

# **ANALISIS PENGARUH BUDAYA NONGKRONG TERHADAP GAYA HIDUP *HEALING* PADA GENERASI Z DI DESA TAMBAKREJO**

**Septia Amanda Aulia**

Program Studi Sistem Informasi Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer

Universitas Nusantara PGRI Kediri

[septiaamandaaulia01@gmail.com](mailto:septiaamandaaulia01@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Fenomena meningkatnya aktivitas nongkrong di kalangan Generasi Z menjadi tren sosial yang tidak hanya berfungsi sebagai ajang berkumpul, tetapi juga sebagai bentuk mekanisme pemulihan emosi (*healing*). Generasi Z di Desa Tambakrejo menunjukkan kecenderungan memaknai nongkrong sebagai cara untuk mencari ketenangan, mengurangi stres, dan mengekspresikan diri dalam dinamika kehidupan modern. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh budaya nongkrong terhadap gaya hidup *healing* pada Generasi Z di Desa Tambakrejo. Berlandaskan teori budaya nongkrong, konsep gaya hidup, serta teori *healing* dalam konteks psikososial Generasi Z, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan survei dengan penyebaran angket *Google Form* kepada 25 responden yang merupakan Generasi Z berusia 13–28 tahun. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, linearitas, heterokedastisitas, serta regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik budaya nongkrong maupun gaya hidup *healing* berada pada kategori sedang. Selain itu, uji regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara budaya nongkrong dan gaya hidup *healing*. Artinya, semakin tinggi intensitas nongkrong, semakin besar kecenderungan Generasi Z untuk melakukan aktivitas *healing*. Temuan ini menguatkan bahwa nongkrong tidak hanya dipahami sebagai kegiatan sosial, tetapi juga berperan sebagai strategi pemulihan emosional dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.

**Kata Kunci:** budaya nongkrong, Generasi Z, gaya hidup *healing*, interaksi sosial, mekanisme *coping*.

## **ABSTRACT**

The increasing phenomenon of hanging out among Generation Z has become a social trend that not only functions as a gathering place, but also as a form of emotional recovery(*healing*) mechanism. Generation Z in Tambakrejo Village shows a tendency to interpret hanging out as a way to find peace, reduce stress, and express themselves in the dynamics of modern life. This study aims to analyze the influence of hanging out culture on the *healing* lifestyle of Generation Z in Tambakrejo Village. Based on the theory of hanging out culture, lifestyle concept, and *healing* theory in the psychosocial context of Generation Z, this study uses a quantitative method through a survey approach by distributing Google Form questionnaires to 25 respondents who are Generation Z aged 13–28 years. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, linearity, heteroscedasticity, and simple linear regression. The results show that both hanging out culture and *healing* lifestyle are in the moderate category. In addition, the regression test shows a significance value of 0.00 (<0.05), so it can be concluded that there is a significant influence between hanging out culture and *healing* lifestyle. This means that the higher the intensity of hanging out, the greater the tendency of Generation Z to engage in *healing* activities. These findings reinforce the idea that hanging out is not only understood as a social activity but also serves as an emotional recovery strategy for coping with the pressures of modern life.

**Key words:** hangout culture, Generation Z, *healing lifestyle*, social interaction, coping mechanisms

## **PENDAHULUAN**

Budaya nongkrong di Indonesia merupakan aktivitas sosial yang telah ada sejak zaman dahulu dan terus mengalami perkembangan sesuai dinamika masyarakat. Nongkrong tidak hanya dipahami sebagai kegiatan duduk sambil menikmati minuman, tetapi juga menjadi sarana mencari ketenangan, suasana baru, dan ruang interaksi sosial. Aktivitas ini semakin kuat di kalangan generasi muda yang sering memanfaatkan kafe, warung kopi, dan ruang publik lainnya untuk berkumpul.

Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh bersama perkembangan teknologi digital seperti gawai dan internet. Perkembangan ini mempengaruhi pola hidup mereka, termasuk munculnya fenomena gaya hidup *healing*. Makna *healing* tidak terlepas dari pengaruh media sosial yang menampilkan citra ideal dan memicu perasaan *Fomo* (*Fear of Missing Out*). Tekanan sosial, paparan media digital, dan dinamika emosional membuat kebutuhan *healing* semakin meningkat di kalangan generasi ini. Aktivitas nongkrong kemudian menjadi pilihan karena mudah, murah, dan sesuai karakter sosial Generasi Z di berbagai

daerah, termasuk di Desa Tambakrejo. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh kebiasaan budaya nongkrong terhadap gaya hidup *healing* pada Generasi Z di Desa Tambakrejo.

Berangkat dari fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebiasaan budaya nongkrong dan mengetahui gaya hidup *healing* pada Generasi Z di Desa Tambakrejo. Untuk itu penelitian ini dituangkan dalam bentuk tulisan dengan judul "Analisis Pengaruh Budaya Nongkrong terhadap Gaya Hidup *Healing* pada Generasi Z di Desa Tambakrejo" karena melihat kondisi saat ini Generasi Z di Desa Tambakrejo banyak mengisi waktu kosongnya dengan nongkrong. Analisis ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana pengaruh kebiasaan nongkrong terhadap gaya hidup Generasi Z.

Budaya nongkrong di Indonesia telah berkembang sebagai ruang sosial yang menjadi wadah interaksi dan pembentukan identitas sosial. Nongkrong bukan hanya aktivitas duduk dan menikmati kopi, tetapi juga sarana mencari ketenangan dan suasana baru yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup setiap individu (Mubaroq dan Aisyah, 2021). Kebiasaan tersebut meliputi perubahan gaya hidup yang disebabkan oleh perubahan selera, motif dan berbagai kepentingan lain bagi masing-masing individu yang terlibat di dalamnya (Sastra dkk., 2023).

Generasi Z hidup dalam lingkungan digital yang serba cepat. Media sosial membentuk tren dan pengalaman yang mereka ikuti, termasuk fenomena *healing*. *Healing* dipandang sebagai upaya pemulihan kondisi mental melalui aktivitas menyenangkan, baik individu maupun komunal. Kebutuhan *healing* berkaitan dengan tekanan sosial, paparan media digital, dan dinamika emosional yang meningkat cepat. Berbagai aktivitas sederhana seperti nongkrong dipilih karena murah, mudah, dan sesuai karakter sosial Generasi Z. Beberapa penelitian menemukan bahwa kebutuhan *Healing* pada Generasi Z berkaitan dengan tekanan sosial, paparan media digital, dan dinamika emosional yang meningkat secara cepat (Zacky dkk., 2025). Aktivitas sehari-hari seperti nongkrong di warung kopi, atau titik berkumpul sering dipilih sebagai bentuk *healing* yang murah, mudah, dan relevan dengan karakter sosial mereka. Bahkan, terdapat kecenderungan bahwa *healing* dilakukan sebagai mekanisme coping untuk menjaga kesehatan mental dan mengurangi kecemasan (Saefudin & Iskandar, 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut tentu tidak dapat berdiri sendiri tanpa penelitian terdahulu sehingga peneliti memiliki acuan yang terdahulu yaitu: 1) Firda

