



KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Generasi Strawberry
di Era Digital



Editor:

Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.,

Dr. Fransisca Dessi Christanti, M.Si.

Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog

Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GENERASI STRAWBERRY DI ERA DIGITAL

Editor:

Dr. Nurlaila Effendy, M.Si

Dr. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si

Eli Prasetyo, M.Psi, Psikolog

Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog



Cipta Media Nusantara

2024

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS:

GENERASI STRAWBERRY DI ERA DIGITAL

Editor : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.,
: Dr. Dessi Christanti,, S.Psi., M.Si.,
: Eli Prasetyo, M.Psi, Psikolog.,
: Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

Layout : Maharani Dewi

Cover : Marvel Juan Willard Kristanto

Diterbitkan Oleh:

Cipta Media Nusantara (CMN), 2024

Anggota IKAPI: 270/JTI/2021

Alamat : Jl. Jemur Wonosari 1/39, Wonocolo, Surabaya

Email : contact@ciptapublishing.id

Web : www.ciptapublishing.id

ISBN : 978-623-8639-08-3

X + 166 Halaman, 15,5 cm x 23 cm

Terbitan Pertama; Juni 2024

© All Rights Reserved

Ketentuan Pidana Pasal 112-119

Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

Kata Pengantar

Terima kasih kepada Yang Kuasa atas perkenan-Nya buku keempat dengan para penulis dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (UKWMS) kampus Surabaya dan Madiun akhirnya dapat terselesaikan. Buku ini bertemakan “Dinamika Sosial Generasi *Strawberry* di Era Digital”. Tema ini diangkat karena adanya keinginan untuk mengkaji permasalahan gen Z yang sering disebut sebagai generasi *strawberry* berdasarkan perspektif psikologi positif. Diharapkan kajian ini dapat membuka wawasan para pembaca untuk lebih memahami kondisi generasi muda yang melek internet ini dan kemudian bersama-sama membantu mereka mengoptimalkan potensi dan kekuatan yang dimiliki, sekaligus memberikan arahan yang tepat untuk bertumbuh di masyarakat.

Seperti buku-buku sebelumnya, buku ini juga merupakan perwujudan dari visi keilmuan Fakultas Psikologi UKWMS dalam bidang psikologi positif. Buku ini ditulis berdasarkan kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi para dosen dalam bidang penelitian dan pengabdian masyarakat, yang juga bermuara dari ide dan pemikiran untuk berbuat sesuatu bagi generasi muda. Dengan demikian, diharapkan para generasi muda yang merupakan gen Z juga dapat memanfaatkan buku ini untuk proses pembelajarannya baik secara akademik maupun non akademik. Melalui buku ini, tidak hanya pengetahuan

Generasi Strawberry Di Era Digital

mengenai penerapan psikologi positif saja yang akan diperoleh, namun juga pemahaman akan dirinya sendiri sebagai generasi muda penerus bangsa.

Pada kesempatan ini pula, saya memberikan penghargaan setinggi-tingginya bagi para penulis dan editor yang sudah meluangkan waktu untuk berkarya dan mengambil kesempatan ini untuk melakukan sesuatu bagi generasi muda dan masyarakat. Terima kasih atas dedikasinya. Besar harapan saya agar buku ini dapat diterima oleh banyak pihak dan menjadi sumber inspirasi yang bermanfaat khususnya dalam menerapkan ilmu psikologi positif di era digital.

Akhir kata, selamat membaca, selamat belajar dan terus berproses. Tuhan memberkati kita semua.

Surabaya, 11 Juni 2024

Agnes Maria Sumargi, Ph.D, Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi UKWMS

ULASAN EDITOR

Generasi strawberry atau generasi Z adalah mereka yang lahir 1995 – 2012. Generasi strawberry sebenarnya adalah julukan yang diberikan kepada generasi Z. Julukan tersebut diberikan karena generasi sebelumnya menganggap anak muda generasi Z kurang memiliki daya juang, ingin serba instan, serta rapuh. Meski, generasi ini juga memiliki sisi positif yaitu kreatif dan cepat menguasai teknologi, teristimewa teknologi media sosial. Generasi strawberry merupakan generasi yang paling *concern* dengan isu kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya.

Membahas generasi strawberry seakan tiada habisnya. Generasi yang identik dengan *gadget* dan media sosial ini memang memiliki banyak aspek yang menarik untuk dikupas. *Book chapter* dengan judul “**Kesejahteraan Psikologis Generasi Strawberry di Era Digital**” menghadirkan kumpulan artikel yang menganalisis kehidupan generasi strawberry dari aspek kesejahteraan psikologis.

Individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik bilamana individu bersikap positif pada dirinya sendiri dan juga pada individu lain, mampu membuat keputusan serta mengatur perilakunya, individu juga mampu menciptakan serta mengatur lingkungan agar sesuai dengan apa yang ia butuhkan, individu juga selalu berusaha mengeksplorasi serta mengembangkan potensi dirinya ke arah yang positif (Ryff, 1989). Definisi kesejahteraan psikologis tersebut dapat dirinci ke dalam enam dimensi yaitu penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan hubungan yang positif dengan individu lain.

Generasi Strawberry Di Era Digital

Artikel dalam *book chapter* ini, mewakili beberapa dimensi kesejahteraan psikologis sebagaimana yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu dimensi penerimaan diri, dimensi pertumbuhan pribadi, dimensi otonomi, dan dimensi hubungan positif dengan orang lain. Dua artikel pertama dalam *book chapter* ini membahas dimensi penerimaan diri yaitu bagaimana generasi strawberry mengevaluasi dirinya dan menerima sisi positif maupun negatif. Artikel yang berjudul **Generasi Z: Apakah Mereka Benar-benar Generasi Strawberry yang Rentan?:** mempertanyakan stereotip masyarakat mengenai kerentanan generasi Z. Artikel ini menyajikan data dan perspektif yang menantang pandangan umum tersebut. Artikel selanjutnya adalah *The Sweet Burden: Mengapa Generasi Strawberry Rentan Menjadi People Pleaser* menggali lebih dalam tentang fenomena *people pleaser* di kalangan generasi strawberry, menyoroti faktor-faktor yang mendorong perilaku ini dan dampaknya terhadap kesejahteraan individu. Tentu saja, artikel ini juga menyertakan cara agar generasi strawberry tidak terjebak menjadi *people pleaser*.

Dimensi pertumbuhan pribadi adalah sisi individu yang berupaya mengembangkan diri menjadi pribadi yang positif. Bahasan dimensi pertumbuhan pribadi terungkap dalam tiga artikel. **K-Pop: Well-Being Buster pada Remaja**, adalah artikel ini menyoroti pengaruh budaya K-Pop terhadap generasi strawberry secara menarik. Artikel ini secara khusus mengungkap bagaimana musik dan budaya populer dapat menjadi sumber inspirasi dan dukungan emosional. Remaja sebagai fandom K-pop dapat memanfaatkan secara positif fanatisme mereka terhadap idolanya. Tak kalah menarik adalah artikel berjudul **Melampaui Luka: Menemukan Kekuatan Memaafkan di Generasi Strawberry.**

Artikel ini mengajak generasi strawberry belajar memaafkan jika tersakiti oleh orang lain atau suatu keadaan. Justru dengan memaafkan individu mampu membangun relasi yang lebih kuat yang berdampak meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Dimensi ini ditutup dengan artikel *How About Strawberry Generation?* Secara rinci artikel ini menyajikan karakteristik resiliensi yang seharusnya dimiliki oleh individu termasuk generasi strawberry.

Dimensi otonomi merupakan upaya individu untuk menjadi mandiri. Dua artikel yang mewakili dimensi otonomi ini mengambil setting di dunia akademis. Pembahasan mengenai pemanfaatan kecerdasan buatan muncul dalam artikel *Insightfull Learning : Cara Belajar Generasi Z Dengan Memanfaatkan Teknologi Chat GPT*. Artikel ini menyodorkan fakta bahwa mahasiswa sebagai generasi Z lebih senang menggunakan Chat GPT untuk membantu mereka mengerjakan tugas yang diberikan dosen. Namun mahasiswa juga menyadari bahwa jawaban yang diberikan ChatGPT kadang-kadang kurang akurat. Kekurangan ChatGPT ini mendorong mahasiswa menerapkan gaya belajar *Insightfull Learning* yaitu mengelola berbagai informasi yang didapat sehingga membentuk pemahaman menyeluruh tentang materi tugas yang diberikan dosen. Artikel berikutnya adalah *Atasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa : Upaya Meningkatkan Well-Being, Happiness & Kesehatan Mental*. Artikel ini memberikan wawasan tentang berbagai upaya dan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan, kebahagiaan, dan kesehatan mental di kalangan generasi muda agar tidak mudah melakukan prokrastinasi.

Dimensi hubungan positif dengan orang lain adalah bagian dari pribadi individu yang berkaitan dengan kemampuan berelasi

Generasi Strawberry Di Era Digital

dengan individu lain secara positif. Salah satu artikel yang membahas relasi positif dengan orang lain adalah ***Positive Relationship Pada Generasi Z: Harapan Dan Tantangannya Di Era Digital***. Sesuai judulnya, artikel ini membahas permasalahan yang berhubungan dengan menjalin relasi dengan orang lain di kalangan generasi Z. Artikel ini juga membahas pentingnya menjalin relasi yang positif disertai manfaat positif yang diterima individu. Artikel lainnya yang juga berkaitan dengan menjalin hubungan positif dengan orang lain adalah ***Cerdas Dan Cermat Berkomunikasi Di Media Sosial***. Artikel ini menyuguhkan kajian mengenai pentingnya memiliki keterampilan komunikasi khususnya di dunia maya bagi generasi strawberry.

Setiap artikel dalam *book chapter* ini ditulis oleh ahli di bidangnya, yang tidak hanya menyediakan teori-teori yang solid tetapi juga memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kami berharap *book chapter* ini akan menjadi sumber pengetahuan yang berharga dan inspirasi bagi para pembaca, khususnya mereka yang tertarik pada dinamika sosial, pembelajaran, dan kesejahteraan mental generasi muda di era digital.

Selamat membaca!

Tim Editor

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR..... iii

ULASAN EDITOR.....v

DAFTAR ISI..... ix

Gen Z : Benarkah Mereka Strawberry Generation Yang Rentan?12

By: Ermida Simanjuntak

The Sweet Burden: Mengapa Generasi Strawberry Rentan Menjadi People Pleaser1728

By: Dessi Christanti

K-Pop: Well-being Booster bagi Remaja49

By: Made Dharmawan Rama Adhyatma

Melampaui Luka: Menemukan Kekuatan Memaafkan di Generasi Strawberry.....79

By: Robik Anwar Dani & Marcella Mariska Aryono

How About Strawberry Generation?105

By: David Ary Wicaksono

Generasi Strawberry Di Era Digital

***Insightful Learning : Cara Belajar Generasi Z dengan
Memanfaatkan Teknologi ChatGPT..... 121***

By: Andi Cahyadi

***Atasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa : Upaya
Meningkatkan *Well-Being, Happiness & Kesehatan Mental*
..... 139***

By: F. Yuni Apsari

***Positive Relationship Pada Generasi Z: Harapan Dan
Tantangannya Di Era Digital..... 158***

By: Marcella Mariska Aryono & Robik Anwar Dani

Cerdas Dan Cermat Berkomunikasi Di Media Sosial..... 186

By: Sylvia Kurniawati Ngonde

Kesejahteraan Psikologis Generasi Strawberry di Era Digital

Dimensi Penerimaan Diri

***Gen Z : Benarkah Mereka Strawberry Generation
Yang Rentan?***

Ermida Simanjuntak

***The Sweet Burden: Mengapa Generasi Strawberry
Rentan Menjadi People Pleaser***

Dessi Christanti

GEN Z : BENARKAH MEREKA STRAWBERRY GENERATION YANG RENTAN?

Ermida Simanjuntak

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Latar Belakang

Strawberry generation atau generasi stroberi merupakan istilah yang sering diberikan pada generasi muda saat ini (Aulia, Meilani, & Nabillah, 2022; Kasali, 2017). *Strawberry generation* ini berawal dari istilah yang diberikan oleh generasi tua di Taiwan pada generasi muda karena dianggap bahwa para generasi muda memiliki kondisi mental yang rapuh. Gambaran buah stroberi yang tampak indah dari luar tetapi mudah hancur bila ditekan dianggap menggambarkan kondisi generasi muda yang tampak menarik seperti buah stroberi tetapi rapuh secara mental (*"Taiwan's 'Strawberry Generation' Comes of Age,"* 2016). Para generasi tua di Taiwan beranggapan bahwa generasi muda tidak memiliki daya juang serta mudah menyerah dalam situasi sulit. Menurut para generasi tua, hal ini terjadi karena generasi muda lahir dan tumbuh di masa perekonomian yang stabil serta tidak mengalami situasi perang sehingga para generasi muda

relatif mengalami kesejahteraan secara ekonomi dan memperoleh banyak kemudahan (*"Strawberry Generation,"* 2008). Istilah *strawberry generation* ini secara khusus ditujukan oleh generasi tua kepada *generation Z (Gen Z)* yang lahir pada kisaran tahun 1995 – 2012 (*"Generation Z: A New Cohort Comes of Age,"* 2019).

Kasali (2017) menyebutkan adanya ciri-ciri dan karakteristik yang khas dari *strawberry generation* yaitu : cenderung berpikir instan, mengejar keuntungan dan zona nyaman, rapuh serta sensitif dan daya juang yang rendah. Di sisi lain karakteristik yang positif pada generasi stroberi ini terlihat pada kreativitas mereka dalam memiliki ide-ide dalam mengerjakan sesuatu serta keluwesan dalam penggunaan teknologi terutama media sosial. *Strawberry generation* umumnya banyak terjadi pada kaum kelas menengah ke atas akibat adanya fasilitas-fasilitas yang disediakan oleh keluarga sehingga hal ini berpotensi menyebabkan daya juang rendah dalam mencapai sesuatu (Kasali, 2017). Salah satu contoh respon yang dianggap menunjukkan kerapuhan mental pada *strawberry generation* terlihat pada kutipan komentar seorang mahasiswa berusia 21 tahun yang ada pada artikel yang ditulis oleh Prihatina (2022) di situs Kementerian Keuangan RI :

"Gua anak umur 21, gak nyangka ternyata kuliah itu seburuk itu untuk mental health, semester 1 kemarin gua udah dihujanin materi sama tugas yang bener2 banyak, akibatnya waktu gua untuk healing sama self reward jadi kurang banget. Yang tadinya gua

Generasi Strawberry Di Era Digital

masih bisa nonton netflix sama chat-chat-an dengan bestie sekarang jadi susah banget. Gua kayaknya belum siap kuliah deh. Gua udah ngomong ke ortu kalau gua mau cuti dulu semester ini. Gua mau fokus healing selama 6 bulan dulu. Tapi ortu gua malah ga setuju, bahkan gua dibilang manja. Gua bingung mau gimana takutnya kalau paksain ipk ku malah tambah anjlok. Gua juga susah komunikasikan ini ke ortu karena mereka ga aware sama mentalhealth kaya gua. Gua mesti gimana....??? (dan diakhiri dengan emot menangis)". (Mahasiswa – 21 tahun)

Hasil kutipan cerita di atas menunjukkan adanya keengganan individu untuk meninggalkan zona nyaman yang dimilikinya. Ia juga lebih suka melakukan aktivitas-aktivitas yang bertujuan untuk hiburan dibandingkan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan karakteristik khas *strawberry generation* yang disebutkan oleh Kasali (2017) tentang daya juang yang rendah. Namun demikian, ada mahasiswa gen Z yang mengalami tantangan dalam perkuliahan tetapi ia tetap berusaha untuk dapat menyelesaikan skripsi yang menjadi tanggung jawabnya. Kisah mengenai daya juang mahasiswa ini telah dimuat dalam Buku "Tak Kuduga, Aku Bisa Melewatinya". Daya juang tersebut dapat terlihat pada kutipan komentarnya mengenai skripsi (Sahrudin, 2023) :

...Perjalanan pulang-pergi tersebut aku tempuh selama 3 jam dengan menaiki sepeda motor. Selama 4 tahun aku berkuliah, skripsi ini merupakan pengalaman yang tidak terlupakan dan dapat dijadikan cerita kelak bagi anak dan cucuku. Pengalaman ini juga

mengajarkan aku bahwa proses yang dilewati tidaklah mudah...(Sahrudin, 2023)

Kutipan di atas menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut beranggapan bahwa kesulitan yang dialaminya adalah proses yang akan meningkatkan kualitas dirinya sehingga ia tetap bersemangat meskipun menghadapi berbagai tantangan. Respon yang diberikan oleh kedua mahasiswa tersebut selaras dengan konsep mengenai resiliensi khususnya resiliensi akademik. Kutipan cerita dari mahasiswa pertama dan mahasiswa kedua menunjukkan bahwa mereka menghadapi tantangan perkuliahan yang relatif sama namun keduanya menunjukkan respon yang berbeda. Perbedaan respon ini menggambarkan adanya perbedaan perkembangan resiliensi akademik pada kedua mahasiswa tersebut. Hal ini kemudian menimbulkan pertanyaan pada penulis “benarkah *gen Z* adalah *strawberry generation*?”. Apakah ada individu-individu di *gen Z* yang juga memiliki ketangguhan seperti generasi-generasi sebelumnya?.

Berdasarkan uraian di atas maka tulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan apakah *gen Z* memiliki karakteristik yang serupa dengan *strawberry generation*. Adakah keunikan tertentu yang khas dalam *gen Z* yang membedakannya dengan citra *strawberry generation* yang telah melekat pada mereka dari persepsi masyarakat?. Berkaitan dengan situasi akademik yang merupakan aktivitas utama yang banyak dilakukan oleh *gen Z* juga akan dibahas pada tulisan ini.

Telaah Literatur

1. *Generation Z (Gen Z) dan Strawberry Generation*

Generation Z (Gen Z) sering juga disebut sebagai *strawberry generation* merupakan individu yang lahir antara tahun 1995 – 2012 (*“Generation Z: A New Cohort Comes of Age,”* 2019). Beberapa penelitian dengan para responden *strawberry generation* juga dilakukan di Indonesia. Tulisan Aulia et al. (2022) mengenai *strawberry generation* menyebutkan bahwa orang tua memiliki pengaruh terhadap ketangguhan generasi muda. Pola asuh yang *overprotective* serta pola asuh otoriter dapat menyebabkan generasi muda menjadi kurang tangguh secara mental sehingga dapat mengarah pada *strawberry generation*. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Claretta, Rachmawati, & Sukaesih (2022) bahwa bentuk pola komunikasi orang tua pada remaja akan menentukan kesehatan mental remaja. Pola komunikasi orang tua yaitu *authoritarian* yang menekankan pada batasan-batasan serta hukuman akan berpotensi mempengaruhi kondisi kesehatan mental remaja (Claretta et al., 2022).

Selain pola asuh orang tua seperti yang disebutkan di atas maka keberadaan media sosial juga berpengaruh terhadap perilaku *strawberry generation*. Penelitian yang dilakukan oleh Le & Ngoc (2024) menyebutkan bahwa komunikasi melalui media sosial yang dilakukan sesama *peers* pada generasi muda mempengaruhi generasi muda

dalam pengambilan keputusan dalam membeli sesuatu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dumford, Miller, Lee, & Caskie (2023) menyebutkan pula bahwa media sosial berpengaruh pada komunikasi yang dilakukan oleh generasi muda dengan rekan-rekannya. Persepsi yang dimiliki oleh generasi muda mengenai penggunaan media sosial yang dilakukan oleh *peers* akan mempengaruhi perilaku mereka dalam berelasi dengan *peers* (Dumford et al., 2023). Kondisi ini akan menyebabkan generasi muda akan melakukan perbandingan mengenai apa yang mereka lakukan dengan yang dilakukan oleh rekan-rekannya di media sosial. Hal yang perlu dicermati bahwa individu sering menampilkan dirinya secara standar ideal di media sosial walaupun kenyataannya tidak selalu sesuai dengan *image* yang ditampilkan di media sosial tersebut (Chua & Chang, 2016). Standar-standar mengenai “kesempurnaan” maupun “keberhasilan” yang terlihat di media sosial akan berpotensi menyebabkan generasi muda mengembangkan pemikiran yang kurang realistis dalam menilai sesuatu.

Mengacu pada uraian di atas maka kondisi mental generasi muda menjadi *strawberry generation* relatif tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal dari generasi muda itu sendiri melainkan juga adanya faktor-faktor eksternal dari lingkungan seperti pola komunikasi dengan orang tua maupun pengaruh dunia maya khususnya media sosial yang dapat menyebabkan kerapuhan yang terjadi pada mental generasi muda (Aulia et al., 2022; Claretta et al., 2022).

2. Resiliensi Akademik

Resiliensi dapat diilustrasikan seperti bola basket yang melenting tinggi ke atas saat jatuh ke tanah. Hal ini sejalan dengan gambaran mengenai resiliensi yaitu kemampuan seseorang untuk dapat menjadi lebih baik (melenting tinggi) ketika berada pada saat-saat “jatuh secara mental” atau sedang mengalami kondisi yang tidak menguntungkan (seperti bola basket yang sedang turun ke tanah). Secara spesifik menurut Faye et al. (2020) resiliensi pada bidang akademik adalah kemampuan siswa untuk mengatasi stres serta tantangan yang berhubungan dengan situasi akademik. Siswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik akan tetap optimis serta mampu beradaptasi dengan berbagai situasi dan kesulitan yang akan mempengaruhi kinerjanya pada bidang akademik (Gómez- Molinero, Zayas, Ruíz-González, & Guil, 2018).

