliki pendidikan yang tinggi.

Tradisi menjadi upaya dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa. Hal tersebut sering terjadi di beberapa daerah di Indonesia dalam mencegah masalah kesehatan baik itu fisik maupun jiwa. Seperti tradisi masyarakat etnis Penadulungan Jember dalam mencegah stunting melalui budaya masak abereng (Rasni, Susanto, Nur, & Anoegrajekti, 2019). Hal tersebut menjadikan intervensi keperawatan dengan pendekatan peka budaya lokal setempat. Selain itu, tradisi di masyarakat terkait masalah kesehatan jiwa juga sering muncul stigma negatif terhadap seseorang dengan masalah kesehatan jiwa. Studi di suatu Pondok Pesantren Salafi terkait masalah kesehatan jiwa juga sangat tinggi terkait stigma negatif (Guntur., Rahmadanty, dan Ulfa, 2022). Hal tersebut, juga disebabkan karena tradisi dan kepercayaan tentang seseorang yang mengalami gangguan jiwa diakibatkan oleh roh halus (Abuhammad & Al-Natour, 2021).

Kepercayaan tersebut yang sering dilakukan oleh masyarakat menjadikan suatu budaya yang harus tetap dilaksanakan. Upaya-upaya sosial budaya tersebut, sebenarnya dapat dikombinasikan melalui upaya promotif dengan mengembangkan budaya lokal tersebut untuk meningkatkan derajat kesehatan (Kurniyanti, Alfianto, Ulfa, & Sulaksono, 2023). Melalui kearifan lokal tersebut dapat mengintegrasikan dalam bentuk promotif dan preventif seperti pendidikan kesehatan melalui tradisi yang ada di lingkungan tersebut, hingga melakukan tindakan terapi komplementer yang sering dilakukan oleh masyarakat di wilayah tersebut.

Perawatan kesehatan jiwa yang dilakukan oleh generasi Z etnis Mataraman lebih memilih dalam melakukan perawatan fisik. Perawatan fisik yang dapat dilakukan seperti olahraga menjadikan upaya yang dilakukan oleh generasi Z dalam mencegah masalah kesehatan jiwa (Martin, Quartiroli, & Wagstaff, 2022). Seseorang dengan melakukan olahraga dapat mencegah penyakit fisik seperti penyakit jantung hipertensi (Niebauer et al., 2018). Seseorang dengan masalah psikososial akan berdampak kepada peningkatan tekanan darah. Sehingga upaya yang dapat dilakukan dengan melakukan olahraga setiap hari. Jenis olahraga atau perawatan fisik sangatlah banyak. Melalui gerakan hidup bersih dan sehat dengan olahraga rutin seseorang akan meningkatkan hormon endofrin atau kebahagiaan.

Generasi Z etnis Mataraman ini lebih memilih melakukan perawatan fisik. Fenomena yang sering dilakukan adalah dengan mengikuti kegiatan beladiri (Mizanudin, Sugiyanto, & Saryanto, 2018). Bela diri yang sering dilakukan oleh keompok generasi Z etnis Mataraman menjadikan suatu budaya sebagai olahraga tradisi yang dimilikinya. Tradisi bela diri yang asli dari Indonesia sangat digemari oleh etnis tersebut (Mardotillah & Zein, 2017). Hampir diseluruh Indonesia dan setiap daerah memiliki padepokan atau kelompok beladiri sebagai bagian olahraga tradisional yang dimiliki oleh daerah tersebut (Sasmita, Barlian, & Padli, 2023). Bela diri tidak hanya menjadi suatu olahraga, namun menjadikan sebagai seni yang dapat dinikmati oleh semua kalangan. Nilai-nilai yang ada pada bela diri tersebut menjadikan olahraga tersebut dapat dijadikan sebagai terapi untuk menenangkan diri, karena didalamnya juga terdapat seni, olahraga, serta aktivitas nafas dalam yang dapat menurunkan dan mendistraksi masalah psikososial (Aghna Nugraha, Sugihartono, & Ilahi, 2021).

