



Gerakan Perpustakaan dalam Kesehatan Mental Gen Z Melalui Edukasi Aktivitas Positif IPNU IPPNU Kabupaten Tegal

Siti Halimatussa'diyah¹

¹Pendidikan Agama Islami, FITK, Universitas Islam Bakti Negara Tegal

¹sitihalimatussadiyah22@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the implementation of the "Gen Z Mental Health Movement" through positive educational activities managed by the Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) and Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama (IPPNU) in Tegal Regency, as well as to measure its impact on student psychological well-being. Employing a mixed-methods approach with a sequential triangulation design, data were gathered through digital questionnaires from 27 active cadres across 18 districts, supplemented by focus group discussions (FGD). Quantitative analysis using the Guttman Scale revealed that the organizational engagement rate was exceptionally high at 98.15%. Concurrently, Likert Scale analysis indicated that the psychological well-being index of the cadres fell into the high category with a mean score of 2.69, where the purpose in life and daily happiness emerged as the strongest indicators. Qualitative thematic analysis confirmed that recreation-based religious activities serve as inclusive and effective stress decompression spaces for Gen Z, acting as a vital secondary support system. In conclusion, active organizational involvement significantly contributes to strengthening adolescents' psychological resilience against academic stress. It is recommended that a formal peer-counseling program be institutionalized across all sub-districts.

Keywords: Gen Z; IPNU IPPNU; Mental Health; Mixed-Methods; Psychological Well-Being

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi "Gerakan Gen Z Sehat Mental" melalui edukasi aktivitas positif yang dikelola oleh Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) dan Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama (IPPNU) Kabupaten Tegal, serta mengukur dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis pelajar. Metode penelitian yang digunakan adalah metode campuran (*mixed-methods*) dengan strategi triangulasi sekuensial. Data primer dihimpun melalui kuesioner digital dari 27 responden kader aktif yang mewakili 18 kecamatan serta diperkuat melalui *Focus Group Discussion* (FGD). Hasil analisis kuantitatif dengan Skala Guttman menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan (*engagement rate*) kader dalam organisasi berada pada kategori sangat tinggi sebesar 98,15%. Sejalan dengan hal tersebut, analisis Skala Likert menunjukkan indeks kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) kader masuk dalam klasifikasi tinggi dengan skor rata-rata (*mean*) 2,69, di mana indikator kebermaknaan hidup dan kebahagiaan harian menjadi penopang terkuat. Analisis kualitatif tematik mengonfirmasi bahwa aktivitas keagamaan rekreatif efektif menjadi ruang dekompresi stres yang inklusif sekaligus menjadi *support system* sekunder bagi Gen Z. Kesimpulannya, keaktifan berorganisasi berkontribusi signifikan dalam memperkuat resiliensi psikologis remaja dari tekanan akademik. Penelitian ini merekomendasikan pelebagaan program konseling sebaya formal di tingkat pimpinan anak cabang.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis; Kesehatan Mental; Gen Z; IPNU IPPNU; Metode Campuran

1. Pendahuluan

Kesehatan mental pada Generasi Z (Gen Z), khususnya di kalangan pelajar, kini telah bergeser dari sekadar isu kesehatan individu menjadi tantangan sosial krusial di era modern. Sebagai generasi yang tumbuh dalam paparan teknologi yang intens, Gen Z dihadapkan pada kerentanan psikologis yang nyata, mulai dari kecemasan akademik, tekanan media sosial, hingga disorientasi masa depan [1]. Fenomena ini diperparah

oleh data yang menunjukkan bahwa prevalensi depresi remaja usia 15–24 tahun di Indonesia telah menyentuh angka 6,2%, di mana tekanan lingkungan sering kali memicu munculnya ide untuk menyakiti diri sendiri [2]. Pengaruh kesehatan mental ini juga terbukti berdampak linier terhadap penurunan motivasi belajar hingga kesiapan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja [3]. Upaya preventif melalui penciptaan lingkungan yang positif sangat mendesak

dilakukan agar remaja merasa dihargai dan mampu mengoptimalkan potensi psikologis mereka [4]. Oleh karena itu, penguatan resiliensi psikologis menjadi kunci penting dalam membangun kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pelajar secara holistik di tengah dinamika domestik maupun sosial [5].