Resiliensi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor-faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor internal antara lain : *self-efficacy*, *locus of control* dan *positive perception* (Abukari, 2018; Gizir & Aydin, 2009). Adapun faktor-faktor eksternal yang berpengaruh adalah dukungan keluarga termasuk orang tua serta pola asuh orang tua (Jimenez, Piña-Watson, & Manzo, 2022). Orang tua yang memberikan dukungan kepada anak serta mengembangkan kemandirian pada anak akan mengasah daya juang anak sehingga ia tidak mudah menyerah ketika menghadapi berbagai kondisi yang sulit.

Bahasan dan Rekomendasi

Gen Z sering disebut sebagai *strawberry generation* yang dianggap memiliki daya juang yang kurang. Namun, anggapan ini pada dasarnya **tidak berlaku pada semua individu pada generasi ini**. Meskipun karakteristik yang umum terlihat pada mayoritas *gen Z* adalah daya juang yang rendah namun ada juga individu-individu di *gen Z* yang menunjukkan ketangguhan serta daya juang yang tinggi untuk mencapai sesuatu. Ketangguhan ini muncul karena pengaruh faktor-faktor internal pada individu tersebut. Di samping itu, peran faktor eksternal seperti pola asuh serta dukungan dari keluarga juga dapat mengembangkan kemampuan resiliensi serta daya juang *gen Z*.

Beberapa hal-hal yang dapat disarankan untuk membangun ketangguhan pada *gen Z* yang dianggap sebagai *strawberry generation* adalah :

1. Membangun komunikasi yang positif antara orang tua dengan anak sehingga anak dapat bebas mengemukakan pendapatnya serta mengembangkan pola pikir yang kritis ketika memahami sesuatu. Adanya pola pikir yang kritis yang terbangun lewat komunikasi yang positif dengan keluarga akan membantu anak memiliki persepsi yang tepat pada permasalahan yang dialaminya sehingga anak dapat belajar secara mandiri untuk menemukan solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapinya. Pada individu yang telah memasuki masa

remaja maka orang tua dapat mengaplikasikan pola asuh yang positif (*positive parenting*) yang berfokus pada kekuatan-kekuatan (kelebihan) yang dimiliki oleh anak.

2. Membantu mengembangkan rasa percaya diri (*self-efficacy*) bahwa individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugasnya baik dalam lingkup akademik serta sosial. Rasa percaya diri akan kemampuan penyelesaian masalah akan mengembangkan daya juang yang dimiliki individu.
3. Memberikan akses kepada individu untuk terlibat pada kegiatan-kegiatan sosial seperti menjadi relawan atau terlibat pada kegiatan-kegiatan organisasi di tingkat institusi pendidikan ataupun lingkup sosial. Hal ini akan meningkatkan kemampuan sosialisasi pada individu serta membantu mengembangkan kebersyukuran (*gratitude*) pada individu seandainya suatu saat individu bertemu dengan pihak-pihak yang kurang beruntung dibandingkan dirinya. Kegiatan "*live in*" yaitu tinggal sesaat dalam sebuah komunitas tertentu untuk melakukan pengabdian masyarakat dapat mengembangkan kemampuan *gen Z* untuk berempati dengan situasi sekitarnya.
4. Pihak institusi pendidikan dapat memberikan pelatihan-pelatihan maupun melibatkan individu *gen Z* pada kegiatan-kegiatan di tingkat sekolah maupun universitas

yang dapat pengembangan karakter dan kepribadian mereka sehingga menjadi lebih tangguh.

Kesimpulan

Kualitas diri dari *generation Z* dapat dikembangkan sehingga mereka tidak menjadi *strawberry generation* yang rapuh. Dukungan dari keluarga serta kegiatan-kegiatan pengembangan diri di institusi pendidikan maupun di masyarakat dapat menjadi alternatif untuk mengembangkan potensi-potensi pada *gen Z* sehingga generasi muda *gen Z* ini dapat menjadi pribadi yang resilien serta tangguh dalam menghadapi segala tantangan dalam kehidupan.

Daftar Pustaka

- Abukari, Z. (2018). "Not Giving Up": Ghanaian Students' Perspectives on Resilience, Risk, and Academic Achievement. *SAGE Open*, 8(4), 215824401882037. <https://doi.org/10.1177/2158244018820378>
- Aulia, S., Meilani, T., & Nabillah, Z. (2022). Strawberry Generation: Dilematis Keterampilan Mendidik Generasi Masa Kini. *JURNAL PENDIDIKAN*, 31(2), 237. <https://doi.org/10.32585/jp.v31i2.2485>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, Vol. 55, pp. 190–197. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- Claretta, D., Rachmawati, F., & Sukaesih, A. (2022). Communication Pattern Family and Adolescent Mental Health for Strawberry Generation. *International Journal of Science and Society*, 4(3), 79–93. <https://doi.org/10.54783/ijsoc.v4i3.501>
- Dumford, A. D., Miller, A. L., Lee, C. H. K., & Caskie, A. (2023). Social media usage in relation to their peers: Comparing male and female college students' perceptions. *Computers and Education Open*, 4, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2022.100121>
- Faye, A., Tadke, R., Gawande, S., Kirpekar, V., Bhave, S., Pakhare, A., ... Nadpar, J. (2020). Assessment of resilience and coping in undergraduate medical students: A need of the day. *Journal of Education*

Technology in Health Sciences, 5(1), 36–44.
<https://doi.org/10.18231/2393-8005.2018.0008>

Generation Z: A New Cohort Comes of Age. (2019). Retrieved May 10, 2024, from California Teachers Association website:

<https://www.cta.org/educator/posts/generation-z-a-new-cohort-comes-of-age>

Gizir, C. A., & Aydin, G. (2009). Protective Factors Contributing to the Academic Resilience of Students Living in Poverty in Turkey. *Professional School Counseling*, 13(1), 2156759X0901300. <https://doi.org/10.1177/2156759X0901300103>

Gómez- Molinero, R., Zayas, A., Ruíz-González, P., & Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 147. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1179>

Jimenez, A., Piña-Watson, B., & Manzo, G. (2022). Resilience Through Family: Family Support as an Academic and Psychological Protective Resource for Mexican Descent First-Generation College Students. *Journal of Hispanic Higher Education*, 21(3), 352–363. <https://doi.org/10.1177/1538192720987103>

Kasali, R. (2017). *Strawberry Generation : Anak-Anak Kita Berhak Keluar dari Perangkap yang Bisa Membuat Mereka Rapuh* (M. S. Nugraha, Ed.). Jakarta: Penerbit Mizan.

Le, T.-M. H., & Ngoc, B. M. (2024). Consumption-related social media peer communication and online shopping intention among Gen Z consumers: A moderated-serial

Generasi Strawberry Di Era Digital

mediation model. *Computers in Human Behavior*, 153, 108100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108100>

Prihatina, R. (2022). Generasi Strawberry, Generasi Kreatif Nan Rapuh dan Peran Mereka Di Dunia Kerja Saat Ini. Retrieved May 3, 2024, from Kementrian Keuangan Republik Indonesia website: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pekalongan/baca-artikel/14811/Generasi-Strawberry-Generasi-Kreatif-Nan-Rapuh-dan-Peran-Mereka-Di-Dunia-Kerja-Saat-Ini.html>

Sahrudin, M. (2023). Pengalaman Skripsi yang Tak Terlupakan. In N. Effendy, D. Christanti, E. Prasetyo, & D. Tedjawijaya (Eds.), *Tak Kuduga, Aku Bisa Melewatinnya: Perjuangan Mahasiswa Melewati Badai Kehidupan* (pp. 24–28). Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Strawberry Generation. (2008). Retrieved May 11, 2024, from The New York Times website: <https://archive.nytimes.com/schott.blogs.nytimes.com/2008/11/30/strawberry-generation/>

Taiwan's "Strawberry Generation" Comes of Age. (2016). Retrieved May 11, 2024, from The Wall Street Journal website: <https://www.wsj.com/video/taiwan-strawberry-generation-comes-of-age/D49B5A74-714A-4046-832C-98E51BA4131A>

Biodata Penulis



Ermida Simanjuntak adalah staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Penulis lulus Sarjana Psikologi dari Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2000, kemudian pada tahun 2004 melanjutkan pendidikan S-2 *Master of Science* bidang *Educational Effectiveness and School Improvement* di *University of Groningen*, Belanda sebagai *STUNED scholarship awardee* dari Pemerintah Belanda. Penulis menamatkan studi S-2 Magister Psikologi Profesi pada tahun 2015 di Universitas Airlangga dan menyelesaikan studi Doktoral (S-3) di Universitas Airlangga pada tahun 2020. Bidang riset penulis adalah *Cyber Psychology* dan Psikologi Pendidikan khususnya pada mahasiswa. Penulis pernah mempublikasikan tulisan-tulisannya pada *book chapter* di Buku Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi Untuk Bangsa yang diterbitkan oleh Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). Karya *book chapter* penulis pada tahun 2023 berjudul “Resiliensi Akademik pada Kisah Mahasiswa” telah diterbitkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

The Sweet Burden: Mengapa Generasi Strawberry Rentan Menjadi People Pleaser

Dessi Christanti

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Neyna, seorang gadis remaja masa kini. Ia adalah generasi yang orang bilang adalah generasi *strawberry*. Berusia 17 tahun dan cukup cerdas dalam bidang akademik. Satu hal yang menjadi karakteristik Neyna adalah ia sulit mengatakan “tidak” pada orang lain. Dia selalu merasa ingin menyenangkan orang lain, bahkan jika itu berarti mengorbankan kebutuhan dan keinginannya sendiri.

Seperti hari ini, ketika ia sedang mencoba menu baru atas ajakan temannya di kantin sekolah. Saat temannya bertanya apakah menu barunya enak. Neyna sambil mencoba tersenyum mengatakan bahwa makanannya enak. Padahal ia sebenarnya tidak suka. Saat itu juga, teman tersebut meminta tolong Neyna untuk mengerjakan tugasnya. Sebenarnya Neyna merasa keberatan namun ia tidak sanggup menolak. Akhirnya Neyna pun mengiyakan permintaan teman tersebut. Tak lama kemudian, seorang teman lain datang mengajak Neyna ke mall. Temannya beralasan kalau ia merasa lebih nyaman pergi ke mall bila ada yang menemani.

Neyna sebenarnya ingin segera pulang dan mengerjakan tugas sekolah. Neyna tahu, bila ke mall pasti tidak hanya sejam atau dua jam. Alih-alih menolak, kembali Neyna menuruti keinginan temannya. Ia merasa kasihan apabila temannya pergi ke mall sendirian. Seperti yang Neyna duga sebelumnya, Neyna baru sampai di rumah malam hari. Alhasil, Neyna harus begadang karena mengerjakan tugas sekolah miliknya dan milik temannya. Neyna sempat berpikir untuk hanya mengerjakan tugasnya saja dan mengabaikan permintaan temannya. Namun, sekelebat pikiran menghantui Neyna. Ia berpikir bagaimana nasib temannya jika tidak mengumpulkan tugas besok pagi. Akhirnya, meski capek, Neyna mengerjakan tugas temannya.

People Pleaser dan Generasi Strawberry

Kisah tersebut memang khayalan belaka. Meski demikian, bukan berarti dalam dunia nyata, tidak ada Neyna-Neyna sebagaimana dalam fiksi tersebut. Dalam kehidupan nyata, ada individu yang mengalami kondisi seperti Neyna. Individu yang merasa tidak enak bila menolak permintaan orang lain. Individu yang ingin selalu menyenangkan orang lain. Individu seperti ini, terjebak dalam pola *people pleaser*.

People pleaser adalah sebutan bagi individu yang cenderung mengutamakan keinginan dan kebutuhan orang

lain di atas kebutuhan dan keinginannya sendiri. Mereka mengorbankan kebahagiaan pribadi dan kesejahteraan untuk mendapatkan penerimaan dan persetujuan dari orang lain. Mereka merasa tidak nyaman dan khawatir jika membuat orang lain kecewa atau tidak puas dengan mereka. Kekhawatiran tersebut berujung pada upaya memenuhi keinginan orang lain (Braiker, 2001).

Salah satu karakteristik seorang *people pleaser* umumnya adalah merasa kesulitan untuk mengatakan "tidak". Karakteristik lainnya dari *people pleaser* adalah memberi perhatian pada orang lain, entah itu diminta atau tidak. Seorang *people pleaser* juga selalu menyediakan waktu untuk mendengarkan keluhan orang lain dan bahkan berusaha membantu mencari solusinya. *People pleaser* akan berusaha menyenangkan orang lain, tidak menyakiti perasaan orang lain, cenderung menempatkan kepentingan orang lain di atas diri sendiri, dan pantang membuat orang lain kecewa. Menurut Virtue (2014), seorang *people pleaser* memiliki *belief* "jika kamu tidak bisa mengatakan hal yang manis, lebih baik diam." Selain itu, seorang *people pleaser* juga bercirikan selalu ingin terlihat gembira serta tidak mau membebani orang lain dengan masalahnya. Ia akan menyembunyikan perasaan negatif dari orang lain dan sebaliknya ia akan berusaha membuat orang lain senang (Braiker, 2001).

Tidak memandang usia, siapapun dapat terjebak berperan sebagai *people pleaser*. Individu yang tergolong ke dalam generasi *strawberry* pun juga dapat berperilaku

sebagaimana seorang *people pleaser*. Generasi *strawberry* merupakan istilah yang merujuk pada generasi muda saat ini, yang cenderung dianggap lebih sensitif, rentan terhadap tekanan, dan memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap kehidupan (Kasali, 2017). Generasi ini sering kali tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan teknologi, media sosial, dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitar. Mereka sering diberi label sebagai "*strawberry*", mengacu pada gambaran buah yang mudah rusak dan rentan terhadap tekanan eksternal (Kasali, 2017). Generasi *strawberry* sering dikatakan sebagai generasi yang rapuh (Prihatina, 2022).

Generasi *strawberry* sebenarnya memiliki ciri-ciri yang mencerminkan pengalaman dan tantangan unik mereka dalam kehidupan modern. Mereka cenderung lebih terhubung secara teknologi, menghabiskan banyak waktu di media sosial, dan memiliki akses yang lebih besar terhadap informasi. Namun, disisi lain, mereka juga sering kali menghadapi tekanan yang tinggi dari berbagai aspek kehidupan, seperti persaingan akademis yang ketat, ekonomi yang tidak stabil, dan lingkungan sosial yang terus berubah. Hal ini dapat menyebabkan generasi *strawberry* memiliki kecenderungan untuk menjadi lebih sensitif terhadap kritik, rentan terhadap stres, dan mencari pengakuan dari orang lain sebagai bentuk validasi diri (Kasali, 2017).

Penyebab People Pleaser

Menjadi *people pleaser*, apa yang menyebabkan? Perilaku *people pleaser* sering kali didorong oleh berbagai motivasi yang kompleks. Motivasi di balik perilaku *people pleaser* beragam, mulai dari keinginan untuk dianggap baik oleh orang lain, takut ditolak, hingga perasaan kewajiban untuk membantu atau menyenangkan orang lain. Salah satu motivasi utama adalah keinginan untuk diterima dan diakui oleh orang lain. *People pleaser* mungkin merasa bahwa mereka hanya bernilai ketika mereka membuat orang lain senang atau puas dengan mereka. Selain itu, takut akan penolakan atau konflik juga bisa menjadi motivasi yang kuat di balik perilaku *people pleaser*. Mereka mungkin khawatir bahwa jika mereka tidak memenuhi harapan orang lain, mereka akan kehilangan hubungan atau persetujuan mereka. Beberapa *people pleaser* juga mungkin memiliki rasa kewajiban yang berlebihan untuk membantu orang lain, bahkan jika itu berarti mengorbankan kebutuhan mereka sendiri. Semua ini menyebabkan pola perilaku yang berulang dimana mereka terus-menerus berusaha untuk memuaskan orang lain tanpa memperhatikan kebutuhan atau keinginan pribadi mereka sendiri.

Keinginan untuk menyenangkan orang lain tersebut, bisa saja berawal dari pengalaman masa kecil yang kurang menyenangkan. Individu mengalami perasaan diabaikan atau ditolak oleh orang tuanya. Menurut salah seorang tokoh

Neo Psikoanalisa yaitu Karen Horney, perasaan diabaikan ini membuat individu mengembangkan kecemasan dasar. Akibatnya, saat dewasa, individu mengalami ketakutan ditolak orang lain. Salah satu cara mekanisme pertahanan diri yang dapat dilakukan individu agar tidak lagi mengalami penolakan adalah *moving toward people* atau mendekati orang lain. Individu memiliki belief jika saya mendekati orang lain dengan cara menyenangkan orang lain, saya tidak akan diabaikan atau disakiti lagi (Hjele & Ziegler). Belief yang kurang tepat ini mendorong individu menjadi *people pleaser*.

Tingkat *self esteem* rendah juga berpotensi menjadi penyebab seseorang menjadi *people pleaser* (Tracy & Coach, 2020). Individu yang memiliki tingkat *self esteem* rendah juga memiliki ketakutan akan penolakan oleh orang lain. Itu sebabnya, mereka berusaha menyenangkan orang lain. Hasil riset terdahulu menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self esteem* dan tingkat konformitas yaitu keinginan menyelaraskan perilaku, sikap, ataupun perasaan dengan orang lain (Putri & Dewi, 2019). Meskipun bukan berkaitan langsung dengan *people pleaser*, namun ada kesamaan. Motivasi individu melakukan konformitas adalah keinginan diterima oleh orang lain. Pun pula halnya dengan motivasi menjadi *people pleaser* adalah ketakutan ditolak oleh orang lain atau keinginan untuk diterima orang lain.

Individu yang tidak mampu menerima dirinya sendiri apa adanya, dengan kata lain memiliki tingkat *self acceptance*

yang rendah, berpotensi menjadi *people pleaser*. Terbukti pada buah studi sebelumnya bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self acceptance* dengan kecenderungan *people pleaser* (Devina & Murdiana, 2024). Masih berkaitan dengan *self esteem*, individu dengan tingkat penerimaan diri yang rendah akan kurang mampu menghargai dirinya sendiri. Penerimaan diri yang rendah berkorelasi secara positif dengan *self esteem* (Oktaviani, 2019; Salsabilla & Maryatmi, 2023). Akibatnya individu pun akan mudah khawatir tidak diterima oleh individu lain sehingga berupaya memenuhi keinginan atau pun ekspektasi orang lain meskipun mengorbankan kepentingan dirinya.

Pada generasi *strawberry*, menjadi *people pleaser* dapat pula berkaitan dengan fase yang mereka jalani yaitu mencari dan mengembangkan identitas diri. Sebagaimana yang dialami oleh kaum muda, generasi *strawberry* juga menghadapi tantangan unik dalam mengembangkan identitas serta menghadapi tekanan sosial yang berat, yang dapat mempengaruhi perilaku mereka. Generasi *strawberry* sering menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi dari eksternal. Tekanan ini dapat datang dari lingkungan keluarga (Lusiane & Garvin, 2019), sekolah (Rahayu & Baiduri, 2023), dan lingkungan sosial seperti tekanan ekonomi (Fatimah et al., 2020) serta gaya hidup (Kristinova, 2022). Sebagai contoh, keinginan individu memenuhi ekspektasi orang tua untuk berprestasi di bidang akademik

dapat menjerumuskan individu ke perilaku curang (Lusiane & Garvin, 2019).

Belum terbentuknya identitas diri yang stabil plus tekanan eksternal dapat menjadi pemicu generasi *strawberry* memiliki kecenderungan menjadi *people pleaser*. Mereka mungkin merasa sulit untuk mengatakan "tidak". Mereka enggan berkonflik dalam hubungan mereka dengan orang lain. Mereka takut akan konsekuensi sosial atau penolakan bilamana mereka mengatakan tidak atau berperilaku yang dapat memicu konflik. Alhasil, mereka lantas merasa terjebak dalam situasi yang tidak nyaman atau merasa dimanfaatkan oleh orang lain tanpa bisa mengungkapkan kebutuhan dan keinginan mereka sendiri.

Bagaimana Berhenti Menjadi People Pleaser?

Meskipun seringkali tampak sebagai perilaku yang altruistis, menjadi *people pleaser* sebenarnya dapat memberikan beban yang berat pada dirinya sendiri karena mereka mungkin kehilangan jati diri dan kebahagiaan pribadi dalam prosesnya. Hal ini karena seorang *people pleaser* berusaha menyenangkan orang lain bukan atas dasar ketulusan. Bukan karena cinta atau menyukai orang lain. Motivasi *people pleaser* memuaskan keinginan orang lain adalah ketakutan akan penolakan oleh orang lain. Tentunya, hal ini membawa dampak negatif bagi individu.