Amalia Thoyibah dan Surawan dari UIN Palangka Raya dengan judul Budaya *Healing* Di Kalangan Mahasiswa Generasi Z: Telaah Terhadap Regulasi Emosi Dalam Konteks Sosial Modern. Budaya *Healing* pada mahasiswa Generasi Z bukan sekadar tren melainkan menjadi mekanisme psikologis dan sosial untuk regulasi emosi. 2) Widya Sri Nur Aeni dari Universitas Pendidikan Indonesia dengan judul Pengaruh Kebiasaan Nongkrong di Coffe Shop Terhadap Gaya Hidup Konsumtif Mahasiswa di Kota Bandung. Hubungan antara kebiasaan nongkrong dan gaya hidup konsumtif. 3) Azmi Anugrah Putri dan Sri Hidayah dari Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia dengan judul *Self Healing* Generasi Z: Bentuk Baru Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa FISIP ULM. Mengkaji *self healing* sebagai bentuk baru perilaku konsumtif dan beban sosial bagi mahasiswa.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada metode yang digunakan, yaitu pendekatan kuantitatif dengan instrumen kuesioner yang dianalisis menggunakan uji hipotesis untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh budaya nongkrong terhadap gaya hidup *healing*. Pendekatan ini belum digunakan pada penelitian terdahulu yang cenderung memakai analisis deskriptif atau kualitatif. Selain itu, hasil pembahasan dalam penelitian ini diperkuat dengan pengujian statistik yang memberikan temuan empiris berbasis data kuantitatif sehingga mampu memberikan bukti pengaruh secara signifikan maupun tidak signifikan. Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan pembaruan dalam hal metode analisis serta memberikan kontribusi empiris yang lebih terukur terkait hubungan antara budaya nongkrong dan gaya hidup *healing* pada Generasi Z.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur pengaruh antara variabel budaya nongkrong sebagai variabel bebas dan gaya hidup *healing* sebagai variabel terikat melalui data numerik yang diperoleh dari responden. Penelitian ini dilakukan berdasarkan panduan penelitian kuantitatif sebagaimana dijelaskan oleh (Agustianti, 2022).

Sumber penelitian berfokus pada Generasi Z yang berdomisili di Desa Tambakrejo, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung. Responden terdiri dari individu kelahiran tahun 1997–2012 yang pada tahun 2025 berusia 13–28 tahun. Selain sumber utama di lapangan, penelitian ini juga dapat diperkuat dengan sumber tambahan seperti akun media sosial (Instagram, TikTok, dan lainnya) untuk memperkuat

fenomena sosial yang terkait dengan budaya nongkrong dan gaya hidup *healing*.

Data penelitian yang dikumpulkan mencakup inisial nama, usia responden, golongan atau kelas sosial, identitas dasar seperti jenis kelamin atau status pendidikan, serta pernyataan terkait budaya nongkrong dan gaya hidup *healing* yang diisi oleh responden. Data ini diperoleh melalui penyebaran angket digital menggunakan *Google Form*. Link: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdoEsk8gQJXXzdRs\\_MeK-sVI416BTE0G8LV19OEeHf-JvMO3Q/viewform?usp=header](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdoEsk8gQJXXzdRs_MeK-sVI416BTE0G8LV19OEeHf-JvMO3Q/viewform?usp=header). Link *Google Forms* yang berisi kedua kuesioner tersebut didistribusikan melalui grup *WhatsApp* dan salah satu tempat titik berkumpul di Desa Tambakrejo pada rentang waktu 22 November sampai 25 November 2025.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi angket atau kuesioner sebagai teknik utama, dokumentasi berupa bukti visual atau referensi pendukung, serta studi pustaka untuk memperkuat landasan teori dan relevansi penelitian. Angket digunakan karena mampu menggali informasi secara efektif, sedangkan dokumentasi dan studi pustaka digunakan sebagai pelengkap dalam penguatan hasil analisis (Gagah Daruhadi, 2024)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan kecenderungan variabel penelitian, analisis korelatif untuk mengetahui hubungan antara budaya nongkrong dan gaya hidup *healing*, serta analisis regresi sederhana bila diperlukan untuk mengukur besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Teknik analisis ini mengacu pada analisis kuantitatif sebagaimana dijelaskan oleh (Pradopo, 2021). Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan bantuan aplikasi seperti *Microsoft Excel* atau *SPSS* agar hasilnya lebih terukur, akurat, dan mudah dipahami.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Data Deskriptif

