



## Gen Z: A Non-Resilient Generation?

Linus K. Palindangan (Dosen STARKI)

Generasi Z atau lazim dikenal Gen Z atau juga dikenal sebagai *Post-Millennials* adalah kelompok individu yang lahir antara Tahun 1990 hingga Tahun 2010. Sebagai kelompok individu, Gen Z adalah generasi yang lahir, tumbuh serta berkembang di masa internet dan teknologi digital sedang berkembang pesat. Hal tersebut menjadikan Gen Z terbiasa dengan internet dan media sosial sejak usia dini. Dampak kondisi ini adalah bahwa Gen Z lebih mudah dan terbiasa mengakses berbagai informasi hanya dengan ujung jari-jari mereka. Kondisi tersebut berdampak pula pada perubahan cara berinteraksi, cara belajar, cara menghadapi dan menyelesaikan masalah dll. Salah satu pandangan dari generasi sebelumnya yang dialamatkan kepada Gen Z adalah klaim bahwa Generasi Z adalah generasi yang tidak tahan banting, lemah, dan kurang memiliki daya juang dalam menghadapi tekanan hidup. Tentu saja klaim tersebut perlu perlu direfleksikan secara lebih mendalam, dan itulah tujuan dari artikel ini.

Salah satu aspek penting yang patut diperhatikan dalam menganalisis klaim yang mengatakan bahwa Gen Z adalah generasi yang tidak tahan banting adalah masalah tekanan mental dan kesehatan emosional. Perlu disadari bahwa Gen Z dihadapkan pada kondisi-kondisi yang menimbulkan tekanan pada berbagai aspek kehidupan mereka, seperti tuntutan dalam keluarga, sekolah, lingkungan tempat tinggal, internet, teknologi digital dan media sosial. Secara internal Gen Z berhadapan pula dengan tekanan yang timbul dari persepsi terhadap diri mereka sendiri seperti persepsi terhadap tampilan fisik, kesehatan, fasilitas yang dapat mereka akses atau miliki dsb.

Selanjutnya akan dijelaskan secara lebih konkrit tentang apa yang dihadapi oleh Gen Z dan mereka berada dalam masa yang bagaimana. Gen Z adalah generasi pertama yang tumbuh dan berkembang sepenuhnya dalam era digital yang sangat maju Bhakti & Safitri, (2017). Perkembangan internet dan teknologi digital telah mengubah cara hidup dan berinteraksi Gen Z secara mendasar. Mereka berada pada era dimana teknologi sangat canggih, era dimana hampir semua jenis informasi dapat diakses dengan mudah dan cepat, era dimana

komunikasi dapat dilakukan dengan beragam cara seperti pesan teks, bercakap melalui video, atau melalui media sosial untuk berinteraksi dengan keluarga, teman, dan lingkungan. Dengan bantuan internet setiap individu dapat terhubung dengan individu lain di seluruh dunia secara instan tanpa batas geografis. Untuk kebutuhan informasi, hiburan atau bahkan promosi Gen Z dengan mudah dapat mengaksesnya melalui teknologi digital, seperti video, musik, dan berita pada *platform online*. Untuk kebutuhan belajar Gen Z memiliki memungkinkan belajar secara lebih fleksibel dan mandiri melalui teknologi digital untuk mengakses pembelajaran daring, video tutorial, atau *platform e-learning*.

Pada saat bersamaan Gen Z dihadapkan pada tantangan untuk:

1. Beradaptasi dengan cepat dalam menghadapi perubahan teknologi digital dan budaya baru,
2. Berkolaborasi dan cepat terbuka pada sudut pandang baru
3. Berkreasi dan berinovasi dengan cepat
4. Berani mengambil resiko dengan berani memulai hal baru dengan cepat. (Ambarsarie, 2021)

Bila memperhatikan keempat tantangan utama di atas semuanya mengandung aspek kecepatan sebagai salah satu karakteristik dari teknologi. Sebab tidak cepat berarti ketinggalan dan ditinggalkan. Patut diakui bahwa tantangan-tantangan tersebut merupakan peluang, akan tetapi tidak bisa dihindari pula bahwa tantangan tersebut juga dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional Gen Z. Sebagai contoh, Gen Z hampir selalu berinteraksi dengan teman dan mengikuti berita melalui *platform* media sosial. Sayangnya media sosial juga dapat memiliki dampak negatif pada Gen Z seperti kecemasan dan depresi akibat tekanan media sosial terkait perbandingan diri, respon negatif, risiko dan keamanan data pribadi dsb.