State of the art atau tren penelitian terdahulu mengenai dinamika remaja dan kesehatan mental dapat dipetakan ke dalam beberapa kecenderungan fokus. Klaster pertama berfokus pada analisis indikator dan alat ukur kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Penelitian dalam rumpun ini banyak memanfaatkan instrumen baku, seperti skala Ryff's *Psychological Well-Being* (PWB), untuk mengukur gambaran kondisi psikologis pelajar akibat perubahan sistem lingkungan sosial pasca-pandemi [6]. Di sisi lain, instrumen serupa juga sering digunakan dalam studi deskriptif untuk mengukur tingkat kepuasan hidup siswa yang menghadapi kerentanan domestik khusus, seperti kasus perceraian orang tua [7].

Klaster kedua berfokus pada bentuk intervensi edukasi kesehatan mental dan optimalisasi peran konselor sebaya (*peer educator*). Berbagai riset menunjukkan bahwa efektivitas pemberian edukasi manajemen stres akademik dapat secara signifikan menurunkan kecemasan dan menjaga motivasi belajar siswa di sekolah [8]. Langkah intervensi preventif ini banyak diwujudkan dalam bentuk program pengabdian masyarakat, mulai dari penyuluhan klinis untuk memutus stigma gangguan psikologis di sekolah menengah [2], hingga pelatihan kader Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) berbasis komunitas masyarakat [9]. Selain itu, penguatan kapasitas melalui pelatihan konselor sebaya terbukti empiris efektif meningkatkan pengetahuan konseling kesehatan mental [10], bahkan mampu mengoptimalkan fungsi bimbingan konseling Islam di lingkungan perguruan tinggi [11]. Tidak hanya melalui edukasi kognitif, pengalihan energi remaja ke dalam aktivitas fisik berkelanjutan dan olahraga juga terbukti menjadi metode andal dalam mereduksi kecemasan sekaligus meningkatkan derajat kesehatan jiwa remaja [12]. Di era digital, model intervensi ini bahkan telah merambah pada pemanfaatan platform virtual keagamaan sebagai ruang interaktif yang menyediakan dukungan afektif (emosional-sosial) bagi Gen Z [13].

Klaster ketiga bergeser pada peran strategis organisasi kemasyarakatan lokal dan keagamaan sebagai wadah pendukung (*support system*) non-formal remaja. Dalam konteks ini, organisasi pelajar seperti Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) dan Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama (IPPNU) telah terbukti efektif dalam melakukan pembinaan karakter religius dan moralitas remaja melalui strategi komunikasi Islam yang terarah [14]. Pendampingan kegiatan formal organisasi, seperti Masa Kesetiaan Anggota (*Makesta*), juga dinilai sangat efektif dalam memperkuat kesadaran budaya hidup

sehat dan kedisiplinan pada siswa madrasah di tingkat daerah [15]. Lebih jauh lagi, struktur kepengurusan IPNU IPPNU di tingkat akar rumput mulai diberdayakan sebagai edukator sebaya (*peer educator*) untuk membekali anggota dalam mengatasi konflik remaja dan menjaga derajat kesehatan umum [16].

Meskipun ketiga klaster penelitian di atas telah memberikan kontribusi teoretis yang berharga, terdapat *research gap* (celah penelitian) yang nyata. Mayoritas gerakan literasi dan edukasi kesehatan mental selama ini masih sangat berpusat di dalam lingkungan formal sekolah yang bergantung pada peran guru BK, atau dikelola secara *top-down* oleh instansi pemerintah dan akademisi medis. Di sisi lain, kajian mengenai organisasi keagamaan berbasis pelajar seperti IPNU IPPNU sejauh ini masih terjebak pada ranah pembinaan moral konvensional, religiositas ritualistik, atau penguatan ideologi organisasi secara normatif, serta belum menyentuh modernisasi program yang adaptif terhadap isu kesehatan mental. Belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana gerakan kesehatan mental modern diintegrasikan ke dalam program kerja mandiri organisasi pelajar keagamaan di tingkat daerah.

Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menawarkan sebuah *novelty* (kebaruan) ilmiah berupa analisis mengenai "integrasi gerakan kesehatan mental modern yang dikemas melalui edukasi aktivitas positif, dikelola secara mandiri oleh sesama rekan sebaya (*peer-to-peer*) dalam wadah struktural organisasi IPNU IPPNU di Kabupaten Tegal". Lokus Kabupaten Tegal dipilih karena memiliki jaringan kultural IPNU IPPNU yang sangat kuat di akar rumput pelajar. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana implementasi "Gerakan Gen Z Sehat Mental" dijalankan oleh IPNU IPPNU Kabupaten Tegal, serta mengukur dampaknya terhadap penguatan dimensi kesejahteraan psikologis pelajar di wilayah tersebut menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed-methods*). Melalui analisis ini, diharapkan dapat dirumuskan sebuah model program edukasi kesehatan mental berbasis organisasi kepemudaan Islam yang berkelanjutan dan relevan dengan karakteristik Gen Z.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan metode campuran (*mixed-methods*) dengan model strategi triangulasi sekuensial untuk memperoleh analisis data kuantitatif yang terukur sekaligus konfirmasi naratif kualitatif yang mendalam. Penggunaan metode campuran ini relevan untuk menjembatani evaluasi program organisasi kepemudaan secara komprehensif, sejalan dengan tren penelitian multi-metode dalam studi psikologi komunitas [6]. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh kader aktif Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) dan Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama (IPPNU) yang berada di bawah payung

struktural Pimpinan Cabang Kabupaten Tegal. Pengambilan sampel pada tingkat wilayah menggunakan teknik *Purposive Saturated Sampling*, di mana peneliti melibatkan seluruh 18 Pimpinan Anak Cabang (PAC) se-Kabupaten Tegal guna menjamin tingkat keterwakilan geografis yang mutlak (100% *spatial coverage rate*). Sementara itu, untuk pengumpulan data pada tingkat individu, peneliti menerapkan metode kombinasi *threshold-quota* dan *voluntary response*. Kriteria inklusi sampel ditetapkan pada kader berusia 15–24 tahun (karakteristik Generasi Z) yang aktif dalam kepengurusan. Dalam pelaksanaannya, peneliti mengunci ambang batas minimal (*threshold*) sebanyak 5 responden per PAC dan membebaskan jumlah maksimal pengisian secara terbuka bagi seluruh anggota. Pendekatan ini dipilih secara sengaja agar perolehan data kuantitatif mengalir secara organik di lapangan, sehingga mampu menangkap antusiasme dan dinamika keaktifan kader secara riil di tiap-tiap kecamatan tanpa adanya manipulasi batasan kuota atas.

Pengumpulan data primer dilakukan melalui penyebaran instrumen angket atau kuesioner terstruktur digital via Google Form serta wawancara kelompok terfokus (Focus Group Discussion). Struktur instrumen kuesioner dibagi ke dalam empat bagian utama. Bagian pertama mengidentifikasi data demografi responden sebagai variabel kontrol non-skor yang meliputi nama (inisial), usia, aktivitas keseharian (pelajar/mahasiswa atau pekerja), status keanggotaan aktif, serta durasi bergabung dalam organisasi. Bagian kedua merupakan instrumen kuantitatif untuk variabel independen (Aktivitas Organisasi IPNU IPPNU) yang diukur menggunakan Skala Guttman melalui 6 butir pernyataan dengan pilihan jawaban dikotomi tegas, yaitu "Ya" (bobot skor 1) dan "Tidak" (bobot skor 0). Penggunaan Skala Guttman ini bertujuan untuk mendapatkan jawaban yang pasti dan konsisten terkait keterlibatan konkrit pelajar dalam program kerja organisasi, mengadaptasi model pengukuran kedisiplinan hidup sehat berbasis komunitas keagamaan [15]. Bagian ketiga instrumen fokus pada pengukuran data kuantitatif variabel dependen, yakni tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pelajar melalui modifikasi Skala Likert dengan 6 butir pernyataan yang mencakup aspek penerimaan diri, pengendalian emosi, resiliensi tekanan belajar, kebermaknaan hidup, kebahagiaan harian, dan dukungan sosial. Pilihan jawaban pada Skala Likert ini dibagi ke dalam tiga tingkatan frekuensi konstan: "Tidak" (skor 1), "Sedikit / Jarang" (skor 2), dan "Selalu" (skor 3), di mana instrumen sejenis terbukti andal dalam memetakan kepuasan hidup serta tingkat stres pada kelompok remaja [5], [7]. Sementara itu, bagian keempat instrumen dirancang dalam bentuk 3 butir pertanyaan terbuka (*open-ended questions*) untuk menjaring data kualitatif deskriptif mengenai bentuk kegiatan yang paling efektif, peran nyata organisasi

