

Peran Kesehatan Mental Dalam Hubungan Pola Asuh dan Kesejahteraan *Psychological Well-Being* Terhadap Pencegahan NAPZA Pada Generasi Z

Resty Amalia Putri^{1*}, Hadriyanti Syam², Ismi Alif Yanti Nur³, Mutmainnah Latief⁴

^{1,2,3,4}Institut Teknologi dan Sains Bisnis Muhammadiyah Selayar
Email: restyamaliaputri06@gmail.com^{1*}

Abstrak

Penyalahgunaan Napza di kalangan remaja terus mengalami peningkatan dan menjadi isu serius yang berdampak pada kesehatan dan masa depan generasi muda. Salah satu faktor utama penyebabnya adalah masalah psikologis, termasuk kesehatan mental yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki peran mental health sebagai mediator dalam hubungan antara psychological well-being dan pola asuh otoritatif terhadap pencegahan penggunaan Napza pada remaja Generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei cross-sectional yang bersifat kausal. Analisis data dilakukan dengan menggunakan model path analysis untuk menguji hubungan langsung dan tidak langsung antar variabel. Uji mediasi dilakukan menggunakan uji Sobel pada taraf signifikansi 5%. Sampel sebanyak 331 peserta didik SMK Negeri dipilih melalui purposive random sampling. Hasil menunjukkan bahwa mental health berperan signifikan dalam menjembatani pengaruh psychological well-being ($\beta = 0,40$; $p < 0,01$) dan pola asuh otoritatif ($\beta = 0,27$; $p < 0,01$) terhadap upaya pencegahan penggunaan Napza. Kesimpulannya, terdapat psychological well-being dan pola asuh otoritatif berpengaruh signifikan terhadap pencegahan penggunaan NAPZA pada remaja Generasi Z. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi orang tua dan pihak sekolah untuk memperkuat dukungan emosional dan pola asuh yang positif guna meningkatkan ketahanan psikologis remaja terhadap bahaya Napza.

Keywords: Generasi Z, Mental health, Pencegahan napza, Pola asuh otoritatif, Psychological Well-Being

PENDAHULUAN

Prevalensi penggunaan Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif (NAPZA) di kalangan remaja dewasa ini menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan, merujuk pada data Badan Narkotika Nasional (BNN) dan berbagai survei kesehatan nasional. Fenomena ini didorong oleh faktor-faktor pribadi, seperti rasa ingin tahu yang tinggi dan keinginan untuk mencoba, yang merupakan karakteristik khas masa remaja. Kondisi ini mendasari kekhawatiran yang signifikan dari pihak sekolah dan orang tua terkait potensi penyalahgunaan NAPZA, khususnya di

kalangan pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Generasi Z, yang sering kali belum memiliki keterampilan yang memadai dalam menghadapi tekanan pergaulan.

Penyalahgunaan NAPZA secara substansial berkaitan erat dengan kerentanan psikologis. Masalah-masalah psikologis, termasuk kesehatan mental (*mental health*) yang buruk, diidentifikasi sebagai faktor utama yang melatarbelakangi penggunaan NAPZA pada remaja. Sejalan dengan ini, penelitian sebelumnya telah menggarisbawahi pentingnya dua faktor pelindung dalam pencegahan NAPZA,

yaitu kesejahteraan psikologis (*psychological well-being/PWB*) dan pola asuh otoritatif dari orang tua. Kesehatan mental yang baik sangat krusial bagi Generasi Z, mereka berada dalam periode transisi dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang memerlukan dukungan psikologis yang kuat.

Meskipun terdapat bukti kuat mengenai hubungan antara PWB, pola asuh, dan pencegahan NAPZA, serta pentingnya kesehatan mental bagi remaja, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diatasi. Secara spesifik, belum banyak penelitian yang secara mendalam menginvestigasi model mediasi yang mengintegrasikan ketiga variabel ini PWB dan pola asuh otoritatif yang dimediasi oleh kesehatan mental dalam konteks pencegahan penggunaan NAPZA pada Generasi Z di jenjang sekolah menengah/SMK. Penelitian lanjutan ini menjadi esensial untuk memberikan pemahaman struktural yang lebih komprehensif mengenai mekanisme protektif terhadap penyalahgunaan NAPZA di kelompok usia dan lingkungan pendidikan tersebut.

