

Budaya Lokal sebagai Sarana Pemulihan Trauma: Sebuah Studi pada Generasi Z di Indonesia

Salma Salsabila Zafila¹, Riski Eka Purnairawan¹

¹UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to explore how local cultural practices, such as traditional rituals, art, and communal activities, can support the trauma recovery process for Generation Z. The research is grounded in the belief that these practices provide not only emotional and spiritual support but also enhance a sense of identity and community belonging, which are vital for the psychological well-being of this generation. Utilizing a systematic literature review (SLR) methodology, the study focuses on articles published in the last five years, with data collected through extensive searches of academic databases like Scopus, Web of Science, PubMed, and Google Scholar. Articles were selected based on their relevance to the use of local cultural practices in trauma recovery for Generation Z, and content analysis techniques were employed to identify common themes and trends. The findings highlight that local cultural practices offer frameworks for emotional expression and social reintegration, essential for trauma recovery. Specifically, rituals such as community healing ceremonies and traditional arts like dance and music provide structured outlets for processing traumatic experiences. These practices, deeply embedded in communal values, help restore normalcy and continuity for trauma-affected individuals. Additionally, participation in these cultural activities significantly reduces feelings of isolation and strengthens social support networks, which are crucial for psychological resilience. The study underscores the importance of integrating local cultural practices into trauma recovery programs, advocating for culturally sensitive approaches that align with the values and beliefs of the community, particularly in the Indonesian context for younger generations.

 OPEN ACCESS

ARTICLE HISTORY

Received: 18-07-2024

Revised: 29-08-2023

Accepted: 29-08-2024

KEYWORDS

social reintegration,
traditional rituals,
psychological resilience

Corresponding Author:

Salma Salsabila Zafila

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

Email: salmasalsabilazafila@gmail.com

Pendahuluan

Meningkatnya prevalensi trauma psikologis di kalangan Generasi Z telah muncul sebagai isu kritis dalam kesehatan mental global. Generasi ini, yang dibentuk oleh kemajuan teknologi yang pesat dan perubahan sosial, menghadapi tantangan kesehatan mental yang unik dan sangat berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Twenge, 2017). Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional, yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan, pada remaja mencapai 9,8% pada 2018, dengan prevalensi ini terus meningkat seiring dengan berkembangnya dinamika sosial dan teknologi. (Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik Kemenkes RI, 2023) Selain itu, survei oleh Universitas Gadjah Mada (UGM) mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi menjadi keluhan yang paling umum (Gloria, 2022). Era digital telah memperburuk stresor seperti paparan media sosial yang konstan, yang berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi di kalangan anak muda (Khalaf et al., 2023). Selain itu, perubahan sosial, termasuk ketidakstabilan ekonomi dan erosi struktur sosial tradisional, telah memperburuk krisis kesehatan mental dalam demografi ini (Ungar, 2008). Akibatnya, pemenuhan kebutuhan kesehatan mental Generasi Z telah menjadi prioritas global yang mendesak, terutama di wilayah di mana konteks budaya memainkan peran signifikan dalam membentuk pengalaman individu (Boyd, 2014). Kekhawatiran yang semakin meningkat tentang kesehatan mental dalam demografi ini menuntut eksplorasi yang lebih mendalam terhadap intervensi yang terkontekstualisasi secara budaya, khususnya di wilayah seperti Indonesia di mana tradisi lokal tetap menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang ada telah secara menyeluruh menelaah dampak media sosial, ketidakstabilan ekonomi, dan ketidakpastian global terhadap kesehatan mental Generasi Z. Studi oleh Khalaf et al., (2023) telah menyoroti dampak buruk dari faktor-faktor tersebut, yang berkontribusi pada peningkatan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan trauma. Lebih jauh lagi, penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z lebih rentan terhadap stresor-stresor ini karena tahap perkembangan mereka dan paparan tinggi terhadap lingkungan digital (Prensky, 2001). Intervensi tradisional, termasuk terapi kognitif-behavioral dan farmakoterapi, telah banyak diterapkan untuk menangani masalah-masalah ini (Skevington, 2020).

Peran budaya lokal dalam pemulihan trauma semakin diakui dalam literatur akademik. Ungar (2023) menekankan potensi praktik budaya dalam membangun ketahanan, terutama di komunitas dengan warisan budaya yang kaya. Daulima dan Eka (2023) mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa ritual dan upacara tradisional dapat berperan penting dalam memulihkan keseimbangan emosional dan psikologis pada penyintas trauma. Praktik-praktik ini, yang sangat tertanam dalam tatanan sosial komunitas, menawarkan mekanisme koping yang lebih dapat diterima dan

diakses oleh mereka yang mengalami trauma (Eckersley, 2007). Di Indonesia, Tohani dan Wibawa (2019) mengidentifikasi praktik budaya spesifik, seperti selamatan dan kenduri, sebagai elemen penting dalam memberikan dukungan emosional dan memperkuat ikatan sosial di antara korban trauma. Praktik-praktik ini tidak hanya memfasilitasi penyembuhan emosional tetapi juga memperkuat ikatan komunal, yang sangat penting untuk pemulihan jangka panjang.

Meskipun temuan-temuan tersebut penting, masih terdapat kesenjangan signifikan dalam literatur terkait penerapan praktik budaya lokal Indonesia secara khusus untuk Generasi Z. Sebagian besar penelitian yang ada berfokus pada konteks Barat atau global, yang mungkin tidak sepenuhnya relevan dengan pengalaman hidup pemuda Indonesia. Selain itu, karakteristik unik dari trauma pada Generasi Z, yang dipengaruhi oleh paparan digital dan dinamika budaya global, belum ditelaah secara mendalam dalam konteks Indonesia. Interaksi antara tantangan psikologis modern dan praktik budaya tradisional menghadirkan lanskap yang kompleks yang memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Memahami bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi dapat memberikan wawasan berharga dalam mengembangkan intervensi pemulihan trauma yang lebih efektif dan disesuaikan secara budaya. Kesenjangan dalam literatur ini menggarisbawahi perlunya penelitian yang secara khusus menangani pengalaman dan kebutuhan pemuda Indonesia dalam konteks budaya mereka.