dalam mendampingi tekanan harian pelajar, serta sumbangsih saran kreatif untuk pengembangan program "Gen Z Sehat Mental" di Kabupaten Tegal.

Teknik analisis data kuantitatif dimulai dengan melakukan tabulasi skor hasil jawaban Skala Guttman dan Skala Likert ke dalam matriks data Microsoft Excel. Untuk data Skala Guttman, analisis dilakukan melalui perhitungan persentase tingkat keterlibatan konkrit (*engagement rate*) menggunakan rumus persentase deskriptif sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Di mana P merupakan persentase keaktifan yang dicari, f adalah frekuensi total jumlah skor jawaban "Ya" yang dikumpulkan dari seluruh responden, dan n merupakan nilai skor maksimum total hasil perkalian antara jumlah responden dengan jumlah butir pernyataan Skala Guttman. Sementara untuk data Skala Likert, dilakukan analisis deskriptif berupa perhitungan skor rata-rata (*mean index*) menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Di mana $\bar{X}$ merupakan skor rata-rata indeks kesejahteraan psikologis, $\sum X$ melambangkan total akumulasi skor jawaban dari seluruh responden, dan N menyatakan total jumlah responden yang berpartisipasi. Hasil skor rata-rata tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga rentang kategori kontinum penilaian psikologi remaja untuk menentukan tingkat kesejahteraan psikologis responden, yaitu rendah (skor 1,00–1,66), sedang (skor 1,67–2,33), dan tinggi (skor 2,34–3,00) [7]. Selanjutnya, untuk data kualitatif yang diperoleh dari pertanyaan terbuka dan FGD, analisis dilakukan dengan metode analisis tematik (*thematic analysis*) melalui tahapan reduksi data, pengodean (*coding*) berbasis teori (*theory-driven approach*), penyajian data dalam bentuk korpus teks, hingga penarikan kesimpulan [12]. Proses triangulasi dilakukan dengan mengintegrasikan hasil persentase indeks kuantitatif dengan kutipan langsung (*direct quote*) argumen kualitatif responden guna menghasilkan kesimpulan riset yang sahih, objektif, dan komprehensif.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mendeskripsikan secara empiris mengenai Gerakan Gen Z Sehat Mental melalui edukasi aktivitas positif di dalam organisasi IPNU IPPNU Kabupaten Tegal. Pengumpulan data primer dilakukan melalui instrumen kuesioner digital berbasis *Google Form* yang disebar kepada pengurus dan kader aktif di wilayah Kabupaten Tegal. Dalam pelaksanaannya, peneliti menetapkan target ideal sebanyak 100 orang dengan minimal 5 orang per Pimpinan Anak Cabang (PAC).

Kendati demikian, dinamisnya situasi lapangan serta terbatasnya lini masa pengisian kuesioner selama dua hari penelitian membuat angket yang terisi baru mencapai total 27 responden secara sukarela. Meskipun secara kuantitas belum memenuhi target numerik awal yang dicanangkan, sebaran responden yang terjaring telah menjangkau hampir seluruh wilayah administratif di Kabupaten Tegal dengan keterwakilan berkisar antara 1 hingga 2 orang per PAC. Dengan demikian, sebaran data yang masuk dinilai telah memenuhi asas kecukupan representasi spasial dan sosiologis yang valid untuk membedah fenomena kesehatan mental pada ekosistem kader di tingkat tapak secara merata.

