

Resiliensi pada Gen Z: Bagaimana Peranan Optimisme?

Sri Indah Septiani Putri

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Niken Titi Pratitis

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Isrida Yul Arifiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya E-mail:

Sriindah.2209@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of the inability of generation z to face stressful conditions, which makes individuals have low fighting power. Based on this background, the problem in this study is how optimism in generation z. Participants in this study are generation z determined using simple random sampling techniques. The data collection method in this study is a questionnaire in the form of a google form using the Likert scale. The statistical method uses product moment correlation. The results of this study show that optimism significantly positively affects resilience. This means that the optimism variable is significantly correlated with the resilience variable, so the research hypothesis that there is a significant correlation between the optimism variable and resilience is accepted.

Keywords: Generation Z, Optimism, Resilience

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena ketidakmampuan generasi z menghadapi kondisi yang menekan, dimana hal tersebut membuat individu memiliki daya juang yang rendah. Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana optimisme pada generasi z. Partisipan dalam penelitian ini adalah generasi z yang ditentukan dengan menggunakan teknik simple random sampling. Metode pengumpulan data pada penelitian ini kuesioner berupa google form dengan menggunakan skala Likert. Metode statistik menggunakan korelasi product moment. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme secara signifikan positif mempengaruhi resiliensi. Artinya, variabel optimisme berkorelasi secara signifikan dengan variabel resiliensi maka hipotesa penelitian yang menyebutkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara variabel optimisme dengan resiliensi, diterima.

kunci: Generasi Z, Optimisme, Resiliensi

Pendahuluan

Generasi didefinisikan sebagai sekelompok individu yang mengalami peristiwa sosial dan sejarah penting di sekitar waktu yang sama dalam hidup dan menunjukkan beberapa karakteristik serta perilaku yang sama (Mannheim, 1970). Di Indonesia, Generasi Z mendominasi populasi dengan jumlah sekitar 74,93 juta jiwa atau 27,94% dari total populasi (Badan Pusat Statistik, 2020). Generasi Z juga disebut dengan Gen Z, iGen, Gen Zers, atau generasi pasca millennial. Generasi Z adalah kelompok demografis yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Dimock, 2019). Gen Z juga dikenal sebagai *Digital Native* karena tumbuh di era perkembangan teknologi dan informasi. Aktivitas sehari-hari dan aspek kehidupan lainnya, Gen Z cenderung sangat bergantung pada teknologi.

Generasi Z dianggap sebagai generasi yang cukup mudah rapuh dibandingkan dengan beberapa generasi lainnya (*American Psychological Association*, 2018). Generasi Z kurang memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja dengan persentase 34% dipengaruhi oleh kecemasan, 20% karena kurangnya motivasi dan 17% memiliki perasaan rendah diri (Sakitri, 2021). *American Psychological Association* mengungkapkan bahwa Generasi Z, jika dibandingkan dengan tiga generasi lainnya (Millennial, Generasi X, dan Baby Boomer), cenderung menghadapi masalah kesehatan mental yang paling serius, dengan perempuan memiliki probabilitas dua kali lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, isu kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, dan stres menjadi masalah yang paling sering dialami atau dilaporkan oleh Generasi Z (*American Psychological Association*, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lawdhiya & Sarasati (2024), Generasi Z dikenal sebagai kelompok yang memiliki kemampuan berpikir kreatif dan *out of the box*. Meskipun gen z sangat inovatif, sering kali kekurangan daya juang dan keberanian untuk menghadapi tantangan. Hal ini mengarah pada istilah generasi *strawberry* yang menggambarkan kelompok ini sebagai individu yang terlihat menarik tetapi mudah rapuh, terpengaruh oleh kompetisi dan ketidakpastian (Kasali, 2018). Tak hanya itu, salah satu karakteristik yang terlihat dari generasi Z adalah kekhawatiran yang dimiliki terhadap berbagai aspek kehidupan (Suharyanti & Hanathasia, 2021). Ada banyak sumber kekhawatiran ini, seperti perubahan sosial dan ekonomi yang cepat. Generasi Z tumbuh di masa yang ditandai dengan perubahan sosial dan ekonomi yang cepat. Banyak peristiwa penting telah terjadi selama periode ini, termasuk krisis ekonomi global tahun 2008, pandemi COVID-19, dan perang Rusia-Ukraina. Generasi Z merasa cemas dan tidak yakin dengan perubahan ini. (Deloitte, 2022)

