

GAMBARAN NEGATIVE EMOTIONAL STATES PADA GENERASI Z

OVERVIEW OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES OF GENERATION Z

Heni Gerda Pesau

Fakultas Psikologi, Universitas Atma Jaya Makassar, Makassar, Indonesia
heni_gerda@lecturer.uajm.ac.id

Abstrak

Isu kesehatan mental mendapatkan perhatian penting saat ini. Masalah kesehatan mental dapat dialami oleh berbagai usia tak terkecuali generasi Z (gen Z). Gen Z merupakan generasi yang lahir pada tahun 1997-2012. Berbagai masalah yang dialami Gen Z dapat memicu perasaan cemas, depresi, dan stres atau dapat disebut sebagai kondisi emosi negatif. Gen Z yang tumbuh pada era perkembangan pesat teknologi, serta berbagai peristiwa hidup negatif sehingga dinilai rentan mengalami kondisi emosi negatif. Penelitian ini bertujuan menganalisis Gambaran kondisi emosi negatif Gen Z melalui alat ukur DASS-21. Partisipan penelitian berusia 12 – 26 tahun, laki-laki dan perempuan, yang tinggal di Kota Makassar. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 36.6% berada pada kategori tinggi, dengan tingkat keparahan sedang sampai berat yaitu stress sebesar 34.2%, depresi 32.2%, dan cemas sebesar 46.5%. Hasil penelitian menunjukkan perlunya intervensi yang dapat dimulai dengan mengidentifikasi penyebab emosi negatif yang dirasakan partisipan Gen Z

Kata Kunci: generasi Z, emosi negatif, stres, cemas, depresi.

Abstract

Mental health issues are getting important attention nowadays. Mental health problems can be experienced by all ages including generation Z (gen Z). Gen Z is a generation born in 1997-2012. Various problems experienced by Gen Z can trigger feelings of anxiety, depression, and stress or can be called negative emotional states. Gen Z who grew up in an era of rapid technological development, as well as various negative life events are considered vulnerable to experiencing negative emotional conditions. This study aims to analyze the description of the negative emotional conditions of Gen Z through the DASS-21. The research participants were 12-26 years old, male and female, who lived in Makassar. The study used a descriptive quantitative method. The results showed that 36.6% were in the high category, with moderate to severe severity, namely stress at 34.2%, depression at 32.2%, and anxiety at 46.5%. The results of the study indicate the need for intervention that can be started by identifying the causes of negative emotions felt by Gen Z.

Keywords: generation Z, negative emotions, stress, anxiety, depression

PENDAHULUAN

Generasi Z yaitu kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 – 2012 tumbuh dalam lingkungan dengan peningkatan jumlah kekerasan, pelecehan seksual, dan perhatian lebih terhadap perubahan iklim dan berbagai stressor lain yang memungkinkan mengalami depresi (Medical News Today, 2022). Generasi Z berkembang pada era teknologi digital sehingga kemungkinan besar dapat mengalami penggunaan berlebihan media sosial, eksposur terhadap konten negatif, dan cyberbullying, serta berbagai situasi yang dapat menimbulkan depresi, kecemasan, dan stres (Purnomo, 2023). Salah satu karakteristik generasi Z juga adalah inkompetensi dalam emosi atau kecerdasan emosi yang perlu ditingkatkan sehingga rentan mengalami NES (Nagy & Székely, 2012). Generasi Z dengan berbagai tantangan yang dihadapi dapat mengalami beberapa emosi

negatif seperti cemas, depresi, dan stress yang disebut dengan negative emotional states (NES).

Negative emotional states (NES) merupakan kondisi emosi negatif khususnya depresi, kecemasan, dan stress yang diteliti oleh Lovibond dan Lovibond (1993) dalam mengembangkan alat ukur Depression Anxiety Stress Scales (DASS). Penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk mengetahui gambaran kondisi emosi negatif, seperti yang dilakukan Pradiningsih dkk., (2024) pada 90 remaja siswa SMA menggunakan DASS-42 dan menemukan kecemasan adalah masalah mental tertinggi yang dialami yaitu sebanyak 72%.