Olahraga sebagai bagian yang penting bagi generasi Z etnis Mataraman menjadikan pilihan tepat untuk melakukan perawatan diri kesehatan jiwa. Bela diri yang dilakukan oleh generasi Z etnis Mataraman terus dikembangkan saat ini. Nilai dan tradisi yang selalu dipegang oleh etnis ini, menjadikan tradisi bela diri sebagai upaya untuk mencegah masalah kesehatan jiwa. Namun upaya-upaya dalam melakukan perawatan diri kesehatan jiwa tersebut tidak selamanya dipahami oleh sebagian orang dalam menjaga kesehatan jiwanya. Faktor utama yang terpenting dalam menjaga kesehatan jiwa adalah pengetahuan (Poojar et al., 2017). Seseorang harus mampu dan memahami hakikat dari cara untuk menjaga kesehatan jiwanya.

Hasil dari penelitian ini adalah kedua variabel tersebut memiliki hubungan antara sosial budaya dan perawatan diri kesehatan jiwa etnis Mataraman. Namun, keduanya memiliki hubungan yang lemah. Hubungan yang lemah tersebut memang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, pengetahuan, persepsi, hingga sikap, dan keyakinan seseorang (Kumboyono & Alfianto, 2020). Pengetahuan menjadi hal utama seseorang dalam mencegah atau memahami perawatan diri kesehatan jiwa. Bentuk perawatan diri seperti perawatan fisik dianggap bukan sebagai upaya dalam mencegah masalah kesehatan jiwa seperti berolahraga oleh sebagai orang. Selain itu, juga seperti relaksasi yang harus dilakukan oleh seseorang menjadikan hal yang bukan utama dalam mengatasi masalah psikososial (Wandira, Alfianto, & Ulfa, 2022). Relaksasi merupakan terapi yang mudah dilakukan oleh setiap orang dalam melakukan pencegahan masalah psikososial.

Perawatan diri kesehatan jiwa menjadikan sebagian etnis di Indonesia juga kurang memahami secara keseluruhan sebagai upaya pencegahan kesehatan jiwa (Alfianto & Safitri, 2019). Sehingga, persepsi yang sering dilakukan oleh masyarakat seperti memberikan dukungan antar teman, dukungan dengan kelurga dalam mencegah masalah kesehatan tidak dianggap sebagai upaya pencegahan oleh sebagian masyarakat. Hal tersebut menjadikan persepsi seseorang jika sudah sakit maka harus minum obat. Karena masyarakat mempercayai dengan pemberian obat seseorang akan cepat sembuh dari penyakitnya (Dikec et al., 2022). Sehingga aktivitas seperti perawatan diri kesehatan jiwa yang dapat dilakukan setiap hari dengan mudah dikesampingkan oleh sebagian masyarakat.

Oleh karena itu, perawatan diri kesehatan jiwa sangatlah penting, tidak hanya dilakukan oleh sebagian etnis tertentu saja. Banyak model perawatan diri kesehatan jiwa yang dapat dilakukan dengan cara aktivitas fisik seperti olahraga, membersihkan rumah, makan dan minum yang bergizi, melakukan sosialisasi dengan teman atau keluarga, serta melakukan relaksasi. Sehingga upaya-upaya yang dilakukan tersebut mampu memberikan dampak kepada seseorang, bahwa kesehatan jiwa atau seseorang yang sakit tidak selalu bergantung kepada obat-obatan. Namun, lebih kearah upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan oleh kelompok atau komunitas.

## KESIMPULAN

Generasi Z etnis Mataraman rata-rata masih memegang tradisi sosial budaya dalam mengatasi masalah kesehatan jiwanya. Selain itu juga perawatan diri kesehatan jiwa generasi Z etnis Mataraman lebih memilih melakukan aktifitas fisik. Hasil penelitian ini juga membuktikan terdapat hubungan sosial budaya dengan perawatan diri kesehatan jiwa etnis Mataraman, Jawa Timur, Indonesia. Namun, kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang lemah.