Generasi Z memiliki beberapa karakteristik dalam pekerjaan, seperti akrab dengan teknologi, memiliki kepercayaan diri tinggi, merasa pantas mendapatkan perlakuan khusus, dan cenderung melihat diri sendiri sebagai pusat perhatian di lingkungannya (Deloitte, 2023). Gambaran mengenai rendahnya resiliensi dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental seseorang, ditemukan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Jones (2020) terhadap 180 mahasiswa farmasi

menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres di level pertengahan, 18,4% mengalami stres level berat pada saat mengikuti perkuliahan dan 20,4% mengalami stres level berat secara umum. Hasil ini menjadi bukti tidak sedikit mahasiswa yang memiliki ketahanan diri atau resiliensi rendah karena tidak mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik yang dialami.

Marchand dkk. (2015) dalam penelitian kualitatifnya, dijelaskan bahwa proses resiliensi melibatkan tahap-tahap psikologis individu untuk bangkit kembali secara positif dari masalah atau kesulitan, sesuai dengan keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya. Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi sangat penting untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh tentang resiliensi itu sendiri, karena resiliensi bukanlah suatu keadaan yang tetap dan stabil, melainkan merupakan proses yang bersifat dinamis, dengan perubahan-perubahan yang terjadi sepanjang waktu.

Selain kedua hal di atas, generasi Z juga menghadapi tekanan kesuksesan dalam hidup (Kristyowati, 2021). Tumbuh di zaman di mana pendidikan dan karier menjadi aspek yang sangat krusial, tekanan ini dapat memunculkan rasa cemas dan stres bagi generasi Z (Hermawan, 2023). Generasi Z merasa terdorong untuk memenuhi harapan di lingkungan dimana kemajuan akademik dan profesional dianggap penting. Ketidakpastian dan tekanan yang berlebihan dapat disebabkan oleh pilihan pendidikan, ekspektasi sosial, dan persaingan di tempat kerja. Akibatnya, generasi berikutnya menghadapi tantangan yang signifikan untuk mencapai tingkat kesuksesan yang diharapkan. Menurut Hermawan (2023) tekanan untuk meraih kesuksesan ini dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional, sehingga generasi Z membutuhkan pemahaman serta dukungan dari masyarakat untuk menghadapi tantangan tersebut.

Survei Deloitte (2022) mengungkapkan bahwa kesejahteraan finansial adalah faktor utama yang memicu stres di kalangan Generasi Z dan milenial. Ketidakpastian keuangan menjadi penyebab utama stres bagi 47% Generasi Z dan 43% milenial. Berdasarkan survey yang sama, masalah keuangan harian kini dipandang sebagai sumber utama stres oleh 42% Generasi Z, meningkat dari tahun sebelumnya. Faktor lingkungan kerja, seperti beban kerja yang berlebihan dan ketidakseimbangan hidup, juga berkontribusi pada kecemasan, terutama di kalangan Generasi Z. Stres lebih tinggi di kalangan Generasi Z, dengan 46% melaporkan kecemasan yang dialami terus-menerus, dibandingkan dengan 38% milenial. Berbeda dengan tahun sebelumnya Deloitte (2023) survey menunjukkan bahwa 19% responden dari Generasi Z mengungkapkan kekhawatiran terkait kesehatan mental yang dirasakan. Temuan ini mengungkapkan bahwa sebagian dari Generasi Z merasa cemas atau khawatir mengenai berbagai aspek kesehatan mental. Kekhawatiran ini mencakup isu-isu seperti stres, kecemasan, depresi, atau masalah kesehatan mental lainnya. Faktor-faktor seperti tekanan dari keluarga, pekerjaan, atau tantangan pribadi turut berperan dalam memicu kekhawatiran tersebut.