NES dapat menyebabkan atau memengaruhi performansi individu jika tidak dikelola seperti performansi dalam tes memori kerja, konsentrasi, memori jangka pendek, dan perencanaan partisipan yang hasilnya lebih buruk jika dibandingkan pada partisipan yang mendapat induksi emosi positif (Ko et al, 2000). Selain itu, penelitian lain juga menemukan emosi negatif secara tidak proporsional berdampak pada individu yang memiliki monitoring dan kontrol lebih tinggi selama pemecahan masalah yang menggunakan sumber daya dalam menghadapi keadaan emosi negatif (Hong et al., 2023).

NES yang dialami individu juga dapat memengaruhi resiliensi, yang berarti semakin tinggi NES individu maka semakin rendah kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit kembali setelah mengalami keterpurukan (Firdaus & Kaloeti, 2021). NES juga dapat memengaruhi kesehatan fisik dimana kecenderungan mengalami emosi negatif dapat meningkatkan risiko mengalami masalah kesehatan seperti penyakit jantung, asma, hipertensi, dan mengganggu sistem imun (Thomas, 2022). Berdasarkan pemaparan tersebut, maka NES perlu dikelola agar tidak menimbulkan masalah kesehatan mental dan fisik individu.

Dalam rangka mencegah masalah kesehatan mental, maka perlu diketahui terlebih dahulu bagaimana stress, depresi, dan cemas yang dialami Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis gambaran kondisi emosi negatif individu generasi Z di Kota Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif deskriptif yaitu metode yang bertujuan mendeskripsikan satu variabel dan dapat digunakan sebagai studi awal. Penelitian ini menggunakan variabel negative emotional states yang diukur menggunakan Depression Anxiety and Stress Scales-21 (DASS-21), merupakan bentuk pendek dari DASS-42 yang digunakan untuk mengukur afeksi. DASS-21 berbentuk self-report yang terdiri atas 21 item, dengan bentuk skala Likert tentang frekuensi peserta selama seminggu terakhir yang menyediakan skor tiga subskala yaitu depresi, kecemasan, dan stres (Henry & Crawford, 2005). Penelitian ini akan menggunakan DASS-21 versi Bahasa Indonesia yang telah diuji oleh Hakim & Aristawati, (2023). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan bantuan program statistik SPSS versi 22.0.

Partisipan yang dilibatkan dalam penelitian adalah individu yang memenuhi kriteria dan menyatakan kesediaan yang dibuktikan dengan informed consent. Adapun kriteria partisipan adalah individu yang tinggal di Kota Makassar, usia 12 – 26 tahun baik laki-laki maupun perempuan sebanyak 202 orang. Demografis partisipan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1. Data Demografis Partisipan (N=202)

		n
Usia (tahun)	12 – 15	119
	16 – 19	26
	20 - 23	42
	24 - 26	15
Jenis Kelamin	Laki-laki	87
	Perempuan	115
Pekerjaan	Belum/ Tidak Bekerja	8
	Karyawan	7
	Mahasiswa	60
	Siswa	120
	Wiraswasta	7
Pendidikan terakhir	D3	2
	S1	21
	SMA	59
	SMP	1
	SD	119

