

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Studi tentang generasi telah menjadi landasan bagi para sosiolog dan psikolog dalam memahami perubahan-perubahan dalam masyarakat dan perkembangan individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap kelompok usia memiliki karakteristik unik yang terbentuk dari pengalaman hidup dan peristiwa sejarah yang mereka alami. Strauss dan Howe (1991) menjelaskan bahwa generasi adalah kelompok orang yang lahir dalam rentang waktu sekitar 20 tahun dan memiliki pengalaman hidup yang serupa. Pengalaman inilah yang membentuk pandangan dunia, nilai dan perilaku khas setiap generasi, sehingga membuat setiap generasi berbeda dari generasi lainnya.

Setiap kelompok usia membawa perspektif unik yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan lingkungan sosialnya. Pengalaman kolektif yang dialami satu kelompok usia tak luput menjadi faktor penting dalam pembentukan karakteristik yang akan melahirkan karakter unik yang membedakannya dengan kelompok lainnya.

Generasi Z merupakan produk evolusi sosial dan teknologi yang didasari oleh kontribusi generasi-generasi sebelumnya. Kehadiran dan karakteristik unik generasi ini tidak terlepas dari perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi yang dimulai sejak beberapa dekade lalu. Inovasi dalam teknologi yang dicetuskan oleh generasi pendahulu, seperti penemuan internet dan perangkat *mobile* telah menciptakan lingkungan digital yang sangat familiar bagi Gen Z. Fenomena-fenomena seperti sosial dan bermedia sosial yang merevolusi cara manusia berinteraksi dan bertransaksi, juga merupakan warisan dari generasi sebelumnya.

Lahir di ambang milenium baru, Generasi Z telah meredefinisikan arti dari seorang individu di era digital. Hal tersebut menjadi keunikan dalam lanskap generasional ini. Sebagai

generasi yang sepenuhnya lahir dan tumbuh dalam ekosistem digital yang sudah mapan, Gen Z benar-benar “*digital native*” sehingga memiliki hubungan yang erat dengan teknologi. Teknologi telah mempengaruhi cara hidup mereka sehingga dengan itu, Gen Z memiliki kemahiran yang luar biasa dalam menggunakan dan memanfaatkan teknologi serta informasi karena mereka memiliki fasilitas yang menunjang dalam menggunakan teknologi ini (Ariani et al., 2023).

Generasi Z di Indonesia menunjukkan kecenderungan kuat terhadap gaya hidup digital, yang tercermin dari penggunaan teknologi. Fenomena ini sejalan dengan tren global namun dengan nuansa lokal; kemudahan mengakses perangkat digital dan budaya berbelanja online. Perkembangan teknologi yang pesat memberikan dampak signifikan pada karakteristik Gen Z. Dibandingkan generasi sebelumnya, Gen Z cenderung lebih mengandalkan teknologi dalam kesehariannya. Ketergantungan yang tinggi pada teknologi juga membawa dampak negatif seperti meningkatnya kecemasan dan stres. Gen Z, meski adaptif terhadap perkembangan zaman, perlu menyeimbangkan penggunaan teknologi untuk menjaga kesejahteraan mental (Hasan et al., 2021).

Sebagai generasi yang tumbuh di era digital dan mengalami perubahan sosial yang sangat pesat, menciptakan serangkaian tantangan baru yang berpotensi memicu stres. Dalam ranah psikologi, stres didefinisikan sebagai respons fisik dan psikologis terhadap tuntutan internal atau eksternal yang melebihi sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Teori stres yang dikembangkan Lazarus dan Folkman ini menekankan bahwa stres terjadi ketika seseorang menilai situasi sebagai sesuatu yang mengancam atau menantang, dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya.