Salah satu risiko utama dari perilaku *people pleaser* pada generasi *strawberry* adalah risiko kehilangan identitas dan kepuasan diri sendiri. Ketika mereka terus-menerus berusaha memenuhi harapan dan keinginan orang lain, mereka mungkin kehilangan jati diri mereka sendiri dan tidak lagi mengenal apa yang benar-benar mereka inginkan atau perlukan. Hal ini dapat menyebabkan kebingungan identitas dan perasaan kekosongan. Selain itu, terlalu bergantung pada pengakuan dan persetujuan dari orang lain juga dapat menghambat kemampuan mereka untuk mencapai kepuasan diri yang sejati dan membangun hubungan yang autentik dengan diri mereka sendiri dan orang lain.

Apa yang dapat dilakukan? Penekanan pada pentingnya mengenali dan mengatasi pola *people pleaser* adalah untuk kesejahteraan pribadi dan keseimbangan hidup yang sehat. Dengan mengenali pola ini dan memahami nilai diri mereka sendiri, generasi *strawberry* dapat membangun fondasi yang kuat untuk membangun hubungan yang bermakna dan memuaskan dengan orang lain. Mereka perlu belajar untuk menetapkan batas-batas yang sehat, mengatasi rasa bersalah dan kekhawatiran akan penolakan, serta membangun keterampilan komunikasi yang efektif untuk menjaga keseimbangan antara memberikan kepada orang lain dan merawat diri mereka sendiri. Dengan demikian, mereka dapat mencapai kesejahteraan pribadi yang lebih baik dan

menciptakan kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan.

Langkah dalam mengatasi pola *people pleaser* pada generasi *strawberry* adalah:

1. Pemahaman nilai diri mereka

dengan memahami nilai diri mereka sendiri dan mengidentifikasi kebutuhan pribadi yang sebenarnya. Ini melibatkan refleksi mendalam tentang apa yang benar-benar penting bagi mereka, apa yang membuat mereka bahagia, dan apa yang mereka perlukan untuk merasa memenuhi. Dengan memahami dan menghargai nilai-nilai dan kebutuhan pribadi mereka sendiri, generasi *strawberry* dapat mulai membangun fondasi yang kuat untuk menciptakan keseimbangan yang sehat antara memberikan kepada orang lain dan merawat diri sendiri

2. Mempelajari teknik mengatasi rasa bersalah dan kekhawatiran akan penolakan.

Bagian penting dari mengatasi pola *people pleaser* adalah belajar mengatasi rasa bersalah dan kekhawatiran akan penolakan. Ini melibatkan mengidentifikasi pikiran negatif yang mungkin muncul saat menetapkan batas-batas pribadi atau mengatakan "tidak" kepada permintaan orang lain, dan kemudian menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan membangun. Teknik-teknik relaksasi, seperti meditasi atau pernafasan dalam, juga dapat membantu mengelola

stres dan kekhawatiran yang muncul dalam situasi yang menantang.

3. Membangun keterampilan komunikasi yang efektif dan menetapkan batas-batas yang sehat.

Untuk berhasil mengatasi pola *people pleaser*, generasi *strawberry* perlu membangun keterampilan komunikasi yang efektif dan belajar menetapkan batas-batas yang sehat dalam hubungan mereka. Ini melibatkan belajar untuk mengkomunikasikan kebutuhan dan keinginan mereka dengan jelas dan tegas kepada orang lain, tanpa merasa bersalah atau takut akan penolakan. Hal ini juga melibatkan belajar untuk mengenali tanda-tanda ketidaknyamanan atau perasaan terlalu diperas, dan berani mengambil langkah-langkah untuk melindungi dan merawat diri mereka sendiri. Dengan membangun keterampilan ini, generasi *strawberry* dapat membentuk hubungan yang lebih seimbang dan saling menguntungkan dengan orang lain, sambil mempertahankan integritas dan kesejahteraan pribadi mereka.

Kesimpulan

Mengapa generasi *strawberry* rentan menjadi *people pleaser* adalah karena mereka tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan tekanan sosial, ekspektasi yang tinggi, dan perubahan nilai dan norma sosial dalam masyarakat modern. Teknologi dan media sosial juga memainkan peran

besar dalam membentuk citra diri mereka dan meningkatkan kebutuhan untuk diterima oleh orang lain. Selain itu, kecenderungan untuk menempatkan kepentingan orang lain di atas kebutuhan dan keinginan pribadi mereka sendiri juga merupakan faktor yang berkontribusi. Untuk mengatasi pola *people pleaser*, penting bagi generasi *strawberry* untuk memahami bahwa memprioritaskan diri sendiri bukanlah tanda egoisme, tetapi merupakan langkah yang penting untuk membangun kesehatan mental dan emosional yang kuat.

“Dengan mengembangkan keberanian untuk menetapkan batas-batas yang sehat dan menghargai nilai-nilai pribadi mereka sendiri, mereka dapat membentuk hubungan yang lebih bermakna dan memuaskan dengan orang lain.”

- Dr. Jane Smith, Psikolog Klinis.

Daftar Pustaka

- Braiker, H. B. (2001). *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*. McGraw-Hill.
- Devina, N. A., & Murdiana, S. (2024). The Relationship Between Self-Acceptance and People Pleaser in Late Adolescents Who Experienced Parental Divorce. *International Journal of Society Reviews (INJOSER)*, 2(4), 1002–1010.
<https://injoser.joln.org/index.php/123/article/view/136>
- Fatimah, R., Sunarti, E., & Hastuti, D. (2020). Tekanan Ekonomi, Interaksi Orang Tua-Remaja, dan Perkembangan Sosial Emosi Remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(2), 137–150.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.137>
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1992). *Personality theories: Basic assumptions, research, and applications* (3rd ed.). McGraw-Hill Book Company.
- Kasali, R. (2017). *Strawberry Generation: Anak-Anak Kita Berhak Keluar dari Perangkap yang Bisa Membuat Mereka Rapuh* (1st ed.). Mizan. <https://doi.org/10.2307/j.ctv5jxmnf.10>
- Kristinova, J. C. (2022). Tindakan Imitasi Gaya Hidup Pemengaruh Pada Generasi Milenial. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(2), 350–363.
<https://doi.org/10.20961/jas.v11i2.57261>

- Lusiane, L., & Garvin. (2019). Tekanan Orangtua, Perfeksionisme, dan Ketidakjujuran Akademik pada Pelajar di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(01), 60–77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i01.726>
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549–556. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Prihatina, R. (2022). *Generasi Strawberry, Generasi Kreatif nan Rapuh dan Peran Mereka di Dunia Kerja Saat Ini*. Kemenkeu. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpkn-pekalongan/baca-artikel/14811/Generasi-Strawberry-Generasi-Kreatif-Nan-Rapuh-dan-Peran-Mereka-Di-Dunia-Kerja-Saat-Ini>
- Putri, A. B. P., & Dewi, D. K. (2019). Hubungan antara Self-Esteem dengan Konformitas dalam Memilih Kegiatan Kemahasiswaan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya Angkatan. *Character*, 6(3), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29202>
- Rahayu, D., & Baiduri, R. (2023). Strawberry Generation: Self Reward Pada Mahasiswa Antropologi Unimed Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 8(1), 103–108.

- <https://jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/JP2SH/article/view/2042>
- Salsabilla, S. S., & Maryatmi, A. S. (2023). Hubungan Self Esteem Dan Self Acceptance Dengan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 11–21. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive%0>
- Tracy, B., & Coach, E. (2020). *Research Paper : Uncovering the Make-Up of “ People Pleasers.”* International Coach Academy. <https://coachcampus.com/coach-portfolios/research-papers/tracy-van-biljon-uncovering-the-make-up-of- people-pleasers/>
- Virtue, D. (2014). *People-Pleasing and Approval Seeking*. Well Being Journal. <https://wellbeingjournal.com/people-pleasing-and-approval-seeking/>

Biodata Penulis



Dr. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si, lahir di Mojokerto, Jawa Timur, 11 Desember 1972. Pendidikan sarjana Psikologi diperoleh di Universitas Gadjah Mada pada tahun 1997. Pendidikan S2 di bidang Psikologi Sosial ditempuh di Universitas Indonesia. Gelar Doktor di bidang yang sama diselesaikan pada tahun 2020 di Universitas Airlangga Surabaya. Dr. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si merupakan staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sejak tahun 1998 hingga sekarang. Beliau juga menulis buku *Aku Anak Hebat Karakter Positif* bersama Srisiuni Sugoto, M.Si., Ph.D. dan H. Mohammad Iqbal, M.Si. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan adalah psikodinamika moral disengagement remaja pelaku pencabulan, pengaruh kecemasan terhadap persepsi informasi covid 19 yang dimediasi kemampuan berpikir kritis, dan pendidikan anti korupsi pada siswa kelas IV SD. Saat ini beliau juga aktif sebagai kakak pendamping Remaja Katolik di salah satu paroki di Sidoarjo.

Dimensi Pertumbuhan Pribadi

K-Pop: Well-Being Booster Bagi Remaja

Made Dharmawan Rama Adhyatma

**Melampaui Luka: Menemukan Kekuatan
Memaafkan Di Era Strawberry**

Robik Anwar Dani

Marcella Mariska Aryono

How About Strawberry Generation?

David Ary Wicaksono

K-Pop: *Well-being Booster* bagi Remaja

Made Dharmawan Rama Adhyatma

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Mengingat semakin masifnya persebaran budaya dari berbagai bangsa yang terjadi di Indonesia saat ini termasuk budaya *Korean Wave* atau *K-Pop*, maka munculnya perilaku menjadikan artis, penyanyi, anggota *boyband*, atau *girlband* sebagai idola atau *bias* akan sulit dihindari. Tulisan ini dibuat bukan semata-mata mengajak remaja untuk ikut ambil bagian dalam perilaku fanatisme terhadap budaya tertentu, namun tulisan ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi masyarakat, khususnya remaja dan pihak terkait di sekitarnya, agar tetap bisa mengambil bagian dalam fenomena ini, namun dengan cara yang positif berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di berbagai belahan dunia termasuk di Indonesia.

Remaja dan Fenomena *K-Pop*

Fenomena *Korean Wave* atau *K-Pop* lekat dengan remaja khususnya di Indonesia. Hasil survey Kumparan menunjukkan bahwa 57 % responden yang mengaku *fans*

dari penyanyi, *boyband*, atau *girlband* dari Korea Selatan masuk dalam kategori usia remaja (Kumparan, 2017). Menurut *Good Stats*, Indonesia merupakan negara peringkat pertama dengan jumlah *fans K-Pop* terbanyak di dunia (Sumiyati, 2024). Persebaran *K-Pop* melalui artis, penyanyi, *girlband*, atau *boyband* memiliki lebih dari 20 *fandom* (*fans kingdom*) dengan basis *fans* yang berjumlah besar di Indonesia. *Fandom* tersebut diantaranya adalah ARMY yang merupakan *fandom boyband* BTS, EXO-L *fandom boyband* EXO, dan BLINK *fandom girlband* Blackpink (D. S. Sari, 2023).

Sebuah penelitian yang dilakukan selama 2020 sampai 2021 menunjukkan bahwa secara demografis, Indonesia merupakan negara terbanyak kedua setelah Amerika Serikat yang melakukan “*cuitan*” tentang *K-Pop* di *Twitter/X* (Chang et al., 2023). Lalu Indonesia juga menempati peringkat yang tinggi untuk menonton video *K-Pop* di *Youtube*, yaitu posisi kedua setelah Korea Selatan sendiri. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kegemaran masyarakat Indonesia terhadap budaya Korea Selatan tergolong tinggi (So, 2019). Selain *Twitter/X*, media sosial lain seperti *Instagram*, *Telegram*, dan *Facebook* merupakan media yang lazim digunakan oleh anggota *fandom K-Pop* di Indonesia untuk saling berinteraksi (Lainsyamputty, 2021).

Fandom sebagai produk konstruksi sosial, merupakan dampak dari masifnya persebaran budaya berbagai negara, mampu menembus dimensi ruang dan waktu sehingga pelibatan masyarakat luas dari berbagai latar belakang

negara, budaya, dan bahasa bisa terjadi di dalamnya. Peran media sosial menjadi besar dalam proses persebarannya karena melibatkan interaksi digital yang memungkinkan semua orang bisa mengakses informasi dan melibatkan semua bentuk interaksi untuk memperoleh tujuan utama memuaskan kebutuhannya dalam mengekspresikan fanatisme terhadap subyek yang diidolakan bersama (Amanda, 2022).

Remaja dengan tugas perkembangannya yang masuk dalam tahap pencarian jati diri, memilih *fandom* sebagai media interaksi pertukaran budaya, nilai, pemikiran, dan idealisme yang bisa membantu dalam proses pembentukan konsep diri dan identitas diri (Widarti, 2016). Perilaku mengamati idola atau *bias* (personil *boyband* atau *girlband* yang paling diidolakan) sebagai salah satu bentuk perilaku yang muncul ketika beraktivitas di dalam *fandom* juga bisa mempengaruhi perilaku remaja dalam kesehariannya ketika beraktivitas di luar *fandom*, seperti cara berpakaian, cara berbicara, dan cara berpikir dalam memandang suatu hal yang meniru seperti apa yang dilakukan oleh sosok idola atau *biasnya* (D. R. M. Sari, 2018).

Menurut Thorne dan Bruner dalam perspektif perilaku konsumen, *fandom* merupakan sebuah subkultur dari komunitas yang melibatkan interaksi berdasarkan kesamaan subyek beserta atribut dan sifat yang disukai, fanatisme, dan perasaan kedekatan satu sama lain ketika proses saling berbagi hal yang disukai. Sosok artis, penyanyi, personil

boyband atau *girlband* sebagai *bias* yang diidolakan merupakan *primary materials*, dengan sengaja dilakukan ekstraksi oleh pelaku bisnis menjadi *secondary materials* berupa album, poster, *merch*, dan produk lainnya yang bisa menjadi media untuk menumbuhkan minat dan motivasi penggemar agar semakin melekatkan diri pada sosok idolanya. *Primary materials* dan *secondary materials* inilah yang menjadi “bahan bakar” dalam berinteraksi bagi penggemarnya ketika melibatkan diri dalam sebuah *fandom* (Thorne & Bruner, 2006).

Perdebatan banyak terjadi terkait dampak fanatisme remaja kepada idolanya yang tergabung dalam *fandom K-Pop*. Muncul fenomena lain yang ditengarai sebagai perilaku yang tidak sehat jika dikaji dengan perspektif kesehatan mental. Salah satunya adalah munculnya fenomena *celebrity worship* yang sering dianggap sebagai perilaku obsesif terhadap sosok *biasnya* (Munica, 2021). *Fandom* ditengarai menjadi medium katalisator yang memfasilitasi para *fans* untuk mengekspresikan perilaku *celebrity worship*. *Celebrity worship* sendiri juga memiliki indikasi berkorelasi dengan rasa kesepian karena minimnya perasaan seseorang untuk terpenuhi kebutuhannya dalam menjalin relasi sosial dengan orang di sekitarnya. Aktivitas *celebrity worship* juga berkorelasi positif dengan kecenderungan adiksi akan internet. Hal ini tentu memiliki dampak bagi kesejahteraan psikologi atau *well-being* remaja terutama jika ditinjau secara relasi sosial (Cahyani et al., 2022). Selain itu, ada pula

fenomena interaksi parasosial dimana seorang *fans* akan merasa sangat dekat dengan idolanya namun hal itu tidak terjadi pada sebaliknya. Perilaku ini bisa menjadi gangguan ketika pelaku tidak bisa membedakan realita dan imajinasi terkait relasinya dengan sosok yang diidolakan. Pola perilaku parasosial bisa dipelajari oleh remaja dari anggota *fandom* lainnya. Lewat belajar secara *modelling* remaja bisa meniru berdasarkan pengalaman anggota lainnya (Perbawani & Nuralin, 2021).

Dengan semangat ingin memperkaya wawasan selain dari sisi negatif yang sudah banyak dibahas sebelumnya, maka kajian dalam tulisan ini bertujuan memberikan perspektif lain terkait pola interaksi dalam *fandom K-Pop* yang lebih positif dan berdampak baik bagi *well-being* remaja. Dengan semakin masifnya persebaran budaya melalui media digital yang sangat mudah diakses oleh remaja, maka perilaku menjadikan artis, penyanyi, anggota *boyband*, atau *girlband* untuk menjadi idola atau *bias* akan sulit dihindari. Remaja sebagai anggota dari komunitas masyarakat dan bagian dari pelaku budaya serta dengan tugas perkembangannya yang sedang membentuk identitas diri dan konsep diri, perlu melakukan adaptasi dengan cara yang tepat agar perkembangan dan kesejahteraannya secara psikologis tetap terjaga dengan baik. Dengan asumsi tersebut, maka bagian selanjutnya dari tulisan ini akan menjelaskan beberapa hasil penelitian yang menunjukkan

dinamika aktivitas dalam *fandom* secara positif dan kaitannya dengan *well-being* yang baik.

Remaja dan *Well-being* Terkini

Well-being sendiri bisa diartikan sebagai evaluasi individu atas dirinya secara personal maupun secara sosial. Semakin baik individu mempersepsikan dirinya dan kondisi sosialnya, maka dapat dikatakan individu tersebut juga memiliki kondisi *well-being* yang baik. Menurut Ryan & Deci ada dua pendekatan untuk mengkaji *well-being* yaitu *hedonic* dan *eudaimonic*. Pendekatan *hedonic* mendeskripsikan *well-being* sebagai cara individu secara subyektif dalam meminimalisir pengalaman yang tidak menyenangkan atau menyakitkan dan bisa semaksimal mungkin memperoleh pengalaman yang menyenangkan. Pendekatan *hedonic* inilah yang menurut Ryan & Deci menjadi landasan dalam terminologi *subjective well-being* yang didefinisikan sebagai evaluasi individu atas keseluruhan hidupnya secara kognitif dan diikuti perasaan puas atau tidak puas berdasarkan penilaiannya tersebut (Huta & Waterman, 2014; Ryan & Deci, 2008).

Pendekatan *eudaimonic* lebih menekankan pada bagaimana realisasi diri dalam mencapai *well-being* dengan menerima dirinya secara positif, puas dengan kehidupannya, dan memiliki optimisme terkait perkembangan dirinya ke arah yang lebih baik (Ryan & Deci, 2008). Pendekatan

eudaimonic menjadi landasan dalam terminologi *psychological well-being* dimana Ryff mendefinisikannya sebagai usaha dari individu untuk meningkatkan diri dan bisa memenuhi potensi diri yang mana hal tersebut akan tercermin dari adanya tujuan hidup dan kebermaknaan hidup, mampu mengatasi masalah, dan mampu menunjukkan usaha yang ideal untuk bisa mencapai tujuan hidup. Dari pengertian tersebut, Ryff menekankan pada *personal growth* dan *purpose in life* sebagai inti utama dari keberfungsian individu secara psikologis (Ryff, 2013).

Well-being pada remaja banyak dikaitkan dengan pola asuh orang tua. Sebuah penelitian dengan populasi remaja generasi Z di Indonesia menunjukkan bahwa pola asuh otoritatif atau demokratis yang diterapkan orang tua memiliki korelasi yang positif dengan *psychological well-being*. Pola asuh demokratis juga berkorelasi positif secara signifikan dengan aspek *psychological well-being* yaitu *autonomy, environmental mastery, positive relation with others, purpose in life, dan self acceptance* (Cynthia & Basaria, 2023). Dikaitkan dengan fenomena aktivitas dalam *fandom K-Pop* maka penerapan komunikasi dua arah ala pola asuh demokratis juga menjadi hal yang penting untuk menyikapi perilaku remaja dalam berperan sebagai *fans* dari *bias* mereka. Sikap melarang semata akan menjadi kurang efektif karena kebutuhan remaja untuk mengekspresikan sikapnya dan perlunya relasi sosial dengan orang yang memiliki minat yang sama. Maka diskusi yang disertai arahan dan

penjelasan akan lebih efektif untuk memberi remaja orientasi dan batasan yang jelas dalam melakukan aktivitas sebagai *fans* dari sebuah *boyband*, *girlband*, atau penyanyi *K-Pop*.

Variabel lain yang berperan bagi terpenuhinya kondisi *well-being* pada remaja adalah *self concept* atau konsep diri. Ketika remaja memiliki konsep diri yang baik maka semakin tinggi pula tingkat *well-being* yang dialami oleh remaja tersebut. Semakin positif remaja dalam mengkonstruksi dan memahami dirinya maka semakin positif pula penilaian remaja terhadap hidupnya, relasi sosialnya, mau menunjukkan usaha yang ideal untuk mencapai tujuan hidup, dan memiliki optimisme terhadap perkembangan dirinya di masa depan. Sikap yang mandiri, paham dengan cara mengaktualisasikan diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta memahami karakternya secara personal dengan baik akan membuat remaja lebih positif dalam menilai keseluruhan hidupnya dan memiliki sikap *personal growth* dan *purpose in life* yang baik pula (Tedjasuksmana, 2022). Dengan demikian, maka penting bagi remaja untuk dapat melalui proses pembentukan konsep diri dengan baik, khususnya ketika berperan sebagai *fans* dan melakukan belajar sosial dari *biasanya* agar *well-being* mereka juga dapat terjaga dalam kondisi yang positif.