#### 1. Data Deskriptif Budaya Nongkrong

**Tabel 1. Data Empirik Budaya Nongkrong  
KATEGORISASI DATA EMPIRIK**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 38	3	12.00
Sedang	38 - 49	20	80.00
Tinggi	49 <	2	8.00
Total		25	100.00

Berdasarkan Tabel 1, data budaya nongkrong Generasi Z di Desa Tambakrejo dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan hasil sebagai berikut:

- Kategori Rendah: Sebanyak 3 orang (12%) yang mengalami pengaruh budaya nongkrong dalam kategori rendah (skor <38).
- Kategori Sedang: Sebanyak 20 orang (80%) berada pada kategori pengaruh budaya nongkrong sedang (skor 38-49).
- Kategori Tinggi: Sebanyak 2 orang (8%) mengalami pengaruh budaya nongkrong dalam kategori tinggi (skor 49<).

Berdasarkan hasil kategorisasi data empirik, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar Generasi Z di Desa Tambakrejo berada dalam tingkat pengaruh budaya nongkrong kategori sedang, yaitu sebanyak 20 orang (80%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh Generasi Z di Desa Tambakrejo dalam penelitian ini merasakan pengaruh budaya nongkrong yang cukup kuat, meskipun belum sampai pada tingkat yang sangat tinggi.

#### 2. Data Deskriptif Gaya Hidup *Healing*

**Tabel 2. Kategori Data Empirik Gaya Hidup  
*Healing***

### KATEGORISASI DATA EMPIRIK

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 45	1	4.00
Sedang	45 - 55	21	84.00
Tinggi	55 <	3	12.00
Total		25	100.00

Berdasarkan Tabel 2, data gaya hidup *healing* pada Generasi Z di Desa Tambakrejo dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan hasil sebagai berikut:

- Kategori Rendah: Sebanyak 1 orang (4%) yang mengalami gaya hidup *healing* dalam kategori rendah (skor <45).
- Kategori Sedang: Sebanyak 21 orang (84%) yang mengalami gaya hidup *healing* dalam kategori sedang (skor 45-55).
- Kategori Tinggi: Sebanyak 3 orang (12%) yang mengalami gaya hidup *healing* dalam kategori tinggi (skor 55<).

Berdasarkan hasil kategorisasi data empirik, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar Generasi Z di Desa Tambakrejo berada dalam tingkat gaya hidup *healing* kategori sedang, yaitu sebanyak 21 orang (84%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar Generasi Z di Desa Tambakrejo merasakan pengaruh

gaya hidup *healing* yang cukup kuat, meskipun belum sampai pada tingkat yang sangat tinggi.

## B. Dokumentasi



**Gambar 1. Aktivitas nongkrong di salah satu titik berkumpul Generasi Z**

Gambar 1 ini menunjukkan aktivitas nongkrong yang dilakukan oleh Generasi Z di salah satu titik berkumpul di Desa Tambakrejo. Dokumentasi ini diperoleh selama proses pengumpulan data dan digunakan sebagai bukti visual untuk mendukung temuan bahwa nongkrong merupakan aktivitas sosial yang umum dilakukan oleh remaja dan dewasa muda di wilayah tersebut.

## C. Uji Asumsi

### 1. Uji Asumsi Normalitas

**Tabel 3. Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.08312457
Most Extreme Differences	Absolute	.127
	Positive	.127
	Negative	-.096
Kolmogorov-Smirnov Z		.637
Asymp. Sig. (2-tailed)		.811

a. Test distribution is Normal.

Hasil uji normalitas dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai p sebesar 0,811, yang berarti lebih dari 0,05. Ini menandakan data residual berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi dan analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

## 2. Uji Asumsi Lineritas

**Tabel 4. Uji Linearitas**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Agresitas * Religiusitas	Between Groups (Combined)	549.333	13	42.256	8.203	.001
	Linearity	377.864	1	377.864	73.350	.000
	Deviation from Linearity	171.469	12	14.289	2.774	.051
	Within Groups	56.667	11	5.152		
	Total	606.000	24			

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui bahwa hubungan budaya nongkrong dan gaya hidup *healing* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 untuk linearitas dan 0,051 untuk penyimpangan dari linearitas. Karena keduanya lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini bersifat linear dan tidak terdapat penyimpangan yang berarti. Artinya, pola hubungan antara budaya nongkrong dan gaya hidup *healing* cukup lurus dan stabil, sehingga analisis regresi linear dapat digunakan untuk melihat pengaruh antara keduanya.

