

## **Hardiness Generasi Z di Era Modern: Perspektif Religiositas dan Optimisme**

**Siti Farihah**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Andik Matulesy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Nindia Pratitis**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [siti.farihah1221@gmail.com](mailto:siti.farihah1221@gmail.com)

### **Abstract**

Generation Z, which was born in the digital era, tends to face more challenges and problems. Therefore, gen Z needs an attitude of hardiness as their ability to deal with these various problems. There are two important factors that can influence hardiness in gen Z, namely religiosity, and optimism which both provide an encouragement to survive in all situations. The purpose of this study is to determine the relationship between religiosity and optimism with hardiness in gen Z which is useful to add insight and awareness of the importance of hardiness. This study used a correlational method, and the sample consisted of 220 gen Z respondents aged 18-25 years who were in Surabaya from the provisions of the accidental sampling technique. Data collection used three psychological scales, religiosity, optimism and hardiness scales, and used multiple regression analysis techniques. In this study, the results prove that there is a positive relationship between religiosity and optimism with hardiness in gen Z, which can finally be concluded if the higher the level of religiosity and optimism possessed by gen Z, the higher the hardiness, and vice versa.

**Keywords:** Gen Z , Hardiness, Religiosity, Optimism, Psychological Resilience.

### **Abstrak**

Generasi Z yang terlahir di era digital cenderung lebih menghadapi berbagai macam tantangan dan permasalahan. Oleh karena itu gen Z membutuhkan sikap *hardiness* sebagai kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai macam persoalan tersebut. Ada dua faktor penting yang dapat mempengaruhi *hardiness* dalam diri gen Z, yakni religiositas, serta optimisme yang sama-sama memberikan suatu dorongan untuk tetap bertahan dalam segala situasi. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara religiositas dan optimisme dengan *hardiness* pada gen Z yang bermanfaat untuk menambah wawasan dan kesadaran akan pentingnya *hardiness*. Penelitian ini menggunakan metode korelasional, dan sampel terdiri dari 220 responden gen Z berusia 18-25 tahun yang berada di Surabaya dari hasil ketentuan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan tiga skala psikologis, skala religiositas, optimisme dan *hardiness*, serta menggunakan teknik analisis regresi berganda. Dalam penelitian ini mendapatkan hasil yang membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara religiositas dan optimisme dengan *hardiness* pada gen Z, yang akhirnya dapat ditarik kesimpulan jika semakin tinggi tingkat religiositas dan optimisme yang dimiliki gen Z maka semakin tinggi pula *hardinessnya*, begitupun sebaliknya.

**Kata Kunci:** Gen Z, Ketangguhan Psikologis, *Hardiness*, Religiositas, Optimisme.

## Pendahuluan

Dalam era digital saat ini sangat memberikan kemudahan untuk anak muda dalam mengakses berbagai macam informasi serta mendapatkan segala hal cenderung lebih instan akan tetapi hal ini juga tak luput dari berbagai macam persoalan yang harus dihadapi, mulai dari persoalan karir, tuntutan keluarga dan masyarakat sekitar serta permasalahan kesehatan mental, dan segala persoalan ini cenderung lebih banyak dihadapi oleh generasi Z atau biasa dikenal dengan Gen Z. Gen Z sendiri merupakan generasi yang terlahir pada pertengahan tahun 1990 sampai dengan 2010. Gen Z juga disebut dengan generasi digital hal ini dikarenakan mereka terlahir pada saat era digital yang sedang berkembang pesat (Muthoharoh, dkk. 2023). Gen z yang sedari dini sudah tidak lepas dari teknologi terutama dalam kesehariannya menjadi salah satu alasan mengapa gen Z lebih banyak menghadapi tantangan dan permasalahan dalam hidupnya. Selain itu gen Z juga seringkali dilabeli sebagai generasi lemah dan lebih egois dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Setiadji, 2023).