Penelitian sebelumnya telah menyoroti berbagai faktor yang berhubungan dengan pencegahan penggunaan Napza dikalangan remaja generasi Z, yaitu *psychological well-being* (Majeed & Sharma, 2023) (Hardjo et al., 2020) dan juga pola asuh otoritatif (Anggrainy, 2020) (Khamim, 2021). Kemudian berbagai penelitian sebelumnya

juga menunjukkan bahwa bahwa *mental health* bagi remaja adalah aspek yang sangat penting dalam perkembangan remaja, karena mereka berada pada periode transisi yang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional dan sosial (Behuku et al., 2023) (Rudianto, 2022). Oleh karena itu, memiliki kesehatan mental yang baik sangatlah penting karena akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari remaja generasi Z (Dodok et al., 2022).

Olehnya itu dengan memperhatikan banyaknya fenomena penggunaan Napza dikalangan remaja generasi Z, maka dilakukanlah penelitian lebih lanjut dengan rumusan masalah: apakah *psychological well-being* dan pola asuh otoritatif mempengaruhi pencegahan penggunaan Napza yang dimediasi *mental health* pada remaja generasi Z. Urgensi penelitian ini sangat tinggi, sebab hasilnya berpotensi memberikan implikasi langsung terhadap efektivitas kebijakan dan praktik pendidikan kesehatan. Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam perancangan dan pengembangan model serta strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan pencegahan penggunaan NAPZA di kalangan Generasi Z, selaras dengan prioritas riset nasional di bidang kesehatan dan penguatan pengembangan Sumber Daya Manusia yang unggul.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode

survei *cross-sectional* yang bersifat kausal. Analisis data dilakukan dengan menggunakan model *path analysis* untuk menguji hubungan langsung dan tidak langsung antar variabel. Uji mediasi dilakukan menggunakan uji Sobel pada taraf signifikansi 5%.

Penelitian dilaksanakan di delapan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri di Kabupaten Kepulauan Selayar. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik Generasi Z yang bersekolah di SMK Negeri, berjumlah 1.917 siswa. Sampel sebanyak 331 siswa diperoleh menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, dan teknik penarikan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling berdasarkan sekolah dan jenjang kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis dilakukan untuk melihat pengaruh langsung dan tidak langsung antarvariabel, serta peran *mental health* sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Ringkasan hasil analisis disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisis hasil

Variabel independen	Variable dependen	Variabel mediasi	Nilai pengaruh langsung	Sig-P	Nilai pengaruh tidak langsung	Total nilai
psychological well-being	mental health		0.40	0.00		
pola asuh otoritatif	mental health		0.27	0.00		
psychological well-being	pencegahan penggunaan Napza	mental health	0.13	0.03	$0.40 \times 0.13 = 0.05$	$0.13 + 0.05 = 0.18$
pola asuh otoritatif	pencegahan penggunaan Napza	mental health	0.14	0.02	$0.27 \times 0.13 = 0.03$	$0.14 + 0.03 = 0.17$
mental health	pencegahan penggunaan Napza		0.13	0.03		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa :

1. Pengaruh langsung variabel *psychological well-being* terhadap *mental health* generasi Z mempunyai nilai koefisien sebesar 0.40 (positif), kemudian diperoleh nilai signifikansi
 - a. Psychological well-being (PWB) → Mental Health (MH) signifikan ($\beta = 0,40$; $p < 0,001$)
 - b. Pola asuh otoritatif → Mental health signifikan ($\beta = 0,27$; $p < 0,001$)
 - c. Psychological well-being → Pencegahan Napza signifikan ($\beta = 0,13$; $p = 0,03$)
 - d. Pola asuh otoritatif → Pencegahan Napza signifikan ($\beta = 0,14$; $p = 0,02$)
 - e. Mental Health → Pencegahan Napza signifikan ($\beta = 0,13$; $p = 0,03$)