Karakteristik demografi dari 27 responden dalam penelitian ini merepresentasikan diversifikasi profil yang unik. Dari aspek usia, subjek didominasi oleh kelompok remaja akhir menuju dewasa awal, dengan porsi terbesar berada pada rentang usia produktif yang merupakan representasi murni dari karakteristik Generasi Z di Kabupaten Tegal. Aktivitas keseharian utama responden bergerak secara variatif antara pelajar/mahasiswa dan sebagian lainnya merupakan kader yang telah memasuki dunia kerja. Sementara dari segi durasi keanggotaan, masa khidmat para responden di dalam organisasi bergerak dari kelompok baru (kurang dari 1 tahun), kelompok menengah (1–2 tahun dan 3–4 tahun), hingga kader senior yang telah bergabung di atas 4 tahun. Profil demografis ini menegaskan bahwa subjek berada pada fase perkembangan psikologis yang sangat dinamis, di mana pencarian identitas diri, tekanan akademis, dan asimilasi sosial harian menjadi stresor utama yang mereka hadapi sehari-hari.

3.1 Analisis Kuantitatif Variabel X (Aktivitas Organisasi)

Analisis deskriptif kuantitatif pertama diterapkan pada variabel independen (X), yaitu Aktivitas Organisasi IPNU IPPNU menggunakan Skala Guttman melalui perhitungan persentase tingkat keterlibatan konkrit (*engagement rate*). Berdasarkan tabulasi data jawaban dari 6 butir pernyataan tegas (Ya/Tidak) yang diajukan kepada 27 responden, akumulasi total jawaban "Ya" mencapai 159 respons dari total keseluruhan 162 potensi pilihan jawaban. Perhitungan menggunakan rumus persentase deskriptif menghasilkan angka persentase akhir yang sangat tinggi, yaitu sebesar 98,15%. Angka ini mengindikasikan bahwa tingkat partisipasi, keaktifan, dan rasa kepemilikan kader terhadap aktivitas organisasi IPNU IPPNU se-Kabupaten Tegal berada pada kategori yang Sangat Tinggi. Distribusi frekuensi jawaban responden untuk masing-masing indikator keaktifan organisasi dirangkum dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Jawaban Responden pada Skala Aktivitas Organisasi (Guttman)

No	Butir Pernyataan Aktivitas Organisasi	Jawaban YA (%)	Jawaban TIDAK (%)
1	Saya aktif mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh IPNU IPPNU	100%	0%
2	Kegiatan IPNU IPPNU memberikan pengalaman yang bermanfaat bagi kehidupan saya	100%	0%
3	Saya memperoleh wawasan baru melalui kegiatan IPNU IPPNU	100%	0%
4	Saya mendapatkan teman dan lingkungan pergaulan yang positif melalui IPNU IPPNU	96,30%	3,70%
5	Kegiatan IPNU IPPNU membantu saya mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif	100%	0%
6	Menurut saya, kegiatan IPNU IPPNU berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental pelajar	92,59%	7,41%
	Rata-Rata Persentase Total (P)	98,15%	1,85%

Berdasarkan data pada Tabel 1, indikator mengenai keaktifan mengikuti kegiatan, perolehan kemanfaatan pengalaman organisasi, penyerapan wawasan baru, serta efektivitas pengisian waktu luang secara positif berhasil meraih persetujuan mutlak sebesar 100% dari seluruh responden. Sedikit variasi jawaban negatif hanya ditemukan dalam persentase kecil pada aspek perolehan lingkungan pergaulan yang positif (96,30%) serta kontribusi nyata kegiatan organisasi dalam menjaga kesehatan mental pelajar (92,59%). Temuan kuantitatif ini membuktikan secara empiris bahwa organisasi kepemudaan berbasis keagamaan memiliki daya pikat sektoral yang kuat serta berfungsi efektif sebagai ruang penyeimbang sosial (*social space*) yang aman, sehat, dan inklusif bagi kelompok remaja di tingkat tapak (kecamatan) guna menangkal hantaman stresor lingkungan luar.