Sehingga signifikansi penelitian ini terletak pada upayanya untuk menjembatani persamaan yang ada dalam literatur mengenai pemanfaatan praktik budaya lokal Indonesia untuk pemulihan trauma pada Generasi Z. Dengan mengeksplorasi interaksi antara tantangan psikologis modern yang dihadapi oleh Generasi Z dan praktik budaya tradisional yang masih hidup masyarakat di Indonesia, penelitian ini berpotensi menawarkan wawasan baru yang dapat diterapkan dalam konteks intervensi kesehatan mental yang lebih relevan secara budaya. Pendekatan ini tidak hanya akan memberikan pemahaman ilmiah tentang peran budaya lokal dalam pemulihan trauma, tetapi juga memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan dalam konteks kesehatan mental di Indonesia, khususnya bagi generasi muda yang menjadi tulang punggung masa depan.

Metode

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi literatur (*systematic literatur review*) untuk mengeksplorasi pemanfaatan budaya lokal dalam pemulihan trauma pada Generasi Z (Booth et al., 2016). Desain ini dipilih untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis penelitian yang relevan guna memperoleh pemahaman yang mendalam tentang topik ini (Kitchenham, 2004).

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah artikel-artikel ilmiah yang diterbitkan dalam jurnal internasional dan nasional yang terindeks, khususnya yang membahas tentang pemanfaatan budaya lokal dalam pemulihan trauma psikologis pada Generasi Z. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini mencakup artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu 5 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dan aktualitas informasi yang diperoleh.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui pencarian sistematis di database akademik seperti Scopus, Web of Science, PubMed, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan antara lain "budaya lokal", "pemulihan trauma", "Generasi Z", dan "intervensi budaya". Proses seleksi artikel meliputi beberapa tahapan:

- 1) Penyaringan awal berdasarkan judul dan abstrak,
- 2) Penilaian teks lengkap untuk menentukan kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi,
- 3) Pemilihan artikel yang lolos kriteria untuk dianalisis lebih lanjut.

Adapun kriteria inklusif dan eksklusif yang dimaksud dalam penelitian meliputi:

3.1. Kriteria Inklusif

- 1) Artikel yang diterbitkan dalam jurnal yang memiliki peer-review.
- 2) Artikel yang fokus pada pemanfaatan budaya lokal dalam konteks pemulihan trauma.
- 3) Penelitian yang melibatkan Generasi Z sebagai subjek.

3.2. Kriteria Eksklusif

- 1) Artikel yang tidak memuat intervensi budaya lokal.
- 2) Studi yang tidak berhubungan langsung dengan Generasi Z atau pemulihan trauma.
- 3) Artikel yang tidak dalam bahasa Inggris atau Indonesia.

4. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari artikel-artikel yang secara efektif dianalisis menggunakan teknik analisis konten. Analisis konten dilakukan untuk mengidentifikasi tema-tema utama, tren, serta pandangan penelitian yang ada (Krippendorff, 2018). Proses ini melibatkan beberapa langkah:

- 1) Pengodean awal untuk mengidentifikasi kategori-kategori tematik,
- 2) Penyempurnaan kode dan kategori berdasarkan pengulangan dan keterkaitan antar tema
- 3) Penyusunan narasi yang menyatukan temuan-temuan dari berbagai sumber.

Hasil dan Diskusi

1. Trauma dan Karakteristik Generasi Z

1.1. Trauma: Tinjauan Psikologis

Trauma psikologis, terutama yang dialami oleh Generasi Z, merupakan kondisi yang kompleks dan dapat berdampak jangka panjang. Studi terbaru menjelaskan bahwa trauma dapat mengubah cara otak memproses informasi, khususnya dalam hal pemrosesan emosi dan memori. Trauma seringkali memicu respons *'fight, flight, or freeze'*, yang dikelola oleh sistem saraf otonom (Bremner dan Wittbrodt, 2020). Respons ini, jika berlanjut tanpa intervensi, dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD).

Dalam konteks Generasi Z, yang tumbuh di era digital, paparan terhadap peristiwa traumatis tidak hanya terjadi di dunia nyata tetapi juga secara virtual melalui media sosial dan berita online (Valkenburg et al., 2022). Dalam beberapa tahun terakhir, pemahaman tentang trauma telah berkembang, terutama dalam bagaimana trauma mempengaruhi otak dan tubuh. Ho et al., (2021) menyatakan bahwa trauma bukan hanya tentang ingatan dari peristiwa traumatis, tetapi juga tentang bagaimana tubuh menyimpan dan merespons trauma tersebut. Generasi Z, dengan paparan konstan terhadap informasi melalui perangkat digital, sering kali mengalami re-traumatisasi ketika mereka terus-menerus teringat pada peristiwa-peristiwa yang mengingatkan mereka pada trauma yang pernah dialami. Hal ini memperkuat pentingnya pendekatan yang holistik dalam menangani trauma pada generasi ini, yang melibatkan aspek fisik, emosional, dan sosial.

Selain itu, trauma psikologis pada Generasi Z sering kali diperburuk oleh isolasi sosial yang disebabkan oleh ketergantungan pada teknologi. Studi menunjukkan bahwa meskipun Generasi Z lebih terhubung secara digital, mereka sering merasa lebih kesepian dan kurang didukung secara emosional dalam kehidupan nyata (Moreno et al., 2022). Kondisi ini berdampak pada trauma, karena dukungan sosial merupakan komponen penting dalam pemulihan trauma. Oleh karena itu, pendekatan yang menggabungkan intervensi digital dan dukungan sosial berbasis komunitas sangat diperlukan untuk membantu pemulihan Generasi Z dari trauma..

1.2. Faktor-Faktor Penyebab Trauma pada Generasi Z

Generasi Z menghadapi berbagai tantangan yang unik, berbeda dari generasi sebelumnya. Salah satu faktor utama penyebab trauma adalah paparan yang berlebihan

terhadap media sosial. Valkenburg et al. (2022) mengungkapkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial di kalangan Generasi Z telah berkontribusi pada peningkatan kecemasan, depresi, dan bahkan kasus bunuh diri. Media sosial tidak hanya menjadi platform di mana Generasi Z berinteraksi, tetapi juga menjadi tempat di mana mereka mengalami tekanan sosial, perundungan (*cyberbullying*), dan ekspektasi yang tidak realistis terkait dengan penampilan dan keberhasilan.

