

HUBUNGAN BUDAYA MAPALUS DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GENERASI-Z DI KECAMATAN LANGOWAN BARAT

Andreas P. Memah

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : andreamemag08@gmail.com

Harol R. Lumapow

Program Studi Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Manado
Email : harolrlumapow@unima.ac.id

Sinta E. K. Kaunang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : sintakaunang@unima.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara budaya Mapalus, sebuah tradisi gotong royong yang mengakar di Minahasa, dengan tingkat kesejahteraan psikologis Generasi-Z di Kecamatan Langowan Barat. Pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 320 individu Generasi-Z dipilih sebagai sampel melalui teknik non-probability purposive sampling. Skala Budaya Mapalus dan Skala Kesejahteraan Psikologis digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara budaya Mapalus dan kesejahteraan psikologis Generasi-Z, dengan koefisien korelasi sebesar 0.680 dan signifikansi 0.000. Temuan ini mengimplikasikan bahwa budaya Mapalus berpotensi menjadi sumber daya penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda.

Kata Kunci: Budaya Mapalus, Kesejahteraan Psikologis, Generasi Z.

Abstract: This study aims to investigate the relationship between Mapalus culture, a deeply rooted mutual cooperation tradition in Minahasa, and the psychological well-being of Generation Z in West Langowan District. A quantitative approach with a correlational method was employed. A total of 320 individuals from Generation Z were selected as the sample using a non-probability purposive sampling technique. The Mapalus Culture Scale and the Psychological Well-being Scale were used as data collection instruments. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test. The results revealed a significant positive relationship between Mapalus culture and the psychological well-being of Generation Z, with a correlation coefficient of 0.680 and a significance level of 0.000. These findings imply that Mapalus culture has the potential to be an important resource for enhancing the psychological well-being of the younger generation.

Keywords: Mapalus Culture, Psychological Well-being, Generation Z.

PENDAHULUAN

Budaya merupakan landasan fundamental yang membentuk perilaku, nilai, dan identitas suatu masyarakat. Di Indonesia, setiap daerah memiliki budaya unik yang tidak hanya menjadi warisan leluhur tetapi juga menjadi pedoman dalam kehidupan bermasyarakat. Salah satu budaya yang menonjol di Sulawesi Utara, khususnya di Minahasa, adalah Mapalus. Mapalus adalah praktik kerja sama berbasis gotong royong yang melibatkan seluruh elemen masyarakat dalam mencapai tujuan bersama (Lumintang, 2015). Nilai-nilai utama dalam Mapalus meliputi kebersamaan, tanggung jawab sosial, dan saling mendukung antar individu (Turang et al, 2012).

Seiring dengan berjalannya waktu, budaya lokal seperti Mapalus menghadapi tantangan besar. Modernisasi dan globalisasi membawa perubahan signifikan dalam pola pikir dan perilaku masyarakat, terutama generasi muda. Generasi Z, yang lahir dalam era digitalisasi, tumbuh dalam lingkungan yang sangat berbeda dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Dengan akses mudah ke teknologi dan informasi global, Generasi Z cenderung lebih mengadopsi budaya individualistik yang bertentangan dengan prinsip dasar Mapalus. Fenomena ini memicu kekhawatiran tentang keberlangsungan budaya Mapalus dalam membentuk karakter masyarakat yang berbasis solidaritas sosial.

Generasi Z, sebagai kelompok usia yang mendominasi populasi produktif saat ini, memiliki karakteristik unik. Mereka dikenal sebagai generasi yang serba cepat, adaptif terhadap teknologi, dan sangat terhubung melalui dunia maya. Namun, keterhubungan virtual ini sering kali tidak diimbangi dengan interaksi sosial yang bermakna di dunia

nyata. Pola perilaku ini berpotensi melemahkan nilai-nilai tradisional seperti kerja sama dan kebersamaan, yang menjadi ciri khas Mapalus.

Selain itu, kesejahteraan psikologis juga menjadi isu penting yang perlu diperhatikan dalam konteks generasi muda. Kesejahteraan psikologis tidak hanya mencerminkan kondisi mental individu tetapi juga menjadi indikator kualitas hidup secara keseluruhan. Konsep kesejahteraan psikologis yang diperkenalkan oleh Ryff (1989) menekankan enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Generasi Z menghadapi berbagai tekanan, mulai dari tuntutan akademik hingga ekspektasi sosial, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Hubungan antara budaya lokal dan kesejahteraan psikologis menjadi topik yang relevan untuk dieksplorasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik budaya tradisional dapat memberikan dukungan emosional dan rasa komunitas yang kuat (Purnamasari, & Ningrum. Ada juga hasil penelitian yang menyebutkan pentingnya mengintegrasikan praktik budaya lokal ke dalam program pemulihan trauma, dengan mengadvokasi pendekatan yang peka terhadap budaya yang sejalan dengan nilai-nilai dan kepercayaan masyarakat, khususnya dalam konteks Indonesia untuk generasi muda (Zafila, & Purnairawan, 2024).