Selain itu, model stres yang dikembangkan oleh Hans Selye tahun 1955 menggambarkan *General Adaption Syndrom* (GAS) yang merupakan sebuah konsep dalam psikologi yang

menjelaskan respons tubuh terhadap stresor. Selye berpendapat bahwa tubuh memiliki respons yang relatif konsisten terhadap berbagai jenis stresor, baik itu fisik maupun psikologis. Respons ini dibagi menjadi tiga tahap utama, yaitu tahap alarm, tahap resistensi, dan tahap kelelahan. Pada tahap alarm, ini adalah semacam respons “*fight or flight*” yang memicu sistem saraf simpatis. Berlanjut ke tahapan kedua yaitu resistensi, pada tahap ini tubuh akan berusaha beradaptasi dengan situasi tersebut dan mencoba untuk mempertahankan tingkat kewaspadaan yang tinggi untuk mengatasi stresor. Hingga pada tahapan yang terakhir yaitu kelelahan. Jika stresor terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama, tubuh akan kehabisan sumber daya untuk melawan stres sehingga mengakibatkan individu akan merasa sangat lelah baik secara fisik maupun emosional (Selye, 1955).

Selye mungkin lebih dikenal dengan model GAS-nya, namun Cohen juga memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman tentang stres. Cohen melihat stres bukanlah sekedar respons fisiologis terhadap suatu peristiwa, melainkan juga melibatkan persepsi individu terhadap situasi tersebut. Cohen menekankan bahwa stres adalah respons psikologis terhadap tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya (Cohen et al., 1997).

Penelitian tentang Gen Z dan stres telah menjadi fokus penting dalam bidang psikologi dan sosiologi kontemporer. Studi-studi terbaru mengungkapkan bahwa Gen Z menghadapi tingkat stres yang signifikan, dengan berbagai faktor unik yang berkontribusi terhadap pengalaman stres mereka. Twenge dkk. (2019) menemukan peningkatan substansial dalam gejala stres, depresi dan kecemasan di kalangan remaja dan dewasa muda Gen Z sejak 2010. Faktor-faktor seperti penggunaan media sosial yang intens, tekanan akademik, dan ketidakpastian

ekonomi global telah diidentifikasi sebagai kontributor utama stres pada generasi ini (Twenge et al., 2019).

Lebih lanjut, penelitian oleh Howe dan Strauss (2021) menunjukkan bahwa Gen Z memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi tentang kesehatan mental dibandingkan dengan generasi sebelumnya, namun juga mengalami tingkat stres yang lebih tinggi terkait dengan isu-isu global seperti ketidakstabilan politik (Howe & Strauss, 2021). Studi longitudinal oleh American Psychological Association (APA) tahun 2020 mengonfirmasi tren ini, melaporkan bahwa Gen Z secara konsisten mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan generasi lainnya, serta menemukan orang dewasa di Amerika mengalami penurunan dalam tingkat kecemasan dan depresi seiring dengan bertambahnya usia sehingga prevalensi kondisi mental buruk lebih rendah pada kelompok dewasa ini dibandingkan orang dewasa muda (Hasan et al., 2021).

Setiap individu memiliki mekanisme *coping* tersendiri dalam merespons masalah dan mengatasi stres. Bentuk perilaku serta strategi yang diterapkan bervariasi, seperti adanya upaya untuk mencari solusi, beradaptasi dengan situasi stres, melakukan relaksasi atau meditasi, berbagi cerita dengan kerabat terdekat, atau bahkan cenderung menghindari masalah (Sarafino & Smith, 2008). Stres berkorelasi erat dengan strategi *coping*, begitu pula salah satu yang memengaruhi stres adalah strategi *coping* (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus dan Folkman (1984) dalam buku klasik mereka "*Stress, Appraisal and Coping*" mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang bersifat dinamis dan dapat berubah-ubah untuk mengelola tuntutan spesifik eksternal dan internal yang dinilai di luar sumber daya individu. Sederhananya, *coping* adalah upaya yang dilakukan individu untuk menghadapi stresor, yaitu tantangan yang dirasa melampaui kemampuan mereka. Respons

terhadap situasi stres berbeda-beda pada setiap individu karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal (seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) maupun eksternal (seperti masalah perkuliahan, pekerjaan, dan tuntutan dari pihak lain). Beragam pemicu stres ini menimbulkan dampak yang berbeda dalam menghadapi stres, sehingga dampaknya tidak selalu sama.

Lazarus dan Folkman mengidentifikasi dua komponen utama dalam konsep stres, yaitu *appraisal* dan *coping*. *Appraisal* adalah evaluasi individu terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraannya, sementara *coping* adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatur tuntutan atau perubahan yang dihadapi. Perkembangan stres pada diri seseorang bergantung pada interaksi antara *appraisal* dan *coping*.