Salah satu gambaran persepsi negatif dari masyarakat terhadap gen Z yakni yang sedang ramai diperbincangkan di sosial media oleh warganet mengenai pernyataan dari menteri BUMN yakni Erick Tohir dalam peluncuran Tiktok PosAja, Creator House, Jakarta, 10 Juli 2024, yang menyebut bahwa gen Z Indonesia masih banyak yang bergantung dengan orang tua sedangkan diluar negeri sudah mandiri dan punya usaha. Dari pernyataan tersebut warganet menyimpulkan dan menganggap “Gen Z Lemah”. Oleh karena itu dari berbagai macam tantangan dan permasalahan yang dihadapi oleh gen Z, maka gen Z harus menjadi pribadi yang tanggung untuk dapat bisa menghadapi berbagai macam permasalahan dan tantangan yang nantinya akan di hadapi dalam. Pribadi yang tangguh dalam konteks psikologi dikenal dengan istilah *Hardiness*.

*Hardiness* merupakan suatu konsep yang dikemukakan oleh Suzanne C. Kobasa untuk pertama kali pada tahun 1979. Menurut Kobasa (1979). *Hardiness* adalah struktur kepribadian yang terdiri dari kecenderungan umum berupa komitmen, kontrol, serta tantangan yang digunakan untuk menjadi daya tahan dalam menghadapi keadaan tertekan. Selain itu Maddi (2006), mendefinisikan *Hardiness* sebagai sikap tangguh dalam membantu individu untuk berpikir serta memberikan motivasi agar dapat melalui permasalahan yang terjadi. Sedangkan Bartone (1999), mendefinisikan *hardiness* sebagai faktor perlindungan dalam menghadapi kondisi stres yang tinggi, dengan memberikan bantuan untuk tetap sehat dengan memperkuat sikap positif terhadap komitmen, kontrol serta tantangan. Oleh karena itu individu yang mempunyai ketangguhan yang tinggi akan memberikan dampak yang positif dalam dirinya, mulai dari individu tersebut menjadi pribadi yang tidak mudah menyerah, memiliki motivasi untuk berjuang, meningkatkan produktivitas dan semangat belajar serta menjadi pribadi yang sehat mental. Sebaliknya jika individu tersebut memiliki tingkat *hardiness* yang rendah, maka individu tersebut akan mendapatkan dampak negatif dalam dirinya, mislanya seperti mudah menyerah, tidak percaya diri, pesimis, serta mudah stres dan tidak berdaya. (Febrianingrum & Wibowo, 2021). Perbedaan tingkat *hardiness* pada diri individu tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai macam

faktor, yang salah satunya yakni faktor religiositas.

Religiositas merupakan keyakinan dan cara berpikir seorang individu dalam memahami dunia, yang akhirnya memberikan pengaruh terhadap pengalaman dan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. (Huber & Huber, 2012), sedangkan menurut Bergan dan McConatha (2002), mendefinisikan religiositas sebagai suatu kelompok dimensi yang berkaitan dengan kepercayaan dan keterlibatan seseorang dengan agamanya, individu yang mempunyai tingkat religiositas tinggi cenderung puas dalam menjalani hidup dan tidak mudah tertekan dalam segala macam kondisi. Oleh karena itu religiositas yang tinggi akan memberikan pengaruh pada tingkat *hardiness* yang ada dalam diri individu, hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa individu yang memiliki religiositas yang tinggi akan memandang kehidupan dari sudut pandang positifnya, sehingga individu tersebut lebih dapat berkembang dan membaik untuk menjadi pribadi yang kuat dan bijaksana (Santana & Istiana, 2019). Selain religiositas, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi *hardiness* individu yakni, Optimisme

Optimisme adalah sikap yang memiliki harapan serta memahami dan meyakini segala sesuatu dengan menggunakan sudut pandang yang positif (Seligman, 2008). Selain itu menurut Scheier, dkk (1994), mendefinisikan optimisme sebagai suatu sikap yang cenderung konsisten terkait dengan harapan positif terhadap suatu kejadian serta hasil di masa depan. Harapan akan keberhasilan dimasa depan ini yang menjadi salah satu faktor individu mampu bertahan dalam segala macam kondisi, seperti yang dijelaskan dalam penelitian Dewi, dkk (2019) yang menjelaskan jika optimisme memiliki hubungan positif dengan tingkat *hardiness*, sehingga menunjukkan jika individu yang mempunyai sikap optimis yang tinggi maka *hardiness* yang ada dalam dirinya juga berada dalam tingkat yang tinggi.