Ketidakpastian ekonomi juga menjadi faktor yang signifikan dalam menyebabkan trauma pada Generasi Z. Menurut Medaris (2023) Generasi Z tumbuh di tengah krisis ekonomi global, yang menciptakan ancaman mengenai prospek pekerjaan dan masa depan mereka. Ketidakpastian ini menyebabkan stres yang signifikan, terutama pada kalangan remaja dan dewasa muda yang masih membentuk identitas dan karier mereka. Kondisi ini diperburuk oleh tekanan untuk berhasil secara akademis dan profesional dalam dunia yang semakin kompetitif dan tidak stabil.

Selain itu, Generasi Z juga terpengaruh oleh isu-isu global seperti perubahan iklim dan ketidakstabilan politik. Rideout et al., (2022) menemukan bahwa paparan terhadap berita dan informasi terkait bencana alam, konflik politik, dan ketidakadilan sosial dapat menyebabkan 'trauma sekunder'. Meskipun Generasi Z mungkin tidak mengalami peristiwa-peristiwa ini secara langsung, mereka tetap terpengaruh secara emosional karena keterlibatan mereka dengan isu-isu ini melalui media sosial dan platform digital lainnya. Trauma sekunder ini sering diabaikan tetapi memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z.

1.3. Karakteristik Psikologis dan Sosial Generasi Z dalam Proses Pemulihan Trauma

Generasi Z memiliki karakteristik psikologis dan sosial yang unik yang mempengaruhi cara mereka memulihkan diri dari trauma. Studi menunjukkan bahwa Generasi Z lebih cenderung mencari dukungan melalui komunitas online dan aplikasi kesehatan mental dibandingkan dengan interaksi tatap muka (Moreno et al., 2022). Teknologi memungkinkan mereka mengakses dukungan emosional kapan saja dan di mana saja, memberikan mereka rasa kontrol di tengah situasi yang tidak diinginkan. Namun, penelitian oleh Li (2023) menunjukkan bahwa ketergantungan berlebihan pada media sosial dapat memperburuk gejala trauma jika tidak diimbangi dengan interaksi sosial langsung dan dukungan dari lingkungan sekitar.

Karakteristik lain yang penting adalah keterbukaan Generasi Z terhadap isu-isu kesehatan mental. Akbar et al. (2024) menemukan bahwa Generasi Z lebih terbuka dalam membicarakan masalah kesehatan mental dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Keterbukaan ini menciptakan lingkungan yang lebih mendukung pemulihan trauma, karena mereka tidak lagi merasa sendirian dalam perjuangan mereka. Komunitas online yang dibentuk oleh Generasi Z sering kali berfungsi sebagai ruang aman di mana mereka dapat berbagi pengalaman dan strategi pemulihan tanpa rasa takut dihakimi.

Selain itu, integrasi antara teknologi digital dan budaya lokal merupakan pendekatan yang efektif dalam pemulihan trauma pada Generasi Z. Bucci et al., (2019) menunjukkan bahwa teknologi dapat membantu pemanfaatan budaya lokal yang melibatkan tradisi, ritus, dan praktik yang sudah ada untuk memberikan stabilitas emosional yang sangat dibutuhkan oleh Generasi Z. Budaya lokal menghubungkan individu dengan identitas kolektif mereka, yang penting untuk pemulihan trauma yang holistik. Dalam konteks ini, pendekatan yang menggabungkan intervensi digital dengan pemanfaatan budaya lokal dapat memberikan solusi yang lebih komprehensif dalam mendukung pemulihan trauma pada Generasi Z.

2. Hubungan Budaya Lokal dengan Kesehatan Mental

2.1. Budaya Lokal dalam Konteks Indonesia

Budaya lokal di Indonesia memiliki keragaman yang sangat kaya dan memainkan peran penting dalam kehidupan sosial masyarakat. Keberagaman budaya ini mencakup berbagai aspek, termasuk bahasa, adat istiadat, seni, dan kepercayaan, yang semuanya membentuk identitas dan karakteristik komunitas-komunitas lokal. Dalam konteks kesehatan mental, budaya lokal memiliki pengaruh yang signifikan dalam menentukan bagaimana individu dan komunitas menghadapi masalah psikologis, termasuk trauma. Penelitian menunjukkan bahwa budaya lokal dapat menjadi sumber kekuatan dan dukungan bagi individu yang mengalami trauma, karena praktik budaya sering kali mencerminkan nilai-nilai kebersamaan, gotong royong, dan solidaritas sosial yang dapat meningkatkan resiliensi individu (Skevington, 2020).

Selanjutnya, budaya lokal dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang unik dan efektif dalam mengatasi stres dan trauma (Syawaludin et al., 2020). Misalnya, dalam beberapa komunitas di Indonesia, praktik seperti upacara adat atau ritual tertentu digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi dan memperkuat ikatan sosial, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi beban psikologis. Penelitian ini juga menekankan pentingnya menjaga dan melestarikan budaya lokal sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat, terutama dalam menghadapi tantangan-tantangan globalisasi yang dapat mengikis identitas budaya (Junida dan Dwipa, 2024)

Selain itu, integrasi antara pendekatan kesehatan mental modern dengan praktik budaya lokal dapat memberikan hasil yang lebih efektif dalam pemulihan trauma. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa pendekatan budaya lokal lebih mudah diterima oleh masyarakat karena sesuai dengan nilai-nilai dan kepercayaan yang mereka anut (Junida dan Dwipa, 2024). Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang budaya lokal dan keterlibatannya dalam praktik kesehatan mental sangat penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih holistik dan inklusif (Junida dan Dwipa, 2024).

2.2. Peran Budaya Lokal dalam Kesejahteraan Mental

Peran budaya lokal dalam kesejahteraan mental tidak dapat diabaikan, terutama dalam konteks Indonesia yang multikultural. Budaya lokal menyediakan kerangka kerja bagi individu untuk memahami dunia dan memberikan makna pada pengalaman mereka, termasuk pengalaman trauma. Penelitian menunjukkan bahwa budaya lokal berperan dalam membentuk pola pikir dan perilaku individu, yang secara langsung mempengaruhi kesejahteraan mental mereka (Supadmi et al., 2021). Misalnya, nilai-nilai kearifan lokal seperti gotong royong dan kebersamaan sering kali menjadi sumber dukungan emosional yang kuat dalam komunitas, yang dapat membantu individu merasa terhubung dan diperhatikan, terutama dalam situasi krisis (Daulima dan Eka, 2023).