Pembahasan mengenai *coping* ini sangat menarik karena bukan hanya Lazarus dan Folkman saja yang merumuskan, tetapi ada juga pembahasan dari Carver dkk.. Carver, bersama dengan Scheier dan Weintraub dalam tulisannya tahun 1989 mengembangkan sebuah teori yang cukup komprehensif mengenai cara individu mengatasi (*coping*) berbagai situasi yang menimbulkan stres. Carver dkk. mendefinisikan *coping* sebagai proses kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal atau eksternal yang dinilai melebihi atau melampaui sumber daya individu (Carver et al., 1989).

Carver mengemukakan dua macam tipe strategi *coping* ketika individu mengalami stres. Pertama adalah *problem focused coping* dan yang kedua adalah *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk melakukan aktivitas untuk menghilangkan kondisi yang memicu stres. Adapun strategi *emotional focused coping* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengontrol dampak emosional dari peristiwa yang menimbulkan stres. Pengaplikasian strategi *coping* secara tepat dan efektif terhadap situasi yang menekan (stres) akan menghasilkan adaptasi yang lebih positif.

Perkembangan cara manusia mengatasi masalah merupakan fenomena yang menarik. Masa remaja menjadi titik awal bagi individu untuk mengembangkan mekanisme *coping* yang lebih dewasa. Seiring bertambahnya usia dan kompleksitas kehidupan, strategi *coping* pun menjadi semakin beragam dan adaptif. Faktor-faktor seperti pengalaman pribadi dan tahapan perkembangan psikologis berperan penting dalam membentuk kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan demikian, kemampuan *coping* adalah keterampilan yang terus individu asah sepanjang hidup.

Strategi *coping* yang digunakan akan terus berkembang seiring dengan tahap perkembangan selanjutnya. Pada masa remaja, individu mulai menggunakan *coping* yang lebih matang, seperti mencari dukungan teman sebaya, melakukan hobi untuk mengalihkan pikiran, atau menggunakan penalaran positif. Semakin tinggi pengalaman, pendidikan, jabatan seorang individu tentu akan banyak dihadapkan oleh perubahan kondisi yang menyebabkan stres. Maka dari itu, pada masa dewasa, strategi *coping* menjadi lebih kompleks dan bervariasi, meliputi aspek kognitif, perilaku, dan emosional, untuk mengatasi berbagai tekanan hidup sehari-hari maupun situasi sulit.

Chen (2020) menemukan perbedaan nyata antara bagaimana orang dewasa muda dan lanjut usia menggunakan *coping*. Kelompok usia muda cenderung berfokus pada pengendalian emosional ketika stres (*emotional problem focused*) sedangkan kelompok dewasa dan lansia lebih melakukan aksi untuk menangani akar masalah penyebab stres. Kecenderungan ini mencerminkan kematangan psikologis dan banyaknya pengalaman hidup yang membentuk pandangan lansia terhadap kesulitan. Dengan bertambahnya usia, mereka belajar melihat masalah dari berbagai perspektif dan menjadi lebih bijaksana dalam menanggapi (Chen et al., 2018). Strategi *coping* yang digunakan juga makin fleksibel dan adaptif. Singkatnya, usia yang lebih

lanjut memberi bekal berharga untuk mengembangkan ketahanan dan kemampuan *coping* individu.

Dalam konteks Pendidikan tinggi, Bono dkk (2020) menemukan bahwa mahasiswa Gen Z mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, terutama terkait dengan ekspektasi kinerja dan ketidakpastian karir di masa depan (Bono et al., 2020). Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya pengembangan strategi *coping* yang efektif dan program dukungan kesehatan mental yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik Gen Z.

Strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi situasi stres dapat memberikan dampak positif dan manfaat yang signifikan. Mahasiswa dapat mengembangkan pemikiran yang positif terhadap diri mereka, seperti memiliki semangat untuk terus melanjutkan hidup meskipun dihadapkan dengan masalah. Mereka juga mampu mempertahankan keseimbangan emosi, memelihara citra diri yang baik, dan menyesuaikan diri dengan situasi negatif sehingga tekanan dari luar tidak menyebabkan rasa tertekan yang berlebihan. Strategi *coping* berfungsi sebagai upaya untuk melindungi diri dari dampak psikologis yang mungkin terjadi sebelum situasi stres terjadi. Oleh karena itu, strategi *coping* yang baik sangat bermanfaat bagi individu karena dapat menciptakan dampak positif dalam menghadapi tantangan hidup (Hasan et al., 2021)

Studi awal dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui dan membuktikan apakah fenomena yang diangkat menjadi topik penelitian benar terjadi di lapangan. Dari data kecil, ditemukan bahwa responden didominasi oleh perempuan dan rentang usia keseluruhan responden berkisar antara 18-22 tahun. Merujuk pada hal tersebut, usia yang dilaporkan tercakup dalam rentang usia seorang mahasiswa, dan memang untuk pekerjaan responden, data menunjukkan pekerjaan didominasi oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan pada 30 responden Gen Z yang tersebar di kota Bandung, terdapat korelasi dan pengaruh yang signifikan antara strategi *coping* baik *problem focused coping* dan *emotion focused coping* terhadap tingkat stres. Berdasarkan data dan setelah dilakukan pengujian, variabel stres yang dilaporkan termasuk dalam kategori tinggi. Lebih lanjut, responden cenderung menggunakan strategi *coping* jenis *emotion focused coping* ketika menghadapi masalah/stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemilihan strategi *coping* yang dilakukan Gen Z bermacam-macam dan pemilihan strategi *coping* yang tepat dapat menjadi faktor penting dalam mengelola stres.

Dengan penelitian ini, diharapkan akan lebih dipahami bagaimana Gen Z menghadapi tantangan kehidupan dan bagaimana mereka mengelola perasaan dan emosi mereka dalam proses *coping*. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga untuk mengembangkan strategi pendekatan yang lebih efektif dalam membantu Gen Z menghadapi masalah mereka secara sehat dan produktif.

Berdasarkan fenomena yang diuraikan, peneliti tertarik mengkaji lebih dalam strategi *coping* Gen Z dalam mengatasi permasalahan. Hal ini penting mengingat Gen Z rentan menghadapi tekanan. Penelitian ini menganalisis kecenderungan *coping* Gen Z dalam menangani masalah sehari-hari. Kecenderungan tersebut ditinjau dari dua strategi *coping*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana penggunaan strategi *problem focused coping* yang digunakan Gen Z?
2. Bagaimana penggunaan strategi *emotion focused coping* yang digunakan Gen Z?
3. Seberapa banyak penggunaan strategi antara *emotion focused coping* dan *problem focused coping* yang digunakan Gen Z dan pengaruhnya terhadap tingkat stres?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui strategi *problem focused coping* yang digunakan Gen Z.
2. Untuk mengetahui strategi *emotion focused coping* yang digunakan Gen Z.
3. Untuk mengetahui seberapa banyak penggunaan strategi antara *emotion focused coping* dan *problem focused coping* yang digunakan Gen Z dan pengaruhnya terhadap tingkat stres.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini dilakukan agar dapat memberikan kontribusi dalam penambahan ilmu dan informasi lebih untuk penelitian selanjutnya dan untuk bidang Psikologi khususnya Psikologi Perkembangan dalam strategi *coping* dan tingkat stres sehingga mahasiswa dapat memahami dengan baik istilah strategi *coping* dan tingkat stres.

Kegunaan Praktis

1. Bagi Mahasiswa, dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang stres akademik dan cara mengatasinya. Pengetahuan tentang strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat stres dan dampaknya pada individu.
2. Bagi Institusi, hasil penelitian ini memiliki potensi untuk menjadi landasan dalam merumuskan strategi dan kebijakan yang lebih baik mengenai program *coping* di masa depan. Hal ini akan membantu penerapan strategi *coping* yang lebih efektif untuk menghadapi tantangan yang dihadapi individu.
3. Bagi Penelitian selanjutnya, temuan dari penelitian ini dapat menjadi kontribusi berharga dalam pengembangan pengetahuan dan penelitian di bidang strategi *coping* dan stres.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat meningkatkan kemampuan analisis dan berpikir kritis para peneliti yang terlibat dalam studi ini.