Topik *Hardiness* sudah beberap kali dibahas dalam penelitian sebelumnya, misalnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2019), Andrianto, A., & Rohmah, F. A. (2021). Aprilia, L. R. G. (2018). bahwa religiositas menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *hardiness* seorang individu, begitupula dengan optimisme juga dapat memberikan pengaruh pada tingkat *hardiness* individu, seperti yang dijelaskan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Virginia, F., & Putri, C. (2022). Wafa, I. A. (2022). Akan tetapi dari penelitian terdahulu masih belum banyak yang menggabungkan kedua faktor tersebut dalam memberikan pengaruh pada tingkat *hardiness* yang dialami oleh gen Z. Dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana religiositas dan optimisme dalam mempengaruhi gen Z, serta memberikan manfaat dalam menambah wawasan dan pengetahuan terutama dalam bidang psikologi kepribadian dan meningkatkan kesadaran gen Z akan pentingnya *hardiness* yang harus dimiliki untuk membantu menghadapi berbagai macam persoalan hidup. Oleh sebab itu peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian tersebut, untuk mengetahui dan memahami lebih jauh mengenai *hardiness* yang ada pada dalam diri gen Z, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional, dimana

penelitian ini berfokus pada analisis numerik dan bertujuan untuk mendapatkan suatu hasil mengenai ada tidaknya hubungan antar dua variabel atau lebih. (Azwar, 2018). Dan dalam penelitian ini terdapat 3 variabel yakni *hardiness* sebagai variabel Y, religiositas dan optimisme sebagai variabel X1 dan X2. Populasi yang digunakan adalah gen Z yang berada di Surabaya dan sampel yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling* adalah Gen Z yang berusia 18-25 tahun yang berada di Surabaya. Dengan menyebarkan link gform secara online melalui media sosial, dengan ukuran sampel sebanyak 220 gen Z mengacu pada syarat ukuran sampel yang dikemukakan oleh Hair, Balck, Babin & Anderson (2010). Yaitu dengan jumlah sampel minimal adalah 5 – 10 kali keseluruhan indikator variabel. Sehingga perhitungan sampelnya menjadi  $22 \times 10 = 220$ . Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala psikologis, yakni skala *hardiness* yang mengacu pada teori Maddi (2006), skala religiositas yang dikembangkan oleh Purnomo dan Suryadi (2017), yang mengacu pada teori Huber dan Huber. Skala optimisme yang dikembangkan oleh Putri (2023) yang mengacu pada teori Seligman. Dan yang terakhir teknik analisis ganda merupakan teknik analisis data dalam penelitian ini yang pengerjaannya dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS *for windows* versi 25,0

## Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti mendapatkan responden dengan total keseluruhan sejumlah 220 subjek yang terdiri dari 50 (22,7%) gen Z yang berusia 18 tahun, sebanyak 39 (17,7%) gen Z berusia 19 tahun, sebanyak 35 (15,9%) gen Z berusia 20 tahun, sebanyak 40 (18,7%) gen Z berusia 21 tahun, sebanyak 29 (13,2%) gen Z berusia 22 tahun, sebanyak 18 (8,2%) gen Z berusia 23 tahun, sebanyak 6 (2,7%) gen Z berusia 24 tahun, sebanyak 3 (1,4%) gen Z berusia 25 tahun.