Dalam konteks Mapalus, nilai-nilai seperti kerja sama dan kebersamaan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental individu. Budaya Mapalus memiliki potensi untuk menjadi salah satu solusi dalam menghadapi tantangan psikologis yang dihadapi oleh Generasi Z.

Penelitian ini berfokus pada Generasi Z di Kecamatan Langowan Barat, sebuah wilayah di Minahasa yang masih mempertahankan praktik budaya Mapalus meskipun terpapar pengaruh modernisasi. Langowan Barat merupakan daerah dengan komunitas yang erat dan kaya akan tradisi budaya, sehingga menjadi lokasi yang tepat untuk mempelajari hubungan antara budaya Mapalus dan kesejahteraan psikologis.

Lebih jauh lagi, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran budaya lokal dalam mendukung kesejahteraan psikologis generasi muda. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi pada pelestarian budaya tradisional sekaligus memperkuat kualitas hidup masyarakat lokal. Studi ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan program intervensi yang berbasis budaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Metode yang digunakan dalam penelitian pendekatan kuantitatif untuk menggali hubungan antara budaya Mapalus dan kesejahteraan psikologis. Data dikumpulkan melalui survei tentang pengalaman dan pandangan Generasi Z terhadap budaya Mapalus.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi, khususnya dalam memahami bagaimana budaya lokal dapat menjadi aset yang berharga dalam meningkatkan kualitas hidup individu dan komunitas. Lebih dari itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memperkuat kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga nilai-nilai budaya dalam kehidupan modern.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengeksplorasi hubungan antara budaya Mapalus dan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z di Kecamatan Langowan Barat. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik.

Populasi dalam penelitian ini adalah generasi muda yang tergolong Generasi Z, yakni individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010 dan berdomisili di Kecamatan Langowan Barat, Minahasa. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria merupakan warga masyarakat langowan barat yang dinilai masih menerapkan gaya hidup mapalus. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 320 orang.

Instrumen penelitian terdiri dari dua bagian utama: (1) kuesioner budaya Mapalus yang dirancang berdasarkan teori mapalus Gosal, P. A. & Gosal C. H. (2008) yang ada pada buku *Tou Minahasa Dari Utara Sampai Malesung*, dan (2) skala kesejahteraan psikologis yang diadaptasi dari skala yang digunakan dalam penelitian Koten, F. S., Solang, D. J., & Naharia, M. (2021) dengan mengacu pada teori Psychological Well-Being Ryff, Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui studi pendahuluan dengan sampel uji coba. Validitas instrumen diuji menggunakan teknik validitas konstruk, sementara reliabilitas dihitung menggunakan koefisien Cronbach Alpha.

Pengumpulan data dilakukan melalui survey gform dan kuesioner fisik dengan panduan pengisian kuesioner yang disediakan secara langsung dan daring. Survei dilakukan selama satu bulan untuk memastikan cakupan yang

memadai dari populasi target. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel bebas (budaya Mapalus) dan variabel terikat (kesejahteraan psikologis). Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 untuk memastikan akurasi hasil.

Langkah-langkah dalam analisis data meliputi: (1) pemeriksaan kelengkapan data, (2) Pengujian asumsi klasik yaitu uji normalitas dan linearitas sebaran data (3) penghitungan skor rata-rata dan standar deviasi untuk masing-masing variabel, dan (4) pengujian hipotesis dengan tingkat signifikansi 5%. Selain itu, dilakukan analisis tambahan untuk mengeksplorasi perbedaan berdasarkan demografi seperti gender dan tingkat pendidikan.

Pendekatan ini dirancang untuk menghasilkan temuan yang valid dan dapat diandalkan, sekaligus memberikan gambaran komprehensif mengenai hubungan antara variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara budaya Mapalus dan kesejahteraan psikologis pada Generasi-Z di Kecamatan Langowan Barat. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien $r=0.680$ yang ditafsirkan masuk dalam kategori memiliki korelasi kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin kuat penerapan budaya Mapalus, semakin baik tingkat kesejahteraan psikologis pada Generasi-Z di kecamatan langowan barat.