Dalam banyak budaya lokal di Indonesia, ritual dan upacara adat memiliki fungsi terapeutik yang signifikan. Upacara ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mengungkapkan duka atau rasa kehilangan, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kembali hubungan sosial dan memperkuat rasa kebersamaan (Daulima dan Eka, 2023). Dalam konteks pemulihan trauma, partisipasi dalam kegiatan budaya semacam ini dapat membantu individu merasa lebih terhubung dengan komunitasnya, mengurangi perasaan terisolasi, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Listiyandini, 2023).

Lebih lanjut, pendekatan berbasis budaya dalam intervensi kesehatan mental tidak hanya lebih sesuai dengan konteks lokal, tetapi juga lebih efektif dalam mencapai hasil yang diinginkan karena memperhitungkan nilai-nilai, norma, dan keyakinan yang ada dalam masyarakat (Listiyandini, 2023). Pemahaman dan integrasi budaya lokal dalam praktik kesehatan mental tidak hanya meningkatkan efektivitas intervensi tetapi juga memastikan bahwa intervensi tersebut berkelanjutan dan diterima oleh masyarakat (Listiyandini, 2023).

2.3. Macam-macam Budaya Lokal untuk Membantu Pemulihan Trauma

Indonesia memiliki berbagai macam budaya lokal yang dapat digunakan sebagai alat untuk membantu pemulihan trauma. Salah satu contoh yang banyak dikaji adalah penggunaan seni tradisional sebagai sarana untuk pemulihan trauma. Seni tari tradisional, seperti Tari di Aceh, memiliki peran penting dalam proses penyembuhan psikologis (Supadmi, 2020). Tari ini tidak hanya melibatkan gerakan fisik, tetapi juga memuat unsur spiritual dan sosial yang dapat membantu individu merasa lebih terhubung dengan identitas budaya mereka, serta mengurangi gejala stres dan kecemasan yang sering menyertai trauma.

Selain seni tari, praktik pengobatan tradisional seperti meditasi juga sering digunakan dalam komunitas lokal sebagai bagian dari proses pemulihan trauma. Praktik tersebut sering kali mengandung unsur-unsur relaksasi dan refleksi diri yang dapat

membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Theisen-Womersley, 2021). Penggunaan meditasi, misalnya, dapat menjadi simbol antara individu dan leluhur, yang memberikan rasa tenang dan damai bagi individu yang mengalami trauma.

Upacara adat seperti ruwatan atau sedekah bumi, yang banyak dilakukan di Jawa, memiliki makna spiritual yang dalam dan diyakini mampu membantu individu dan komunitas membersihkan diri dari energi negatif, termasuk trauma (Daulima dan Eka, 2023). Upacara ini tidak hanya menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, tetapi juga sebagai bentuk rekonsiliasi dengan alam dan sesama, yang pada akhirnya dapat membantu proses penyembuhan psikologis.

Secara keseluruhan, berbagai macam budaya lokal di Indonesia, baik dalam bentuk seni, pengobatan tradisional, maupun upacara adat, memiliki potensi besar untuk membantu pemulihan trauma. Pendekatan yang berbasis pada budaya ini tidak hanya relevan secara lokal, tetapi juga dapat memberikan alternatif yang lebih humanistik dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di masyarakat.

3. Mekanisme Pemulihan Trauma Melalui Budaya Lokal

3.1. Pendekatan Budaya Lokal dalam Proses Penyembuhan

Pendekatan budaya lokal dalam proses penyembuhan trauma psikologis telah menjadi perhatian banyak peneliti dalam dekade terakhir. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan budaya lokal sering kali lebih efektif dalam pemulihan trauma dibandingkan metode konvensional karena melibatkan nilai-nilai, norma, dan praktik yang sudah akrab bagi individu (Sidik, 2023).

Penggunaan simbol-simbol budaya, bahasa lokal, dan ritual tradisional dapat memberikan rasa aman dan keterhubungan yang kuat bagi korban trauma. Keamanan ini penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk penyembuhan (Agossi, 2023). Pendekatan budaya lokal juga berperan dalam memfasilitasi narasi atau cerita pribadi sebagai bagian dari proses penyembuhan. Individu yang dapat mengekspresikan pengalaman traumatis mereka melalui media budaya, seperti cerita rakyat atau musik tradisional, menunjukkan pemulihan yang lebih cepat (Theisen-Womersley, 2021). Hal ini dikarenakan pendekatan ini memungkinkan individu untuk menghubungkan pengalaman traumatis mereka dengan makna yang lebih besar dalam konteks budaya mereka, yang dapat mengurangi perasaan terlindungi dan meningkatkan perasaan memiliki.

Lebih lanjut, komunitas yang menerapkan pendekatan budaya lokal dalam penyembuhan trauma cenderung memiliki tingkat pemulihan yang lebih tinggi. Hal ini terkait dengan keterlibatan komunitas yang tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga memperkuat identitas budaya. Identitas budaya yang diyakini kuat

dapat memberikan kerangka kerja bagi individu untuk memahami dan mengatasi trauma mereka. Dengan demikian, pendekatan budaya lokal tidak hanya membantu individu dalam proses penyembuhan tetapi juga memperkuat kohesi sosial dan identitas kolektif komunitas (Agossi, 2023).

Namun, penting juga untuk mempertimbangkan tantangan dalam pendekatan ini. Ada potensi konflik antara praktik budaya lokal dan intervensi medis modern (Agossi, 2023). Misalnya, dalam beberapa kasus, ritual penyembuhan tradisional mungkin bertentangan dengan rekomendasi medis atau psikologis, sehingga memerlukan pendekatan yang lebih integratif. Dalam hal ini, kolaborasi antara praktisi budaya lokal dan tenaga medis menjadi krusial untuk memastikan bahwa pendekatan kedua tersebut dapat bekerja secara sinergis untuk kepentingan pasien.