Tabel 1. Data Demografi

Usia	Frekuensi	Presentase
18 Tahun	50	22,7%
19 Tahun	39	17,7%
20 Tahun	35	15,9%
21 Tahun	40	18,2%
22 Tahun	29	13,2%
23 Tahun	18	8,2%
24 Tahun	6	2,7%
25 Tahun	3	1,4%
<b>Jumlah</b>	<b>220</b>	<b>100%</b>

Dalam penelitian ini melakukan suatu penilaian pada jawaban masing-masing responden yang hasilnya menjelaskan terdapat 4 (1,8%) subjek yang mendapatkan skor rendah sekali dengan rentang nilai <89, selanjutnya terdapat 58 (26,4%) subjek

yang memperoleh skor rendah dengan rentang nilai 89-109, terdapat 104 (47,3%) subjek yang memperoleh skor sedang dengan kisaran nilai 110-130, terdapat 47 (21,4%) subjek yang mendapatkan skor tinggi dengan kisaran nilai 131-150 dan 7 (3,2%) subjek yang memperoleh skor tinggi sekali dengan kisaran nilai >150. Berdasarkan hasil ini disimpulkan bahwa *hardiness* dari partisipan dalam penelitian ini berada dalam kategori tinggi sekali - rendah sekali.

Tabel 2. Sebaran Kategori Skor Partisipan Skala *Hardiness*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Presentase
<i>Hardiness</i>	<89	Rendah Sekali	4	1,8%
	89-109	Rendah	58	26,4%
	110-130	Sedang	104	47,3%
	131-150	Tinggi	47	21,4%
	>150	Tinggi Sekali	7	3,2%
<b>Total</b>			<b>220</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis kategori skala religiositas menjelaskan terdapat 13 (5,9%) subjek yang mendapatkan skor rendah sekali dengan kisaran nilai <112, 45 (20,5%) subjek yang mendapatkan skor rendah dengan kisaran nilai 112-128, terdapat 88 (40,0%) subjek yang mendapatkan skor sedang dengan kisaran nilai 129-145, terdapat 74 (33,6%) subjek yang mendapatkan skor tinggi dengan kisaran nilai 146-162. Dalam hasil ini dapat diartikan bahwa religiositas dari partisipan dalam penelitian ini berada dalam kategori tinggi-rendah sekali.

Tabel 3. Sebaran Kategori Skor Partisipan Skala Religiositas

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Presentase
Religiositas	<112	Rendah Sekali	13	5,9%
	112-128	Rendah	45	20,5%
	129-145	Sedang	88	40,0%
	146-162	Tinggi	74	33,6%
	<b>Total</b>			<b>220</b>

Hasil analisis dari skala optimisme menjelaskan terdapat 15 (6,8%) subjek yang mendapatkan skor rendah sekali dengan kisaran nilai <43, 28 (12,7%) subjek yang mendapatkan skor rendah dengan kisaran nilai 43-52, terdapat 103 (46,8%) subjek yang mendapatkan skor sedang dengan kisaran nilai 53-61, terdapat 74 (33,6%) subjek yang mendapatkan skor tinggi dengan kisaran nilai 62-71. Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa optimisme dari partisipan penelitian ini berada dalam kategori tinggi-rendah sekali.

Tabel 4. Sebaran Kategori Skor Partisipan Skala Optimisme

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Presentase
Optimisme	<43	Rendah Sekali	15	6,8%
	43-52	Rendah	28	12,7%
	53-61	Sedang	103	46,8%
	62-71	Tinggi	74	33,6%
	<b>Total</b>		<b>220</b>	<b>100%</b>

Pelaksanaan uji analisis regresi berganda dilakukan jika peneliti telah memenuhi empat uji prasyarat sebagai syarat, yang mana uji prasyarat tersebut terdiri dari uji normalitas, linieritas, multikolinieritas dan heteroskedastisitas, dan hasil uji prasyarat dalam penelitian ini diantaranya yaitu:

Uji normalitas merupakan uji prasyarat yang dilakukan dengan tujuan untuk mencari tahu variabel dalam penelitian ini termasuk pada distribusi normal atau tidak. Dengan syarat nilai  $p > 0,05$  untuk bisa dikatakan berdistribusi normal (Azwar, 2014). Uji normalitas dalam penelitian ini memakai teknik kolmogorov-Smirnov (K-S Test) dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*. Hasil uji normalitas residual terhadap variabel Religiositas (X1), Optimisme (X2) dan *Hardiness* (Y) menggunakan kolmogorov-Smirnov (1 sample K-S Test) diperoleh skor signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), yang dapat disimpulkan jika sebaran data penelitian ini termasuk pada kategori distribusi normal

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Residual

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	
	Statistic	Sig.
Religiositas-Optimisme-Hardiness	0,054	0,200

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan yang linear dan signifikan pada masing-masing variabel independent dengan variabel dependennya. (Azwar, 2018). Data dapat dikatakan signifikan jika memiliki nilai linearity  $\leq 0,05$ . Yang artinya terdapat hubungan linear antara variabel terikat dengan variabel bebas. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel religiositas dengan *hardiness* mendapatkan signifikansi sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan jika hubungan religiositas dengan *hardiness* bersifat linier. Adapun hasil uji linieritas hubungan antara variabel optimisme dengan *hardiness* mendapatkan signifikansi sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ), sehingga juga dapat disimpulkan jika hubungan religiositas dengan *hardiness* bersifat linier.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity	
	F	Sig.
Religiositas-Hardiness	41,584	0,00
Optimisme-Hardiness	66,990	0.00

Uji Multikolinearitas digunakan untuk mencari tahu mengenai hubungan dari kedua variabel independen memiliki nilai korelasi yang tinggi atau tidak dalam sebuah model regresi. Dan cara memeriksa apakah multikolinearitas tersebut terjadi atau tidak, dapat dilakukan dengan mengetahui nilai VIF (*Variance Inflation Factor*), yang berada  $<10,00$  dan *Tolerance*  $> 0,10$ . Yang berarti tidak mengalami Multikolinearitas dalam model regresinya. Hasil uji multikolinearitas antara variabel X1 (Religiositas) dan X2 (Optimisme) diperoleh nilai tolerance =  $0,65 > 0,10$  dan nilai VIF =  $1,529 < 10,00$ , yang berarti tidak ada multikolinearitas/intekorelasi antara variabel X1 (Religiositas) dan X2 (Optimisme).

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Colinearity Statistic	
	Tolerance	VIF
Religiositas-Optimisme	0,65	1,529

Uji Heteroskedastisitas merupakan uji yang dilakukan dalam mencari tahu nilai varians dari residual dalam model regresi bersifat konstan atau tidak. Dalam analisis statistik varian eror tidak boleh berubah-ubah tergantung pada nilai variabel yang dianalisis. Jika varians eror tidak sama atau terjadi heteroskedastisitas, maka model regresi ini menjadi tidak akurat. Hasil uji heteroskedastisitas pada variabel religiositas diperoleh signifikansi sebesar  $0,691 (p > 0,05)$ , sehingga dinyatakan tidak mengalami heteroskedastisitas. Selanjutnya untuk hasil uji heteroskedastisitas pada variabel optimisme didapatkan signifikansi sebesar  $0,633 (p > 0,05)$ , yang menandakan jika tidak menunjukkan heteroskedastisitas.

Tabel 7. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Correlations	
	Correlation Coefficient	Sig.
Religiositas	0,027	0,691
Optimisme	0,032	0,633

