



ARTIKEL PENELITIAN

## Gambaran Skrining Kesehatan Mental Gen Z dengan SRQ-29

NOKI IRAWAN SAPUTRA<sup>1\*</sup>, WINDA RATNA WULAN<sup>1</sup>, HADI RAHMATSYAH<sup>1</sup>, DEDI NURHASAN ASHARI<sup>1</sup>, ZESTY VIRGIANDITA<sup>1</sup>, DINI INDRIANY<sup>1</sup>, ANDRIA PRAGHOLAPATI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat, Bandung Barat, Jawa Barat, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

### ABSTRAK

Generasi Z, sebagai kelompok yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, menghadapi tantangan kesehatan mental yang kompleks di tengah perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang cepat. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi karakteristik kesehatan mental Generasi Z, dengan mayoritas responden berusia 20–21 tahun. Instrumen menggunakan SRQ-29. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi tinggi gangguan stres pascatrauma (57,0%), gejala neurotik (39,0%), dan gejala psikotik (30,5%), dengan tingkat penggunaan NAPZA yang sangat rendah (0,1%). Dengan gambaran tersebut, menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki kerentanan terhadap kesehatan mental, oleh karena itu, upaya pencegahan primer maupun sekunder terkait PTSD maupun gangguan psikotik dan neurotik spesifik untuk Gen Z perlu diinisiasi.

**Kata kunci:** *generasi z, gejala neurotik, intervensi kesehatan jiwa, kesehatan mental, PTSD*

### ABSTRACT

Generation Z, as a group born between the mid-1990s and early 2010s, faces complex mental health challenges amidst rapid social, economic and technological changes. This study aimed to explore the mental health characteristics of Generation Z, with the majority of respondents aged 20-21 years old. The instrument used was the SRQ-29. The results showed a high prevalence of post-traumatic stress disorder (57.0%), neurotic symptoms (39.0%), and psychotic symptoms (30.5%), with a very low rate of drug use (0.1%). This suggests that Generation Z was vulnerable to mental health, hence, primary and secondary prevention efforts related to PTSD as well as psychotic and neurotic disorders specific to Gen Z need to be initiated.

**Keywords:** *generation z, mental health, mental health intervention, neurotic symptoms, PTSD*

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2054, Vol. 5(1), 42-48

doi: [10.20473/brpkm.v5i1.72485](https://doi.org/10.20473/brpkm.v5i1.72485)

Dikirimkan: 5 Mei 2025; Diterima: 10 Juni 2025; Diterbitkan: 27 Juni 2025

Editor: Triana Kesuma Dewi

\*Alamat korespondensi: Jl. Kolonel Masturi No.KM. 07, Cisarua, Bandung Barat, Jawa Barat 40551

Surel: [drnokiirawan@gmail.com](mailto:drnokiirawan@gmail.com)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental di kalangan Generasi Z—individu yang lahir antara akhir 1990-an hingga awal 2010-an—menjadi sorotan global seiring meningkatnya prevalensi gangguan seperti kecemasan, depresi, dan stres berat akibat pandemi, krisis ekonomi, serta tekanan sosial media ([Bagot dkk., 2022](#)). Pada periode transisi menuju dewasa muda, perubahan biologis, sosial, dan lingkungan turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Meskipun berbagai penelitian telah menyoroti faktor risiko dan protektif bagi kesehatan mental remaja, masih terdapat kekurangan instrumen skrining yang sensitif terhadap gejala awal serta relevan secara budaya bagi Generasi Z di berbagai konteks sosial ([Orth dkk., 2022](#)).

*Self-Reporting Questionnaire* edisi 29 item (SRQ-29) dikembangkan berdasarkan kerangka SRQ-20 dari WHO yang telah terbukti handal untuk mendeteksi gangguan kesehatan mental di fasilitas layanan primer ([Netsereab dkk., 2018](#)). Dengan menambahkan *item-item* terkait pengalaman gambaran diri, hubungan interpersonal, dan kecenderungan maladaptif yang lebih spesifik, SRQ-29 mampu menangkap spektrum gejala psikologis secara lebih komprehensif. Hal ini krusial, mengingat generasi muda cenderung menunjukkan manifestasi gangguan mental yang berbeda—misalnya, gejala somatik yang tipikal pada generasi sebelumnya kini dapat dipadukan dengan gejala emosional dan kognitif yang dipicu oleh media digital ([Orth dkk., 2022](#)).