Sehingga perlu adanya suatu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan kepada generasi Z etnis Mataraman dalam melakukan perawatan diri kesehatan jiwa. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan melakukan pengembangan budaya setempat dalam mencegah masalah kesehatan jiwa atau melalukan upaya promotif kembali dengan melakukan analisis terkait persepsi dan keyakinan diri generasi Z etnis Mataraman dalam melakukan perawatan diri kesehatan jiwa. Saran tersebut dapat dikembangkan dalam layanan asuhan keperawatan kesehatan jiwa berbasis peka budaya melalui perkembangan faktor lain yang mempengaruhi perawatan diri kesehatan jiwa pada etnis Mataraman.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini mendapatkan dukungan dari Klaster keperawatan Jiwa, Komunitas, dan Gerontik STIKES Widyagama Husada Malang dengan *road map* penelitian *School Mental Health*. Pihak-pihak yang membantu dalam penelitian ini adalah generasi Z etnis Mataraman. Selain itu juga penelitian ini bagian dari skripsi dengan judul hubungan sosial budaya dengan perilaku perawatan diri kesehatan jiwa generasi Z di etnis Mataraman tahun 2022-2023.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abuhammad, S., & Al-Natour, A. (2021). Mental health stigma: the effect of religiosity on the stigma perceptions of students in secondary school in Jordan toward people with mental illnesses. *Helijon*, 7(5), e06957. <https://doi.org/10.1016/j.helijon.2021.e06957>
- Aghna Nugraha, R. I., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas ASAD Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 281–294. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.17857>
- Alfianto, A. G., & Safitri, A. (2019). Efikasi Diri Siswa Dengan Tanda Gejala Psikosis

- Awal Dalam Mencari Bantuan Melalui Usaha Kesehatan Sekolah Jiwa. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(1), 7–11. [https://doi.org/https://doi.org/10.33006/ji-kes.v3i1.123](https://doi.org/10.33006/ji-kes.v3i1.123)
- Aren, M., & Pisal, W. (2022). Exploration of self-care practices from coping strategies perspective among trainee counsellors. *Education and Social Sciences Review*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.29210/07essr167700>
- Dikec, G., Kardelen, C., Pilz González, L., Mohammadzadeh, M., Bilaç, Ö., & Stock, C. (2022). Perceptions and Experiences of Adolescents with Mental Disorders and Their Parents about Psychotropic Medications in Turkey: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159589>
- Gandana, I., & Oktaviandy, R. (2021). Social Media use among Indonesia's Generation Z: A Case of University Students in Bandung, West Java. *Komunitas*, 13(2), 168–178. <https://doi.org/10.15294/komunitas.v13i2.28856>
- Grelle, K., Shrestha, N., Ximenes, M., Perrotte, J., Cordaro, M., Deason, R. G., & Howard, K. (2023). The Generation Gap Revisited: Generational Differences in Mental Health, Maladaptive Coping Behaviors, and Pandemic-Related Concerns During the Initial COVID-19 Pandemic. *Journal of Adult Development*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s10804-023-09442-x>
- Guntur, A., Rahmadany, I.P., dan Ulfa, M. (2022). Mental Health Stigma Among Generation Z Students in Salafi Islamic Boarding Schools. *Journal of Health Sciences*, 15(03), 283–290. <https://doi.org/https://doi.org/10.33086/jhs.v15i03.2886>
- Harari, T. T., Sela, Y., & Bareket-Bojmel, L. (2022). Gen Z during the COVID-19 crisis: a comparative analysis of the differences between Gen Z and Gen X in resilience, values and attitudes. *Current Psychology*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03501-4>
- Hotchkiss, J. T., & Cook-Cottone, C. P. (2019). Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS) and development of the Brief-MSCS among hospice and healthcare professionals: A confirmatory factor analysis approach to validation. *Palliative and Supportive Care*, 17(6), 628–636. <https://doi.org/10.1017/S1478951519000269>
- Jauhar. (2019). Tlatah dan Tradisi Keagamaan Islam Mataraman. *Jurnal Tribakti*, 30(1), 1–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/tribakti.v30i1.659>
- King, J., Masotti, P., Dennem, J., Hadani, S., Linton, J., Lockhart, B., & Bartgis, J. (2019). The culture is prevention project: Adapting the cultural connectedness scale for multi-tribal communities. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research*, 26(3), 104–135. <https://doi.org/10.5820/aian.2603.2019.104>
- Kumboyono, K., & Alfianto, A. G. (2020). Psychoeducation for Improving Self Efficacy of Care Givers in Risk Coronary Heart Disease Prevention : The Study of Family Empowerment. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 11(03), 2309–2313.
- Kurniyanti, M. A., Alfianto, A. G., Ulfa, M., & Sulaksono, A. (2023). Gerakan Sehat Inovasi Terpadu (Pojok Gesit) Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Pedesaan Berbasis Kearifan Lokal.