2. Pengaruh Tidak Langsung (Mediasi)

Tabel 2. Hasil uji mediasi menggunakan uji sobel

Jalur Mediasi	Direct Effect	Indirect Effect	Total Effect	p-value (Sobel)	Keterangan
PWB → MH → Pencegahan Napza	0,13	0,05	0,18	< 0,001	Mediasi signifikan
Pola Asuh → MH → Pencegahan Napza	0,14	0,03	0,17	< 0,001	Mediasi signifikan

a. *Psychological Well-Being* (PWB) dan Pencegahan Penggunaan Napza

Penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* (PWB) berpengaruh positif dan signifikan terhadap pencegahan penggunaan NAPZA pada remaja Generasi Z. Artinya, remaja yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi—seperti memiliki tujuan hidup, rasa percaya diri, dan makna hidup—

cenderung lebih mampu menghindari perilaku menyimpang, termasuk penyalahgunaan NAPZA.

Temuan ini konsisten dengan studi Ryff (1989), yang menyatakan bahwa PWB berperan penting dalam membentuk perilaku sehat individu. Penelitian oleh Mastrobattista et al. (2024) juga mendukung bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan sosial dan lingkungan negatif.

Dengan demikian, intervensi berbasis peningkatan psychological well-being, seperti program pembentukan karakter dan pelatihan keterampilan hidup (life skills), dapat menjadi pendekatan preventif yang efektif dalam mengurangi risiko penyalahgunaan NAPZA pada remaja.

b. Pola Asuh Otoritatif dan Pencegahan Penggunaan Napza

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pola asuh otoritatif memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap pencegahan penggunaan NAPZA. Pola asuh otoritatif—yang ditandai oleh kombinasi antara kehangatan, dukungan emosional, serta kontrol dan batasan yang jelas—berperan dalam membentuk remaja yang memiliki rasa tanggung jawab, kemandirian, dan kemampuan mengambil keputusan sehat.

Temuan ini selaras dengan teori Baumrind (1991) yang menegaskan bahwa pola asuh otoritatif adalah gaya pengasuhan paling efektif dalam mendukung

perkembangan psikososial anak. Studi oleh Sharma et al. (2022) dan Rampisela et al. (2025) juga menemukan bahwa dukungan dan keterlibatan orang tua dalam kehidupan remaja menurunkan kemungkinan remaja terlibat dalam perilaku berisiko seperti penggunaan NAPZA.

Pola asuh yang hangat tetapi tegas memberi remaja landasan nilai yang kuat untuk menolak tekanan dari lingkungan pergaulan bebas, sekaligus membangun rasa aman dan percaya diri.

c. Peran Mental Health sebagai Mediator

Temuan utama dalam penelitian ini adalah bahwa mental health memediasi hubungan antara psychological well-being dan pola asuh otoritatif terhadap pencegahan penggunaan NAPZA. Artinya, meskipun PWB dan pola asuh berpengaruh langsung terhadap pencegahan NAPZA, pengaruh tersebut menjadi lebih kuat ketika remaja memiliki kondisi kesehatan mental yang baik.

Remaja dengan mental health yang stabil—yaitu mampu mengelola stres, menjaga emosi, menjalin relasi positif, dan memiliki ketahanan psikologis—lebih mampu menginternalisasi nilai-nilai dari keluarga dan memanfaatkan kesejahteraan psikologisnya untuk mengambil keputusan sehat. Ini sejalan dengan pandangan WHO (2022) yang menyatakan bahwa mental health merupakan fondasi penting bagi remaja dalam menjalani kehidupan sehat dan produktif.