Selain aspek validitas psikometrik, penerapan SRQ-29 menuntut prosedur adaptasi kultural agar sesuai dengan norma, bahasa, dan stigma setempat ([Newson dkk., 2020](#)). Adaptasi tersebut meliputi proses translasi terjemahan, uji coba lapangan, serta analisis kesetaraan struktural antar kelompok budaya. Upaya ini selaras dengan tujuan meningkatkan aksesibilitas skrining kesehatan mental, terutama bagi Generasi Z yang seringkali enggan mencari bantuan profesional karena kekhawatiran akan stigma negatif yang melekat pada penderita gangguan mental ([Becker-Haimes dkk., 2019](#)).

Generasi Z menghadapi tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks seiring dengan perkembangan sosial, teknologi, dan ekonomi global. Namun, masih terbatas penelitian yang secara khusus memetakan kondisi kesehatan mental mereka menggunakan instrumen yang sesuai secara psikometrik dan relevan secara kontekstual. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran hasil skrining kesehatan jiwa pada Generasi Z berdasarkan instrumen SRQ-29, dan bagaimana distribusi dimensi gejala mental yang teridentifikasi pada kelompok usia ini?

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif *cross-sectional* untuk menggambarkan profil kesehatan jiwa Generasi Z berdasarkan hasil skrining SRQ-29. Populasi penelitian adalah mahasiswa baru di provinsi Jawa Barat berusia 18–27 tahun (kelompok Generasi Z). Sampel diambil dengan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu berusia 18–27 tahun, bersedia mengisi kuesioner SRQ-29, dan menandatangani *informed consent*.

Jumlah sampel yang dianalisis adalah 3.002 responden, diperoleh dari periode Januari 2023 hingga Desember 2023. Instrumen menggunakan SRQ-29: kuesioner *self-report* yang dikembangkan dari WHO SRQ-20 dengan tambahan *item* untuk skrining PTSD, gangguan psikotik, dan penyalahgunaan zat. Instrumen telah diadaptasi secara budaya dan diuji coba pada 50 responden awal untuk reliabilitas (*Cronbach's  $\alpha$*  = 0,88).

### *Prosedur Pengumpulan Data*

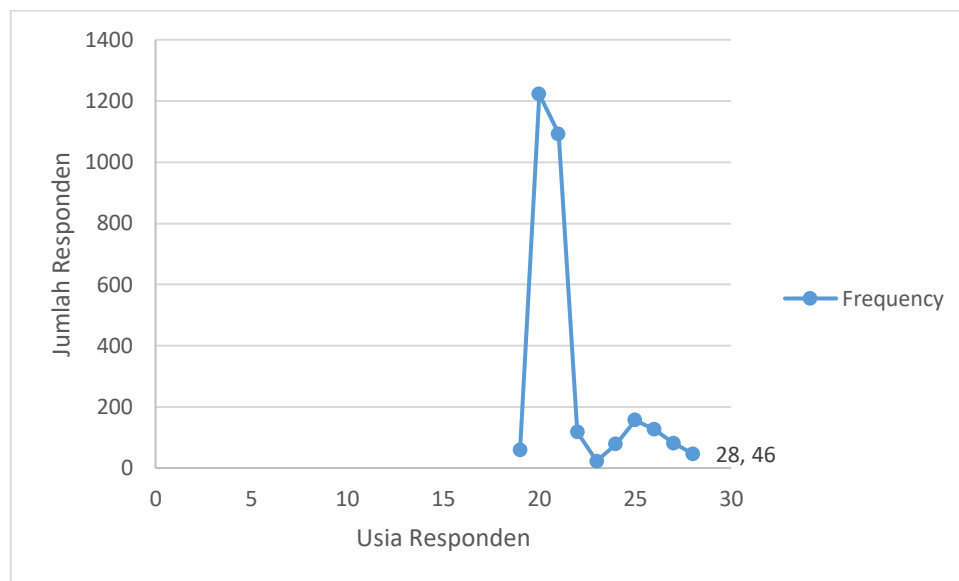
Peneliti memberikan penjelasan tujuan penelitian kepada responden dan responden mengisi *informed consent*. Responden mengisi lembar SRQ-29 dengan durasi rata-rata 15–20 menit. Tim peneliti mengumpulkan lembar kuesioner, memeriksa kelengkapan, dan menginput data ke dalam perangkat lunak statistik.