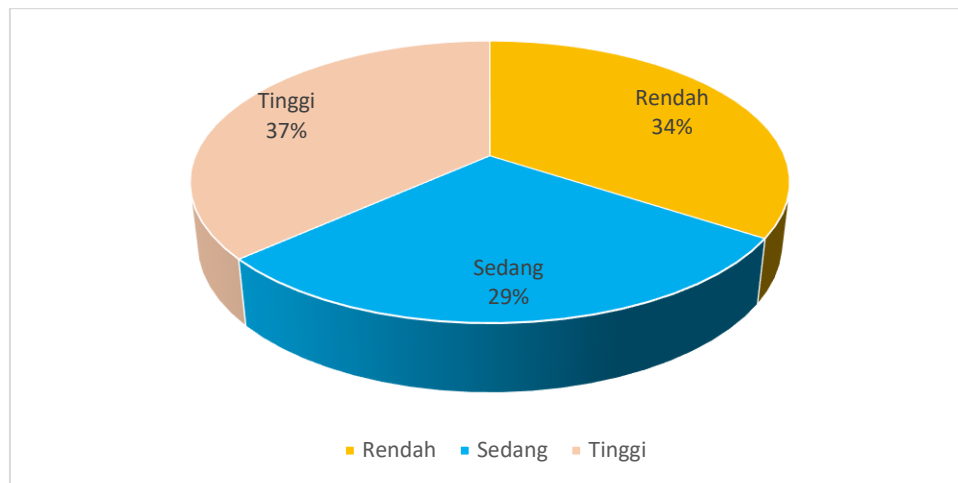
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan bertujuan menganalisis gambaran negative emotional states pada generasi Z. Penelitian dimulai dengan penyusunan proposal, pembuatan alat ukur, persiapan, dan pengumpulan data pada partisipan penelitian. Individu yang dilibatkan dalam penelitian ini berusia 12 – 27 tahun baik laki-laki maupun Perempuan dan tinggal di Kota Makassar. Pengumpulan data dilakukan menggunakan google form yang berisi halaman kesediaan partisipan dan skala DASS yang disebar pada tanggal 8 – 26 Juli 2024 dan mendapat respon sebanyak 204 respon namun yang memenuhi kriteria dan dilanjutkan untuk analisis data sebanyak 202 partisipan. Hasil analisis sebaran partisipan penelitian sebanyak 202 orang sesuai karakteristik demografis, dimana berdasarkan kelompok usia, partisipan didominasi usia 12 – 15 tahun yaitu sebanyak 59%, jenis kelamin perempuan sebanyak 57% yang tidak berbanding jauh dengan partisipan laki-laki. Pada faktor pekerjaan atau aktivitas, didominasi oleh siswa yaitu 120 orang dari 202 orang sesuai dengan kelompok usia yang mendominasi. Partisipan penelitian dengan pendidikan terakhir SD mendominasi faktor pendidikan terakhir yang sesuai dengan usia dan aktivitas/ pekerjaan.

Negative emotional states diukur dengan alat ukur DASS (Depression, Anxiety, Stress Scale) dan mengungkap skor total dan skor masing-masing emosi stress, depresi, dan kecemasan. Selain uji hipotesis yang akan dilakukan, skor yang didapatkan juga dianalisis untuk melihat kategorisasi skor total DASS menggunakan SPSS dan level masing-masing emosi berdasarkan Lovibond dan Lovibond (1995).

Tabel 2. Kategorisasi Negative Emotional States (N = 202)

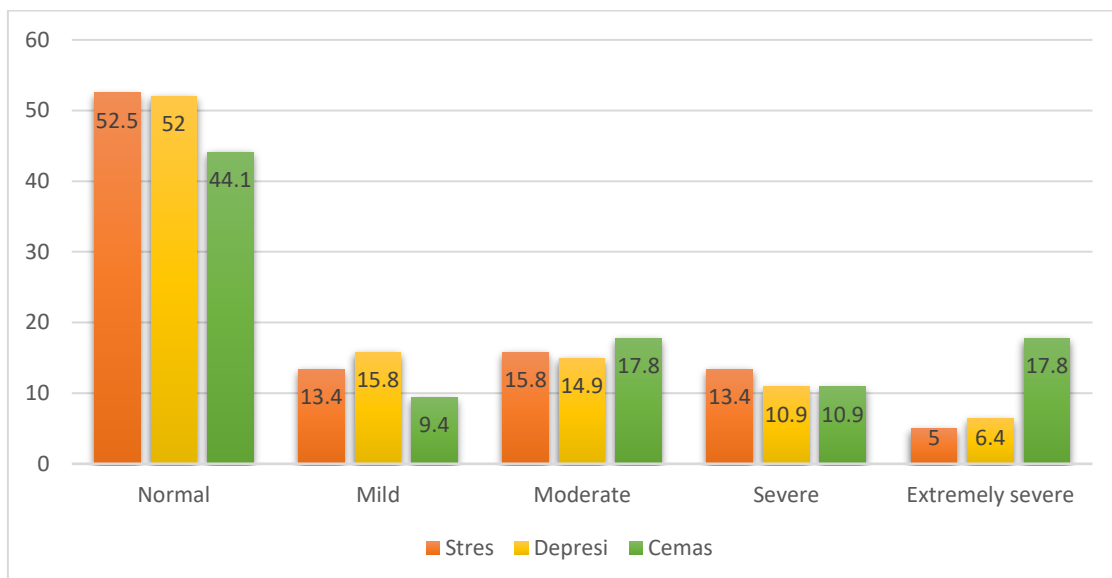
Kategori	Frekuensi
Rendah	69
Sedang	59
Tinggi	74
Total	202