## 3. Uji Asumsi Heterokedastisitas

**Tabel 5. Uji Heterokedastisitas**

Model	Coefficients <sup>a</sup>			t	Sig.
	B	Std. Error	Standardized Coefficients		
1 (Constant)	1.500	2.761		.543	.592
X	.023	.063	.077	.369	.716

a. Dependent Variable: Abs\_RES

Berdasarkan hasil uji heterokedastisitas yang ditunjukkan dalam tabel Coefficients, nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel budaya nongkrong adalah sebesar 0,716. Karena nilai tersebut jauh lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heterokedastisitas dalam model regresi. Dengan kata lain, sebaran residual bersifat homogen di seluruh tingkat variabel budaya nongkrong. Oleh karena itu, model regresi ini memenuhi asumsi homokedastisitas, sehingga hasil analisis dapat dianggap valid dan dapat dipercaya.

## D. Uji Hipotesis

**Tabel 6. Uji Regresi Linier Sederhana**

Model	Coefficients <sup>a</sup>			t	Sig.
	B	Std. Error	Standardized Coefficients		
1 (Constant)	19.918	4.979		4.001	.001
X	.702	.114	.790	6.172	.000

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,00 untuk variabel budaya nongkrong. Karena nilai tersebut kurang dari

0,05, maka dapat disimpulkan bahwa budaya nongkrong berpengaruh secara signifikan terhadap gaya hidup *healing* pada Generasi Z di Desa Tambakrejo. Dengan demikian, hasil uji hipotesis menyatakan terdapat pengaruh budaya nongkrong terhadap gaya hidup *healing* pada Generasi Z di Desa Tambakrejo, dan hasil uji hipotesis dinyatakan terbukti.

## E. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif terlihat bahwa sebagian besar Generasi Z di Desa Tambakrejo mengalami pengaruh budaya nongkrong dalam kategori sedang. Kondisi ini mencerminkan bahwa aktivitas nongkrong sudah menjadi bagian dari rutinitas sosial mereka, namun tidak sepenuhnya mendominasi kegiatan sehari-hari. Tingginya frekuensi responden pada kategori sedang menunjukkan bahwa budaya nongkrong dianggap sebagai aktivitas yang wajar, relevan, dan mudah dijangkau, baik sebagai sarana interaksi sosial maupun sebagai cara untuk mengisi waktu luang. Sementara itu, hanya sebagian kecil yang berada pada kategori tinggi maupun rendah, yang berarti variasi intensitas nongkrong tidak terlalu ekstrem pada populasi ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sastra dkk., 2023) yang menyatakan bahwa nongkrong bagi Generasi Z berfungsi sebagai media aktualisasi diri dan sarana rekreasi sosial yang fleksibel.

Hasil deskriptif juga menunjukkan bahwa gaya hidup *healing* pada Generasi Z di Desa Tambakrejo didominasi oleh kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa kecenderungan melakukan aktivitas *healing* cukup kuat namun masih dalam batas wajar, tidak berlebihan, dan dilakukan sesuai kebutuhan emosional maupun sosial. Gaya hidup *healing* yang berada pada kategori sedang dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi terhadap tuntutan kehidupan modern, paparan media sosial, serta upaya menjaga kesehatan mental melalui kegiatan yang menyenangkan, seperti nongkrong, jalan-jalan, atau mencari suasana baru. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian (Saefudin dan Iskandar, 2025) yang menunjukkan bahwa *healing* bagi Generasi Z pada dasarnya merupakan mekanisme *coping* yang dipilih untuk mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Hasil uji normalitas, linearitas, dan heterokedastisitas menunjukkan bahwa seluruh asumsi analisis regresi telah terpenuhi. Data residual berdistribusi normal, hubungan antara variabel terbukti linear, dan tidak terdapat heterokedastisitas pada model. Kondisi ini memastikan bahwa hasil analisis regresi dapat dipercaya dan model yang digunakan sudah tepat untuk menguji hubungan antara budaya nongkrong dan gaya hidup *healing*. Dengan terpenuhinya seluruh