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi ganda dengan bantuan program *Statistic Package For Social Science (SPSS) versi 25 for windows* diketahui korelasi simultan antara religiositas (X1) dan Optimisme (X2) dengan *Hardiness* (Y) sebesar  $F=35,781$  dengan signifikansi =  $0,000 (P < 0,01)$ , yang artinya secara simultan (bersama-sama) religiositas dan optimisme dapat menjadi prediktor positif untuk *hardiness*. yang artinya ketika religiositas dan optimisme yang dimiliki individu masuk

pada kategori tinggi maka *hardiness* yang dimiliki gen Z juga akan berada di kategori tinggi dan sebaliknya jika religiositas dan optimisme berada di kategori rendah maka tingkat *hardiness* yang ada dalam diri gen Z juga akan menurun. Kemudian hasil uji determinan mendapatkan nilai R-Square sebesar 0,248, yang dapat dinyatakan bahwasannya religiositas dan optimisme secara simultan memberikan pengaruh sebesar 24% terhadap *hardiness*, adapun 76% sisanya didapatkan dari faktor lain yang diluar dari penelitian ini.

Tabel 8. Uji Korelasi Hipotesis Pertama

Variabel	R	R Square	F	Sig	Keterangan
Religiositas, Optimisme- <i>Hardiness</i>	0,498	0,248	35,781	0,000	Signifikan

Kemudian peneliti melakukan uji parsial yang dilakukan pada religiositas dengan *hardiness* didapatkan skor  $t=2,960$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 ( $p<0,05$ ), yang artinya religiositas dapat menjadi prediktor positif untuk *hardiness*. Sehingga ketika gen Z mempunyai tingkat religiositas yang tinggi maka akan meningkatkan *hardiness* yang dimiliki gen Z. dan sebaliknya jika tingkat religiositas berada di kategori rendah maka *hardiness* yang dimiliki gen Z juga akan menurun.

Tabel 9. Uji Korelasi Hipotesis Kedua

Variabel	T	Sig	Keterangan
Religiositas- <i>Hardiness</i>	2,960	0,003	Signifikan

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan pada optimisme dengan *hardiness* diperoleh skor  $t=4,666$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ), yang artinya optimisme dapat menjadi prediktor positif untuk *hardiness*. Sehingga jika tingkat optimisme gen Z berada di kategori tinggi maka akan meningkatkan *hardiness* yang dimiliki gen Z. Begitu pula sebaliknya ketika tingkat optimisme yang dimiliki gen Z berada di kategori rendah maka tingkat *hardiness* yang dimilikinya juga akan menurun.

Tabel 10. Uji Korelasi Hipotesis Ketiga

Variabel	T	Sig	Keterangan
Optimisme- <i>Hardiness</i>	4,666	0,000	Signifikan

## Pembahasan

Hasil kategori *hardiness* pada partisipan penelitian ini menunjukkan bahwasannya gen Z Surabaya memiliki *hardiness* yang berada dalam kategori sedang dengan 104 partisipan atau setara dengan 47,3%. Maka dari itu *hardiness* dalam diri gen Z perlu untuk ditingkatkan lagi karena ketika individu memiliki *hardiness* tinggi akan dapat membantunya dalam mengatasi tekanan dan masalah, hal ini



dikarenakan pola pikir yang ada dalam diri individu terbentuk lebih kuat dikarenakan adanya aspek kontrol, komitmen dan tantangan yang menjadi komponen utama dalam *hardiness*. (Maddi, 2002) hasil kategori dari skala religiositas yang dimiliki gen Z juga dominan berada dalam kategori sedang yakni sebesar 88 partisipan atau 40% gen Z yang artinya gen Z Surabaya cenderung kurang optimal dalam meyakini dan menjalankan ajaran yang ada dalam agamanya, sehingga ketika gen Z tersebut sedang menghadapi berbagai macam permasalahan dalam hidupnya, maka akan cenderung lupa akan takdir dari Tuhannya serta merasa tidak berdaya. Hal ini dikarenakan keseharian gen Z yang tidak lepas dari media sosial cenderung mengganggu aktivitas beribadah mereka yang tertarik untuk terus memeriksa ponselnya (Kuss, 2017).