Gambar 1 Persentase Negative Emotional States Responden

Tabel 2. Level Stres, Depresi, dan Cemas (N = 202)

Tingkat	Frekuensi Stres	Frekuensi Depresi	Frekuensi Cemas
Normal	106	105	89
Mild	27	32	19
Moderate	32	30	36
Severe	27	22	22
Extremely severe	10	13	36



Gambar 2 Persentase Level Stres, Depresi, dan Cemas

Berdasarkan kategorisasi tersebut diketahui pada variabel negative emotional states didominasi oleh kategori tinggi, walaupun hasil masing-masing emosi baik stress, depresi, maupun kecemasan didominasi level normal, namun masing-masing level terwakili mulai dari mild hingga paling parah. Hasil analisis pada Tabel 3 juga menunjukkan tingkat keparahan pada masing-masing kondisi emosi dimana dari tingkat sedang sampai berat yaitu stress sebesar 34.2%, depresi 32.2%, dan cemas sebesar 46.5%.

Negative emotional states merupakan kondisi emosi negatif khususnya depresi, kecemasan, dan stress yang diteliti oleh Lovibond dan Lovibond (1993) dalam

mengembangkan alat ukur Depression Anxiety Stress Scales (DASS). Emosi negatif dikaitkan dengan sejumlah ciri neurotik primer, seperti reaksi stres, keterasingan, dan deskripsi diri tentang kekhawatiran, kecemasan, perasaan menjadi korban, dan kebencian. NES yang dialami individu dapat memengaruhi performansi (Ko et al, 2000), pemecahan masalah (Hong et al., 2023), resiliensi (Firdaus & Kaloeti, 2021), dan kesehatan fisik dimana kecenderungan mengalami emosi negatif dapat meningkatkan risiko mengalami masalah kesehatan (Thomas, 2022). Dengan demikian, NES yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan fisik individu.

NES dapat dialami oleh individu pada kelompok usia manapun, tak terkecuali generasi Z. Generasi Z adalah kelompok individu yang tumbuh dalam lingkungan dengan peningkatan jumlah kekerasan, pelecehan seksual, dan perhatian lebih terhadap perubahan iklim dan berbagai stressor lain yang memungkinkan mengalami depresi (Boland, 2022). Dengan demikian, risiko mengalami stress, depresi, dan kecemasan semakin tinggi karena terpapar berbagai peristiwa kehidupan yang dapat menjadi pemicu munculnya berbagai emosi negatif. Snodgrass (2022) menjelaskan bahwa Generasi Z sangat mungkin mengalami depresi dan kecemasan karena faktor teknologi dan media sosial, dimana generasi Z mengalami hiperkonektivitas, perasaan kesepian dan isolasi yang intens ketika tidak terhubung, kemungkinan terpapar berita negatif terus menerus, keterampilan sosial yang menurun, rasa malu karena tidak memenuhi standar sosial, masalah citra tubuh dan harga diri, kecemasan sosial, menyakiti diri sendiri secara digital, pelecehan, perundungan, dan tekanan untuk menyesuaikan diri. Selain itu, Gen Z juga mengalami stres, cemas, dan depresi karena tekanan akademik, ekonomi, dan ketidakpastian akan masa depan (Snodgrass, 2022). Dengan mengetahui gambaran emosi negatif khususnya stress, cemas, dan depresi pada Generasi Z serta faktor-faktor terkait, maka hasil penelitian ini dapat dilanjutkan dengan mengidentifikasi faktor penyebab serta analisis hubungan dengan variabel terkait. Gambaran tingkat emosi negatif yang dialami juga perlu ditindaklanjuti dengan langkah pencegahan maupun intervensi.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan bertujuan menganalisis gambaran negative emotional states pada generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 36.6% berada pada kategori tinggi, dengan tingkat keparahan sedang sampai berat yaitu stress sebesar 34.2%, depresi 32.2%, dan cemas sebesar 46.5%. Faktor terkait kondisi emosi negatif yang dirasakan Gen Z dapat dilihat dari faktor internet, media sosial, tuntutan akademik, dan kemungkinan mengalami berbagai masalah seperti bullying, pelecehan, dan tekanan dari lingkungan. Penelitian ini sebagai studi awal dimana hasilnya dapat ditindaklanjuti dengan identifikasi faktor penyebab maupun pemberian langkah preventif dan kuratif.