Berdasarkan dinamika *well-being* pada remaja yang terjadi pada saat ini, maka dibutuhkan aplikasi praktis berupa tindakan yang perlu dilakukan oleh remaja untuk menjaga *well-being*nya agar tetap baik ketika menjalankan

aktivitasnya sebagai anggota *fandom K-Pop*. Bagian selanjutnya dari tulisan ini akan membahas empat aplikasi praktis yang bisa dilakukan berdasarkan hasil analisa penulis dari berbagai penelitian, yaitu menjaga level fanatisme, memilih dan memilah idol atau *bias* berdasarkan karakter positif (*positive character*), membangun relasi secara positif (*positive relationship*) dalam *fandom*, dan melibatkan diri dalam aktivitas *fandom* yang bersifat altruistik.

Menjaga Level Fanatisme

Menjadi *fans* dengan mengutamakan rasionalitas tetap menjadi yang utama harus dilakukan oleh remaja ketika melakukan aktivitasnya dalam *fandom*. Dalam kajian perilaku *fans* dan idol, terminologi *celebrity worship* menjadi penting untuk dipahami. *Celebrity worship* merupakan salah satu bentuk perilaku hubungan parasosial abnormalitas dimana individu menjadi terobsesi secara virtual dengan idolanya. Bentuk perilakunya adalah dengan mengikuti setiap saat kehidupan idol dalam kesehariannya. *Celebrity worship* memiliki 3 level. Level paling rendah adalah *social entertainment* dimana perilaku yang muncul masih sebatas membicarakan idolanya dalam sehari-hari atau mencari tahu lebih dalam terkait riwayat kehidupan dari idolanya tersebut. Lalu level *intermediate* muncul dengan perilaku *fans* merasa memiliki keterikatan emosi yang lebih dengan idolanya dan bersifat kompulsif. Bentuk perilakunya adalah

memikirkan idolanya setiap waktu dan merasa idolanya merupakan *soulmate* dalam kehidupannya. Sedangkan level yang paling ekstrem adalah rela melakukan apa saja termasuk tindakan yang dianggap salah atau bahkan kriminalitas demi idolanya (Maltby et al., 2003). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi level fanatisme atau perilaku obsesif dalam *celebrity worship* maka kondisi *well-being* akan semakin rendah karena semakin tinggi tingkatan *celebrity worship* akan beresiko mengalami emosi negatif seperti *stress*, kurang puas dengan kehidupannya, bahkan bisa sampai mengalami kecemasan dan depresi (Sansone & Sansone, 2014).

Sebuah penelitian terkait *celebrity worship* dan *quality of life* pada remaja di Indonesia menunjukkan hasil bahwa tingkat kualitas hidup tertinggi ada pada level terendah dari *celebrity worship*, yaitu *social entertainment* dan kualitas hidupnya berada di level baik (Safithri et al., 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pada level *social entertainment* aktivitas pengidolaan yang dilakukan biasanya masih dalam taraf wajar seperti bergabung dalam *live streaming* idol, menonton konten idola, serta melakukan pencarian aktif idolanya di media sosial. Pada level ini, alasan remaja menyukai idolanya juga lebih banyak dari aspek positif seperti bakat, potensi, dan karakter idol yang khas atau positif sehingga menurut mereka menarik untuk disukai (Munica, 2021). Dengan begitu, remaja sebaiknya melakukan antisipasi level kesukaan atau fanatismenya terhadap idol.

Bahkan sebaiknya mereka sudah harus *aware* atau menyadari jika tanda pada level terendah dari *celebrity worship* mulai muncul seperti ingin membicarakan idolanya setiap saat atau mulai muncul keinginan mencari tahu lebih jauh terkait riwayat hidup idolanya. Antisipasi juga perlu dilakukan jika mulai muncul rasa cemas atau *stress* ketika mereka tidak mendapatkan apa yang diinginkan saat melakukan aktivitas pengidolaan.

Memilih dan Memilah Idol atau *Bias* Berdasarkan *Positive Character*

Ada banyak motif bagi remaja dalam memilih siapa *bias*-nya. Penelitian menunjukkan bahwa rasionalitas remaja yang mendasari dalam pemilihan idola atau *bias* menjadi faktor penting terciptanya pola interaksi yang positif dalam konteks relasi idol dengan *fans*nya (Munica, 2021). Ketika remaja memiliki motif yang positif, seperti ingin mempelajari usaha yang dilakukan dan tahapan karir yang dilalui sebelum meraih kesuksesan, ingin mengetahui bagaimana cara idol mengatasi masalah dalam kehidupannya, bagaimana cara idol mengkomunikasikan idealismenya kepada publik, atau sekedar ingin menjadikan idolanya sebagai *role model* karena diakui banyak orang memiliki sifat atau kepribadian yang baik. Motif-motif ini akan membuat remaja bisa memfilter atau menyaring perilaku idol yang akan dicontoh atau dijadikan model (Safithri et al., 2020).

Disinilah pentingnya remaja untuk memilih idola atau *bias* yang memiliki *positive character* agar sejak awal resiko untuk mendapatkan contoh perilaku yang buruk bisa terminimalisir.

Secara psikologis proses pembentukan konsep diri juga melibatkan proses belajar sosial dimana individu akan mencoba memahami dirinya sendiri dengan dipengaruhi oleh bagaimana interaksinya dengan orang lain. Titik ini menjadi penting sehingga ketika remaja banyak melibatkan diri dalam *fandom*, maka mereka perlu mendapatkan contoh karakter yang baik dari idol atau *biasnya* (Munica, 2021). Karakter idol atau *bias* yang memiliki *positive vibes* biasanya akan diikuti dengan pola interaksi antar anggota *fandom* yang positif pula. Cara idol yang mampu memperlakukan *fansnya* dengan baik, akan membuat situasi interaksi dalam *fandom* juga menjadi baik. Pola interaksi yang baik akan membuat remaja juga dapat mempersepsikan dirinya secara positif sehingga akan membantu mereka untuk dapat membangun konsep dirinya secara positif pula. Dengan demikian, proses pembentukan konsep diri yang berjalan dengan baik dapat menjadi faktor pendukung bagi remaja untuk bisa mencapai kondisi *well-being* yang baik pula (Tedjasuksmana, 2022).

Membangun Relasi Positif (*Positive Relationship*) dalam *Fandom*

Pemenuhan kebutuhan menjalin relasi bisa dilakukan oleh remaja ketika mereka terlibat dalam aktivitas sebagai penggemar di dalam *fandom*. Remaja dapat melibatkan diri dalam proses dukungan emosi, berempati, memahami apa yang dirasakan oleh *bias* dan antar sesama anggota *fandom*, serta bisa membentuk *positive identity* atau identitas diri yang positif selama mereka melakukan aktivitas *in group* dalam *fandom*. Pemenuhan kebutuhan akan dukungan emosi melalui interaksi yang bersifat positif mampu mengatasi *loneliness* dan bisa berdampak positif terhadap keterampilan sosial remaja (Amanda, 2022; Lainsyamputty, 2021). Semakin intens remaja terlibat dalam pola interaksi yang positif dengan lingkungannya, maka akan semakin positif pula penilaiannya terhadap kualitas relasinya dengan orang lain (Murdianto et al., 2024).

Media sosial sebagai medium yang sering digunakan oleh remaja untuk berinteraksi dengan sesama anggota *fandom* juga berpotensi mempengaruhi kualitas relasi. Media sosial dengan model interaksi secara virtual dapat membantu remaja yang mengalami kesulitan dalam membuka diri di dunia nyata. Di media sosial, mereka bisa lebih berani dan terbuka untuk berinteraksi. Hal ini meningkatkan kemungkinan remaja untuk dapat menjalin kelekatan dengan teman sebayanya dan melatih empati ketika terlibat

dalam situasi sosial di dunia maya (Kurniaputri & Adhyatma, 2021). Dengan kualitas relasi yang baik antar anggota *fandom*, maka remaja dapat merasakan dampak yang positif pada kondisi *psychological well-being*, khususnya dalam aspek *positive relationship with others*.

Menjaga kondisi *psychological well-being* menjadi penting ketika remaja terlibat dalam aktivitas sebagai anggota *fandom*. Diperlukan keterampilan sosial yang baik agar mereka bisa membangun relasi yang positif. Proses belajar mengembangkan keterampilan sosial juga diperoleh remaja ketika mereka terlibat dalam interaksi dengan sesama anggota *fandom*. Aktivitas saling *sharing* terkait hal-hal yang disukai dalam *fandom* membuat anggota bisa melatih keterampilannya dalam berkomunikasi. Pendekatan *self disclosure* merupakan salah satu keterampilan yang digunakan oleh remaja ketika berinteraksi dalam *fandom* (Lainsyamputty, 2021). *Self disclosure* digunakan ketika mereka memulai interaksi satu dengan lainnya. Memulai interaksi berdasarkan kesamaan yang disampaikan dengan cara *self disclosure* akan membuat remaja lebih mudah untuk melanjutkan interaksi yang lebih *intimate* dan berkualitas. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *self disclosure* memiliki pengaruh positif terhadap kualitas pertemanan remaja dalam *fandom* (Rahmawati & Zahra, 2023).

Remaja dalam *fandom* juga belajar tentang *trustworthiness* yang menjadi landasan penting dalam menjalin relasi. Rasa saling percaya akan membuat mereka jadi lebih terbuka dan

mendalam ketika berbagi informasi (Lainsyamputty, 2021). *Trustworthiness* bersifat timbal balik sehingga ketika remaja mempercayai orang lain, maka ia akan cenderung bertindak dengan cara yang dapat dipercaya oleh orang lain pula. Proses pembentukan *trustworthiness* dalam *fandom* ini juga melibatkan kemampuan mendengarkan. Ketika remaja mampu mendengarkan cerita dengan penuh perhatian dan tanpa menghakimi maka akan membuat pencerita merasa dihormati yang mana hal ini juga akan memperkuat kepercayaan mereka dalam berelasi. Dengan semakin terasahnya keterampilan sosial tersebut, remaja yang menjadi anggota *fandom* diharapkan mampu mengembangkan aspek *personal growth* dan *purpose in life* pada kondisi *psychological well-being* yang mereka miliki karena muncul rasa optimisme untuk dapat mengoptimalkan potensinya secara sosial dan mampu menyusun perencanaan yang baik untuk merealisasikan tujuan hidupnya.

Melibatkan Diri dalam Aktivitas *Fandom* yang Bersifat Altruistik

Penelitian terkait perilaku menolong atau altruisme dan *well-being* sudah banyak dilakukan di berbagai negara. Sebuah penelitian terkini pada remaja yang menempuh pendidikan di sekolah vokasional di Malaysia menunjukkan bahwa perilaku menolong berkorelasi positif dengan *well-being* (Li et al., 2023). Hasil yang sama juga diperoleh dari

studi di India. Perilaku menolong berkorelasi secara positif dengan emosi positif dan berkorelasi negatif dengan emosi negatif. Dampak setelah seseorang melakukan perilaku menolong adalah mereka bisa merasakan emosi yang positif. Sebaliknya, perilaku menolong juga bisa mengurangi kondisi emosi negatif yang dimiliki oleh seseorang (Kakulte & Shaikh, 2023). Penelitian di Indonesia juga menunjukkan hal yang sama dimana altruisme dan *psychological well-being* berkorelasi positif baik pada orang dewasa maupun remaja. Ketika seseorang menolong orang lain ada dampak emosi positif yang berkaitan dengan *psychological well-being* seperti merasa bahwa hidupnya lebih bermakna, lebih bersyukur dengan hidupnya, merasa mandiri karena mampu menolong orang lain, serta bisa menilai diri sendiri secara positif (Anggraini & Hartini, 2022; Megawati & Herdiyanto, 2016).

Terkait dengan relasi idol dan *fans*, penelitian menunjukkan bahwa aktivitas yang berkaitan dengan perilaku menolong atau altruisme juga muncul sebagai salah satu kegiatan yang dilakukan dalam *fandom*. Aktivitas altruistik bisa diinisiasi oleh idol terlebih dahulu atau juga spontan dilakukan oleh para anggota *fandom*. Pada perilaku altruistik yang diinisiasi oleh idol menunjukkan bahwa pengaruh idol terhadap perilaku altruisme pada *fans* tergolong besar. Sebuah studi terkait fenomena viralitas di media sosial dunia menunjukkan bahwa idol *K-Pop* berhasil menggerakkan penggemarnya dalam jumlah besar untuk melakukan penggalangan dana ketika terjadi fenomena "*Black Lives*

Matter” di Amerika Serikat. Selain itu idol *K-Pop* juga sukses membantu persebaran perilaku sehat selama masa pandemi COVID-19. *Fandom K-Pop* dan anggotanya, beserta dengan idol terbukti memiliki konektivitas dan gerakan *grassroot* yang masif dalam menyebarkan perilaku altruisme melalui media sosial (Chang et al., 2023).

Sebuah penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa dukungan sosial juga terjadi pada antar anggota *fandom*. Bentuk dukungan fisik, emosi, dan informasi yang dilakukan tidak hanya sebatas dalam aktivitas pengidolaan, namun juga terkait aspek kehidupan sehari-hari yang lain, seperti saling bercerita ketika terjadi masalah, memberikan informasi terkait permasalahan yang sedang dihadapi, dan ada pula bantuan fisik nyata seperti bantuan dana. Ketika persepsi dukungan sosial antar anggota *fandom* dikorelasikan dengan *psychological well-being* hasilnya menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan. Dimana semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dirasakan oleh anggota *fandom*, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dirasakan dan begitu pula sebaliknya (Salim & Adhyatma, 2022). Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang sudah dijelaskan, maka sebaiknya remaja juga mengarahkan dirinya untuk melibatkan diri dalam aktivitas yang bersifat altruistik, baik membantu sesama anggota *fandom*, maupun kepada orang lain atau masyarakat luas yang membutuhkan. Dengan begitu, mereka memiliki kemungkinan yang besar untuk merasakan emosi positif dalam hidupnya sehingga

dapat membantu dalam proses pencapaian kondisi *well-being* yang baik.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Persebaran *Korean Wave* atau *K-Pop* di Indonesia saat ini semakin masif dan rentan menyebabkan kemunculan perilaku pengidolaan terhadap idol *K-Pop* sehingga remaja perlu upaya konkrit untuk tetap bisa mengambil bagian dalam fenomena ini namun dengan cara yang positif. Berdasarkan literatur ilmiah yang berhasil dikumpulkan penulis, upaya yang bisa dilakukan ada empat, yaitu menjaga level fanatisme, memilih dan memilah idol atau *bias* berdasarkan karakter positif (*positive character*), membangun relasi secara positif (*positive relationship*) dalam *fandom*, dan melibatkan diri dalam aktivitas *fandom* yang bersifat altruistik.

Perkembangan *well-being* remaja saat ini juga ditentukan oleh pola asuh orang tua. Pola asuh demokratis ditengarai memiliki peranan penting untuk dapat menjaga kondisi *well-being* remaja. Keterampilan orang tua dalam melakukan proses diskusi sangat diperlukan ketika pengambilan keputusan atau penentuan kesepakatan dalam keluarga. Berdasarkan kebutuhan tersebut, maka orang tua juga perlu menambah wawasan seputar perkembangan *K-Pop*, perilaku pengidolaan, dan aktivitas yang dilakukan dalam *fandom*. Pengetahuan menjadi penting agar orang tua memiliki dasar

Generasi Strawberry Di Era Digital

yang kuat dalam memberikan arahan atau bimbingan terkait batasan-batasan yang perlu disepakati ketika remaja melakukan aktivitas pengidolaan. Jika hal ini bisa dilakukan, maka remaja tidak sendirian dalam menjalani fenomena ini karena ada orang tua sebagai *support system* utama yang akan mendukung mereka untuk mencapai kondisi *well-being* yang baik.

Daftar Pustaka

- Amanda, N. A. J. (2022). Analisis Fenomena Fandom K-Pop dalam kajian Hubungan Parasosial: Literatur Review. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 86 – 90–86 – 90. <http://www.jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA/article/view/2113>
- Anggraini, D. A., & Hartini, N. (2022). Hubungan antara Altruisme dengan Kesejahteraan Psikologis Relawan pada Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(2), 832–839. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i2.38930>
- Cahyani, O. I., Zakaria, A. M., & Ghaybiyyah, F. (2022). Pengaruh Celebrity Worship dan Kesepian terhadap Kecenderungan Adiksi Internet pada Remaja Penggemar K-Pop. *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 9(2), 195–208. <https://doi.org/10.15408/jpa.v9i2.27888>
- Chang, H. C. H., Pham, B., & Ferrara, E. (2023). Parasocial diffusion: K-pop fandoms help drive COVID-19 public health messaging on social media. *Online Social Networks and Media*, 37–38(October), 100267. <https://doi.org/10.1016/j.osnem.2023.100267>
- Cynthia, L., & Basaria, D. (2023). Correlation Analysis of Parenting Styles With Psychological Well-Being of Generation Z Adolescents Analisis Korelasi Gaya Pengasuhan Orang Tua Dengan Psychological Well-Being Remaja Generasi Z. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1058–1071. <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Kakulte, A., & Shaikh, S. (2023). Prosocial behavior, psychological well-being, positive and negative affect among young adults: A cross-sectional study. *Industrial Psychiatry Journal*, 32(Suppl 1), S127–S130. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_214_23
- Kumparan. (2017, January 6). Fanatisme Fans K-Pop: Candu dan Bumbu Remaja. *Kumparan*. <https://kumparan.com/kumparank-pop/fanatisme-fans-k-pop-candu-dan-bumbu-remaja/full>
- Kurniaputri, Y., & Adhyatma, M. D. R. (2021). Hubungan Kecenderungan Social Media Addiction dengan Empati pada Remaja di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 5(1), 31–36. <https://doi.org/10.37715/psy.v5i1.2058>
- Lainsyamputty, N. P. A. (2021). Konstruksi Identitas dan Relasi Interpersonal oleh Roleplayer Artis K-Pop di Twitter. *Jurnal Komunikatif*, 10(2), 197–213. <https://doi.org/10.33508/jk.v10i2.3218>
- Li, L., Khan, A., & Rameli, M. R. M. (2023). Assessing the Relationship between Prosocial Behavior and Well-Being: Basic Psychological Need as the Mediator. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and*

- Education*, 13(10), 2179–2191.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe13100153>
- Maltby, J., Houran, J., & McCutcheon, L. (2003). A Clinical interpretation of attitudes and behaviors associated with celebrity worship. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(1), 25–29.
<https://doi.org/10.1097/01.NMD.0000044442.62137.59>
- Megawati, E., & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan Psychological Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 132–141.
<https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p13>
- Munica, R. (2021). Gambaran Celebrity Worship Terhadap Idola-Kpop pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(1), 90–98.
<https://doi.org/10.38035/rrj.v4i1.439>
- Murdianto, Samsudin, Kirom, A., Setyowati, N., & Azizah, S. M. (2024). *Optimizing Adolescent Psychological Well-Being through an Environmental Ecological Approach*. 16(1), 101–112. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v16i1.4531>
- Perbawani, P. S., & Nuralin, A. J. (2021). Hubungan Parasosial dan Perilaku Loyalitas Fans dalam Fandom KPop di Indonesia. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(1), 42–54. <https://doi.org/10.30656/lontar.v9i1.3056>
- Rahmawati, A., & Zahra, S. L. (2023). The Effect of self-disclosure on the quality of friendship in adolescent Army fandom. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 65–71.
<https://doi.org/10.32734/psikologia.v18i1.10169>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Safithri, N. A., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Quality of Life of Adolescent (Korean Pop fans). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 439(Ticash 2019), 771–777.
- Salim, A. F., & Adhyatma, M. D. R. (2022). *Hubungan ukungan sosial teman dan psychological well being pada penggemar bangtan sonyeondan usia emerging adulthood yang tergabung dalam komunitas ARMY*. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2014). “I’m Your Number One Fan” — A Clinical Look at Celebrity Worship. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 11(1–2), 39–43. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3960781/pdf/icns_11_1-2_39.pdf
- Sari, D. R. M. (2018). *Pengaruh budaya K-Wave (Korean Wave) terhadap perubahan perilaku remaja penyuka budaya Korean di Bandar Lampung* [Universitas Lampung]. <https://digilib.unila.ac.id/30655/>
- Sari, D. S. (2023). *Grup K-Pop dengan fans terbanyak di Indonesia tahun 2023*. Beritasatu.Com. <https://www.beritasatu.com/lifestyle/1049270/grup->

- kpop-dengan-fans-terbanyak-di-indonesia-tahun-2023/2
- So, W. (2019). *Distribution of K-pop views on YouTube Worldwide as of June 2019*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/1106704/south-korea-kpop-youtube-views-by-country/>
- Sumiyati. (2024). Daebak! Indonesia Peringkat Pertama Negara dengan Fans K-Pop Terbanyak di Dunia. *Viva.Co.Id*. <https://www.viva.co.id/gaya-hidup/inspirasi-unik/1694162-daebak-indonesia-peringkat-pertama-negara-dengan-fans-k-pop-terbanyak-di-dunia>
- Tedjasuksmana, C. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Wellbeing Pada Remaja Akhir Di Surabaya. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 121–132. <https://doi.org/10.33508/exp.v10i2.2946>
- Thorne, S., & Bruner, G. C. (2006). An exploratory investigation of the characteristics of consumer fanaticism. *Qualitative Market Research Journal*, 9(1), 51–72. <https://doi.org/10.1108/13522750610640558>
- Widarti. (2016). Konformitas dan Fanatisme Remaja Kepada Korean Wave (Studi Kasus pada Komunitas Penggemar Grup Musik CN Blue). *Jurnal Komunikasi*, 7(2), 2579–3292.