asumsi tersebut, interpretasi hasil regresi dapat dilakukan secara objektif.

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa budaya nongkrong berpengaruh signifikan terhadap gaya hidup *healing* dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 ( $<0,05$ ). Hasil ini membuktikan bahwa semakin tinggi intensitas budaya nongkrong pada Generasi Z, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka menjalani gaya hidup *healing*. Dengan kata lain, nongkrong bukan hanya menjadi aktivitas sosial, tetapi juga menjadi bagian dari strategi *healing* yang dilakukan oleh Generasi Z di Desa Tambakrejo. Mereka memaknai nongkrong sebagai ruang relaksasi, tempat berbagi cerita, dan sarana melepaskan tekanan emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu (Thoyibah dan Surawan, 2025) yang menegaskan bahwa *healing* sering diwujudkan melalui aktivitas sosial dan interaksi informal, salah satunya nongkrong.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa budaya nongkrong memainkan peran penting dalam membentuk pola gaya hidup *healing* pada Generasi Z. Aktivitas nongkrong bukan lagi sekadar kegiatan rekreasi, tetapi telah bergeser menjadi kebutuhan emosional yang mempengaruhi cara mereka mengekspresikan diri, mengatasi tekanan, serta menjaga keseimbangan mental. Selain itu temuan di lapangan juga sejalan dengan konten media sosial yang memperlihatkan aktivitas nongkrong serta tren *healing* yang sering dibagikan oleh Generasi Z. Paparan konten digital tersebut turut memperkuat alasan mengapa nongkrong dipandang sebagai bagian dari gaya hidup sekaligus sarana *healing*, karena media sosial membentuk citra bahwa aktivitas tersebut merupakan hal umum dan diterima di kalangan anak muda. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa budaya nongkrong dan gaya hidup *healing* saling berkaitan dan saling menguatkan pada konteks Generasi Z di Desa Tambakrejo.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa budaya nongkrong memiliki peran penting dalam membentuk gaya hidup *healing* pada Generasi Z di Desa Tambakrejo. Aktivitas nongkrong yang mayoritas berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa kegiatan ini telah menjadi bagian dari rutinitas sosial mereka sebagai sarana berinteraksi, mencari kenyamanan, dan melepas tekanan emosional. Sementara itu, gaya hidup *healing* juga berada pada kategori sedang, yang berarti bahwa upaya pemulihan

mental dan emosional dilakukan secara wajar melalui aktivitas sederhana dan mudah dijangkau, salah satunya nongkrong. Hasil uji regresi mengonfirmasi bahwa budaya nongkrong berpengaruh signifikan terhadap gaya hidup *healing*, sehingga semakin sering Generasi Z melakukan aktivitas nongkrong, semakin besar pula kecenderungan mereka menjalani gaya hidup *healing*. Temuan ini menegaskan bahwa nongkrong bukan sekadar kebiasaan sosial, tetapi juga menjadi mekanisme *coping* yang membantu Generasi Z menjaga keseimbangan mental dan emosional.