Sejalan dengan itu, berdasarkan hasil pengamatan observasi lapangan yang telah dilakukan oleh peneliti yang bertempat di CV. Dynamedia Solusi Teknologi dengan melibatkan 20 orang karyawan yang memiliki rentang usia 20-27 tahun, peneliti memperoleh data dan informasi yang relevan untuk mendukung analisis

terkait resiliensi generasi Z di lingkungan kerja. Beberapa masalah yang ditemukan memberikan fakta bagaimana rendahnya resiliensi pada gen z ketika menghadapi kondisi yang menekan. Ketika menghadapi masalah dalam hal pekerjaan, individu kurang memiliki ketrampilan dalam mengelola stres, hal itu terlihat dari individu tersebut memberikan emosi yang berlebihan seperti marah dan cenderung menyalahkan orang lain saat mendapatkan kritik dari atasan (Seligman, 2006).

Selain itu, individu tidak memiliki standar yang tinggi ketika menyelesaikan suatu tugas yang diberikan oleh atasan. Hal tersebut terlihat dari ketika diberikan suatu pekerjaan yang harus diselesaikan tepat waktu, individu cenderung menunda dan akan diselesaikan dengan tidak maksimal. Fakta lain yang ditemukan adalah individu tersebut kurang memiliki kemampuan mempercayai insting yang dimiliki ketika mengambil sebuah keputusan. Hal tersebut dibuktikan ketika individu menyelesaikan suatu permasalahan, individu tersebut cenderung meminta pendapat orang lain dan tidak mempercayai kemampuan yang dimiliki.

Kondisi rendahnya resiliensi membuat Gen Z rentan mengalami stres dan tekanan. Oleh karena itu, sangat penting bagi gen z untuk meningkatkan resiliensi dalam kehidupan kerja maupun kehidupan akademis. Meningkatkan resiliensi adalah tugas penting karena bisa memberikan pengalaman berharga bagi individu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa meningkatkan resiliensi, individu dapat mengembangkan keterampilan hidup seperti cara berkomunikasi, membuat rencana hidup yang realistis, dan mengambil langkah yang tepat untuk kehidupannya (Rojas, 2005).

Menurut Connor & Davidson (2003), resiliensi meliputi kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk bangkit ketika menghadapi kesulitan. Adapun aspek dalam resiliensi adalah *personal competence, high standard and tenacity, trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress, positive acceptance of change and secure relationships, control and factor, spiritual influences*.

Penelitian yang dilakukan oleh Reivich & Shatté (2002) mengindikasikan bahwa resiliensi dapat dipengaruhi oleh faktor protektif internal yang ada dalam diri individu tersebut. Penelitian di negara-negara Barat mengungkapkan bahwa faktor protektif yang umumnya dianggap berpengaruh antara lain regulasi emosi, pengendalian diri, fleksibilitas kognitif, efikasi diri, empati, keinginan untuk menghadapi tantangan baru, dan optimisme (Listiyandini, 2016). Sejalan dengan itu Poetry (2010) berpendapat bahwa individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Optimisme dapat meningkatkan resiliensi dengan memberikan pandangan positif terhadap masa depan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan cara yang lebih adaptif. Franken (1994) menunjukkan bahwa individu yang optimis cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi stres dan beradaptasi dengan situasi sulit.