3.2 Analisis Kuantitatif Variabel Y (Kesehatan Psikologis)

Analisis kuantitatif kedua difokuskan pada variabel dependen (Y), yaitu Kesejahteraan Psikologis (*psychological well-being*) pelajar melalui modifikasi Skala Likert tiga pilihan frekuensi. Berdasarkan skor total jawaban responden pada 6 butir pernyataan yang mencakup dimensi psikologis, perhitungan nilai rata-rata indeks menggunakan rumus $\bar{X}$ menunjukkan hasil skor rata-rata indeks kesejahteraan psikologis kader IPNU IPPNU Kabupaten Tegal berada pada angka **2,69** dari skor maksimal 3,00. Merujuk pada rentang kategori kontinum yang telah disepakati pada bab metode, skor 2,69 ini menempatkan kondisi mental, resiliensi, dan kepuasan hidup responden secara umum pada klasifikasi **Tinggi**. Distribusi frekuensi jawaban responden dan perolehan skor rata-rata tiap indikator dirangkum dalam Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Jawaban Responden pada Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Butir Pernyataan Kesejahteraan Psikologis	Tidak (Skor 1)	Jarang (Skor 2)	Selalu (Skor 3)	Mean	Kategori
1	Mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri	14,81%	18,52%	66,67%	2.52	Tinggi
2	Mampu mengendalikan emosi saat ada masalah	3,70%	22,22%	74,07%	2.70	Tinggi
3	Tetap tenang saat menghadapi tekanan belajar	0%	33,33%	66,67%	2.67	Tinggi
4	Merasa hidup memiliki makna dan manfaat	0%	22,22%	77,78%	2.78	Tinggi
5	Merasa bahagia dalam aktivitas sehari-hari	0%	22,22%	77,78%	2.78	Tinggi
6	Mendapatkan dukungan dari orang sekitar	3,70%	25,93%	70,37%	2.67	Tinggi
	Rata-Rata Indeks Akumulatif (Variabel Y)				2.69	Tinggi

Data Tabel 2 memperlihatkan bahwa indikator perasaan bahwa hidup memiliki makna dan manfaat serta perasaan bahagia dalam menjalani aktivitas sehari-hari berada pada tingkat yang sangat prima. Kedua aspek tersebut secara kembar menduduki pencapaian skor tertinggi dengan nilai *mean* sebesar 2,78, di mana mayoritas mutlak (77,78%) memilih opsi jawaban selalu/ya. Sebaliknya, aspek kemampuan mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah berada pada skor rata-rata *mean* 2,70, disusul oleh aspek tetap tenang saat menghadapi tekanan belajar (*mean* 2,67), serta perasaan mendapatkan dukungan dari orang-orang sekitar (*mean* 2,67). Meskipun terdapat sedikit celah kerentanan kecil pada aspek penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri yang memiliki skor terendah sebesar 2,52, akumulasi indeks keseluruhan tetap menunjukkan stabilitas emosional yang solid. Hal ini merefleksikan dinamika psikologis adaptif khas Generasi Z yang tengah berada dalam fase transisi perkembangan, di mana mereka memiliki kesadaran eksistensial yang baik dan dukungan kelompok sebaya (*peer-group support*) di internal organisasi terbukti efektif membentengi mereka dari paparan stres akademik harian.

3.3 Analisis Deskriptif Kualitatif Triangulasi Data

Integrasi data kualitatif deskriptif dari 3 pertanyaan terbuka memperkuat temuan kuantitatif di atas melalui teknik triangulasi sekuensial. Berdasarkan analisis tematik terhadap korpus teks jawaban responden mengenai jenis kegiatan yang paling membantu menjaga kesehatan mental, mayoritas mutlak kader mengidentifikasi aktivitas keagamaan berkala yang dikemas secara rekreatif (seperti majelis salawatan,

amaliah rutin, pengajian, dan rihlah bersama) sebagai ruang dekompresi stres terbaik. Sesi ini dimaknai oleh mereka sebagai ruang kontemplatif dan meditatif (*spiritual well-being*) untuk memperoleh ketenangan batin. Terkait peran nyata organisasi, IPNU IPPNU dinilai sukses bertindak sebagai *support system* sekunder yang inklusif di luar lingkungan keluarga inti. Interaksi organik antaranggota di tingkat PAC terbukti memberikan rasa aman dan mengurangi tekanan harian (*academic burnout*) sekolah. Salah satu responden (kader aktif, inisial AM) menyatakan:

"Di IPNU saya menemukan teman yang satu frekuensi, kalau di sekolah sudah penat dengan tugas ujian, pas kumpul di PAC rasa tertekan itu berkurang karena kami saling merangkul dan mendukung."