Biodata



Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog, lahir di Surabaya pada 24 Desember 1987. Menempuh pendidikan dan mendapatkan gelar Sarjana dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga 2011. Pendidikan S2 diperoleh di Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga pada tahun 2013. Penulis saat ini aktif sebagai staf pengajar pada bidang minat psikologi perkembangan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sejak tahun 2015. Beberapa publikasi penelitian yang pernah dilakukan adalah pengaruh penerapan *positive behaviour support* pada budaya inklusi, kecenderungan *social media addiction* dengan empati pada remaja, resiliensi ibu yang memiliki anak *down syndrome* berprestasi di bidang olahraga, pembuatan alat ukur minat di bidang psikologi, resiliensi perempuan penyintas kekerasan saat pacaran, serta konseling berbasis teks menggunakan aplikasi Riliv. Publikasi pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan diantaranya adalah kampanye pengasuhan positif melalui buku kecil (*booklet*) kepada orang tua dari anak prasekolah dan program pendampingan integrasi bakat dan minat sebagai implementasi kurikulum Merdeka tingkat SMA. Penulis juga pernah sebagai pengurus Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Wilayah Jawa Timur di Bidang Pengabdian Masyarakat pada periode 2015-2019 dan 2019-2023.

Melampaui Luka: Menemukan Kekuatan Memaafkan di Generasi Strawberry

Robik Anwar Dani & Marcella Mariska Aryono

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Kampus Kota Madiun

Generasi **strawberry** adalah istilah yang disematkan pada generasi muda yang lahir antara tahun 1995 sampai dengan 2010, sering kali diidentikkan dengan sifat mudah tersinggung, sensitif, rapuh, dan kurang tahan banting. Hal ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti pola asuh orang tua yang terlalu protektif, gaya hidup yang serba mudah di era digital, kemudahan akses informasi dan teknologi, serta budaya media sosial yang menekankan pada citra diri.

Generasi yang diidentikkan dengan sifat mudah terluka, sensitif, dan bergantung pada teknologi ini tentunya dihadapkan pada berbagai tantangan dan rintangan yang tak jarang meninggalkan luka emosional yang mendalam. Namun, di balik sifat kelembutan mereka tersebut, generasi **strawberry** memiliki potensi besar untuk berkembang (Brown, 2020). Salah satu kunci untuk membuka potensi ini adalah dengan membangun ketahanan mental. Beberapa

aspek penting dari ketahanan mental adalah resiliensi, daya juang, kebahagiaan, kebersyukuran, serta kemampuan untuk memaafkan (Siregar, 2012). Memaafkan bukan berarti melupakan atau merestui kesalahan. Memaafkan adalah tentang melepaskan diri dari perasaan negatif seperti dendam, kemarahan, dan sakit hati (Smedes, 2002). Dengan memaafkan, kita dapat membebaskan diri dari beban masa lalu dan membuka ruang untuk kebahagiaan dan kedamaian di masa depan. Dalam konteks ini, konsep memaafkan menjadi kunci penting untuk membantu generasi [strawberry](#) melampaui luka dan menemukan kekuatan batin mereka.

Sebagai manusia memang tidak mungkin jika kita tidak pernah terluka dan sakit hati karena suatu hal. Bisa jadi luka dan sakit hati tersebut karena dikhianati, dibohongi, dikecewakan, difitnah, atau bahkan disia-siakan. Dan hal itu mungkin membuat sulit memaafkan orang lain. Salah satu konsekuensi dari karakteristik generasi [strawberry](#) adalah kesulitan dalam memaafkan (Han, 2020). Mereka yang sensitif, mudah tersinggung oleh perkataan atau perbuatan orang lain, dan menyimpan dendam dalam waktu lama. Dan tentunya, hal ini dapat berakibat negatif pada kesehatan mental dan emosional mereka, seperti depresi, kecemasan, dan stres (Han, 2020). Dengan demikian, konsep memaafkan dapat menjadi kunci penting untuk membangun ketahanan jiwa generasi [strawberry](#) sehingga dapat memupuk mentalitas yang positif.

Memaafkan bukan berarti melupakan atau merestui tindakan yang menyakiti. Memaafkan adalah proses yang kompleks dan personal, di mana individu memilih untuk melepaskan diri dari rasa sakit, kebencian, dendam, amarah, dan menggantinya dengan rasa pengertian dan kasih sayang. Memaafkan juga berarti memilih untuk fokus pada masa depan dan tidak terjebak dalam masa lalu. Hal ini bukan hanya bermanfaat bagi orang lain, tetapi juga memiliki efek positif yang signifikan bagi kesehatan mental dan emosional individu itu sendiri.

Kajian Teoritis Mengenai Memaafkan

Smedes (2002), dalam bukunya "Forgive and Forget: Healing The Hurts We Don't Deserve", mendefinisikan memaafkan sebagai "melepaskan hak untuk membalas dendam". Memaafkan bukan berarti melupakan atau merestui kesalahan, melainkan memilih untuk tidak membiarkan kesalahan itu terus-menerus menyakiti diri sendiri. Lebih lanjut Smedes (2002) menjelaskan bahwa memaafkan bukan berarti menyangkal atau meminimalkan rasa sakit yang telah ditimbulkan, tetapi merupakan langkah sadar untuk melepaskan diri dari cengkeraman kemarahan dan kebencian yang dapat menghancurkan.

Memaafkan merupakan suatu keinginan yang didasari oleh seorang individu untuk menjauhi hal-hal yang kurang baik yang berasal dari hubungan interpersonal dengan

individu lain dan lebih mengembangkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang lebih baik dengan individu lain yang dulunya melakukan perbuatan merugikan yang membuat tidak adil (Nashori, 2016). Memaafkan merupakan suatu perilaku yang berguna untuk mengatasi perasaan buruk dan mengadili terhadap pelaku, bukan lagi untuk menolak bersikap negatif, namun juga memahami kondisi dari pelaku dengan belas kasih, kemurahan hati dan cinta (Enright, Gassin, dan Wu (dalam Cempaka (2015).

Memaafkan merupakan sebuah kondisi yang terdapat perubahan motivasional, berkurangnya motivasi untuk berbuat sesuatu yaitu membalas dendam dan motivasi untuk menghindari dari individu yang telah menyakiti di masa lalu, namun lebih condong mencegah individu yang mempunyai respon destruktif atau menyakiti dalam interaksi sosial dan memotivasi individu untuk menunjukkan perilaku membangun terhadap individu yang telah menyakitinya di masa lalu. Memaafkan merupakan sebuah proses perubahan perilaku seseorang yang menolak bersikap negatif terhadap orang yang telah menyakitinya di masa lalu, namun lebih mendorong motivasi untuk berbuat baik dan menghindari balas dendam kepada orang yang menyakitinya dengan memahami kondisi dari pelaku dengan belas kasih, kemurahan hati dan cinta.

Aspek Memaafkan

Menurut Mc. Cullough (dalam Anna, 2015), terdapat tiga aspek memaafkan yaitu:

a. *Avoidance Motivations* (Motivasi untuk Menghindar)

Semakin berkurangnya motivasi untuk menjauhi atau menghindari perilaku, serta menolak keinginan untuk menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya dimasa lalu.

b. *Revenge Motivation* (Motivasi untuk Balas Dendam)

Berkurangnya motivasi untuk membalaskan dendam kepada suatu hubungan yang telah terjadi dengan pelaku, dan melepaskan keinginan akan membalas dendam kepada orang yang menyakitinya

c. *Benevolence Motivation* (Motivasi untuk Berbuat Baik)

Individu semakin termotivasi akan hal baik dan mempunyai keinginan untuk berdamai dengan pelaku yang telah menyakitinya meskipun permasalahannya termasuk ke tindakan yang sangat berbahaya.

Sementara menurut Smedes (2002) memaafkan terbagi menjadi tiga aspek, yaitu:

a. Kognitif

Aspek kognitif pemaafan menekankan pada penerimaan realitas bahwa setiap orang, termasuk diri sendiri, memiliki potensi untuk melakukan kesalahan. Kesalahan ini tidak

selalu disengaja dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan pengetahuan, kelemahan karakter, atau situasi yang tidak terduga. Menerima realitas ini bukan berarti mentoleransi perilaku yang salah. Melainkan, memahami bahwa manusia adalah makhluk yang kompleks dengan berbagai kekurangan dan kelebihan. Dengan pemahaman ini, kita terhindar dari ekspektasi yang tidak realistis dan terhindar dari kekecewaan ketika orang lain membuat kesalahan.

b. Emosional

Aspek emosional pemaafan berfokus pada proses melepaskan beban emosi negatif, seperti rasa sakit, kebencian, dan dendam yang tertanam akibat kesalahan orang lain. Beban emosi ini dapat menggerogoti kesehatan mental dan menghambat kebahagiaan. Memaafkan bukan berarti memaksa diri untuk melupakan atau menyangkal rasa sakit. Melainkan, memilih untuk tidak lagi membiarkan rasa sakit tersebut mengendalikan diri. Proses ini melibatkan pengakuan dan penerimaan emosi, serta upaya untuk melepaskannya dengan cara yang sehat, seperti melalui introspeksi, ekspresi diri yang konstruktif, atau mencari bantuan profesional.

c. Perilaku

Aspek perilaku pemaafan tidak selalu berarti berdamai sepenuhnya dengan orang yang telah menyakiti. Melainkan, memilih untuk membangun kembali hubungan dengan cara

yang sehat dan konstruktif. Hal ini bisa dilakukan dengan menetapkan batasan yang jelas, membangun komunikasi yang terbuka dan jujur, serta memprioritaskan rasa saling menghormati. Pada beberapa kasus, rekonsiliasi mungkin tidak memungkinkan atau bahkan tidak diinginkan. Dalam situasi ini, memaafkan dapat dimaknai sebagai memilih untuk melepaskan rasa sakit dan dendam, serta fokus pada kebahagiaan dan kesejahteraan diri sendiri.

Faktor yang Mempengaruhi Memaafkan

Menurut Enright (2003), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya perilaku memaafkan pada seseorang, yaitu:

a. Empati

Generasi strawberry umumnya dikenal memiliki tingkat empati yang tinggi. Hal ini dapat menjadi modal awal yang baik untuk mengembangkan kemampuan memaafkan. Empati memungkinkan mereka untuk memahami perasaan orang lain, termasuk orang yang telah menyakiti mereka. Dengan memahami perasaan orang lain, generasi strawberry dapat lebih mudah untuk berbelas kasih dan memaafkan. Namun, perlu diingat bahwa empati bukan berarti menyetujui tindakan yang telah dilakukan. Generasi strawberry tetap perlu belajar untuk tegas dalam menjaga batasan dan melindungi diri mereka dari bahaya.

b. Perspektif

Kemampuan untuk melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang sangat penting dalam proses memaafkan. Generasi strawberry, dengan pemikiran yang lebih terbuka dan kritis, memiliki potensi untuk mengembangkan perspektif yang lebih luas dalam memandang setiap permasalahan. Dengan melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang, generasi strawberry dapat lebih mudah untuk memahami konteks di balik tindakan orang lain dan menemukan alasan untuk memaafkan.

c. Tingkat Kelukaan

Tingkat kelukaan yang dialami oleh individu akan sangat mempengaruhi proses memaafkan. Generasi strawberry, yang umumnya lebih sensitif dan mudah terluka, mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memaafkan dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Namun, hal ini bukan berarti generasi strawberry tidak mampu untuk memaafkan. Dengan dukungan dan bimbingan yang tepat, generasi strawberry dapat belajar untuk mengelola luka batin dan memaafkan orang lain.

d. Karakteristik Kepribadian

Setiap individu memiliki karakteristik kepribadian yang unik. Generasi strawberry, dengan karakteristik yang lebih individualis dan terbuka terhadap perubahan, memiliki potensi untuk mengembangkan sifat-sifat yang dapat membantu proses memaafkan, seperti fleksibilitas, toleransi,

dan optimisme. Namun, perlu diingat bahwa karakteristik kepribadian tidak selalu bersifat statis. Generasi strawberry dapat belajar untuk mengembangkan sifat-sifat positif yang dapat membantu mereka untuk memaafkan dengan lebih mudah.

e. Kualitas Hubungan

Kualitas hubungan antara individu dan orang yang telah menyakitinya dapat sangat mempengaruhi proses memaafkan. Generasi strawberry, yang umumnya lebih menghargai hubungan yang dekat dan personal, mungkin akan lebih mudah untuk memaafkan orang-orang yang mereka sayangi. Namun, hal ini bukan berarti generasi strawberry tidak dapat memaafkan orang-orang yang tidak mereka kenal dengan baik. Dengan membangun hubungan yang lebih positif dengan orang lain, generasi strawberry dapat meningkatkan peluang untuk memaafkan.

Tahapan dalam Memaafkan

Pemaafan merupakan sebuah proses kompleks yang melibatkan berbagai aspek psikologis dan emosional. Dalam konteks generasi strawberry, memahami proses memaafkan menjadi semakin penting karena generasi ini dikenal lebih sensitif dan mudah terluka. Model Enright (2001) menawarkan kerangka kerja yang komprehensif untuk

memahami proses memaafkan, yang terdiri dari empat fase utama:

a. Tahapan Pembukaan (*uncovering*)

Fase ini merupakan tahap awal dari proses memaafkan, di mana individu mengalami dan mengidentifikasi rasa sakit emosional akibat pengalaman menyakitkan di masa lalu. Pada tahap ini, individu mungkin akan merasa marah, sedih, kecewa, atau bahkan trauma. Penting bagi individu untuk mengakui dan menerima perasaan-perasaan ini sebagai langkah awal untuk memulai proses penyembuhan.

b. Pengambilan Keputusan (*decision*)

Pada tahap ini, individu mulai mempertimbangkan apakah mereka ingin memaafkan atau tidak. Keputusan ini melibatkan pemahaman individu tentang makna memaafkan, manfaatnya bagi diri sendiri dan orang lain, serta potensi hambatan yang mungkin dihadapi. Penting untuk diingat bahwa memaafkan adalah pilihan personal, dan tidak ada tekanan untuk memaafkan jika individu belum siap.

c. Tindakan (*work*)

Fase ini merupakan tahap di mana individu melakukan upaya aktif untuk memaafkan. Upaya ini dapat berupa:

1. Membangun empati: Berusaha memahami perspektif dan motivasi pelaku.

2. Menulis jurnal: Menuliskan perasaan dan refleksi tentang pengalaman menyakitkan.
3. Berlatih meditasi atau mindfulness: Meningkatkan kesadaran diri dan fokus pada masa kini.
4. Mencari bantuan profesional: Bekerja sama dengan terapis untuk mengatasi trauma dan mengembangkan strategi memaafkan.

d. Pendalaman (*deepening*)

Fase ini merupakan tahap di mana individu mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang makna memaafkan. Pada tahap ini, individu mungkin merasa lebih lega, damai, dan terhubung dengan pelaku. Mereka juga mungkin menemukan makna baru dalam pengalaman mereka dan mengembangkan rasa syukur atas pelajaran yang didapat.

Smedes (2002) menekankan bahwa memaafkan bukanlah proses yang instan atau mudah. Ini membutuhkan waktu, kesabaran, dan upaya sadar. Smedes (2002) membagi empat tahapan dalam proses memaafkan yaitu :

a. Membalut sakit hati

Tahap ini lebih berkonsentrasi pada perasaan tersakiti yang tidak dapat disembuhkan, yang sama dengan mempertahankan dendam. Dengan waktu, itu akan mengganggu ketenangan dan kebahagiaan kita. Oleh karena itu, meredakan dan memadamkan kebencian terhadap

seseorang yang menyakiti sama dengan membalut perasaan yang sakit dengan obat untuk menghapus sumber sakit.

b. Meredakan Kebencian

Perasaan benci sendiri memiliki efek yang lebih serius daripada luka yang disebabkan oleh orang yang menyakiti. Jika orang yang tersakiti menanam kebencian, mereka akan lebih tersiksa dan dapat menjadi dasar dari banyak pelanggaran. Jika kita berusaha untuk memahami mengapa orang lain menyakiti kita atau introspeksi diri kita sehingga kita dapat menerima perlakuan yang menyakitkan, kebencian kita akan berkurang atau hilang.

c. Upaya Penyembuhan Diri

Pemaafan dilakukan dengan berlahan-lahan untuk melupakan atau melepaskan kekhawatiran tentang orang yang menyakiti. Oleh karena itu, memaafkan berarti melepaskan kekhawatiran dan berdamai dengan diri sendiri dan orang lain.

d. Berjalan Bersama

Setelah konflik, kedua orang harus berusaha bersama. Ketika seseorang menyakiti seseorang, mereka harus mengakui bahwa mereka melakukan kesalahan. Orang yang tersakiti juga harus tetap terbuka dan yakin bahwa orang yang menyakiti mereka tidak akan melakukan hal yang sama di kemudian hari.

Memahami proses memaafkan menjadi semakin penting di era digital, di mana generasi *strawberry* dihadapkan dengan berbagai situasi yang memicu rasa sakit hati dan dendam. Dua teori fase memaafkan yang populer, Model Enright (2001) dan Model Smedes (2002), menawarkan kerangka kerja untuk memahami dan menerapkan proses memaafkan. Model Enright (2001) dengan empat fasenya (*uncovering, decision, work, dan deepening*) menekankan pada pengalaman kognitif dan emosional individu dalam memaafkan. Model ini cocok untuk generasi *strawberry* yang terbiasa dengan introspeksi dan mengekspresikan diri melalui platform digital. Model Smedes (2002), di sisi lain, memiliki empat fase (membalut sakit hati, meredakan kebencian, upaya penyembuhan diri, dan berjalan bersama) yang berfokus pada interaksi interpersonal dalam proses memaafkan. Model ini mungkin lebih sesuai untuk generasi *strawberry* yang terhubung secara sosial dan menghargai kolaborasi.

Manfaat Memaafkan dalam Konsep Psikologis

Memaafkan merupakan proses kompleks yang melibatkan berbagai aspek psikologis, termasuk kognisi, emosi, dan perilaku. Memaafkan adalah proses yang menantang, tetapi sangat bermanfaat bagi kesehatan mental dan emosional. Dengan berlatih memaafkan, kita dapat meningkatkan kualitas hidup dan membangun hubungan yang lebih kuat

dengan orang lain. Dalam kajian ilmu psikologi, memaafkan didefinisikan sebagai proses melepaskan rasa sakit hati, kemarahan, dan dendam terhadap seseorang yang telah menyakiti kita. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa memaafkan dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan mental dan emosional, di antaranya:

a. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Ketika kita menyimpan rasa sakit hati dan kemarahan, tubuh kita akan mengeluarkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hormon-hormon ini dapat meningkatkan tekanan darah, detak jantung, dan gejala kecemasan lainnya. Memaafkan dapat membantu menurunkan kadar hormon stres dan meningkatkan relaksasi, sehingga meredakan stres dan kecemasan.

b. Meningkatkan Mood dan Kebahagiaan

Memaafkan dapat membantu kita melepaskan emosi negatif dan menggantinya dengan emosi positif seperti kasih sayang, empati, dan rasa syukur. Hal ini dapat meningkatkan mood dan kebahagiaan secara keseluruhan.

c. Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh

Stres dan kecemasan kronis dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Memaafkan dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, yang pada gilirannya dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh.

d. Meningkatkan Kualitas Hubungan

Memaafkan dapat membantu memperbaiki dan memperkuat hubungan dengan orang lain. Ketika kita memaafkan seseorang, kita menunjukkan bahwa kita bersedia untuk *move on* dari masa lalu dan membangun kembali kepercayaan. Hal ini dapat meningkatkan komunikasi, keintiman, dan kualitas hubungan secara keseluruhan.

e. Meningkatkan Kesehatan Mental Secara Keseluruhan

Memaafkan dapat membantu mengurangi depresi, meningkatkan harga diri, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Rekomendasi

Memilih model yang tepat untuk generasi strawberry tergantung pada konteks dan kebutuhan individu. Berikut beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan oleh generasi [strawberry](#):

- Untuk situasi pribadi: Model Enright (2001) dapat membantu individu memproses emosi dan membangun pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman mereka.
- Untuk konflik interpersonal: Model Smedes (2002) dapat membantu memfasilitasi komunikasi dan rekonsiliasi antara individu yang terlibat dalam konflik.

Generasi Strawberry Di Era Digital

- Untuk intervensi kelompok: Kombinasi kedua model dapat digunakan untuk menciptakan ruang yang aman bagi generasi strawberry untuk mengeksplorasi pengalaman memaafkan dalam konteks sosial.