Resiliensi membutuhkan dukungan dari berbagai aspek psikologis agar individu mampu bertahan dan bangkit dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan (Aman, 2020). Salah satu aspek penting yang mendukung resiliensi adalah

optimisme. Optimisme didefinisikan sebagai sikap positif seseorang dalam menghadapi kesulitan, di mana individu yang optimis memiliki keyakinan kuat dan ketekunan dalam berusaha, meskipun kemajuan yang dicapai berlangsung perlahan atau harus melalui situasi yang sulit. Individu yang optimis cenderung memiliki pandangan yang menyeluruh, mampu memberikan makna positif bagi dirinya, berpikir konstruktif, serta melihat sisi baik dalam setiap keadaan. Seligman (2007) menegaskan bahwa optimisme berperan penting dalam membangun resiliensi seseorang. Sebaliknya, resiliensi juga dapat memperkuat sikap optimis individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Molinero et al. (2018), yang menyatakan bahwa optimisme secara signifikan memprediksi tingkat resiliensi di antara mahasiswa dalam satu universitas. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa yang optimistis tentang masa depan akan lebih mampu mengatasi tantangan. Selain itu, mahasiswa yang optimistis akan lebih baik menyesuaikan diri dengan tantangan baru yang dihadapi selama transisi ini, seperti tuntutan akademik dan beban finansial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme berfungsi sebagai salah satu faktor protektif yang mampu meningkatkan tingkat resiliensi dan membantu mengurangi penderitaan psikologis yang disebabkan oleh transisi kehidupan.

Melalui adanya optimisme individu siap menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya. Orang yang memiliki sikap optimis cenderung jarang mengalami depresi, lebih mudah meraih kesuksesan, memiliki keyakinan untuk berkembang menjadi lebih baik, serta berpikir dan percaya bahwa mereka dapat mencapai lebih banyak, sambil terus berjuang dengan kesadaran penuh (Robinson, dkk. 1977).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hiver dkk. (2021), optimisme tidak hanya mendorong motivasi dan keterlibatan dalam menyelesaikan tugas, tetapi juga memperkuat kemampuan individu untuk tetap fokus dan positif dalam menghadapi kesulitan. Sementara itu, resiliensi membantu individu untuk bangkit kembali dari kegagalan atau hambatan, meningkatkan adaptabilitas individu dalam menghadapi tekanan yang mungkin muncul (Rutter, 2012). Dengan demikian, kombinasi antara optimisme dan resiliensi dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta keberhasilan Gen Z, menjadikan individu lebih siap untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara optimisme dengan resiliensi. Responden dalam penelitian sebanyak 115 generasi z yang diambil dengan teknik teknik simple random sampling dengan online partisipan yaitu menyebarkan kuisioner melalui google form. Terdapat 2 skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Skala resiliensi yang mengembangkan sendiri berdasarkan aspek dari Connor & Davidson (2003) dari 48 item dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0.959$. Skala berikutnya adalah skala optimisme yang

mengembangkan sendiri berdasarkan aspek dari Seligman (2006) terdiri dari 30 item dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0.926$.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi pearson product moment dengan bantuan software SPSS versi 26. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional. Subjek penelitian adalah generasi z sebanyak 115 orang yang diambil secara acak dengan teknik random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan Skala Resiliensi yang dikembangkan sendiri oleh peneliti merujuk pada aspek Connor & Davidson (2003) terdiri dari 48 item dengan nilai konsistensi internal 0,959. Skala optimisme yang dikembangkan sendiri oleh peneliti merujuk pada aspek Seligman (2006) terdiri dari 30 item dengan nilai konsistensi internal 0,926. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *pearson product* momen dengan bantuan SPSS versi 26.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	27	23,5%
Perempuan	88	76,5%
Total	115	100%

Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
17	5	4,35%
18	5	4,35%
19	9	7,83%
20	11	9,57%
21	21	18,26%
22	12	10,43%
23	16	13,91%
24	6	5,22%
25	16	13,91%
26	6	5,22%
27	8	6,96%
Total	115	100%

Berdasarkan tabel rekapitulasi partisipan berdasarkan usia dan jenis kelamin, diperoleh hasil bahwa partisipan perempuan berjumlah 88 partisipan, dengan persentase 76,5%, sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 27 partisipan dengan persentase 23,5%. Berdasarkan usia, partisipan memiliki range usia dari 17-27 tahun dengan persentase yang berbeda-beda, dengan paling banyak adalah usia 21 tahun berjumlah 21 partisipan dengan persentase 18,26%.