### *Analisis Data*

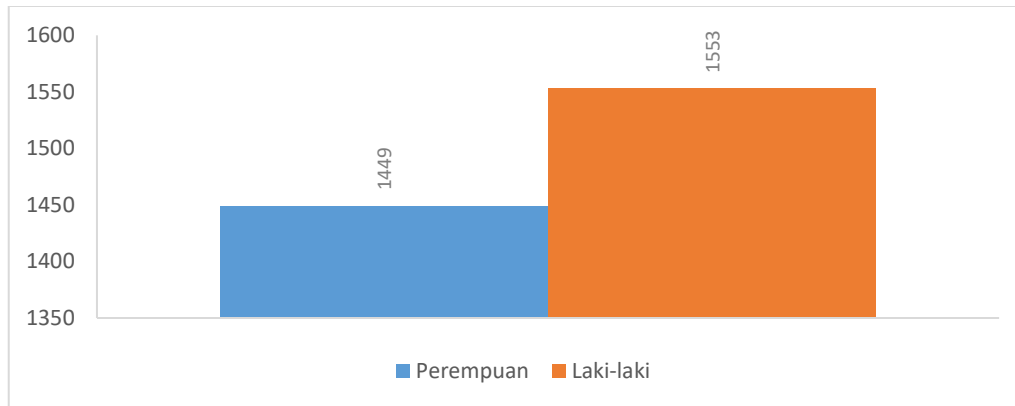
Pada penelitian ini data demografis (usia, jenis kelamin) dianalisis secara univariat menggunakan frekuensi dan persentase. Skor SRQ-29 dikategorikan sesuai pedoman: positif gejala neurotik, psikotik, PTSD, dan NAPZA. Hasil analisis disajikan dalam tabel frekuensi dan grafik batang menggunakan SPSS versi 25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian dengan No.104/KEP/HADHE/IV/2025.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran kesehatan mental Gen Z di Indonesia. Mayoritas responden berusia 20 tahun (40,7%) dan 21 tahun (36,4%), dengan proporsi jenis kelamin yang relatif seimbang antara laki-laki (51,7%) dan perempuan (48,3%). Secara lebih terperinci, gambaran responden penelitian disajikan dalam Gambar 1 dan 2 berikut ini.



Gambar 1. Usia Responden Gen Z



Gambar 2. Jenis Kelamin Responden Gen Z

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran bahwa responden penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z mengalami berbagai permasalahan terkait kesehatan jiwa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan PTSD memiliki prevalensi tertinggi pada responden (57,0%), mengindikasikan lebih dari separuh Gen Z dalam sampel mengalami gejala stres pascatrauma. Gejala neurotik dilaporkan oleh 39,0% responden, menandakan adanya kecenderungan kecemasan atau depresi ringan hingga sedang. Gejala psikotik tercatat pada 30,5% responden, menunjukkan ada hampir sepertiga sampel yang mengalami kesulitan persepsi atau pikiran yang tidak konsisten. Penggunaan NAPZA terdeteksi sangat rendah (0,1%), mengindikasikan hampir seluruh responden tidak terlibat dalam konsumsi zat terlarang. Tabel 1 mendemonstrasikan secara detail gambaran kesehatan jiwa pada Generasi Z.

Tabel 1. Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa

| Kesehatan jiwa       |       | N     | Persentase (%) |
|----------------------|-------|-------|----------------|
| Gangguan neurotik    | Tidak | 1.832 | 61             |
|                      | Ya    | 1.170 | 39             |
| Penyalahgunaan NAPZA | Tidak | 3.000 | 99,9           |
|                      | Ya    | 2     | 0,1            |
| Gangguan psikotik    | Tidak | 2.087 | 69,5           |
|                      | Ya    | 915   | 30,5           |
| PTSD                 | Tidak | 1.292 | 43             |
|                      | Ya    | 1.710 | 57             |
| Total                |       | 3.002 | 100,0          |

## DISKUSI

Generasi Z, yaitu individu yang lahir dari pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, merupakan kelompok yang memasuki masa dewasa di tengah lanskap sosial, ekonomi, dan teknologi yang berkembang pesat. Karakteristik demografis Generasi Z dalam penelitian ini mayoritas berusia 20–21 tahun, mencerminkan populasi dewasa muda yang tengah berada pada fase transisi penting dari dunia pendidikan menuju dunia kerja, sebuah periode yang sering dikaitkan dengan peningkatan stres, kecemasan, dan ketidakpastian peran. Keseimbangan proporsi gender dalam sampel ini juga menegaskan bahwa hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan untuk kedua kelompok gender.