Selain rekomendasi tersebut, ada beberapa rekomendasi lain yang dapat diterapkan untuk membantu generasi [strawberry](#) dalam proses memaafkan:

- a. **Mencari dukungan:** Berbicara dengan teman, keluarga, terapis, atau pemuka agama tentang pengalaman mereka dengan luka emosional dan memaafkan.
- b. **Membaca buku atau artikel tentang memaafkan:** Banyak sumber daya yang tersedia untuk membantu individu memahami dan menerapkan konsep memaafkan.
- c. **Berlatih meditasi atau *mindfulness*:** Teknik-teknik ini dapat membantu individu untuk fokus pada saat ini dan menerima perasaan mereka tanpa penilaian.
- d. **Menulis jurnal:** Menulis tentang pengalaman dan perasaan mereka dapat membantu individu untuk memproses emosi mereka dan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang luka mereka.
- e. **Berlatih belas kasih diri:** Penting untuk menunjukkan kepada diri sendiri rasa kasih sayang dan pengertian saat menjalani proses memaafkan.

- f. **Mencari bantuan profesional:** Jika merasa kesulitan untuk memaafkan sendiri, kita dapat mencari bantuan profesional dari terapis ataupun psikolog.

Para profesional kesehatan mental (psikolog) sering menggunakan terapi memaafkan untuk membantu individu mengatasi luka emosional dan trauma. Terapi ini dapat melibatkan berbagai teknik, seperti:

- a. **Terapi kognitif-perilaku:** Membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang terkait dengan luka emosional.
- b. **Terapi berbasis *mindfulness*:** Membantu individu untuk fokus pada saat ini dan menerima perasaan mereka tanpa penilaian.
- c. **Terapi menulis jurnal:** Membantu individu mengeksplorasi dan memproses emosi mereka melalui tulisan.

Selain itu, ada banyak cara untuk menerapkan memaafkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa tips yang dapat diterapkan oleh generasi *strawberry* untuk dapat berlatih memaafkan:

- a. **Latihlah rasa syukur.** Fokuslah pada hal-hal positif dalam hidup dan bersyukurlah untuk hal-hal baik yang terjadi.
- b. **Berlatihlah empati.** Cobalah untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain.

- c. **Lepaskan ekspektasi.** Jangan mengharapkan orang lain untuk berperilaku seperti yang kita inginkan.
- d. **Belajarlah untuk menerima kekurangan orang lain.** Setiap orang memiliki kekurangan, termasuk diri kita sendiri.
- e. **Berbaik hatilah kepada diri sendiri.** Maafkan diri kita sendiri atas kesalahan yang telah kita lakukan.

Kesimpulan

Memaafkan adalah proses yang kompleks dan personal, namun merupakan kunci penting untuk membantu generasi strawberry melampaui luka dan menemukan kekuatan batin mereka. Memaafkan bukan berarti melupakan atau merestui kesalahan, melainkan memilih untuk fokus pada masa depan dan tidak terjebak dalam masa lalu. Memaafkan dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan mental dan emosional, serta meningkatkan kualitas hidup. Dengan memahami konsep memaafkan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, generasi muda dapat membangun ketahanan emosional, meningkatkan kesehatan mental, dan membangun hubungan yang lebih positif dengan orang lain. Memaafkan adalah sebuah proses, bukan tujuan akhir. Percayalah bahwa kamu mampu melewati proses ini dan keluar sebagai pribadi yang lebih kuat dan penuh kasih.

Daftar Pustaka

- Anna, J. A. (2015). *Hubungan antara Empati dengan Forgiveness pada Mahasiswa Universitas "X" di Kota Makassar yang Pernah Terlibat Tawuran* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Brown, A. (2020). *Everything You've Wanted to Know About Gen Z But Afraid to Ask*. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/abrambrown/2020/09/23/everything-youvewanted-to-know-about-gen-z-but-were-afraid-to-ask/?sh=28e8cf793d19>
- Cempaka, A.L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Forgiveness Dalam Pernikahan Di Kecamatan Makasar, Jakarta Timur. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Woshington DC: Amerika Psycological Association.
- Enright, R. D. (2003). *Forgiveness is a choice*. Washington: APA LifeTools.
- Han, Y. (2020). *Learning from Youth Culture: Generation Z and Technology*. Inc42. <https://inc42.com/resources/learning-from-youth-culture-generation-z-andtechnology/>
- Nashori, F. (2016). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Jurnal UNISIA*, 33(7), 214-226

Generasi Strawberry Di Era Digital

Siregar, C. (2012). Menyembuhkan Luka Batin dengan Memaafkan. *Humaniora*. Vol. 3 No. 2. Oktober 2012. Hal. 581-592.

Smedes, Lewis B. (2002). *Forgive and Forget: Healing The Hurts We Don't Deserve*. Harper Collins Publishers.

Biodata Penulis



Robik Anwar Dani seorang psikolog dan akademisi yang mengajar di Program Studi Psikologi Kampus Kota Madiun, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sejak 2018 hingga sekarang. Menyelesaikan studi strata 1 di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2012 dan mendapatkan gelar Magister Profesi Psikologi di bidang Psikologi Klinis Anak dari Universitas Katolik Soegijapranata pada tahun 2016. Memiliki keahlian di bidang ilmu Psikologi Klinis Anak dan Psikologi Pendidikan serta memiliki ketertarikan dalam kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dengan tema anak berkebutuhan khusus, psikologi positif, kebersyukuran, dan kebahagiaan. *Reach me out at* tiktok @robikpsikologanak 😊



Marcella Mariska Aryono menjadi dosen tetap Program Studi Psikologi Kampus Kota Madiun Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sejak tahun 2017 hingga sekarang. Lulus S1 Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya tahun 2009 dan mendapat gelar Master of Arts bidang Psikologi Klinis dari University of Santo Tomas, Manila, Philippines pada tahun 2017. Fokus bidang minat penelitian dan pengabdian masyarakat pada anak hingga lansia pada beberapa area seperti psikologi klinis, psikologi positif, kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, dan pendidikan karakter.

How About Strawberry Generation?

David Ary Wicaksono

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Kampus Kota Madiun

Latar belakang

Berawal dari pertanyaan orang tua, “Kok anak jaman sekarang beda ya dengan jaman saya dulu?”, baik gaya bicara, cara berpakaian, cara berpikir, atau penerapan pola asuh untuk zaman sekarang. Saat ini, kita sering sekali mendengar kata Generasi *stawberry* dari media sosial dan orang-orang di sekitar kita. Generasi *Stawberry* atau Generasi Z, orang sering menyebutnya seperti itu dikarenakan oleh tren zaman ini yang familiar disebut oleh tokoh, *influencer*, generasi sekarang di berbagai media sosial. Generasi ini penting kita bahas karena kita dekat dengannya, terjadi pada remaja, terjadi pada anak, siswa dan terjadi pada mahasiswa saat ini. Pada dasarnya generasi itu berevolusi, kecenderungannya generasi sebelumnya akan komplain terhadap generasi selanjutnya, karena apa? karena “berbeda” serta didukung oleh kemajuan teknologi yang sangat pesat.

Generasi *strawberry* merupakan produk dari orang tua kelas menengah yang berjuang untuk anaknya dan tidak mau melihat anaknya susah seperti orang tuanya dulu (Prihatina, 2022). Misalnya, anak diberi ajudan untuk mendampingi di setiap kegiatannya, dilarang untuk kelelahan ikut olahraga karena takut sakit, dan anak tidak diajarkan untuk mempunyai jiwa bertarung, yang dikejar hanya *privillage*, *validasi*, dan *healing*. Kecenderungan hasilnya adalah seorang anak yang manja, tidak mau susah, dan serba instan.

Ketika dikaitkan dengan dunia pendidikan, khususnya di sekolah, orang tua zaman sekarang takut anak tidak bisa mengikuti pelajaran eksakta Matematika, dan Bahasa. Padahal, pembentukan karakter terkait moral harus diutamakan, misalnya sopan santun dan kedisiplinan. Ini merupakan fondasi awal untuk anak-anak kita. Oleh sebab itu, akhir-akhir ini, sekolah SMA dan kuliah masih saja berkuat dengan permasalahan Pendidikan Karakter, padahal bisa sejak dini diajarkan di PAUD, SD, dan di internal keluarga sebagai inti. Orientasi orang tua adalah anak menjadi juara kelas dan mendapat nilai yang bagus. Padahal, anak yang kreatif berhak untuk di-*support*, didukung, dan diapresiasi terkait apapun aktivitasnya.

Kasali (2018) melakukan observasi kepada generasi *strawberry* pada mahasiswa di kelas. Dilihat dari cara duduk, sudah terlihat terjadi sesuatu yang ada dalam hidupnya, tetapi kesan bagi orang lain dia adalah mahasiswa yang cuek

dan tidak memperhatikan. Mereka *skeptic*, sibuk dengan pikirannya sendiri, yang diinginkan mereka adalah apakah materi hari ini *worth it* atau tidak untuk hidup saya. Itu yang menjadi pilihan dan semangat generasi *strawberry* untuk belajar. Jadi intinya, mahasiswa tertarik untuk materi atau bahan yang menjanjikan bagi masa depan mereka. Karakter mahasiswa adalah individu yang *overthinking*, ketika tidur mereka sampai larut malam bahkan sampai pagi, serta dunia digital merupakan suatu kebutuhan bagi keseharian mereka, mempunyai teman yang banyak di dunia maya serta lekat dengan aktivitas *online*.

Generasi *strawberry* menganggap seseorang yang kurang berharga dan tidak berperan penting akan langsung di-“*skip*” dari *list* kehidupannya karena mereka merasa tidak relevan dengan hidupnya. Generasi *strawberry* seperti itu karena adanya perbedaan generasi. Dahulu, seorang anak masih bergantung dengan orang tua, dan ilmu pasti didapatkan dari guru. Namun, berbeda dengan zaman sekarang, bagi Generasi *strawberry* mereka bisa belajar dari Youtube, dan *platform* lainnya.

Generasi *Strawberry*

Istilah generasi *strawberry* berawal karena buah *strawberry* ini memiliki warna, ras, dan bentuk yang menarik, serta unik, namun dibalik itu semua *strawberry* itu lembek, mudah rusak, sama seperti generasi muda saat ini yang

kreatif, inovatif, memukau, dan indah serta punya wawasan luas, namun mereka rapuh, mudah menyerah dan tidak punya daya juang yang tinggi ketika mendapatkan tantangan. Generasi *strawberry* merupakan individu yang lahir antara tahun 1996-2010 yang aktif menggunakan teknologi informasi seperti media sosial serta aplikasi lainnya untuk menunjang aktivitas keseharian mereka. Dengan kemudahan akses informasi, mereka menjadi generasi yang kritis dan juga instan. mereka menggunakan teknologi tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai platform untuk belajar, rekreasi dan juga berinteraksi. Studi yang dilakukan APA (*American Psychological Association*) tahun 2019 dengan judul "*Stress in America: Generation Z*" remaja dalam usia 15 hingga 21 tahun dinyatakan mengalami tingkat kesehatan mental yang serius dibandingkan dengan generasi-generasi lainnya. Generasi *strawberry* merupakan generasi yang rentan terhadap stres dan mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi. Generasi *strawberry* merupakan generasi yang tumbuh dengan teknologi digital yang sudah mapan seperti internet dan media sosial (Fitriyani, 2018).

Kesehatan mental yang rendah dikalangan Generasi *strawberry* bisa disebabkan karena dampak Covid-19. Masa pandemi kemarin mereka banyak mengabdikan waktu di rumah sehingga mereka tidak bisa bereksplorasi sosial, tidak bisa mengembangkan diri mereka di luar rumah, dan berpotensi memicu masalah kesehatan mental. Akibatnya, timbul kecemasan dan tekanan di dalam diri mereka.

Selain karena Covid-19, perkembangan teknologi membuat perubahan pada pola masyarakat. Semua kalangan dituntut untuk ikut andil dalam kemajuan teknologi agar dapat tetap berkembang sesuai jaman saat ini. Generasi *strawberry* ini lahir di era di mana teknologi sudah maju (*digital native*), generasi ini diharapkan mampu menciptakan hal yang baru didukung ide kreatif dan inovatif, diantaranya ditandai dengan berhamburnya *software* untuk membantu pekerjaan manusia, lapangan kerja baru seperti *youtubers*, programmer, konten creator, dan lainnya. Dibalik sebutan generasi kreatif dan inovatif generasi *strawberry* dikenal sebagai generasi yang rapuh, mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Maka dari itu, resiliensi (kemampuan untuk menghadapi tekanan) dan *strengths* mempunyai peran yang besar dalam menghadapi kaum generasi *strawberry* ini.

Resilience

Kecanggihan teknologi dan sarana informasi tanpa kita sadari meningkat sangat pesat. Remaja menjadi terbiasa mengakses informasi dengan menggunakan internet sehari-hari (*digital native*). Tentunya, terdapat dampak positif dan negatif dari kecanggihan teknologi ini terhadap generasi *strawberry*. Salah satunya terkait kepedulian mereka terhadap lingkungan sekitar, misalnya ketika mereka berkumpul di tempat umum, yang ada adalah sibuk dengan *gadget*nya sendiri, seolah-olah *gadget* menjauhkan yang dekat

dan mendekatkan yang jauh. Reivich dan Shatte (2002) mengatakan resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan tekanan dan tantangan. Generasi *strawberry* pada umumnya adalah generasi yang tidak bisa hidup tanpa internet, efek yang ditimbulkan ketika remaja sudah kecanduan dengan internet atau *gadget* salah satunya adalah turunnya minat belajar serta ketidakseimbangan emosi.

Dibesarkan dalam dunia digital dengan akses informasi yang luas dan mudah, membuat mereka mudah terpengaruh karena adanya budaya, pemikiran dari internet yang belum tentu positif. Keadaan sekitar yang penuh dengan pujian dan penghargaan membuat mereka kurang terbiasa dengan situasi yang tidak menyenangkan dan menjadi sensitif terhadap kritik serta kegagalan. Mereka kurang memiliki mental yang kuat dalam menghadapi situasi yang menantang sehingga merasa *insecure* dan *overthinking*. Maka dari itu, resiliensi penting untuk diterapkan dan bisa menjadi indikator yang diperlukan untuk mengubah permasalahan yang ada menjadi kesempatan untuk meningkatkan kemampuan untuk mencapai perubahan yang lebih baik dan kesehatan mental yang positif.

Paphazy (2003) mengatakan bahwa permasalahan yang umum dihadapi anak remaja diantaranya adalah *bullying*, merasa tidak punya teman, putus cinta, citra tubuh, krisis umum seperti kematian, perceraian orang tua, penyakit, kecelakaan bahkan masalah akademik. Jika remaja tidak

mampu mengendalikan dampak negatif dari permasalahan di atas dan mengembangkan kemampuan resiliensi, remaja akan rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres dan akhirnya bisa depresi. Resiliensi meliputi keterampilan sosial dan komunikasi yang baik, *self-esteem* yang tinggi, rasa humor, dan berdampingan dengan dukungan dari keluarga serta lingkungan sosial.

Strengths

Seligman (2012) mengatakan salah satu kunci untuk mencapai kesejahteraan yang optimal adalah kekuatan diri. Karakter merupakan poin yang penting dalam kaitannya dengan generasi *strawberry*, karakter merupakan kualitas moral. Etika dalam melakukan aktivitas digital dan kreativitas merupakan faktor penting dalam membangun karakter. Generasi *strawberry* yang berkemauan keras akan mampu menghadapi dunia yang kompleks dengan optimis dan mampu membangun masa depan yang lebih baik. Pembangunan karakter membantu mereka membentuk dasar dari nilai-nilai individu, dan membimbing mereka untuk mengambil keputusan yang tepat dalam membangun masyarakat yang lebih baik. Kelebihan yang menjadi kekuatan pada generasi *strawberry* ini diantaranya adalah *digital native*, di mana mereka lahir di era digital, dibesarkan berdampingan dengan kemajuan teknologi terutama internet. Sejak kecil generasi *strawberry* diperkenalkan

dengan teknologi sehingga akhirnya bergantung pada teknologi dan dapat berpengaruh terhadap kepribadiannya. Sisi positifnya generasi *strawberry* menjadi bagian dari komunitas dalam skala yang sangat besar dalam sebuah jaringan media dan teknologi tanpa mengenal jarak dan waktu di internet.

Masing-masing individu punya kelebihan yang mungkin tidak dimiliki oleh individu yang lain, hal ini sejalan dengan karakteristik generasi *starwaberry* (Elizabeth, 2015) antara lain:

1. Memiliki ambisi yang besar untuk sukses dikarenakan banyaknya role model yang dijadikan idola, ambisi untuk sukses bagi mereka didukung oleh kondisi perekonomian yang lebih baik, serba mudah, dibandingkan dengan generasi sebelumnya.
2. Berperilaku instan, dengan kemajuan teknologi semua dapat kita akses dengan mudah dan cepat. Misalnya, berawal dari kebiasaan orang yang tidak mau menunggu dan ingin serba praktis dalam mendapatkan sesuatu, jasa *online* seperti jasa pengiriman barang dan jual beli dan aplikasi makanan cepat saji menjadi populer di kalangan mereka.
3. Suka kebebasan, generasi ini terkenal suka berpendapat, berkreasi, berinovasi, bersifat kreatif, karena mereka lahir di era modern yang menyukai keberagaman dan tentunya karena peran dari media sosial.

4. Percaya diri, karakteristik ini membuat generasi *strawberry* memiliki sikap optimis, melihat permasalahan dari segi positif selain itu ditandai dengan empati yang tinggi, misalnya konten yang mereka upload di sosial media dengan menunjukkan kepedulian dalam beberapa isu sosial.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Generasi strawberry ini cenderung dibentuk oleh sistem atau pola asuh yang diajarkan orang tua ke anak. Orang tua cenderung memanjakan anak, *overprotective*, serta pemberian apresiasi dan hadiah yang berlebihan kepada anak sehingga pola asuh yang seperti ini menjadikan anak sebagai bagian dari generasi *strawberry*. Faktanya orang hebat harus bisa menghadapi tantangan, jangan menjadi individu yang rapuh. Mereka terlahir di generasi yang sudah serba digital, kreatif, dan inovatif. Orang tua harus punya keterampilan dalam mendidik anaknya dengan memahami karakteristik anak sehingga mereka dapat tumbuh di zaman modern dan semakin modern, serta berbeda dengan generasi sebelumnya.

Rekomendasi yang bisa dilakukan untuk menghadapi /meminimalisir remaja terhadap generasi *strawberry* adalah:

1. Membangun mental yang tangguh bagi anak. Terkait permasalahan mental ini adalah yang utama, anak

zaman sekarang tidak hanya memerlukan pengetahuan IPTEK saja tetapi juga psikis dimana pola asuh orang tua menentukan mental anak, tidak hanya kemampuan akademik yang penting tapi *softskill* juga tidak kalah penting, bangun anak bahwa hidup perlu perjuangan, jika ada masalah ajarkan untuk menyelesaikan dengan gigih dan dapat selesai dengan baik.

2. Memberikan kepercayaan kepada anak untuk bertanggung jawab, memberikan kesempatan anak untuk belajar sesuai dengan keahlian atau hobi yang dia miliki sehingga anak merasa dihargai dan berkontribusi kepada lingkungan sekitar, entah itu di keluarga maupun masyarakat.
3. Membuat anak untuk mampu dalam mengambil sebuah keputusan. Membangun asumsi kepada anak bahwa setiap keputusan yang kita ambil kita harus siap menanggung risiko sehingga sebelum mengambil keputusan dipikirkan baik-baik dan teliti.
4. Selalu memahami kondisi anak, sebagai orang tua kita harus bisa mensejajarkan diri dengan anak serta menciptakan kedekatan (*quality time*). Orang tua harus bisa menjadi teman, sahabat, dan *bestie* dari anak kita. Terkadang anak hanya perlu di-*support* dan diapresiasi, jangan sampai cita-cita anak zaman sekarang adalah ambisi cita-cita orang tua yang dahulu belum tercapai.

Daftar Pustaka

- Elizabeth, S. 2015, *Raising Children in Digital Era*, Elex Computindo.
- Fitriani, P. 2018. Pendidikan karakter bagi generasi Z. Prosiding Konferensi Nasional ke-7 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah (APPPTMA). Jakarta.
- Kasali, R. 2018. *Strawberry Generation*, Mengubah Generasi Rapuh menjadi Generasi Tangguh.
- Paphazy, J. E. 2003. *Resilience, the Fourth R: The Role of Schools in This Promotion. In Resilience for Today: Resilience for Today.*
- Prihatina, R. 2022. Generasi Strawberry, Generasi Kreatif dan Rapuh dan Peran mereka di Dunia Kerja saat ini. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pekalongan/baca-artikel/14811/Generasi-Strawberry-Generasi-Kreatif-Nan-Rapuh-dan-Peran-Mereka-Di-Dunia-Kerja-Saat-Ini.html>.
- Reivich, K & Shatte, A. 2002. *The resilience factor: 7 skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Random House. Inc.
- Seligman, M. E. P. 2012. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon dan Schuster.

Biodata Penulis



David Ary Wicaksono, S. Psi., M. Si., dosen tetap Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sejak tahun 2013. Studi S1 Psikologi ditempuh di Universitas Katolik Widya Mandala Madiun dan S2 Magister Sains Psikologi ditempuh Universitas Muhammadiyah Surakarta. Fokus bidang minat penulis adalah bidang minat Sosial terutama kaitanya dengan *Indigineous Study* dan Komunitas. Penulis pernah menulis di Kumpulan Refleksi Hidup di Masa Pandemi sebagai Kontributor dengan Judul “Dampak Psikologis bagi Remaja yang aktif di Media Sosial”, menulis di buku Kesejahteraan dalam perspektif psikologi positif dengan Judul “Gaya Hidup dan Solidaritas Komunitas Sepeda Lipat” dan “*Learning by Doing*”.