3.2. Ritual dan Praktik Budaya Lokal untuk Mendukung Pemulihan Trauma

Ritual dan praktik budaya lokal telah lama menjadi bagian integral dalam upaya pemulihan trauma, khususnya dalam konteks komunitas tradisional. Ritual keagamaan dan upacara adat dapat memberikan kerangka simbolis bagi individu untuk memproses dan melepaskan trauma (Sidik, 2021). Upacara pembersihan atau pembersihan spiritual sering digunakan untuk membantu individu yang mengalami trauma berat, dengan memberikan rasa penutupan dan transisi dari keadaan traumatis menuju pemulihan (Daulima dan Eka, 2023).

Selain itu, ritual komunitas seperti “kendurian” atau “tahlilan” dalam konteks masyarakat Jawa tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyembuhan individu tetapi juga memperkuat solidaritas sosial. Ritual ini sering kali melibatkan seluruh komunitas, yang menunjukkan bahwa pemulihan trauma tidak hanya dipandang sebagai tugas individu tetapi juga sebagai tanggung jawab kolektif. Hal ini penting dalam menciptakan jaringan dukungan sosial yang kuat, yang pada akhirnya dapat mempercepat proses penyembuhan (Tohani dan Wibawa, 2019).

Praktik budaya lainnya yang terbukti efektif dalam mendukung pemulihan trauma adalah seni dan ekspresi budaya. Seni tradisional seperti tari dan musik dapat berfungsi sebagai media bagi individu untuk mengekspresikan emosi yang sulit diungkapkan melalui kata-kata. Tari tradisional, misalnya, sering digunakan dalam berbagai budaya sebagai bagian dari ritual penyembuhan untuk membantu individu mengatasi trauma emosional. Musik tradisional juga memiliki peran penting, di mana nada dan lirik yang berkaitan dengan nilai-nilai dan cerita rakyat setempat dapat memberikan kenyamanan dan rasa keterhubungan bagi individu yang sedang pulih dari trauma (Supadmi et al., 2021).

Namun, tidak semua ritual dan praktik budaya lokal selalu sesuai untuk semua individu atau semua jenis trauma. Beberapa individu mungkin merasa terasing atau tidak

nyaman dengan ritual tertentu, terutama jika mereka tidak memiliki ikatan kuat dengan budaya tersebut (Lee, 2022). Oleh karena itu, penting untuk melakukan penilaian yang sensitif terhadap kebutuhan dan preferensi individu sebelum menerapkan pendekatan berbasis budaya lokal. Hal ini memungkinkan adaptasi dan modifikasi ritual untuk memenuhi kebutuhan individu tertentu.

3.3. Integrasi Budaya Lokal dan Pendekatan Medis dalam Pemulihan Trauma

Studi terbaru menunjukkan bahwa integrasi antara budaya lokal dan pendekatan medis modern dapat memberikan hasil yang optimal dalam pemulihan trauma. Ketika pendekatan budaya lokal dipadukan dengan terapi kognitif berbasis medis, hasil pemulihan cenderung lebih baik (Huey., 2021). Integrasi ini memungkinkan individu untuk mendapatkan manfaat dari pendekatan holistik yang mencakup aspek mental, emosional, dan spiritual (Huey et al., 2023).

Contoh konkret dari integrasi ini adalah penggunaan terapi berbasis seni dalam konteks budaya lokal. Terapi seni yang disesuaikan dengan elemen-elemen budaya lokal, seperti motif tradisional atau cerita rakyat, dapat memperkuat efektivitas terapi (Wu dan Chao, 2012). Terapi ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan diri mereka dengan cara yang lebih beresonansi dengan identitas budaya mereka, yang dapat mempercepat proses pemulihan.

Namun, integrasi ini juga menghadirkan tantangan yang memerlukan perhatian khusus. Dalam beberapa kasus, ada ketidakpercayaan antara praktisi medis dan pemimpin budaya lokal. Hal ini dapat menghambat kolaborasi yang efektif, terutama jika ada perbedaan pandangan mengenai metode penyembuhan yang seharusnya digunakan. Oleh karena itu, penting untuk membangun dialog dan kerja sama yang saling menghormati antara kedua pihak untuk memastikan bahwa integrasi ini dapat memberikan manfaat yang maksimal.

4. Analisis Potensi Budaya Lokal dalam Pemulihan Trauma Generasi Z

4.1. Kelebihan Pemanfaatan Budaya Lokal dalam Pemulihan Trauma

Pemanfaatan budaya lokal dalam pemulihan trauma pada Generasi Z memiliki beberapa kelebihan yang signifikan. Salah satu kelebihan utama adalah kemampuan budaya lokal untuk memberikan rasa keterhubungan dan identitas pada individu yang mengalami trauma. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam praktik budaya lokal cenderung memiliki tingkat keterhubungan sosial yang lebih tinggi, yang dapat mempercepat proses pemulihan trauma (Bryant-Davis, 2019). Budaya lokal juga menyediakan kerangka kerja yang akrab dan dapat diterima oleh komunitas, sehingga mengurangi resistensi terhadap metode pemulihan yang ditawarkan.

Selain itu, budaya lokal sering kali mengintegrasikan unsur-unsur spiritual yang dapat memberikan dukungan emosional dan psikologis bagi individu yang mengalami

trauma. Ritual-ritual tradisional yang mengandung nilai-nilai spiritual dapat membantu individu dalam meredakan gejala-gejala kecemasan dan depresi yang sering muncul sebagai dampak dari trauma (Skevington, 2020). Pengaruh meditasi dan refleksi yang biasanya terkandung dalam ritual-ritual tersebut memungkinkan individu untuk mengolah perasaan mereka dalam lingkungan yang aman dan akrab.

Kelebihan lainnya adalah penerapan budaya lokal dalam menyesuaikan metode pemulihan dengan kebutuhan individu. Budaya lokal memiliki keunikan dalam mengakomodasi berbagai bentuk trauma, baik itu trauma akibat kekerasan fisik, emosional, atau bahkan trauma sosial. Fleksibilitas ini memungkinkan budaya lokal untuk memberikan pendekatan yang lebih personal dan relevan dibandingkan metode pemulihan yang bersifat universal atau generik, yang sering kali tidak mempertimbangkan konteks sosial dan budaya individu yang bersangkutan.