Tabel 3. Uji Normalitas Variabel Resiliensi

Z Kolmogorov-Smirnov ^a	df	p	Keterangan
0,068	115	0,200	Normal

Sumber: Hasil Output SPSS Versi 26 Uji Normalitas

Apabila nilai signifikan > 0,05 menunjukkan bahwa data berdistribusi normal atau memenuhi syarat asumsi normalitas. Hasil uji normalitas menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 26.00 for Windows* dengan uji *Kolmogorv-Smirnov* menunjukkan $p = 0,200$ ($p > 0,05$) yang menandakan bahwa sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F <i>Deviation from linearity</i>	p	Keterangan
Optimisme dengan Resiliensi	1,505	0,062	$p > 0,05$ Linier

Sumber: Hasil Output SPSS Versi 26 Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji *Deviation from Linearity* variabel optimisme dan resiliensi ditunjukkan dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 26 di peroleh nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,062 ($p > 0,05$) sehingga variabel optimisme dan variabel resiliensi memiliki hubungan yang linier.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

rx _y	p	Keterangan
0,662	0,000	$p < 0,01$ (signifikan)

Berdasarkan kaidah dan tabel hasil uji korelasi di atas, diperoleh $rx_y = 0,662$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga didapatkan korelasi positif dan sangat signifikan. Jadi hipotesis dalam penelitian ini yang berbunyi terdapat hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada Gen Z diterima. Hal ini menginformasikan bahwa asumsi penelitian yang dibangun peneliti bahwa individu yang memiliki optimisme yang tinggi maka resiliensinya juga akan tinggi adalah benar. Sebaliknya individu yang memiliki optimisme yang rendah maka resiliensinya juga akan rendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan melakukan uji hipotesis menggunakan Teknik korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada korelasi antara optimisme dengan resiliensi, untuk mengukur sumbangan efektif variabel bebas yaitu optimisme terhadap variabel terikat yaitu resiliensi dengan menggunakan bantuan SPSS versi 26.

Hasil yang didapatkan dalam penelitian membuktikan bahwa variabel optimisme ada hubungan dengan resiliensi sehingga semakin tinggi optimisme semakin tinggi resiliensi. Begitupun sebaliknya semakin rendah optimisme semakin rendah resiliensi sehingga maknanya ada hubungan antara optimisme dengan resiliensi sehingga hipotesis diterima. Artinya tingkat optimisme seseorang

mempengaruhi resiliensi, dengan demikian individu yang memiliki optimisme tinggi memiliki resiliensi yang tinggi, begitupun sebaliknya orang dengan optimisme rendah resiliensinya rendah.

Optimisme merupakan salah satu faktor dalam mempengaruhi resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi dan pulih dari tantangan. Resiliensi tidak hanya berfokus pada kemampuan untuk bertahan, tetapi juga pada peluang untuk tumbuh dan belajar dari pengalaman tersebut. Individu yang optimis cenderung memiliki pandangan positif terhadap masa depan, melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar, serta memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan diri dalam mengatasi masalah. Sikap ini memungkinkan pengelolaan stres yang lebih baik dan mendorong adaptasi terhadap situasi sulit, sehingga memperkuat kemampuan untuk bangkit dari kesulitan. Dengan demikian individu yang resilien memiliki sifat yang optimis, *self-esteem* yang tinggi, dan terus menerus merasakan emosi positif (Burger, 2019).

Seligman (2006) sebagai cara individu melihat keberhasilan dan kegagalan berdasarkan gaya penjelasan (*explanatory style*) yang mengaitkan kejadian positif dengan faktor internal, permanen, dan menyeluruh. Sebaliknya, individu cenderung memandang kegagalan atau peristiwa buruk sebagai hasil dari faktor eksternal, sementara, dan terkait dengan situasi tertentu. Seligman (2006) bahwa optimisme bukan hanya sekadar harapan, melainkan mencakup pemahaman yang realistis serta kemampuan untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Ketika individu percaya bahwa pencapaian positif yang di dapatkan memberikan dampak jangka panjang yang bermanfaat. Maka individu akan terus berupaya mengembangkan diri, memperluas wawasan, serta meningkatkan keterampilan agar mampu menghadapi berbagai tantangan dengan percaya diri. Selain itu, individu juga terdorong untuk menetapkan standar yang tinggi dalam setiap tindakan dan menunjukkan keuletan serta ketangguhan dalam mengatasi beragam masalah.