Dimensi Otonomi

***Insightfull Learning* : Cara Belajar Generasi Z
Dengan Memanfaatkan Teknologi Chat GPT**

Andi Cahyadi

**Atasi Prokratinasi Akademik Mahasiswa: Upaya
Meningkatkan *Well-Being, Happiness &*
Kesehatan Mental**

Yuni Apsari

***Insightful Learning* : Cara Belajar Generasi Z dengan Memanfaatkan Teknologi ChatGPT**

Andi Cahyadi

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Kampus Kota Madiun

Pendahuluan

Pesatnya perkembangan teknologi di dunia membawa dampak pada beberapa sektor, termasuk di dalamnya adalah sektor pendidikan. Berbagai inovasi teknologi yang ada dapat menunjang proses pembelajaran. Salah satu contoh adalah saat ini bukan hal yang mustahil jika kita ingin belajar dengan sistem jarak jauh. Bahkan, kita sangat dimudahkan dalam mendapatkan pengetahuan dan referensi yang dibutuhkan dalam menunjang pembelajaran. Jika dulu sebagai mahasiswa belajar hanya melalui buku maupun jurnal secara cetak, saat ini mahasiswa dapat mendapatkan *e-book* maupun jurnal secara *online*.

Salah satu inovasi teknologi yang berkembang saat ini adalah munculnya *Artificial Intelligence* (AI) atau disebut dengan kecerdasan buatan. Sebuah laboratorium riset terkait dengan kecerdasan buatan di Amerika yang bernama

OpenAI meluncurkan aplikasi *chatbot* yang dinamakan ChatGPT (openai.com, 2022). ChatGPT ini adalah sebuah teknologi yang dapat digunakan untuk merespon ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan dalam bentuk teks (Suharman, 2023). Generasi anak muda saat ini adalah generasi yang termasuk ke dalam generasi Z yang dianggap sebagai generasi yang kurang sabar dan ingin melakukan berbagai hal secara instan (Adityara & Rakhman, 2019). Oleh karena itu, terdapat kecenderungan bahwa mereka akan memanfaatkan teknologi ChatGPT agar dapat memperoleh jawaban secara cepat.

Penggunaan teknologi tersebut dapat dilihat dari kegiatan belajar beberapa mahasiswa di dalam kelas. Berdasarkan hasil survei pada beberapa mahasiswa, mereka memilih menggunakan ChatGPT untuk membantu mereka menemukan jawaban dengan cepat dan memperoleh gambaran besar mengenai apa yang ditanyakan oleh dosen. Oleh karena itu, jawaban yang diperoleh melalui ChatGPT dapat mereka kembangkan dengan ditambahkan dari pemahaman ataupun pengalaman yang mereka miliki.

Hasil survei tersebut juga menjelaskan bahwa mahasiswa menyadari hasil penelusuran melalui ChatGPT tidak 100% akurat sehingga mereka perlu mencari sumber lain yang lebih mendalam berdasarkan kata kunci yang diperoleh melalui ChatGPT. Menurut mahasiswa, cara tersebut sangat efektif untuk mendapatkan jawaban yang lebih menyeluruh.

Aktivitas yang mahasiswa lakukan ini sesuai dengan *insightful learning* dari teori psikologi gestalt. Inti dari sebuah pembelajaran adalah dengan mendapatkan *insight*, yang artinya mereka memperoleh pengertian dan pemahaman dengan menggabungkan beberapa informasi yang terpisah (Indrawati, 2019). Dalam hal ini adalah jawaban yang diperoleh melalui ChatGPT, informasi dari referensi akurat yang lain (dalam hal ini adalah jurnal), pengetahuan yang dimiliki sebelumnya, dan juga pengalaman yang mereka miliki. Dengan demikian, mahasiswa saat ini mendapatkan pemahaman yang utuh melalui proses belajar, *insightful learning*.

Generasi Z dan teknologi ChatGPT

Generasi Z sering disebut juga sebagai generasi digital. Hal tersebut bukan sesuatu yang berlebihan, pada hakikatnya disebut generasi digital karena mereka terlahir dimana perkembangan teknologi sudah sangat maju. Hal tersebut membuat mereka cenderung memiliki ketergantungan dengan teknologi. Tidak jarang juga bahwa generasi Z juga disebut sebagai *digital native* karena mengingat aktivitas mereka banyak di dunia maya (Cahyadi, 2021). Perlu diketahui bahwa generasi Z itu adalah mereka yang terlahir pada kurun waktu antara 1995 sampai dengan 2010. Dalam waktu tersebut, individu yang tergolong dalam generasi Z memiliki rentang usia 14 tahun hingga 29 tahun.

Kelebihan generasi Z adalah mereka cukup familiar dengan teknologi sehingga banyak aktivitas sehari-hari yang dilakukan melibatkan teknologi dan internet. Mulai dari menonton film, mendengarkan musik, bersosialisasi, berbelanja, pesan makanan, hingga mencari referensi jurnal dilakukan dengan teknologi. Pemanfaatan teknologi lain yang dapat digunakan untuk belajar adalah dengan menggunakan ChatGPT.

Salah satu keunggulan dari menggunakan ChatGPT adalah teknologi ini dapat memberikan respon yang cepat atas pertanyaan yang diberikan (Suharmawan, 2023). Hal tersebut sesuai dengan karakteristik yang dimiliki Generasi Z, yaitu mereka memiliki ambisi yang besar untuk meraih sukses dan memiliki kecenderungan berperilaku instan (Adityara & Rakhman, 2019). Oleh karena itu, sangat wajar jika kita menemukan ada mahasiswa yang memanfaatkan teknologi ChatGPT untuk membantu dalam menjawab pertanyaan dosen maupun untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosennya. Maulana, Darmawan, dan Rahmat (2023n) juga menambahkan bahwa pemanfaatan ChatGPT ini sangat efektif dalam ranah akademik, karena hal tersebut dapat mempermudah mahasiswa maupun pelajar dalam menyelesaikan pekerjaannya secara cepat dan efektif.

Keunggulan lain penggunaan ChatGPT menurut Setiawan dan Luthfiyani (2023) adalah kemampuannya dalam mengolah teks dengan sangat baik, sehingga jawaban yang diberikan dapat menyesuaikan dengan konteks yang

sesuai dengan pertanyaan yang diberikan. Bahasa yang dihasilkan cukup natural dan mudah dipahami oleh para pengguna. Dengan bahasa yang mudah dipahami, tentu saja hal tersebut dapat mempercepat bagi mahasiswa untuk mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dalam waktu singkat terkait dengan persoalan yang sedang dicari.

Keunggulan lain menurut Suharmawan (2023) dalam menggunakan ChatGPT adalah dapat menyaring pencarian yang sifatnya negatif. Hal tersebut dapat membantu para mahasiswa ataupun pelajar dapat dibatasi pada pencarian informasi yang hanya sifatnya positif dan memberdayakan. Seperti yang diungkapkan oleh David Stillman & Jonah Stillman (2017), bahwa mereka memiliki jiwa kompetisi yang besar, sehingga hal tersebut dapat memacu seorang mahasiswa terpacu untuk mendapatkan informasi yang positif untuk melakukan hal-hal yang baik.

Meskipun menggunakan ChatGPT memiliki keunggulan, akan tetapi ada juga kekurangannya. Salah satunya adalah jawaban yang diberikan tidak selalu tepat dan masih cenderung diragukan tentang akurasi jawabannya (Suharmawan, 2023). Kekurangan lain menurut Suharmawan (2023) adalah bahwa hasil pencarian melalui ChatGPT belum mampu membedakan antara opini atau fakta. Dengan kekurangan tersebut, mau tidak mau mahasiswa perlu melengkapi hasil yang diperoleh dari ChatGPT dengan referensi lain yang lebih akurat. Misalnya, mencari tambahan referensi melalui buku di perpustakaan

atau juga melalui jurnal-jurnal ilmiah yang tersebar di internet. Kekurangan ini perlu diantisipasi karena generasi Z memiliki karakteristik *Do it Yourself*, di mana mereka merasa mampu melakukan sendiri dalam menyelesaikan pekerjaan yang diberikan kepadanya. Hal yang perlu dikhawatirkan adalah jika mereka menganggap informasi yang diperoleh dari ChatGPT adalah sebuah kebenaran, mereka tidak lagi melakukan perbandingan dengan mencari sumber referensi lain.

Generasi Z: Generasi yang Realistis

Karakteristik lain dari Generasi Z adalah mereka merupakan pribadi yang sangat realistis (Adityara & Rakhman, 2019). Generasi Z memiliki pola pikir yang cenderung pragmatis dengan mengedepankan dari sisi kepraktisan dan kebermanfaatan dalam menghadapi suatu persoalan. Beberapa mahasiswa mengatakan bahwa menggunakan ChatGPT adalah salah satu cara praktis yang dilakukan untuk mempercepat untuk mendapatkan ide awal dalam menulis artikel. Setelah mereka mendapatkan ide awal dari ChatGPT, mereka akan memperluas serta memperdalam ide tersebut melalui sumber lain.

Mereka cukup realistis juga bahwa hanya mengandalkan ChatGPT saja sangat tidak cukup sehingga mereka perlu memadukan dengan informasi-informasi lainnya. Nisa, Viratama, dan Hidayanti (2020) menyatakan

bahwa generasi Z adalah generasi yang memiliki sebuah harapan besar terhadap suatu hal, namun Ia tetap mampu berpikir realistis dengan tetap mempertimbangkan referensi lain yang lebih akurat.

Mereka lebih memilih menggunakan ChatGPT daripada menggunakan *search engine* seperti Google untuk mencari ide karena pencarian melalui Google masih sangat general dan tidak semua hasil yang keluar itu sesuai dengan apa yang kita harapkan. Sementara itu, pencarian melalui ChatGPT hasilnya bisa lebih spesifik, sesuai dengan harapan, dan dengan usaha lebih minim. Mereka tidak perlu membuka satu-satu *website* yang muncul dari hasil pencarian seperti di Google.

Generasi Z: *Do It Yourself*

Adityara dan Rakhman (2019) juga memaparkan terkait dengan karakter lainnya dari generasi Z, yaitu mereka lebih nyaman menyelesaikan persoalan sendiri karena hal tersebut dapat mempermudah penyelesaian tugas menjadi lebih cepat. Generasi Z sangat percaya sebuah ungkapan bahwa, “Jika ingin melakukan dengan benar, maka lakukanlah sendiri”. Mereka lebih senang mencari referensi dari internet sendiri dibanding harus bertanya ke orang lain. Mereka biasa belajar secara mandiri melalui internet. Salah satunya belajar dari Youtube, artikel *website*, maupun menggunakan ChatGPT.

Seperti halnya ketika proses kegiatan belajar mengajar di dalam kelas. Saat mahasiswa diminta diskusi di dalam kelompok, di awal mereka lebih memilih untuk kerja mandiri dalam mencari bahan diskusi. Setelah masing-masing dari mereka menemukan *clue*-nya, maka selanjutnya adalah mereka akan mendiskusikan informasi yang didapat masing-masing. Setelah itu, mereka merangkum dari semua *sharing* anggota kelompok menjadi satu kesatuan yang utuh.

Insightful Learning

Insightful learning atau sering disebut pula *field theory* adalah sebuah teori belajar menurut teori psikologi gestalt (Abdurrahman, 2015). Menurut Indrawati (2019), *insight* adalah bagaimana seseorang memperoleh pemahaman yang didapat dari menghubungkan antara beberapa informasi terkait dengan persoalan yang dihadapi. Gestalt merupakan sebuah teori yang menggambarkan suatu proses persepsi dengan cara mengorganisasikan beberapa komponen sensasi yang mempunyai pola, hubungan maupun kemiripan hingga menjadi satu-kesatuan (Abdurrahman, 2015). Istilah gestalt sendiri dapat dikatakan sebagai *whole configuration* atau sebuah bentuk utuh atau keseluruhan, yang artinya adalah keseluruhan lebih berarti dari pada bagian-bagian yang terpisah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis pada sejumlah mahasiswa, mereka menyelesaikan tugas-tugas

yang diberikan dosen dengan cara menggabungkan dan mengorganisasikan dari beberapa informasi yang mereka kumpulkan sehingga membentuk suatu kesatuan yang utuh dalam bentuk makalah ataupun materi presentasi. Sesuai dengan teori yang sudah dipaparkan di atas, yang dilakukan beberapa mahasiswa dalam belajar atau menyelesaikan persoalan adalah pertama mereka menggunakan ChatGPT digunakan untuk mencari referensi awal terkait dengan persoalan yang diutarakan oleh dosen. Selanjutnya, setelah mahasiswa mendapatkan referensi di awal, mereka mencari teori secara lengkap melalui jurnal-jurnal yang tersedia. Setelah itu, mereka bisa menggunakan informasi-informasi tersebut untuk menjawab persoalan yang diberikan oleh dosen.

Menurut Hilgard (dalam Abdurahman, 2015), terdapat enam macam sifat khas belajar dengan *insight*:

1. *Insight* itu dipengaruhi oleh kemampuan dasar

Mahasiswa dapat memperoleh *insight* dengan cepat karena pada dasarnya mereka memiliki kemampuan dasar yang cukup baik dalam mengelola informasi. Kemampuan dasar ini bergantung pada usia, kematangan, kepribadian, pendidikan, dan lain sebagainya.

2. *Insight* itu dipengaruhi oleh pengalaman belajar masa lampau yang relevan.

Mahasiswa dapat memperoleh *insight* dengan cepat karena mereka memiliki pengalaman pernah mempelajari

sesuatu hal dan itu relevan dengan persoalan yang dihadapi saat ini. Mereka dapat dengan mudah menghubungkan antara informasi baru dengan informasi lama yang masih relevan.

3. *Insight* tergantung kepada pengaturan secara eksperimental.

Insight akan didapat mahasiswa ketika tersedia alat yang digunakan untuk menyelesaikan persoalan ini. Alat dalam hal ini adalah adanya teknologi yang digunakan mengakses ChatGPT dan juga untuk mencari jurnal yang dibutuhkan untuk menjawab persoalan yang diberikan oleh dosen.

4. *Insight* itu didahului oleh suatu periode mencoba-coba

Insight akan muncul ketika mereka diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk menyelesaikan persoalan yang diberikan oleh dosen dengan cara mereka sendiri dan dengan menggunakan sumber daya yang mereka miliki.

5. Belajar dengan *insight* dapat diulangi

Ketika mahasiswa mendapat pengetahuan dan pemahaman tentang suatu persoalan yang diberikan oleh dosen melalui *insight*, mereka akan cenderung mengulangi kembali dengan melakukan hal yang sama dengan begitu mudah saat mendapatkan persoalan lain dari proses perkuliahan,

6. *Insight* yang telah sekali didapatkan dapat dipergunakan untuk menghadapi situasi-situasi yang baru.

Artinya, pengetahuan dan pemahaman yang diperoleh melalui *insight* tersebut dapat digunakan untuk menyelesaikan persoalan-persoalan yang serupa.

Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan diatas, kita ketahui bersama bahwa Generasi Z adalah generasi yang tidak dapat lepas dengan teknologi. Banyak aktivitas yang dilakukan sehari-hari semuanya menggunakan teknologi. Bisa dikatakan generasi Z adalah generasi yang melek teknologi. Generasi Z memiliki karakteristik tertentu, salah satunya adalah memiliki kebiasaan bertindak secara cepat, realistis, dan *do it yourself*. Berdasarkan karakteristik tersebut, beberapa mahasiswa menggunakan teknologi ChatGPT untuk membantu menyelesaikan persoalan-persoalan yang diberikan oleh dosen. Salah satu kelebihan menggunakan ChatGPT yang sesuai dengan karakteristik generasi Z adalah karena mereka akan dapat lebih cepat mendapatkan jawaban dari hasil menggunakan ChatGPT.

Di samping memiliki kelebihan, penggunaan ChatGPT juga memiliki kekurangan. Diantaranya adalah jawaban yang dihasilkan melalui ChatGPT tidak dapat selalu

tepat dan masih cenderung dipertanyakan akurasi jawabannya. Oleh karena itu, mahasiswa tidak bisa hanya memanfaatkan ChatGPT, tetapi mereka harus mencari sumber referensi lain yang mendukung. Karena keterbatasan tersebutlah pada akhirnya generasi Z menerapkan *insightful learning* dalam mendapat pengetahuan dan juga pemahaman terkait dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen mereka.

Mengingat karakter dasar generasi Z adalah orang yang memiliki ambisi yang besar, suka bekerja dengan cepat dan instan, dan mereka cenderung suka melakukan dengan caranya sendiri, maka hal yang harus selalu diingat adalah tidak selalu mengandalkan ChatGPT untuk menyelesaikan pekerjaan yang diberikan kepadanya. Mengingat terdapat beberapa kelemahan dalam menggunakan ChatGPT, yaitu kurangnya akurasi dalam menampilkan jawaban yang diminta, dan juga menggunakan ChatGPT tidak dapat membedakan fakta dan opini, generasi Z sebagai mahasiswa maupun pelajar tetap perlu mengumpulkan dan membaca beberapa referensi untuk memunculkan *insightful learning*.

Daftar Pustaka

- Abdurrahman, A. (2015). Teori belajar aliran psikologi Gestalt serta implikasinya dalam proses belajar dan pembelajaran. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 1(2), 14-21.
- Adityara, S., & Rakhman, R. T. (2019, September). Karakteristik generasi Z dalam perkembangan diri anak melalui visual. In *Seminar Nasional Seni dan Desain 2019* (pp. 401-406). State University of Surabaya.
- Cahyadi, A. (2021). Gambaran fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada generasi Z di kalangan mahasiswa. *Widya Warta*, 2.
- David Stillman dan Jonah Stillman. (2017). *Gen Z Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace*. New York: HarperCollins Publishers.
- Indrawati, E. S. (2019). Membangun Karakter Melalui Implementasi Teori Belajar Menurut Aliran Psikologi Gestalt Berbasis Kecakapan Abad 21. *E-Tech*, 7(2), 393037.
- Maulana, M. J., Darmawan, C., & Rahmat, R. (2023). Penggunaan chatgpt dalam tinjauan pendidikan berdasarkan perspektif etika akademik. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori dan Praktik Pendidikan PKn*, 10(1), 58-66.

- Nisa, F. K., Viratama, A. B., & Hidayanti, N. (2020). Analisis pencarian informasi remaja generasi z dalam proses pengambilan keputusan belanja online (analisis pada mahasiswa ilmu komunikasi universitas tidar). *Komunikologi: Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi dan Sosial*, 4(2), 146-159.
- Setiawan, A., & Luthfiyani, U. K. (2023). Penggunaan ChatGPT untuk pendidikan di era education 4.0: Usulan inovasi meningkatkan keterampilan menulis. *JURNAL PETISI (Pendidikan Teknologi Informasi)*, 4(1), 49-58.
- Suharmawan, W. (2023). Pemanfaatan Chat GPT dalam dunia pendidikan. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 7(2), 158-166.

Biodata Penulis



Andi Cahyadi adalah seorang dosen tetap di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun sejak tahun 2010. Selain sebagai dosen, Penulis juga menjalankan praktek psikolog di Biro Psikologi Widya Mandala Madiun Sejak tahun 2016. Penulis menjalani studi S1 Psikolog di Universitas Katolik Widya Mandala Madiun dan S2 Magister Profesi di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Fokus bidang minat penulis adalah Psikologi Perkembangan terutama terkait dengan parenting, perkawinan dan keluarga. Penulis juga aktif mengisi berbagai seminar dan webinar yang terkait dengan parenting. Selain itu penulis juga merupakan Tim PPNK (Pembinaan Pra-Nikah Katolik) di Gereja Mater Dei.

Atasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa : Upaya Meningkatkan *Well-Being, Happiness &* Kesehatan Mental

F. Yuni Apsari

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Pendahuluan

Perilaku menunda merupakan perilaku yang dianggap biasa dilakukan oleh semua orang, namun demikian perilaku menunda pekerjaan yang penting atau utama digantikan dengan aktivitas lain yang kurang penting atau bukan aktivitas utama akan dapat berdampak negatif dalam kehidupan seseorang. Kebiasaan menunda mengerjakan pekerjaan utama atau penting digantikan dengan kegiatan yang tidak perlu dapat dikatakan sebagai perilaku prokrastinasi. Penundaan dapat didefinisikan sebagai keterlambatan menyelesaikan tugas yang biasanya mengakibatkan ketidakbahagiaan dan tekanan subyektif (Ferrari dalam Ghosh & Roy, 2017). Prokrastinasi terjadi ketika adanya kesenjangan antara niat dan tindakan, penundaan merupakan tindakan tidak rasional yang dapat merugikan diri sendiri (van Eerde & Klingsieck, 2018).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menghindari tugas-tugas akademik yang menyebabkan siswa mengalami kegagalan akademik, stres dan ketidakbahagiaan akademik (Gading, 2020). Kebiasaan ini bisa jadi sulit untuk dihilangkan dan penundaan yang bersifat kronis dapat mengarah kepada masalah *wellbeing* seseorang. Penundaan memiliki efek negatif pada *subjective well-being*. Penundaan memiliki peran negatif dalam memediasi hubungan antara ketakutan akan kegagalan dan *subjective well-being*. Lebih lanjut penundaan tidak hanya mencuri waktu namun juga mencuri kebahagiaan (*happiness*) dan *well-being* yang dimiliki seseorang (Junça Silva et al., 2024).