- Ejournal.Uniramalang.Ac.Id, 3(1), 216–226.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.33379/icom.v3i1.2250>
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). Silat : Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), 121. <https://doi.org/10.25077/jantro.v18.n2.p121-133.2016>
- Martin, D. R. F., Quartiroli, A., & Wagstaff, C. R. D. (2022). A qualitative exploration of neophyte sport psychology practitioners self-care experiences and perceptions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 0(0), 1–23. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2046659>
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia. *Prosiding SENASBASA*, 264–270.
- Niebauer, J., Börjesson, M., Carre, F., Caselli, S., Palatini, P., Quattrini, F., ... Pelliccia, A. (2018). Recommendations for participation in competitive sports of athletes with arterial hypertension: a position statement from the sports cardiology section of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *European Heart Journal*, 39(40), 3664–3671. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy511>
- Pertiwi, E. M., Suminar, D. R., & Ardi, R. (2022). Psychological well-being among Gen Z social media users: Exploring the role of self-esteem and social media dependency as mediators and social media usage motives as moderator. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 204–218. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19851>
- Peter, R., & Simatupang, M. S. (2022). Keberagaman Bahasa Dan Budaya Sebagai Kekayaan Bangsa Indonesia. *Dialektika: Jurnal Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 9(1), 96–105. <https://doi.org/10.33541/dia.v9i1.4028>
- Poojar, B., Ommurugan, B., Adiga, S., Thomas, H., Sori, R. K., Poojar, B., ... Gandigawad, P. (2017). Knowledge, Attitude, and Practice about Mental Health Challenges among Healthcare Students of a Private University. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 7(10), 1–5. <https://doi.org/10.4103/jpbs.JPBS>
- Pramana, I. B. G. A. Y., & Herdiyanto, Y. K. (2018). Penerapan Kearifan Lokal Masyarakat Bali yang dapat Mengurangi Stigma terhadap Orang dengan Gangguan Jiwa. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 226. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p01>
- Rahmadanty, I. P., Alfianto, A. G., & Ulfa, M. (. (2022). Sress, Kecemasan dan Perilaku Merokok merupakan. *Masalah Psikososial Yang Dialami Generasi Z. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 19–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v6i1.2443>
- Rasni, H., Susanto, T., Nur, K. R. M., & Anoegrajekti, N. (2019). Pengembangan budaya masak abereng dalam peningkatan status gizi balita stunting di Desa Glagahwero, Kecamatan Panti, Kabupaten Jember dengan pendekatan agronursing. *Journal of Community Empowerment for Health*. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.42852>
- Rini, D. (2016). The Influence of Z Generation's Character and Teacher's Role During Learning Process. *Jurnal Kajian Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 5, 1–

16.

- Sasmita, K., Barlian, E., & Padli, P. (2023). Pencak Silat Wajah Budaya Bangsa Indonesia. *Journal on Education*, 5(2), 2869–2880. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.935>
- Sugianto, A. (2016). Kebudayaan Masyarakat Jawa Etnik Panaragan. <https://doi.org/10.24269/aristo.iv/1.2016.4>
- Susanto, T., & Gunawan, J. (2023). Family structure and function in relation to adolescent reproductive health in developing countries: A scoping review. *International Journal of Nursing Practice*, 29(1), 1–14. <https://doi.org/10.1111/ijn.13004>
- Suwana, F., Pramiyanti, A., Mayangsari, I., Nuraeni, R., & Firdaus, Y. (2020). Penggunaan Media Digital Generasi Z Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosioteknologi*, 19(3), 327–340. <https://doi.org/https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2020.19.3.2>
- Town, R., Hayes, D., March, A., Fonagy, P., & Stapley, E. (2023). Self-management, self-care, and self-help in adolescents with emotional problems: a scoping review. *European Child and Adolescent Psychiatry*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02134-z>
- Wandira, S. A., Alfianto, A. G., & Ulfa, M. (2022). Terapi Ners Generalis: Sesi 1 Pada Klien Dengan Kekambuhan Risiko Perilaku Kekerasan Dengan Pendekatan Teori Peplau: Laporan Kasus. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 10(1), 35–42. <https://doi.org/10.47794/jkhws.v10i1.361>
- Yeom, J. W., Yeom, I. S., Park, H. Y., & Lim, S. H. (2022). Cultural factors affecting the self-care of cancer survivors: An integrative review. *European Journal of Oncology Nursing*, 59(February), 102165. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2022.102165>