Nilai optimisme yang diperoleh dari hasil kategori partisipan penelitian ini juga menjelaskan bahwa gen Z memiliki tingkat optimisme yang juga berada dalam kategori sedang yakni sebesar 103 partisipan dengan taraf presentase sebesar 46,8%. Sehingga dapat diartikan jika gen Z memiliki pandangan positif terhadap masa depan, namun cenderung tidak selalu konsisten yang dikarenakan terpengaruh oleh suatu hambatan atau masalah yang dialaminya, (Carver dan Scheier, 2014) serta paparan dari media sosial yang dapat merubah sudut pandang gen Z terhadap masa depan dan menjadikan orang lain sebagai tolak ukur perbandingan dengan dirinya (Twenge, 2017). Oleh karena itu diperlukan optimisme yang tinggi dalam diri gen Z, hal ini dikarenakan sikap optimis ini sangat dibutuhkan untuk dapat tetap konsisten meyakini kemampuan serta pandangan positif akan masa depan walaupun mengalami berbagai macam hambatan yang dialaminya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan memperoleh data yang menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan positif secara simultan antara religiositas dan optimisme dengan *hardiness* pada gen Z. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa religiositas dan optimisme yang tinggi memiliki hubungan yang signifikan terhadap *hardiness*, sehingga dapat meningkatkan *hardiness* yang ada dalam diri gen Z. Yang artinya hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Sehingga ketika tingkat religiositas dan optimisme sama-sama meningkat, maka *hardiness* dalam diri gen Z juga akan semakin meningkat, sebaliknya jika tingkat religiositas dan optimismenya sama-sama menurun, maka *hardiness* yang ada dalam diri gen Z juga akan menurun antara religiositas dengan *hardiness*. Kemudian hasil uji hipotesis parsial yang kedua pada hipotesis ketiga juga diterima yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *hardiness* pada gen Z. Sehingga dapat diartikan bahwa optimisme yang dimiliki oleh gen Z sangat berpengaruh terhadap tingkat *hardiness* yang ada dalam diri gen Z sehingga ketika tingkat optimisme yang dimiliki gen Z semakin tinggi maka tingkat *hardiness* yang ada dalam diri gen Z juga akan meningkat, begitupun sebaliknya ketika tingkat optimisme dalam diri gen Z semakin rendah maka tingkat *hardiness* yang ada dalam diri gen Z juga akan semakin menurun. Hal ini dikuatkan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi dkk, (2019) yang memperoleh hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *hardiness* pada gen Z.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dengan jumlah responden 220 gen Z berusia 18-25 tahun, yang berada di Surabaya dapat disimpulkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiositas dan optimisme terhadap *hardiness* gen Z, dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional yang mendapatkan hasil bahwa religiositas dan optimisme memiliki peranan penting dalam memberikan pengaruh terhadap tingkat *hardiness* yang ada dalam diri gen Z, baik itu secara simultan (bersama-sama) maupun secara terpisah terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiositas dan optimisme dengan *hardiness* pada gen Z, sehingga keseluruhan hipotesis dalam penelitian ini diterima yang dapat diartikan apabila religiositas dan optimisme yang dimiliki gen Z meningkat maka *hardiness* yang ada dalam diri gen Z juga akan meningkat, begitupun sebaliknya apabila religiositas maupun optimisme menurun maka *hardiness* dalam diri gen Z juga akan menurun.

### Saran

Adapun beberapa saran yang dapat diberikan peneliti, diantaranya yaitu : Kepada subjek peneliti yakni Generasi Z yang ada di Surabaya diharapkan dapat meningkatkan sikap religiositas serta optimisme yang ada dalam dirinya baik dalam memandang masa depan maupun aktivitas kesehariannya. Kemudian Kepada peneliti selanjutnya, dari hasil penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan acuan untuk penelitian selanjutnya yang serupa dengan menemukan pembaharuan serta lebih memperluas lingkup penelitian yang belum ditemukan pada penelitian ini. Misalnya dengan mengkombinasikan faktor eksternal dan internal dalam mempengaruhi *hardiness* seperti pola asuh orang tua dan *self esteem*, dst.