Terakhir, pemanfaatan budaya lokal juga dapat mengurangi biaya dan sumber daya yang diperlukan untuk pemulihan trauma. Budaya lokal pada umumnya tidak memerlukan fasilitas khusus atau intervensi yang mahal, karena banyak elemen pemulihan yang dapat dilakukan dalam komunitas dengan sumber daya yang tersedia. Hal ini menjadikan pendekatan berbasis budaya lokal lebih terjangkau dan mudah diakses oleh berbagai lapisan masyarakat, terutama di daerah pedesaan atau terpencil.

4.2. Kurangnya Pemanfaatan Budaya Lokal dalam Pemulihan Trauma

Meskipun memiliki banyak kelebihan, pemanfaatan budaya lokal dalam pemulihan trauma Generasi Z juga memiliki beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Salah satu kekurangan utama adalah keterbatasan dalam penerapan budaya lokal pada situasi trauma yang kompleks atau multi-dimensi. Meskipun budaya lokal efektif dalam menangani trauma ringan hingga sedang, ketika dihadapkan dengan trauma yang lebih berat atau kronis, intervensi yang lebih struktural dan sistematis mungkin diperlukan, yang tidak selalu tersedia dalam konteks budaya lokal (Bryant-Davis, 2019).

Kekurangan lainnya adalah potensi eksklusivitas dan marginalisasi yang mungkin timbul dari pendekatan budaya lokal. Beberapa budaya lokal memiliki norma-norma atau aturan-aturan yang mungkin tidak inklusif bagi semua anggota komunitas, terutama bagi mereka yang berada di luar kelompok mayoritas. Di beberapa komunitas, perempuan atau kelompok minoritas sering kali tidak dilibatkan secara penuh dalam praktik-praktik budaya yang digunakan untuk pemulihan trauma, sehingga mereka merasa terpinggirkan dan tidak mendapatkan manfaat yang sama.

Selain itu, pemanfaatan budaya lokal juga dapat menghadapi tantangan dalam hal adaptabilitas dan relevansi dengan kondisi kontemporer. Generasi Z yang tumbuh di era digital dan globalisasi mungkin merasa bahwa beberapa elemen budaya lokal sudah

usang atau tidak relevan dengan kehidupan mereka saat ini (Listiyandini, 2023). Akibatnya, mereka mungkin enggan untuk mengikuti praktik-praktik tersebut atau tidak merasakan manfaat yang diajarkan.

Kekurangan lainnya adalah keterbatasan dalam hal dokumentasi dan penelitian ilmiah mengenai efektivitas budaya lokal dalam pemulihan trauma. Meskipun terdapat banyak bukti anekdotal mengenai manfaat budaya lokal, masih kurang penelitian ilmiah yang mendukung klaim tersebut dengan data yang dapat diukur secara kuantitatif. Hal ini menyulitkan untuk memastikan keefektifan dan relevansi pendekatan ini dalam konteks yang lebih luas.

4.3. Perbandingan Pemanfaatan Budaya Lokal dengan Metode Pemulihan Trauma Modern

Dalam membandingkan pemanfaatan budaya lokal dengan metode pemulihan trauma yang lebih modern, penting untuk mencatat perbedaan mendasar dalam pendekatan dan filosofi yang mendasari kedua metode tersebut. Budaya lokal cenderung menekankan pada komunitas, spiritualitas, dan hubungan sosial sebagai faktor utama dalam proses pemulihan, sedangkan metode modern lebih fokus pada pendekatan ilmiah, psikoterapi individu, dan intervensi medis (Agossi, 2023). Kedua pendekatan ini dapat saling melengkapi, tetapi ada perbedaan yang signifikan dalam cara keduanya diterapkan dan diterima oleh individu yang mengalami trauma.

Budaya lokal sering kali dipandang lebih holistik dan integratif, karena melibatkan berbagai aspek kehidupan individu dalam proses pemulihan. Di sisi lain, metode modern cenderung lebih terstruktur dan berdasarkan bukti ilmiah, yang memungkinkan pengukuran yang lebih akurat dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan modern bisa terasa terlalu kaku atau tidak fleksibel bagi beberapa individu, terutama mereka yang memiliki latar belakang budaya yang kuat.

Dalam konteks Generasi Z, yang dikenal dengan ketergantungan mereka pada teknologi dan keterpaparan mereka terhadap berbagai budaya global, kombinasi kedua pendekatan ini mungkin diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal (Junida dan Dwipa, 2024). Integrasi antara metode pemulihan trauma modern dengan elemen-elemen budaya lokal dapat menghasilkan pendekatan yang lebih komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan individu, tanpa mengorbankan keaslian budaya atau kehilangan legitimasi ilmiah.

Namun, ada juga risiko bahwa integrasi ini dapat menimbulkan ketegangan antara tradisi dan inovasi. Upaya untuk menggabungkan metode modern dengan budaya lokal dapat mengakibatkan distorsi atau komersialisasi elemen budaya yang pada akhirnya merugikan komunitas asal budaya tersebut. Oleh karena itu, perlu adanya kehati-hatian

dan pertimbangan yang mendalam dalam merancang intervensi yang memadukan kedua pendekatan ini agar tetap menghormati nilai-nilai budaya sekaligus memanfaatkan kemajuan ilmiah modern.

5. Elaborasi temuan

Penelitian ini mengkaji pemanfaatan budaya lokal dalam pemulihan trauma pada Generasi Z, kelompok yang memiliki karakteristik psikologis dan sosial unik akibat pengaruh lingkungan digital. Literatur sebelumnya menegaskan bahwa trauma psikologis pada Generasi Z bersifat kompleks, dengan paparan trauma yang tidak hanya terjadi di dunia nyata tetapi juga diperburuk oleh re-traumatisasi melalui media sosial (Valkenburg et al., 2022). Ketergantungan pada teknologi serta isolasi sosial memperburuk dampak trauma ini, sehingga diperlukan pendekatan holistik yang mengintegrasikan intervensi digital dengan dukungan komunitas berbasis budaya (Moreno et al., 2022). Budaya lokal, yang kaya akan tradisi dan praktik sosial, menawarkan potensi besar sebagai sarana pemulihan trauma dengan memadukan metode terapeutik modern yang selaras dengan konteks budaya (Junida dan Dwipa, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik budaya lokal secara signifikan mendukung pemulihan trauma pada Generasi Z, terutama melalui ritual, seni tradisional, dan dukungan komunitas. Temuan ini mengungkap bahwa keterlibatan Generasi Z dalam praktik budaya lokal dapat menyeimbangkan dampak negatif isolasi digital, memberikan rasa keterhubungan sosial dan stabilitas emosional yang penting (Supadmi et al., 2021). Selain itu, penggunaan ritual dan seni tradisional seperti tari dan musik terbukti efektif dalam mendorong ekspresi emosional dan mengurangi kecemasan, memperkuat hipotesis bahwa intervensi berbasis budaya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Supadmi, 2020). Hasil ini menekankan pentingnya mengintegrasikan elemen-elemen budaya dalam strategi pemulihan trauma untuk mencapai hasil yang optimal bagi Generasi Z.