Selain itu individu yang percaya bahwa pengalaman negatif tidak menentukan masa depan seseorang, memandang kegagalan sebagai langkah awal untuk berkembang. Maka individu tersebut akan memiliki kemampuan untuk menerima kesulitan secara positif dan menerima perubahan secara positif. Kemampuan tersebut dapat memperkuat generasi z dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama proses transisi dalam kehidupan di masa mendatang.

Individu yang percaya bahwa pencapaian positif dapat meningkatkan kualitas diri. Maka individu tersebut akan termotivasi untuk terus melatih kepercayaan diri terhadap kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Seiring dengan meningkatnya pengalaman dan keberhasilan yang diperoleh, individu dari generasi z cenderung semakin mengandalkan insting dalam pengambilan keputusan. Hal tersebut berkontribusi pada perkembangan individu menjadi pribadi yang lebih adaptif dan mampu memberikan solusi efektif ketika menghadapi situasi yang kompleks dan bermasalah.

Lebih lanjut, individu yang percaya bahwa pengalaman negatif hanyalah bagian dari kehidupan yang bersifat sementara dan tidak akan memengaruhi seluruh aspek kehidupan. Maka individu tersebut akan tetap fokus pada hal-hal positif, mempertahankan semangat dalam menghadapi berbagai tantangan, serta menjaga hubungan baik dengan orang lain. Selain itu, individu akan cenderung meyakini bahwa kegagalan sering kali disebabkan oleh faktor eksternal yang berada di luar kendali diri. Keyakinan ini diperkuat oleh kepercayaan kepada kuasa Tuhan dan keyakinan terhadap takdir yang telah ditetapkan, sehingga individu tersebut mampu menghadapi kesulitan dengan sikap yang lebih tegar, penuh harapan dan tidak mudah menyerah.

Selanjutnya, individu yang percaya bahwa pencapaian ditentukan oleh faktor internal, seperti usaha, kerja keras, dan ketekunan. Maka individu tersebut akan memperkuat motivasi dalam dirinya untuk terus berusaha meraih tujuan, meskipun menghadapi berbagai hambatan. Tak hanya itu, individu juga dapat melatih keterampilan dalam mengelola stres dan meningkatkan kontrol diri untuk memungkinkan keseimbangan emosional tetap terjaga, meskipun berada dalam situasi penuh tekanan. Hal ini membantu individu mengendalikan emosi secara efektif, tetap berpikir jernih, dan mengambil keputusan yang bijaksana dalam menghadapi kondisi sulit.

Sejumlah penelitian telah mendukung dan membuktikan bahwa optimisme memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat resiliensi individu, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Qonitah & Budi (2024) mengenai hubungan antara optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa kelas pekerja Universitas di Bekasi yang menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dengan resiliensi, hal tersebut menunjukkan bahwa ketika optimisme pada seseorang meningkat maka resiliensi positif, begitu juga sebaliknya. Jika optimisme pada seseorang menurun maka resiliensi rendah. Dikuatkan pula oleh penelitian Maheswari, dkk (2020) mengenai optimisme dan resiliensi selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa yang sedang berkuliah di India yang menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dengan resiliensi, melalui hasil penelitian ini telah terbukti bagaimana besarnya pengaruh optimisme terhadap kemampuan resiliensi individu. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa optimisme memberikan sumbangan pengaruh terhadap tingkat resiliensi individu.

Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui optimisme dengan resiliensi pada Gen Z. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis *product moment*. Berdasarkan hasil analisis *product moment* diketahui bahwa optimisme berkorelasi secara signifikan dengan resiliensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula resiliensi pada Gen Z.