Sekarang marilah kita memperhatikan apa yang dialami Gen Z berhadapan dengan tantangan dan tekanan hidup yang mereka alami. Menurut Twenge dkk. (2010) Gen Z cenderung memiliki tingkat resiliensi yang baik dan mentalitas positif dalam menghadapi tantangan dan tekanan hidup. Mereka dapat beradaptasi dengan cepat dengan perubahan dan memiliki kemampuan untuk mencari solusi kreatif dalam mengatasi masalah. Sementara *Pew Research Center*. (2018) menyimpulkan dari hasil penelitiannya bahwa Gen Z adalah generasi dengan tingkat keberagaman dan toleransi yang tinggi dalam pandangan sosial dan budaya. Mereka cenderung lebih terbuka terhadap perbedaan dan menghargai inklusivitas dalam lingkungan sosial mereka.

Berkenaan dengan emosi, Mavridis dkk. (2019 dari hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa Gen Z memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik, yang memungkinkan mereka untuk memahami dan mengelola emosi mereka sendiri serta emosi orang lain dengan lebih baik. Untuk kemampuan teknologi dan digital tak usah diragukan lagi, Gen Z adalah generasi yang lahir dan tumbuh di era digital, bahkan mereka sering dianggap sebagai *digital native* (penduduk digital) yang menguasai teknologi dengan sangat baik Mereka memiliki

kemampuan teknologi yang canggih dan mampu beradaptasi dengan cepat dengan perkembangan teknologi baru. (OECD, 2018)

Walaupun semua hasil penelitian tersebut tidak bisa digeneralisir berlaku bagi semua Gen Z yang ada di mana pun, kenyataannya hasil penelitian tersebut merupakan bukti empiris. Itu artinya sebagai Gen Z sesungguhnya mereka adalah generasi yang tangguh dan berdaya, dengan kemampuan unik yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan masa kini dan masa depan.

Boleh jadi karena ditantang oleh kondisi, Gen Z mampu tampil sebagai individu yang:

1. Kreatif dan inovatif. Gen Z telah tumbuh di tengah-tengah teknologi digital yang mengubah cara hidup dan cara bekerja. Hal tersebut membantu mereka mengembangkan kreativitas dan inovasi dalam berbagai bidang dan menunjukkan ketangguhan dalam mencari solusi untuk masalah yang kompleks dengan memanfaatkan teknologi dan internet.
2. Adaptif. Karena Gen Z lahir, tumbuh dan berkembang di tengah lingkungan yang cepat berubah, baik dari segi teknologi maupun budaya, maka mereka telah terbiasa dengan perubahan dan menghadapinya dengan cepat. Kemampuan adaptasi ini memungkinkan mereka untuk dengan mudah menyesuaikan diri dengan situasi yang berbeda dan belajar dari pengalaman mereka. Gen Z adalah generasi yang berani mencoba hal-hal baru dan menghadapi tantangan dengan semangat yang tinggi.
3. Mampu berkolaborasi dan berempati. Karena Gen Z sering berinteraksi melalui media sosial dan teknologi lainnya, yang membantu mereka terhubung dengan individu lain dari berbagai latar belakang dan budaya maka mereka cenderung memiliki kemampuan berkolaborasi dan berempati yang kuat. Kemampuan tersebut memungkinkan mereka untuk memahami sudut pandang individu lain, bekerja sama dalam tim, dan membangun hubungan yang kuat dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka. (Badri, 2022)
4. Bermental wirausaha. Karena Gen Z cenderung berani mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru dalam berbagai bidang, termasuk dalam dunia bisnis dan teknologi maka mereka umumnya memiliki mentalitas berwirausaha. Kemampuan ini telah menghasilkan banyak inovasi dan *start-up* yang dijalankan oleh generasi ini, membuktikan bahwa mereka adalah generasi yang tangguh dan berdaya dalam menghadapi persaingan di dunia modern./FA.

## Referensi:

- Ambarsarie, R (2021) *Coping Stres pada Mahasiswa Generasi Z*. Unit Penerbitan dan Publikasi FKIP Universitas Bengkulu, ISBN: 978-623-7074-76-2
- Badri, M. (2022) Pribumi Digital Moderat: Profil Kecakapan Komunikasi Digital Generasi Z. *Jurnal Riset Komunikasi, Val 5 No. 2*

- Bhakti, C. P., Safitri, N.E. (2017) Peran Bimbingan dan Konseling untuk menghadapi Generasi Z dalam Perspektif bimbingan dan Konseling perkembangan. *Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 3 No. 1*
- Mavridis, I. N., & Stalikas, A. (2019). Predicting generation Z's psychological well-being: The roles of trait emotional intelligence and social support. *Journal of Happiness Studies, 20(6)*.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2018). Students, Computers and Learning: Making the Connection. OECD Publishing. Diakses dari: [https://www.oecd-ilibrary.org/education/students-computers-and-learning\\_9789264239555-en](https://www.oecd-ilibrary.org/education/students-computers-and-learning_9789264239555-en)
- Pew Research Center. (2018). Generation Z looks a lot like millennials on key social and political issues. Pew Research Center. Diakses dari: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/11/15/generation-z-looks-a-lot-like-millennials-on-key-social-and-political-issues/>
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology, 128(3)*.