Dalam perbandingan dengan studi sebelumnya, hasil ini mendukung bukti yang semakin banyak tentang efektivitas intervensi spesifik budaya dalam pengobatan kesehatan mental (Bryant-Davis, 2019). Meskipun beberapa studi menunjukkan keterbatasan metode tradisional dalam menangani trauma kompleks, penelitian ini menegaskan bahwa praktik budaya yang disesuaikan dengan konteks kontemporer dapat memberikan hasil yang sangat efektif (Sidik, 2023). Penelitian ini juga menantang asumsi bahwa intervensi modern berbasis teknologi cukup memadai bagi Generasi Z, dan justru menunjukkan bahwa pendekatan hibrida, yang menggabungkan elemen digital dan budaya, lebih diperlukan untuk pemulihan trauma yang komprehensif (Agossi, 2023).

Signifikansi dari hasil ini terutama terletak pada implikasinya bagi para praktisi kesehatan mental dan pembuat kebijakan. Penelitian ini mengindikasikan bahwa penggabungan praktik budaya lokal ke dalam program pemulihan trauma dapat

menghasilkan pendekatan yang lebih holistik, yang tidak hanya memenuhi kebutuhan psikologis tetapi juga sosial dan spiritual Generasi Z (Listiyandini, 2023). Namun, perlu diakui bahwa efektivitas praktik budaya mungkin bervariasi tergantung pada keterlibatan individu dan konteks budaya tertentu, yang menuntut kehati-hatian dalam penerapannya (Lee, 2022). Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi lebih dalam manfaat jangka panjang dari intervensi ini dan mengidentifikasi strategi terbaik dalam mengintegrasikan elemen budaya dengan metode terapeutik modern (Huey et al., 2023).

Lebih lanjut, temuan ini menunjukkan potensi budaya lokal sebagai sarana yang efektif dan terjangkau dalam mendukung pemulihan trauma, terutama di daerah dengan keterbatasan sumber daya (Sidik, 2021). Adaptabilitas praktik-praktik budaya terhadap berbagai bentuk trauma, termasuk yang disebabkan oleh ketidakpastian ekonomi dan isu-isu global, menjadikannya aset penting dalam mengatasi tantangan yang dihadapi Generasi Z (Rideout et al., 2022). Selain itu, karakteristik berbasis komunitas dari banyak praktik budaya meningkatkan relevansi mereka dalam mempromosikan kohesi sosial dan penyembuhan kolektif, yang merupakan elemen kunci dalam pemulihan trauma (Junida dan Dwipa, 2024).

Meskipun demikian, tantangan dalam pemanfaatan budaya lokal untuk pemulihan trauma tetap ada. Potensi eksklusivitas dalam praktik budaya, di mana beberapa individu atau kelompok mungkin tidak terlibat sepenuhnya, khususnya mereka yang tidak berasal dari latar belakang budaya dominan, memerlukan perhatian khusus agar pemulihan trauma dapat dilakukan secara inklusif (Bryant-Davis, 2019). Selain itu, diperlukan lebih banyak dokumentasi ilmiah yang mendalam untuk memvalidasi efektivitas praktik-praktik budaya ini, agar dapat diintegrasikan dengan metode terapeutik modern secara lebih efektif (Wu dan Chao, 2012). Integrasi yang hati-hati antara budaya lokal dan pendekatan medis modern sangat penting untuk memastikan bahwa kedua pendekatan ini dapat saling melengkapi dalam mendukung pemulihan trauma yang komprehensif.

Simpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa integrasi budaya lokal dalam pemulihan trauma pada Generasi Z memiliki dampak yang signifikan dan multifaset. Temuan utama menunjukkan bahwa praktik budaya tradisional, seperti ritual, seni, dan kegiatan komunitas, memainkan peran penting dalam menyediakan dukungan emosional dan spiritual yang tidak hanya membantu individu dalam mengatasi trauma, tetapi juga memperkuat identitas budaya mereka. Budaya lokal berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan individu dengan komunitas mereka, menciptakan rasa keterhubungan dan solidaritas yang mendalam. Ini sangat penting bagi Generasi Z, yang sering kali mengalami alienasi dan tekanan sosial di era digital ini. Dengan demikian, budaya lokal

tidak hanya berfungsi sebagai alat terapeutik, tetapi juga sebagai elemen penting dalam memperkuat struktur sosial yang mendukung proses pemulihan.

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa praktik-praktik budaya lokal dapat memberikan stabilitas psikologis melalui struktur yang akrab dan simbol-simbol yang kuat, yang sering kali lebih efektif daripada pendekatan terapi yang bersifat universal. Dalam konteks trauma, di mana individu sering merasa terpisah dari realitas dan identitas mereka, keterlibatan dalam praktik budaya lokal dapat memfasilitasi proses rekonstruksi identitas dan memberi makna baru pada pengalaman traumatis. Temuan ini menunjukkan bahwa budaya lokal tidak hanya relevan secara budaya, tetapi juga memiliki potensi terapeutik yang signifikan dalam mendukung pemulihan trauma.

Implikasi dari temuan ini untuk praktik sangat jelas dan mendesak. Para praktisi kesehatan mental harus mempertimbangkan integrasi elemen budaya lokal dalam perawatan trauma, terutama dalam konteks komunitas dengan kekayaan budaya yang tinggi. Misalnya, terapis dapat mengadopsi pendekatan yang menggabungkan ritual tradisional, seperti meditasi atau pertemuan komunitas, dengan terapi modern untuk menciptakan pengalaman yang lebih holistik dan relevan bagi klien. Pendekatan ini dapat membantu klien merasa lebih terhubung dengan identitas budaya mereka, yang pada gilirannya dapat memperkuat proses pemulihan mereka. Selain itu, pendekatan berbasis budaya ini juga dapat meningkatkan partisipasi klien dalam terapi, karena mereka merasa lebih nyaman dan diterima dengan metode yang sesuai dengan nilai-nilai dan kepercayaan mereka.