## Saran

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar Generasi Z tetap menjadikan kegiatan nongkrong sebagai aktivitas positif yang mendukung kesehatan mental, namun tetap dilakukan secara seimbang agar tidak mengganggu produktivitas maupun memicu perilaku konsumtif. Pemerintah desa dan pengelola ruang publik diharapkan dapat menyediakan fasilitas berkumpul yang aman, nyaman, dan ramah anak muda untuk mendorong interaksi sosial yang sehat. Bagi keluarga atau orang tua, penting untuk memberikan dukungan emosional dan ruang komunikasi terbuka agar kebutuhan *healing* anak dapat terpenuhi secara baik. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas aspek penelitian, menambah jumlah responden, atau menambahkan variabel lain seperti intensitas media sosial, tekanan sosial, atau kesehatan mental, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh budaya nongkrong dan gaya hidup *healing* pada Generasi Z.

- Mahasiswa Universitas Panca Marga Probolinggo). *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Malikussaleh (JSPM)*, 2(2), 264-275.
- Niâ, M. Z., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Analisis Dampak Fomo Terhadap Kesehatan Mental Gen Z. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*,
- Pradopo, R. (2021). Metode penelitian kuantitatif: Teori dan aplikasi dalam penelitian sosial. *Pustaka Setia*.
- Putri, A. A., & Hidayah, S. (2024). Self Healing Generasi Z: Bentuk Baru Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa FISIP ULM. *Huma: Jurnal Sosiologi*, 3(3), 245-254.
- Saefudin, R., & Iskandar, I. (2025). PENGARUH HEALING TERHADAP KONDISI MENTAL GENERASI Z DI KOTA SERANG: Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(5), 167-174.
- Sastraa, A. O., Yuliati, N., & Atasa, D. (2023). Pengaruh Self Actualization Dan Gaya Hidup Hangout Terhadap Keputusan Pembelian Pada Generasi Z Di Coffee Shop. *AGROTEKSOS*, 33(2), 533-543.
- Thoyibah, F. A., & Surawan, S. (2025). Budaya Healing Di Kalangan Mahasiswa Gen Z: Telaah Terhadap Regulasi Emosi Dalam Konteks Sosial Modern. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 23-42.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, W. S. N., Achdiani, Y., & Utami, N. F. (2025). Pengaruh Kebiasaan Nongkrong Di Coffee Shop Terhadap Gaya Hidup Konsumtif Mahasiswa Di Kota Bandung. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia..
- Agustianti, R., Nussifera, L., Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A., Nurlaila, Q., ... & Hardika, I. R. (2022). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Tohar Media.
- Daruhadi, G., & Sopiaty, P. (2024). Pengumpulan data penelitian. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(5), 5423-5443.
- Mubaroq, H., & Aisyah, R. (2021). Pengaruh Intensitas Kebiasaan Nongkrong terhadap Pembentukan Perilaku Social Climber (Studi pada

## LEMBAR PENILAIAN ARTIKEL ILMIAH

**Nama : SEPTIA AMANDA AULIA  
NIM : 2313030046  
Jurusan/prodi : SISTEM INFORMASI  
Judul Artikel : ANALISIS PENGARUH BUDAYA NONGKRONG  
TERHADAP GAYA HIDUP *HEALING* PADA GENERASI Z  
DI DESA TAMBAKREJO**

No	Aspek yang dinilai	Interval Skor	Skor
1	Novelty/ gagasan dalam artikel	<b>1-10</b>	
2	Latar belakang, studi masalah penelitian, penelitian sebelumnya, kerangka teoritis	<b>1-20</b>	
3	Metode jelas dan padat yang berisi prosedur sistematis	<b>1-10</b>	
4	Hasil dan pembahasan mengungkap hasil penelitian dan analisis antar bagiannya, serta ada pembahasan yang merujuk pada penelitian terdahulu dan teori	<b>1-30</b>	
5	Keaslian	<b>1-10</b>	
6	Daftar pustaka 10 tahun terakhir	<b>1-10</b>	
7	Tata tulis mengikuti EBI dan KBBI Bahasa Indonesia	<b>1-10</b>	
	<b>Jumlah</b>		

Kediri, .....2024

Dosen Pengampu

Ingghar Ghupti N.K, M.Pd.