### Referensi

- Amalia, I. (2019). Pengaruh religiositas terhadap *hardiness*. *Tazkiya Journal of psychology*, Vol.19 No. 2. DOI : [10.15408/tazkiya.v2i2.10770](https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10770)
- Andrianto, A., & Rohmah, F. A. (2021). Peran Dukungan Sosial Pengasuh dan Religiusitas terhadap *Hardiness* pada Remaja di Panti Asuhan. *Emphathy: Jurnal Fakultas Psikologi*. Vol. 4, No.2. *Doctoral dissertation*, Universitas Ahmad Dahlan.
- Aprilia, L. R. G. (2018). Hubungan antara kebersyukuran dan religiositas dengan *hardiness* ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikoborneo*, 6(3), 650-659. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4645>
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar. Yogyakarta
- Bartone, P. T. (1999). *Hardiness* protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.72>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299.
- Hair, J. F, Black, W. C, Babin, B. J, (2010). *Multivariate Data Analysis*. (Tth ed.). Edition, 7, illustrated ; Publisher, *Pearson Education*, 2010 ; ISBN, 0135153093, 9780135153093

- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The centrality of religiosity scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710-724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., & Bartone, P. T. (2011). Psychological Hardiness Predicts Admission Into Norwegian Military Officer Schools. *Military Psychology*, 23(4), 381–389. <https://doi.org/10.1080/08995605.2011.589333>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Kumala, I. D., & Nasir, S. M. (2020). Optimisme dan hardiness pada dokter muda di rumah sakit umum daerah Zainoel Abidin (RSUDZA) Banda Aceh. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 4(1), 48-56. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6349>
- Linuhung, A. S., & Yusuf, U. (2019). Hubungan antara religiusitas dengan hardiness pada muallaf di masjid Lautze 2 Bandung. *Prosiding Psikologi*, 354-359.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting psychology journal: practice and research*, 54(3), 173. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of positive psychology*, 1(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi, S. R. (2013). *Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer.[SLK].
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2011). The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 369–388. <https://doi.org/10.1177/0022167810388941>
- Purnomo, F. H., & Suryadi, B. (2017). Uji validitas konstruk pada instrumen religiusitas dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *JP3I*. Vol VI No. 2. DOI : 10.15408/jp3i.v6i2.9190
- Putri, K. D., (2023). Hubungan Optimisme dan Efikasi Diri dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi, Universitas 17 Agustus 1945.
- Sabillah, E. (2023, February). Peran Religiusitas dalam Membangun Motivasi pada Generasi Z. In *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 19, pp. 320-331. <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- Sakila, H. (2019). *Hubungan Religiusitas Dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Santana, I. P., & Istiana, I. (2019). Hubungan antara Religiusitas dengan Hardiness pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Binjai. *Jurnal Diversita*, 5(2), 142-148. <http://dx.doi.org/10.31289/diversita.v5i2.2839>.

- Scheier, M, C Carver, and M Bridges. 1994. "Distinguishing Optimism from Neuroticism." *Journal of Personality and Social Psychology* 67(6): 1063-78. doi: 10.1037//0022-3514.67.6.1063.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189–216). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-009>
- Setiadji, A. R. A., Kusumaningtyas, S., & Juniarti, J. E. (2023, November). Persepsi Milenial terhadap Stereotipe Gen Z. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 103-113).
- Snyder, C. R., & Lopes, J. S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Edition, reprint ; Publisher, Oxford University Press
- Suryabrata, S. (2003). *Metodologi Penelitian*. Rajawali Pers. Jakarta.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster. New York
- Virginia, F., & Putri, C. (2022). Hubungan antara Optimisme Masa Depan dan Kepribadian Hardiness Terhadap Adaptabilitas Karir Mahasiswa Psikologi UNISSULA. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula*, 226-233.
- Wafa, I. A. (2022). Kontribusi optimisme dan sabar dalam membentuk kepribadian Academic Hardiness siswa-siswi di Madrasah Aliyah Nurul Ulum Sukun Malang. *Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806–820. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.5.806>