Penelitian ini memperkuat temuan Akbar et al. (2024) dan Daliri & Sadeghi

(2021), yang menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang ketiadaan gangguan, tetapi juga melibatkan kapasitas individu dalam berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial, emosional, dan akademik. Dalam konteks Generasi Z, yang tumbuh di tengah era digital, tekanan akademik, media sosial, dan lingkungan sosial yang kompleks, mental health menjadi faktor protektif yang krusial terhadap perilaku menyimpang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa psychological well-being dan pola asuh otoritatif berpengaruh signifikan terhadap pencegahan penggunaan NAPZA pada remaja Generasi Z, baik secara langsung maupun melalui mediasi. Mental health terbukti memainkan peran mediasi yang memperkuat pengaruh kedua variabel tersebut, sehingga remaja dengan kondisi mental yang sehat lebih mampu menghindari perilaku berisiko. Implikasinya, kebijakan pendidikan dan pencegahan NAPZA perlu menekankan penguatan mental health melalui layanan konseling sekolah, dukungan keluarga, serta iklim sosial yang mendukung ketahanan psikologis remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Riset Teknologi dan Pengabdian kepada Masyarakat Kemendikbudristek yang telah memberikan pendanaan hibah Penelitian

pada skema Penelitian Dosen Pemula (PDP) dan terima kasih juga kepada pihak Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri Kabupaten Kepulauan Selayar yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian serta kepada para generasi Z yang telah bersedia menjadi responden.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.v3i3.223>
- Anggrainy, N. (2020). Pola Asuh Otoritatif Terhadap Remaja. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.30984/jiva.v1i1.1161>
- Awwalya, S. N., Noviekayati, N., Rina, A. P., & Putri, R. A. (2024). Analisis Konsep Diri dengan Sikap Remaja terhadap Penyalahgunaan Narkoba. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 409–416. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i2.10567>
- Azizi, S., Aulia, D., & Astri, S. R. F. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tindakan Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(1), 45–54. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>
- Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia (BNN). (2024). *HANI 2024: Masyarakat Bergerak, Bersama Melawan Narkoba*

- Mewujudkan Indonesia Bersinar. BNN.
- Bui, Q., & Moriuchi, E. (2021). Economic and social factors that predict readmission for mental health and drug abuse patients. *Sustainability (Switzerland)*, 13(2), 531. <https://doi.org/10.3390/su13020531>
- Daliri, H., & Sadeghi, Z. (2021). Predictive Role of Social Capital and Mental Health in Tendency to Risky Behaviors in Students. *Razavi Ournal Of Medicine*, 9(2), 1034–1045. <https://doi.org/10.30483/RIJM.2021.254182.1034>
- Dodok, Y., Guntur, A., Indriyawati, I., & Wicaksono, K. (2022). Behavioral Differences In Seeking Help For Mental Health Among Generation Z From The Kodi People Group And The Madurese Ethnic Group. *Journal of Applied Nursing and Health*, 4(1), 68–78. <https://doi.org/10.55018/janh.v4i1.57>
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja. Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- Herdianti, H., Listiawaty, R., & Ashari, A. (2021). Faktor Penyebab Penyalahgunaan Napza Pada Perilaku Remaja Sebagai Upaya Pencegahan. *Public Health and Safety International Journal*, 1(1), 12–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.55642/phasij.v1i01.22>
- Javier, P., Gallardo, G., Lopez, F., & Rodrigo, M. (2020). Analysis of the Relationship Between Psychological Well-Being and Decision Making in Adolescent Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1195. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01195>
- Mastrobattista, L., Gomez, P., Gallimberti, L., Genetti, B., Andreotti, A., Fassinato, D., & Buscemi, E. (2024). Psychosocial risk and protective factors for youth problem behavior are associated with food addiction in the Generation Z. *Frontiers in Public Health*, 12, 1269382. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1269382>
- Trisnawati, Y., & Satwanto, G. (2022). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Penyalahgunaan NAPZA Pada Siswa SMK Di Kecamatan Purwakerto. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(2), 99–107.
- Umonia, R., Tanra, A., & Laenggeng, H. (2022). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Bahaya Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif (Napza) Di Sma Negeri 1 Ampana Kota. *Journal of Biology Science and Education*, 10(1), 21–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/jbse.v10i1.2463>