Generasi ini mengalami tantangan kesehatan mental yang signifikan, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, gender, dan konteks sosial tempat mereka berinteraksi sehari-hari. Sebagai generasi pertama yang tumbuh dengan teknologi digital yang merata, pengalaman mereka terkait masalah kesehatan mental memiliki karakteristik tersendiri, sehingga membutuhkan investigasi mendalam. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, semakin banyak ditemukan di kalangan individu berusia 18–24 tahun, yang merefleksikan tekanan transisional yang dihadapi dalam memasuki dunia kerja, termasuk ketidakamanan finansial dan ketidakjelasan peran ([Akbar dkk., 2024](#)).

Gender juga memegang peranan penting dalam variasi tantangan kesehatan mental. Studi menunjukkan bahwa perempuan Generasi Z melaporkan tingkat kecemasan dan gangguan suasana hati yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang dipengaruhi oleh norma sosial dan tekanan budaya terhadap perilaku tertentu ([Mutiso dkk., 2017](#)). Sebaliknya, laki-laki cenderung menggunakan perilaku pelarian seperti gaming berlebihan, yang dalam beberapa kasus dapat berkembang menjadi Gangguan Permainan Internet, memperumit lanskap kesehatan mental mereka ([Macur & Pontes, 2021](#); [Azahra dkk., 2024](#)).

Dalam penelitian ini, prevalensi PTSD yang tinggi (57,0%) di antara sampel Generasi Z menandakan beban psikologis yang signifikan. Kondisi ini kemungkinan besar berhubungan dengan tingginya paparan terhadap peristiwa traumatis, baik secara langsung maupun melalui media digital yang tersebar luas di era informasi cepat. Temuan ini sejalan dengan laporan peningkatan gangguan stres pascatrauma di kalangan remaja dan dewasa muda, terutama setelah melewati berbagai krisis global seperti pandemi COVID-19. Selain PTSD, kejadian gejala neurotik (39,0%) dan psikotik (30,5%) dalam populasi ini mengindikasikan tingginya beban gangguan kecemasan, gangguan *mood*, serta gangguan kognitif-perseptual yang memerlukan perhatian klinis dan intervensi segera.

Menariknya, tingkat penggunaan NAPZA (narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya) yang sangat rendah (0,1%) pada sampel ini menunjukkan kemungkinan keberhasilan strategi pencegahan berbasis kebijakan rumah sakit dan pengaruh kuat stigma sosial di Jawa Barat dalam membatasi penggunaan zat terlarang. Ini memberikan gambaran positif terhadap upaya pencegahan penyalahgunaan zat di kalangan Gen Z.

Kemampuan digital Generasi Z juga menjadi faktor penting dalam dinamika kesehatan mental mereka. Di satu sisi, digitalisasi memungkinkan akses yang lebih mudah terhadap sumber daya kesehatan mental dan mendorong normalisasi perilaku mencari bantuan ([Barcelon dkk., 2024](#); [Park dkk., 2024](#)). Namun, ketergantungan berlebih pada media digital tanpa kontrol yang memadai juga meningkatkan risiko kelebihan informasi dan memperburuk kecemasan ([Akbar dkk., 2024](#); [Alanzi dkk., 2023](#)).

Dengan demikian, lanskap kesehatan mental Generasi Z bersifat kompleks dan multidimensional, melibatkan kerentanan usia, dinamika gender, dan pengaruh teknologi digital. Temuan ini memperlihatkan kebutuhan mendesak akan intervensi kesehatan jiwa yang komprehensif. Pendekatan tersebut harus mencakup penanganan trauma, manajemen kecemasan, deteksi dini gejala psikotik, serta mempertahankan keberlanjutan upaya pencegahan penyalahgunaan zat. Strategi yang dirancang secara komprehensif, dengan memperhatikan kompleksitas tersebut, memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental Generasi Z secara signifikan (Akbar dkk., 2024; Azahra dkk., 2024).

Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan desain potong lintang (*cross-sectional*), yang hanya menangkap kondisi kesehatan mental responden pada satu titik waktu. Desain ini tidak memungkinkan untuk melihat perubahan atau perkembangan gejala kesehatan mental secara dinamis seiring waktu. Oleh karena itu, studi longitudinal sangat dianjurkan untuk masa mendatang guna memahami tren dan faktor risiko jangka panjang yang memengaruhi kesehatan mental Generasi Z.

### SIMPULAN

Responden Gen Z dominan berusia 20–21 tahun dengan komposisi gender seimbang. Prevalensi gangguan PTSD (57,0%) dan gejala neurotik (39,0%) tergolong tinggi, sedangkan gejala psikotik tercatat pada 30,5%. Penggunaan NAPZA pada sampel sangat rendah (0,1%). Hasil ini menekankan perlunya program skrining dan intervensi kesehatan jiwa yang terfokus pada trauma dan gangguan mood pada Gen Z, serta pelestarian strategi pencegahan penyalahgunaan zat.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terkait—partisipan dari penelitian ini serta pihak Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Noki Irawan Saputra, Winda Ratna Wulan, Hadi Rahmatsyah, Dedi Nurhasan Ashari, Zesty Virgiandita, Dini Indriany, dan Andria Praghlapati tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Akbar, B., Prawesti, D., & Perbani, W. (2024). Big picture mental health of generation z in the world. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(1), 1-20. <https://doi.org/10.58545/jkki.v4i1.223>
- Alanzi, T., Alsalem, A. A., Alzahrani, H., Almudaymigh, N., Alessa, A., Mulla, R., AlQahtani, L., Bajonaid, R., Alharthi, A., Alnahdi, O., & Alanzi, N. (2023). AI-powered mental health virtual assistants acceptance: an empirical study on influencing factors among generations x, y, and z. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.49486>

- Azahra, A., Kalfin, K., & Hidayana, R. (2024). Game online dan kesehatan mental generasi z: studi kasus pada remaja pria di smk man 5 tasikmalaya. *International Journal of Ethno-Sciences and Education Research*, 4(3), 101-105. <https://doi.org/10.46336/ijeer.v4i3.712>
- Bagot, K., Tomko, R., Marshall, A. T., Hermann, J., Cummins, K., Ksinan, A., Kakalis, M., Breslin, F., Lisdahl, K., Mason, M., Redhead, J., Squeglia, L., Thompson, W., Wade, T., Tapert, S., Fuemmeler, B., & Baker, F. (2022). Youth screen use in the ABCD® study. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 57, 101150. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2022.101150>
- Barcelon, E., Abril, P., Alcaraz, M., Tripoli, M., & Autriz, A. (2024). Expressed emotion as moderator between openness to experience and help-seeking attitude towards telepsychology of filipino generation zoomers. *Psikoislamika Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 21(1), 1-16. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v21i1.26753>
- Becker-Haimes, E., Tabachnick, A., Last, B., Stewart, R., Hasan-Granier, A., & Beidas, R. (2019). Evidence base update for brief, free, and accessible youth mental health measures. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 49(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1689824>
- Macur, M. and Pontes, H. (2021). Internet gaming disorder in adolescence: investigating profiles and associated risk factors. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11394-4>
- Mutiso, V., Musyimi, C., Tomita, A., Loeffen, L., Burns, J., & Ndeti, D. (2017). Epidemiological patterns of mental disorders and stigma in a community household survey in urban slum and rural settings in Kenya. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(2), 120-129. <https://doi.org/10.1177/0020764017748180>
- Netsereab, T., Kifle, M., Tesfagiorgis, R., Habteab, S., Weldeabzgi, Y., & Tesfamariam, O. (2018). Validation of the who self-reporting questionnaire-20 (srq-20) item in primary health care settings in Eritrea. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0242-y>
- Newson, J., Hunter, D., & Thiagarajan, T. (2020). The heterogeneity of mental health assessment. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 76. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00076>
- Orth, Z., Moosajee, F., & Wyk, B. (2022). Measuring mental wellness of adolescents: a systematic review of instruments. *Frontiers in Psychology*, 13, 835601. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835601>
- Park, S., Do, B., Yourell, J., Hermer, J., & Huberty, J. (2024). Digital methods for the spiritual and mental health of generation z: Scoping review. *Interactive Journal of Medical Research*, 13, e48929. <https://doi.org/10.2196/48929>