Tabel 1. Analisis Korelasi Pearson

Correlations	
--------------	--

		Budaya Mapalus	Kesejahteraan Psikologis
Budaya Mapalus	Pearson Correlation	1	.680**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	320	320
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	.680**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	320	320

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa budaya kolektif, seperti Mapalus, mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui dukungan sosial dan interaksi yang harmonis antar individu (Eva, Shanti, & Hidayah, 2020). Sebagai tradisi gotong royong yang kuat di Minahasa, Mapalus menciptakan lingkungan sosial yang mendukung hubungan interpersonal positif. Hal ini relevan dengan dimensi hubungan positif dalam teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989), yang menekankan pentingnya koneksi emosional yang sehat dalam meningkatkan kesejahteraan.

Selain itu, Mapalus memupuk rasa solidaritas dan kebersamaan, yang dapat membantu Generasi-Z menghadapi tantangan individualisme dan materialisme. Keterlibatan dalam tradisi ini memberikan rasa memiliki dan pengakuan sosial, yang relevan dengan dimensi penerimaan diri dalam kesejahteraan psikologis. Dalam konteks tujuan hidup, Mapalus berfungsi sebagai sarana untuk membangun makna dan arah hidup, terutama bagi Generasi-Z yang sedang mencari identitas diri.

Namun, desain penelitian cross-sectional menjadi keterbatasan karena tidak dapat memastikan hubungan

kausal antara budaya Mapalus dan kesejahteraan psikologis. Studi lebih lanjut dengan desain longitudinal diperlukan untuk memperjelas dinamika ini. Selain itu, fokus penelitian pada Generasi-Z di Kecamatan Langowan Barat membatasi generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas.

Temuan ini memiliki implikasi penting dalam pelestarian budaya lokal sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Promosi nilai-nilai Mapalus melalui program berbasis budaya, seperti pelatihan dan lokakarya, dapat menjadi langkah strategis untuk memperkuat keterlibatan Generasi-Z dalam tradisi ini. Selain itu, integrasi nilai-nilai budaya dalam intervensi kesehatan mental dapat memberikan pendekatan yang lebih kontekstual dan relevan bagi generasi muda.

Dengan mempromosikan budaya Mapalus, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan meningkatkan kualitas hidup Generasi-Z. Penelitian ini juga memberikan dasar bagi kajian lebih lanjut mengenai faktor lain yang berpotensi memperkuat hubungan antara budaya lokal dan kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial atau efikasi diri.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan hubungan positif signifikan antara budaya Mapalus dan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z di Kecamatan Langowan Barat. Nilai-nilai Mapalus terbukti menjadi elemen penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Temuan ini mendorong pengembangan program berbasis budaya lokal untuk meningkatkan kesejahteraan generasi muda.

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan desain longitudinal guna melihat dinamika hubungan antara budaya Mapalus dan kesejahteraan psikologis dalam jangka waktu yang lebih panjang. Selain itu, melibatkan populasi yang lebih luas di berbagai daerah akan membantu memastikan generalisasi temuan. Peneliti juga sebaiknya mengkaji peran mediator, seperti dukungan sosial dan efikasi diri, yang dapat memperjelas mekanisme hubungan antara budaya Mapalus dan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122–131.
- Gosal, P. A., & Gosal, C. H. (2008). *Tou Minahasa: Dari utara sampai Malesung*. Tombatu: Percetakan Offset Manado.
- Koten, F. S., Solang, D. J., & Naharia, M. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Psikopedia*, 2(1), 1–10.
- Lumintang, J. (2015). Konstruksi budaya mapalus dalam kehidupan masyarakat Minahasa. *Jurnal Administrasi Publik*, 1(28), 1–15.
- Purnamasari, K. D., & Ningrum, W. M. (2024). Perawatan pada bayi berspektif nilai budaya di Kampung Adat Kuta. *Journal of Midwifery and Public Health*, 4(2), 75-80.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.

Turang, T. I., Suman, A., Mandang, J., & Soemarno, S. (2012). Kajian peran mapalus dalam pemberdayaan masyarakat di Kota Tomohon. *Wacana Journal of Social and Humanity Studies*, 15(4), 1–7.

Zafila, S. S., & Purnairawan, R. E. (2024). Budaya Lokal sebagai Sarana Pemulihan Trauma: Sebuah Studi pada Generasi Z di Indonesia. *Saneskara: Journal of Social Studies*, 1(2), 53-71.