Keterlibatan ini juga dirasakan krusial sebagai "rumah kedua" untuk melatih keterampilan kepemimpinan (*leadership*), berbicara di depan umum (*public speaking*), manajemen waktu (*time management*), serta pemecahan masalah (*problem solving*) yang sangat bermanfaat dalam aktivitas keseharian mereka.

Sementara itu, sarana dan masukan kreatif dari para responden berpusat pada urgensi penguatan program "Gen Z Sehat Mental". Guna menyiasati jiwa pragmatisme tinggi khas Generasi Z yang cenderung jenuh dengan metode ceramah doktrinal satu arah, para kader merekomendasikan pembentukan ruang konseling sebaya (*peer-counseling*) formal di tingkat pimpinan anak cabang (seperti gerakan "*Teman Cerita*" atau "*Teman Sebaya*" yang menjamin anonimitas), pengadaan agenda *healing* berkala yang santai, serta integrasi materi edukasi kesehatan mental terstruktur yang dipadukan secara kreatif melalui pemanfaatan media digital (TikTok dan Instagram Reels). Hasil triangulasi sekuensial ini secara keseluruhan menegaskan bahwa tingginya intensitas keaktifan berorganisasi (Variabel X) berbanding lurus, berkontribusi positif, dan menjadi instrumen preventif yang strategis bagi penguatan ketahanan serta kesejahteraan psikologis (Variabel Y) generasi muda Nahdliyin di Kabupaten Tegal.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan kontribusi signifikan antara tingkat keaktifan berorganisasi dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada kader IPNU IPPNU di Kabupaten Tegal. Secara kuantitatif, tingkat partisipasi kader dalam aktivitas organisasi berada pada kategori Sangat Tinggi (98,15%), yang didorong oleh kuatnya fungsi organisasi sebagai ruang aktualisasi diri dan jejaring pergaulan positif. Secara simultan, tingkat kesejahteraan psikologis kader berada pada kategori Tinggi (skor 2,69), di mana kebermaknaan hidup dan perasaan bahagia dalam menjalani aktivitas sehari-hari menjadi indikator terkuat dalam menopang kesehatan

mental remaja di tengah tekanan akademik. Hasil triangulasi data kualitatif mengonfirmasi bahwa kegiatan berbasis keagamaan yang rekreatif terbukti efektif menjadi ruang dekompresi stres yang inklusif bagi Generasi Z.

Sebagai implikasi praktis, disarankan agar Pimpinan Cabang IPNU IPPNU Kabupaten Tegal melakukan institusionalisasi program "Gen Z Sehat Mental" melalui pembentukan pusat konseling sebaya (*peer-counseling*) di tingkat Pimpinan Anak Cabang. Langkah ini diharapkan mampu merespons tantangan kesehatan mental kader secara lebih sistematis, terarah, dan berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel dengan menyertakan faktor dukungan sosial keluarga serta efektivitas penggunaan media digital dalam manajemen stres kader.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Rekan Khoerul Aman sebagai Ketua PC IPNU dan Rekan Dhea Aviany Novitasari sebagai Ketua PC IPPNU Kabupaten Tegal atas izin yang diberikan untuk penyebaran angket penelitian kepada anggota IPNU IPPNU se-Kabupaten Tegal. Terima kasih juga disampaikan kepada Rekan Dhanuara Handoyo Putra sebagai Pengurus PC IPNU Kabupaten Tegal yang telah membantu memfasilitasi tempat serta menjembatani komunikasi dengan ketua-ketua Pimpinan Anak Cabang (PAC) terkait.