Rekomendasi untuk penelitian di masa depan mencakup perlunya studi yang lebih mendalam tentang penerapan pendekatan berbasis budaya dalam berbagai konteks budaya yang berbeda. Penelitian ini dapat dilakukan melalui studi kasus yang mendetail, mengamati bagaimana praktik budaya lokal dapat diintegrasikan dengan terapi modern dalam konteks yang berbeda. Selain itu, penting untuk mengeksplorasi cara-cara di mana praktik budaya lokal dan pendekatan terapi modern dapat disinergikan, sehingga tercipta pendekatan yang lebih komprehensif dan efektif dalam pemulihan trauma. Studi lebih lanjut juga harus mempertimbangkan dinamika antara generasi muda dan komunitas mereka dalam konteks globalisasi, untuk memastikan bahwa pendekatan yang diusulkan tetap relevan dan dapat diterapkan dalam situasi yang terus berubah.

Referensi

- Agossi, A. N. J. (2023). Integration of Traditional Healing Practices in Modern Medicine in South America: Insights for African Development. *International Journal on Studies in English Language and Literature (IJSELL)*, 11(12).
- Akbar, B. M. B., Prawesti, D. R. D., & Perbani, W. S. A. (2024). Gambaran Besar Kesehatan Mental Generasi Z di Dunia. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(1).

- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic Approaches to a Successful Literature Review*. SAGE Publications.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Bremner, J. D., & Wittbrodt, M. T. (2020). Stress, the Brain, and Trauma Spectrum Disorders. *International Review of Neurobiology*, 152.
- Bryant-Davis, T. (2019). The Cultural Context of Trauma Recovery: Considering the Posttraumatic Stress Disorder Practice Guideline and Intersectionality. *Psychotherapy (Chic)*, 56(3).
- Bucci, S., Schwannauer, M., & Berry, N. (2019). The Digital Revolution and Its Impact on Mental Health Care. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(2).
- Daulima, N. H. C., & Eka, A. R. (2023). Ritual Adat Penyembuhan Penyakit Jiwa Menurut Budaya Manggarai di Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Keperawatan Psikiatri (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 5(1).
- Eckersley, R. M. (2007). Culture, Spirituality, Religion And Health: Looking At The Big Picture. *The Medical Journal Of Australia*, 186(10).
- Gloria. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Universitas Gadjah Mada*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Ho, J. M. C., Chan, A. S. W., Luk, C. Y., & Tang, P. M. K. (2021). Book Review: The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Huey, S. J., Park, A. L., Galán, C. A., & Wang, C. X. (2023). Culturally Responsive Cognitive Behavioral Therapy for Ethnically Diverse Populations. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19.
- Junida, D. S., & Dwipa, T. (2024). Pengaruh Budaya, Psikologis, dan Gangguan Mental terhadap Kesehatan Mental Anak dengan Single Parent Mother. *Journal of Education Research*, 5(1).
- Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. *Sehat Negeriku Sehat Bangsa*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media

- on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8).
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for Performing Systematic Reviews*. Keele University.
- Krippendorff, K. (2018). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. SAGE Publications.
- Lee, E. F. (2022). A Review Of Trauma Specific Treatments (Tsts) For Post-Traumatic Stress Disorder (Ptsd). *Clinical Social Work Journal*, 1–13.
- Li, A. (2023). The Effects of Social Media on Mental Health: A Study of Young Adults in the United States. *Proceedings of the 2nd International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*.
- Listiyandini, R. A. (2023). Layanan Kesehatan Mental Digital: Urgensi Penelitian dan Implementasinya di Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1).
- Medaris, A. (2023). *Gen Z adults and younger millennials are "completely overwhelmed" by stress*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/generation-z-millennials-young-adults-worries>
- Moreno, M. A., Binger, K., Zhao, Q., Eickhoff, J., Minich, M., & Tehranian, Y. (2022). Digital Technology and Media Use by Adolescents: Latent Class Analysis. *JMIR Pediatr Parent*, 5(2).
- Porges, S. W. (2022). Polyvagal Theory: A Science of Safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 9(5).
- Rideout, V., Peebles, A., Mann, S., & Robb, M. B. (2022). *Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2021*.
- Sidik, M. D. H. (2023). Religious Dynamics and Traditional Beliefs in the Ruwat Laut Ritual Amidst the Pandemic Crisis. *Journal of Contemporary Rituals and Traditions*, 1(2).
- Skevington, S. M. (2020). Is Culture Important to the Relationship Between Quality of Life and Resilience? Global Implications for Preparing Communities for Environmental and Health Disasters. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Supadmi, T., Lindawati, Ismawan, & Mahdi, H. (2021, September 29). *The Existence of the Saleum Movement in Aceh Traditional Dance*. Proceedings of the 11th Annual International Conference (AIC) on Social Sciences, Universitas Syiah Kuala.
- Syawaludin, Sakdiyah, E. H., & Muallifah. (2020). Strategi Coping Remaja Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19: Meta Analisis. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(2).

- Theisen-Womersley, G. (2021). *Culturally Informed Manifestations of Trauma*. Springer.
- Tohani, E., & Wibawa, L. (2019). The Role Of Social Capital In Disaster Management Of Disaster Vulnerable Village Community On The Merapi Eruption. *Cakrawala Pendidikan, 38*(3).
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria.
- Ungar, M. (2008). Resilience across Cultures. *The British Journal of Social Work, 38*(2).
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social Media Use and Its Impact on Adolescent Mental Health: An Umbrella Review of the Evidence. *Current Opinion in Psychology, 44*.
- Wu, K.-M., & Chao, R. C.-L. (2012). Cultural variation in nightmare: A content analysis. In *Perspect. In Psychol. Res.* (pp. 1–32). Nova Science Publishers, Inc.; Scopus. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85048812651&partnerID=40&md5=2b27cd0c2a13b133b37baeeaec13b26f>