DAFTAR PUSTAKA

- Csobanka, Z. E. (2016). The Z Generation. *Acta Technologica Dubnicae*, 6(2), 63–76. <https://doi.org/10.1515/atd-2016-0012>
- Firdaus, T., & Kaloeti, D. V. S. (2021). Hubungan Antara Negative Emotional State Dengan Resiliensi Pada Warga Binaan Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Kedungpane Semarang. *Jurnal EMPATI*, 10(3), 216–224. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.31290>
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Han, L., Li, Q., Zhang, Y. et al. (2022). Negative emotional status and influencing factors among young employees in center of disease control and prevention. *BMC Public Health* 22, 398, 1 - 6. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12806-9>

- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression anxiety stress scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Hong, S. S., Bae, J., Son, L. K., & Kim, K. (2023). Negative emotion can be “more negative” for those with high metacognitive abilities when problem-solving. *Frontiers in Psychology*, 14(March), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1110211>
- Ko, W. H., Schiavon, S., Zhang, H., Graham, L. T., Brager, G., Mauss, I., et al. (2020). The impact of a view from a window on thermal comfort, emotion, and cognitive performance. *Build. Environ.* <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2020.106779>
- Lovibond, P.F. & Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav Res Ther*, 33(3):335-43. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Medical News Today. (2022). Is Gen Z more depressed? *Medicalnewstoday*, 1–7. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/why-is-gen-z-depressed>
- Michalos, A.C. (2014). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. New York: Springer Reference
- Nagy, Á., & Székely, L. (2012). The Basis and the Structure of the Tertiary Socialization Field and the “Youth-Affairs” as an Autonomous Area. *Acta Technologica Dubnicae*, 2(2), 1–18. <https://doi.org/10.1515/atd-2015-0055>
- Pradiningsih, A., Nopitasari, B.L., Qiyaam, N., ..., Ramadhani, I. Deteksi Depresi, Anxietas, dan Stress Pada Remaja Generasi Z Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental. *Lambung Pengabdian Kesehatan*, 1(3), 4-7. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jlp/article/view/24653>
- Purnomo, V. (2023). Krisis Mental Gen Z Di Era Gempuran Digital. *Researchgate*, Vol.2 No.4(October), 1–5. <https://www.researchgate.net/publication/374897698%0A>
- Snodgrass, L.C. (2022). The Mental Health of Gen Z: Crisis vs. Opportunity. *LMU DeBusk College of Osteopathic Medicine*. <https://dcomcme.lmunet.edu/sites/default/files/media/202210/The%20Mental%20Health%20of%20Gen%20Z%20-%20Crisis%20vs%20Opportunity.pdf>
- Thomas, L. (2022). How Do Your Emotions Affect Your Physical Health? <https://www.news-medical.net/health/How-Do-Your-Emotions-Affect-Your-Physical-Health.aspx>