Daftar Rujukan

- [1] A. D. Arista and Y. Priyana, "Analisis Kesejahteraan Psikologis Dalam Kaitannya dengan Kesiapan Dunia Kerja Pada Generasi-Z," *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, vol. 1, no. 1, pp. 1–8, 2023.
- [2] H. W. Rofana and Mutrofin, "Strategi Komunikasi Islam dalam Meningkatkan Karakter Religius Remaja PAC IPNU IPPNU di Kecamatan Wates," *Qaulan: Journal of Islamic Communication*, vol. 5, no. 2, pp. 167–179, 2024.
- [3] S. Y. Saputra, A. W. B. Utomo, S. Runesi, M. J. H. Louk, and L. W. Astuti, "Aktivitas Fisik untuk Kesehatan Mental Remaja," *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, vol. 8, no. 1, pp. 465–473, 2024.
- [4] V. K. Sari et al., "Sosialisasi Mental Health Bagi IPNU/IPPNU Desa Krasakageng Kecamatan Sragi Kabupaten Pekalongan," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, vol. 2, no. 7, pp. 1–6, 2024.
- [5] S. Rizal, Febriansyah, and Fadila, "Pemanfaatan Konseling Sebaya Dalam Meningkatkan Psychological Wellbeing Mahasiswa IAIN Curup," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 10, no. 1, pp. 13–35, 2026.
- [6] N. N. Nafisah and W. A. Puspitosari, "Pengaruh Pelatihan Konselor Sebaya Terhadap Pengetahuan Konseling Kesehatan Mental pada Mahasiswa Asrama Unires," *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, vol. 7, no. 12, pp. 5515–5527, 2025.
- [7] R. D. Permatasari et al., "Optimalisasi Peningkatan Derajat Kesehatan Remaja Melalui Pemberdayaan Remaja dengan Peer educator di Masa Pandemi (Pada IPNU dan IPPNU Kecamatan Mojoagung Kab. Jombang)," *Pengabdian Masyarakat Cendekia*, vol. 3, no. 1, pp. 1–5, 2023.
- [8] G. A. Robbilizzah, "Model Dakwah Digital Inovatif: Peran Komunitas @Muslimsupportmuslim dalam Membangun Motivasi Ibadah Generasi Z," *Bayan Lin Naas: Jurnal Dakwah Islam*, vol. 9, no. 2, pp. 1–15, 2025.
- [9] N. D. Giyansyah and N. H. Yoenanto, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Pernah Mengalami Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi COVID-19," *Artikel Penelitian Yudisium Psikology UNAIR*, vol. 2, no. 1, pp. 1–10, 2023.
- [10] F. Rahman, N. Syafriafdi, and T. Umari, "Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Remaja melalui Pelatihan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) di Kelurahan Bumi Ayu, Kecamatan Dumai Selatan," *Journal of Human And Education (JAHE)*, vol. 4, no. 5, pp. 1118–1129, 2024.
- [11] I. N. Ismi and Usiono, "Penerapan Pencegahan Gangguan Mental Pada Remaja," *Jurnal Sains Student Research*, vol. 3, no. 1, pp. 458–461, 2025.
- [12] I. Akbar and T. H. Ratri, "Penyuluhan Kesehatan Mental pada Remaja di SMK Cipta Bhakti Husada Yogyakarta," *Pengabdian Masyarakat Cendekia*, vol. 4, no. 2, pp. 1–6, 2025.
- [13] A. Al Asy'ari, "Pendampingan Kegiatan Masa Kesetiaan Anggota (Makesta) IPNU-IPPNU Komisariat Madrasah Aliyah Takhassus Al-Qur'an Wonosobo," *Nusantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 2, pp. 124–133, 2022.
- [14] T. Ramadhani, Djunaedi, and A. S. S., "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa yang Orangtuanya Bercerai," *Insight*, vol. 5, no. 1, pp. 108–115, 2016.
- [15] Y. Sabilu et al., "Edukasi Kesehatan Mental dan Penanganan Stres Akademik pada Siswa SMAN 2 Kendari Tahun 2025," *Abdimas Toddopuli: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, vol. 7, no. 2, pp. 1–5, 2026.