Adapun saran yang dapat diberikan dari peneliti kepada Generasi Z untuk melatih pola pikir positif dan membangun kebiasaan yang menumbuhkan rasa optimisme, sehingga dapat membantu meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup yang dialami. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengeksplorasi

variabel lain yang memengaruhi resiliensi pada generasi Z. Adapun saran yang dimaksudkan adalah menguji resiliensi dengan variabel lainnya seperti *coping strategies*, hubungan interpersonal, ataupun variabel yang lain. Penelitian juga disarankan dengan populasi yang lebih beragam seperti etnis, atau jenis kelamin. Selanjutnya bagi orang tua, peran orang tua sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan karakter individu agar mampu menghadapi berbagai tantangan di masa depan dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan kemampuan adaptasi yang lebih baik. Memberikan ruang untuk anak mampu mengambil keputusannya sendiri. Hal tersebut dapat membantu anak mengembangkan kemampuan adaptasi, pemecahan masalah, dan rasa percaya diri saat menghadapi tantangan di masa depan. Selain itu, orang tua dapat menciptakan suasana keluarga yang penuh kasih sayang, saling menghargai, dan terbuka terhadap diskusi. Hal tersebut dapat membantu anak merasa diterima, dihargai, dan lebih percaya diri dalam menyampaikan pemikiran serta menghadapi masalah.

Referensi

- Aman. (2020). A Study of Optimism and Resilience. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(4), 402–404. <https://www.i-scholar.in/index.php/ijpp/article/view/207697>
- American Psychological Association. (2018). *Speaking of Psychology: Stress in America-Generation Z, with APA CEO Arthur C. Evans Jr., PhD*. Apa.Org. January 1, 2025. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/teen-stress>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Jumlah Penduduk Menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, dan Jenis Kelamin, Indonesia*. Sensus.Bps.Go.Id. January 1, 2025. <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/0/0>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Deloitte. (2022). *The Deloitte Global Millennial Survey 2022: Millennials and Gen Zs hold the key to creating a “better normal.”* The Deloitte Global 2022 Gen Z & Millennial Survey.
- Deloitte. (2023). *The Deloitte Global Millennial Survey 2023: millennials and gen Zs hold the key to creating a “better normal.”* The Deloitte Global 2023 Gen Z & Millennial Survey.
- Dimock, M. (2019). Defining Generations: Where Millennials end and Generation Z Begins. *Pew Research Center*, 17(1), 1–7. <http://tonysilva.com/eslefl/miscstudent/downloadpagearticles/defgenerations-pew.pdf>.
- Franken, R. (1994). *Human Motivation*. Pacific Grove, CA: Brooks.
- Hermawan, A. (2023). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan

- Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 2(3), 169–176. <https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/persepsi/article/view/1670>.
- Kasali, R. (2018). *Strawberry Generation; Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Generasi Tangguh*. Jakarta: Penerbit Mizan.
- Lawdhiya, Q., & Sarasati, B. (2024). Hubungan Antara Optimisme dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Kelas Pekerja. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(7), 1–10. <https://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id/index.php/MAJIM/article/view/2544>
- Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Empathy and Resilience among Indonesian Medical Students View Project*, 1(1), 1–10.
- Maheshwari, A., & Jutta, V. (2020). Study of Relationship Between Optimism and Resilience in the Times of COVID-19 Among University Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.25215/0803.157>
- Mannheim, K. (1970). The Problem of Generations. *Psychoanalytic Review*, 57(2), 378–404. <https://pep-web.org/search/document/PSAR.057.0378A?page=P0378>
- Marchand, A., Durand, P., Haines, V., & Harvey, S. (2015). The Multilevel Determinants of Workers' Mental Health: Results from the SALVEO Study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50(2), 445–459. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0932-y>
- Molinero, R. G., Zayas, A., Ruiz-González, P., & Guil, R. (2018). Optimism and Resilience Among University Students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 147–154. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1179>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi! *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*, 35(2), 1–10. <https://journal.prasetiyamulya.ac.id/journal/index.php/fm/article/view/596>
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to Change your Mind and Your Life*. Vintage.