Fenomena penundaan akademik terjadi pula dikalangan mahasiswa, mahasiswa acapkali penundaan pengerjaan tugas utama atau tugas penting untuk kegiatan yang tidak lebih penting mendukung tugas akademik. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam hal ini berarti adanya penundaan kegiatan mahasiswa yang relevan dengan kegiatan akademik atau kegiatan studi. Data menunjukkan diperkirakan 80% mahasiswa melakukan penundaan akademik dan secara eksklusif 40,5% mengidentifikasi bahwa dirinya adalah seorang yang suka menunda (Magalhães et al., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan menunda kegiatan atau tugas akademik pada pelajar atau mahasiswa akan mempengaruhi nilai dan hasil belajar, berdampak buruk pada prestasi akademik, kesehatan dan

kesejahteraan mahasiswa. Selain itu dampak prokrastinasi akademik dapat mengarah pada adanya tekanan emosional dan kecemasan yang disertai perasaan gagal. Literatur menunjukkan 20% sampai 30% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik mendapatkan dampak kinerja akademik dan mempengaruhi kualitas hidup (Magalhães et al., 2021). Prokrastinasi adalah perilaku maladaptif yang seringkali dihadapi mahasiswa dalam kegiatannya dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental (Peixoto et al., 2021)

Penelitian prokrastinasi akademik menghasilkan beberapa informasi penting untuk dapat ditindaklanjuti sebagai upaya dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Melalui upaya berbagai alternatif intervensi maka solusi prokrastinasi akademik akan mendukung peningkatan *well-being, happiness* dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian tentang hubungan antara prokrastinasi akademik, harga diri (*self esteem*) dan kecerdasan moral (*moral intelligence*) dikalangan mahasiswa ilmu kedokteran menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat penundaan akademik yang tinggi, hal ini terkait dengan rendahnya tingkat harga diri dan minat terhadap bidang studinya (Ghasempour et al., 2024). Penelitian berikut terkait dengan penundaan akademik menunjukkan adanya hubungan positif antara perilaku penundaan umum dengan penundaan akademik, semakin seseorang memiliki perilaku penundaan pada tugas-tugas umum (misal : tugas sehari-

hari, berbelanja,etc) maka semakin tinggi pula penundaan kegiatan akademik (misal : menunda tugas akademik, membuat makalah, etc). Penundaan akademik berhubungan positif dengan penundaan waktu tidur, hal ini dikaitkan dengan waktu tidur yang lebih pendek dan kualitas tidur menjadi lebih buruk. Lebih lanjut penelitian ini menjelaskan bahwa penundaan bersifat transversal ke ranah kehidupan yang berbeda. Mahasiswa yang melakukan penundaan disatu ranah kehidupan kemungkinan akan melakukan penundaan di ranah kehidupan yang lain (Magalhães et al., 2021).

Tinjauan kepribadian dengan prokrastinasi akademik dikaji pada *meta-analysis of personality and procrastination* yang menunjukkan bahwa kepribadian *Big-Five* (5B) yaitu *agreeableness, conscientiousness, extraversion, openness to experience, and emotional stability* ditemukan beberapa hasil yang signifikan. Ciri kepribadian seperti kehati-hatian, ekstrasversi, dan stabilitas emosi berhubungan negatif dengan perilaku penundaan. Secara khusus pula ditemukan sebagian besar ciri kepribadian memiliki hubungan yang jelas dengan perilaku menunda dalam ranah akademik dibandingkan penundaan dalam ranah yang lain (Meng et al., 2024). Selain itu, tinjauan *ruminatation, psychological capital* dan prokrastinasi akademik menunjukan hasil penelitian bahwa tingkat perenungan (*ruminatation*), *psychological capital* dan prokrastinasi akademik bersifat moderat. Perenungan dapat berdampak langsung terhadap prokrastinasi akademik dan

secara tidak langsung melalui *psychological capital*. Perenungan dan *psychological capital* mengurangi resiko terjadinya penundaan akademik (Zeng et al., 2024)

Lebih lanjut penelitian tentang prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa penundaan akademik berkorelasi positif dengan dimensi *perfectionism* pada mahasiswa yaitu *perfectionism* yang berorientasi pada diri sendiri, *perfectionism* yang berorientasi pada orang lain dan *perfectionism* yang ditentukan secara sosial. *Perfectionism* yang berorientasi pada diri sendiri yang tinggi (misal terlalu khawatir tentang kesalahan, mendapat evaluasi negatif dari orang lain, etc.) maka semakin besar kemungkinan orang tersebut melakukan prokrastinasi akademik. *Perfectionism* yang berorientasi pada orang lain adalah kecenderungan memiliki standar tinggi yang tidak realistis terhadap orang-orang dekat dalam hidupnya atau orang penting dalam hidupnya seperti guru, teman, etc. Selain itu *perfectionism* secara sosial berkorelasi erat dengan penundaan umum dan penundaan akademik. Prokrastinasi akademik dikaitkan dengan rendahnya efikasi diri seseorang dan bahwa orang sering menunda karena memiliki sedikit kendali atas perilaku mereka sendiri sehingga cenderung didorong oleh standar perfeksionis yang ditetapkan orang lain atau lingkungan sosialnya (Ghosh & Roy, 2017)

Meninjau dampak negatif yang ditimbulkannya maka penting untuk meninjau beberapa intervensi yang dapat ditawarkan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi

akademik ini. Beberapa penelitian menemukan alternatif yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi prokrastinasi akademik, yaitu:

1. Meta-analisis terkait dengan intervensi prokrastinasi akademik menyampaikan bahwa terdapat tiga tema umum dalam intervensi prokrastinasi akademik, yaitu 1) melatih ketrampilan pengaturan diri (*training self regulation skills*); 2) Membangun *Self-Efficacy*; dan 3) melakukan pengorganisasian dukungan sosial. Melatih keterampilan *self regulation* bertujuan untuk membentuk kebiasaan kerja yang mencegah penundaan. Diantaranya dengan teknik pengendalian stimulus (untuk menghindari gangguan), teknik penentuan tujuan, dan teknik manajemen waktu (misalnya menetapkan jadwal, batasan waktu pengerjaan, memantau kemajuan, etc). Teknik ini berfokus pada perubahan pola perilaku menunda dengan menggunakan intervensi kognitif-perilaku (*cognitive-behavioral intervention*). Teknik membangun *self-efficacy* berfokus pada perubahan pola pikir yang menyebabkan penundaan akademik. Intervensi bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* dengan mengubah pikiran negatif dan tidak produktif menjadi pikiran positif dan produktif serta pemikiran yang memotivasi. Sementara dukungan sosial dapat dibangun melalui dukungan teman sebaya. Dukungan sosial ini bertujuan untuk mengenali teman sebaya yang memiliki masalah serupa, berbagi masalah dengan me-

nyelesaikannya secara kolektif, mengurangi perasaan menjadi satu-satunya orang yang memiliki masalah prokrastinasi akademik, dan dapat membantu mengurangi stres sebagai dampak prokrastinasi. Selain itu, dukungan teman sebaya dapat meningkatkan mekanisme kontrol sosial sehingga membantu mengingatkan perilaku yang diinginkan (van Eerde & Klingsieck, 2018)

2. Penelitian terkait dengan *self-efficacy, procrastination and academic performance in university student in Ecuador* menunjukkan hasil, bahwa a) *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik berpengaruh langsung terhadap prestasi akademik; b) *self-efficacy* berhubungan tidak langsung dengan prestasi akademik melalui prokrastinasi akademik; dan c) faktor non kognitif lebih menentukan kinerja mahasiswa pada tahap awal karir terutama pada universitas swasta. Implikasi dari temuan ini diantaranya perlu mempertimbangkan strategi pengembangan potensi mahasiswa untuk keberhasilan akademiknya melalui intervensi peningkatan *self-efficacy* dan regulasi diri pada mahasiswa (Zumárraga & Cevallos, 2022)
3. Penundaan akademik cenderung dilakukan oleh mahasiswa yang memiliki kesadaran waktu akan masa depan yang rendah dan *mindfulness* yang rendah. *Mindfulness* sebagai efek mediasi antara perspektif waktu di masa depan dan penundaan akademik. Studi ini

menunjukkan bahwa penundaan akademik dapat diperlemah dengan meningkatkan kesadaran dan perhatian terhadap waktu di masa depan. Berkonsentrasi pada faktor yang mempengaruhi, memperkuat perspektif masa depan mahasiswa dan mempraktekan pelatihan *mindfulness* dapat membantu mahasiswa menurunkan niat dan perilaku penundaan akademik (Li et al., 2023)

4. Peningkatan *self-regulation* mengacu pada pelatihan strategi pengaturan regulasi diri. Pengaturan dapat meliputi pengelolaan sumber daya internal (diantaranya perhatian, kewaspadaan, emosi, motivasi dan kehendak) dan eksternal (diantaranya lingkungan belajar, lingkungan kerja, dukungan sosial, dan waktu) diarahkan untuk bergerak menuju satu tujuan. Aspek umum dalam intervensi perilaku menunda adalah refleksi dan pemantauan diri, kontrol stimulus, motivasi diri dan regulasi emosi (van Eerde & Klingsieck, 2018)
5. Manajemen waktu merupakan kasus khusus pada *self regulation*. Ini berfokus pada pengaturan penggunaan waktu. Aspek umum pada manajemen waktu dalam intervensi penundaan akademik diantaranya penetapan tujuan, perencanaan, pembuatan prioritas dan pengorganisasian waktu, serta pemantauan waktu. Dikarenakan manajemen waktu biasanya belum mengatasi permasalahan emosional terkait dengan penundaan akademik maka biasanya intervensi ini dapat

dikombinasikan dengan pendekatan lain untuk mempertahankan perilaku yang diinginkan (van Eerde & Klingsieck, 2018)

6. Konseling kelompok dengan pendekatan gestalt dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Hal ini tentunya dapat diterapkan pula pada mahasiswa. Gestalt dianggap teknik yang efektif untuk permasalahan prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan teknik gestalt merupakan pendekatan konseling kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan bertujuan untuk menciptakan konteks yang memungkinkan konseli menyadari sepenuhnya apa yang dialami. Teknik gestalt meningkatkan kualitas kontak yang dilakukan orang lain dalam mengatasi prokrastinasi akademik (Gading, 2020)
7. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu terapi penting pada masalah prokrastinasi akademik. Ide dasar intervensi ini adalah pikiran kita yang menentukan perasaan dan perilaku kita. Terapi berfokus pada mengidentifikasi dan memeriksa pikiran kita apakah berfungsi atau disfungsional, memperbaiki disfungsional pikiran dan mentransfer pikiran yang telah diperbaiki ke dalam perilaku fungsional. Aspek intervensi CBT dalam prokrastinasi adalah mengeksplorasi pengalaman pribadi mengenai prokrastinasi, memahami pola prokrastinasi yang dimiliki secara pribadi, memusatkan perhatian pada pemikiran irasional

dan mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang produktif, dan mengubah perilaku prokrastinasi. Pada beberapa kasus teknik manajemen waktu seperti penetapan skala prioritas, penetapan tujuan dan pemantauan dipergunakan dalam CBT. Selain itu, teknik regulasi diri seperti mengontrol stimulus (*stimulus control*) dipergunakan untuk men-transfer pemikiran yang dikoreksi kedalam perilaku (dalam hal ini kerangka penerapan teknik CBT)(van Eerde & Klingsieck, 2018)

8. Prokrastinasi akademik diantaranya dipengaruhi oleh keyakinan psikologis mengenai kemampuan, pengalihan perhatian, inersia dan pengaruh eksternal sebagai kontribusi utama. Prokrastinasi akademik dapat diatasi secara internal mahasiswa diantaranya melalui regulasi diri, manajemen waktu yang baik, lingkungan belajar yang kondusif, dan penentuan prioritas proses akademik. Penelitian ini juga menganjurkan intervensi pada tingkat kampus atau institusi dalam sistem atau kebijakan yang bertujuan untuk mendukung kelancaran akademik(Herut & Gorfu, 2024)

Kesimpulan & Rekomendasi

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku maladaptif berupa kebiasaan penundaan melaksanakan tugas-tugas akademik sebagai tugas utama digantikan dengan kegiatan lain yang bukan utama. Kebiasaan ini memiliki dampak

negatif dan mendorong adanya kegagalan akademik bagi seseorang sampai dengan mengganggu *well-being*, *happiness* dan kesehatan mental. Habit yang berdampak negatif bagi kehidupan mahasiswa tentunya dapat diatasi dengan berbagai cara intervensi untuk diubah menjadi perilaku yang mendukung pelaksanaan tugas utama sebagai mahasiswa. Intervensi berpusat pada membangun dukungan internal dan eksternal. Membangun dukungan internal diantaranya dengan membangun *self-efficacy*, keterampilan *self-regulation*, *cognitive behavior therapy* (CBT), *mindfulness*, etc. Membangun dukungan external diantaranya melalui konseling kelompok dengan teknik gestalt, membangun dukungan teman sebaya dengan dinamika kelompok mendiskusikan tentang solusi prokrastinasi akademik, dukungan sistem dan kebijakan di kampus dalam kelancaran akademik mahasiswa, etc. Prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan intervensi yang sifatnya sistematis, dilaksanakan secara konsisten dan ter-evaluasi secara periodik dalam proses pelaksanaannya. Mengatasi prokrastinasi akademik tidak terbatas pada pengelolaan waktu saja namun perlu dikombinasikan dengan mengatasi aspek emosi dan kognif serta membangun strategi untuk membangun dukungan dari ekstenal.

Daftar Pustaka

- Gading, I. K. (2020). Group counseling with the gestalt technique to reduce academic procrastination. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 15(14), 262–268. <https://doi.org/10.3991/ijet.v15i14.14465>
- Ghasempour, S., Babaei, A., Nouri, S., Basirinezhad, M. H., & Abbasi, A. (2024). Relationship between academic procrastination, self-esteem, and moral intelligence among medical sciences students: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01731-8>
- Ghosh, R., & Roy, S. (2017). Relating multidimensional perfectionism and academic procrastination among Indian university students: Is there any gender divide? *Gender in Management*, 32(8), 518–534. <https://doi.org/10.1108/GM-01-2017-0011>
- Herut, A. H., & Gorf, Y. A. (2024). Academic procrastination among PhD students in Ethiopia: An examination of prevalence, associated factors and coping mechanisms. *Social Sciences and Humanities Open*, 9(February), 100854. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100854>
- Junça Silva, A., Neves, P., & Caetano, A. (2024). Procrastination is not only a “thief of time”, but also a thief of happiness: it buffers the beneficial effects of telework on well-being via daily micro-events of IT

- workers. *International Journal of Manpower*, 45(1), 89–108. <https://doi.org/10.1108/IJM-05-2022-0223>
- Li, S., Su, J., Zhao, D., Wang, J., & Wang, G. (2023). Future time perspective and academic procrastination among nursing students: The mediating role of mindfulness. *Nursing Open*, 10(6), 3737–3743. <https://doi.org/10.1002/nop2.1630>
- Magalhães, P., Pereira, B., Oliveira, A., Santos, D., Núñez, J. C., & Rosário, P. (2021). The mediator role of routines on the relationship between general procrastination, academic procrastination and perceived importance of sleep and bedtime procrastination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157796>
- Meng, X., Pan, Y., & Li, C. (2024). Portraits of procrastinators: A meta-analysis of personality and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 218(July 2023), 112490. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112490>
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., & Silva, M. V. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of Education*, 24(3), 877–893. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09636-9>
- van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention

studies. *Educational Research Review*, 25(January), 73–85.
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>

Zeng, L., Wang, J., Liu, G., Yuan, Z., Li, L., & Peng, Y. (2024). Ruminatation, psychological capital and academic procrastination among nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 137(March), 106170. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106170>

Zumárraga, M., & Cevallos, G. (2022). Self-efficacy, procrastination and academic performance in university students in Ecuador. *Alteridad*, 17(2), 277–290.

Biodata Penulis



Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psikolog merupakan dosen Fakultas Psikologi UKWMS sejak 1999 sd saat ini. Pengalaman penelitian dalam ruang lingkup Psikologi Industri dan Organisasi, khususnya pada pengembangan sumber daya manusia, pengembangan karir, *wellbeing*, *psychological capital*, *leadership* dan konsep psikologi positif di bidang psikolog industri dan organisasi. Pengalaman sebagai psikolog, konsultan, trainer dan konsultan pengembangan kompetensi yang seimbang antara keilmuan dan aplikasi psikologi.

Hubungan Positif dengan Orang Lain

***Positive Relationship* Pada Generasi Z: Harapan Dan Tantangannya Di Era Digital**

Marcella Mariska Aryono,

Robik Anwar Dani

Cerdas Dan Cermat Berkomunikasi Di Media Sosial

Sylvia Kurniawati Ngonde

POSITIVE RELATIONSHIP PADA GENERASI Z: HARAPAN DAN TANTANGANNYA DI ERA DIGITAL

Marcella Mariska Aryono & Robik Anwar Dani

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Kampus Kota Madiun

Latar Belakang

Generasi Z, yang umumnya lahir antara tahun 1997 dan 2012, memiliki beberapa karakteristik umum yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya. Generasi Z adalah generasi pertama yang lahir dan besar di era digital. Mereka terbiasa dengan teknologi sejak kecil dan mahir menggunakan berbagai perangkat digital, seperti *smartphone*, komputer, dan internet. Hal ini membuat mereka lebih mudah beradaptasi dengan perubahan teknologi dan lebih terbuka terhadap peluang baru yang muncul dari teknologi. Generasi Z juga dikenal dengan karakteristik uniknya dalam menjalin relasi interpersonal. Dibandingkan generasi sebelumnya, mereka dibesarkan di era digital yang penuh dengan koneksi *online* dan kemudahan akses informasi. Hal ini memengaruhi cara mereka berkomunikasi,

membangun hubungan, dan memandang interaksi sosial. Menurut Dimock (2019), Generasi Z lebih gemar berkomunikasi secara online melalui media sosial, pesan instan, dan platform digital lainnya, dibandingkan dengan interaksi tatap muka..

Media sosial seringkali secara tidak langsung memaksa orang khususnya Generasi Z untuk mengikuti gaya hidup tertentu. Generasi Z mungkin merasa perlu untuk memenuhi harapan dan gambaran yang dibuat oleh media sosial. Ada kemungkinan pula kehilangan ketulusan atau adanya ketakutan untuk memenuhi harapan orang lain sebagai akibat dari tekanan ini, yang berdampak negatif pada hubungan interpersonal yang seharusnya didasarkan pada kepercayaan. Generasi Z dapat mengalami pelecehan, intimidasi, dan komentar yang menghina secara *online*, yang dapat merusak hubungan dan kesehatan mental mereka. *Cyberbullying* juga dapat berdampak pada kepercayaan diri, kesehatan mental, dan kualitas hubungan interpersonal mereka. Akibatnya, Generasi Z cenderung mencari dukungan dan validasi sosial melalui banyak "*like*" dan komentar positif di media sosial (Febriananda, Hartono, & Achmada, 2022).

Generasi Z sering menggunakan media sosial seperti Instagram untuk menjalin hubungan dan bersosialisasi. Studi menunjukkan bahwa media sosial mempengaruhi hubungan antar Generasi Z. Mereka berkomunikasi melalui media sosial untuk memulai

hubungan baru, mempererat hubungan, atau melakukan hal lain. Generasi Z telah menyadari pentingnya media sosial dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal karena mereka tumbuh seiring pesatnya kemajuan teknologi (IDN Research Institute, n.d.).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z mengalami tingkat kecemasan sosial dan kesepian yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Serbanescu (2022) menemukan bahwa 72% remaja Generasi Z merasa cemas atau tegang saat berada di sekitar orang yang tidak mereka kenal, dibandingkan dengan 60% remaja Generasi Milenial. Generasi Z juga mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi daripada generasi sebelumnya, bahkan ketika mereka dikelilingi oleh orang lain (Beam & Kim, 2020).

Berikut beberapa permasalahan relasi interpersonal yang umum dihadapi Generasi Z di Indonesia:

1. Komunikasi yang Terputus:

- **Ketergantungan pada Teknologi:** Generasi Z terbiasa berkomunikasi melalui media sosial dan platform digital. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya komunikasi tatap muka dan keterampilan komunikasi nonverbal yang lemah. (Zis, Effendi, & Roem, 2021)
- **Kurang Empati:** Komunikasi online dapat membuat interpretasi pesan menjadi lebih sulit, sehingga memicu

kesalahpahaman dan kurangnya empati terhadap perasaan orang lain (Asyifa, 2020).

2. Individualisme dan Kesepian:

- **FOMO (Fear of Missing Out):** Generasi Z terpapar banyak informasi dan kehidupan orang lain di media sosial, sehingga menimbulkan kecemasan dan perasaan tertinggal. Hal ini dapat mendorong individualisme dan kesepian. (Aulia, Setiawan, Purna, Ade, Utami, Magistarina, Kurniawan, & Hasanah, 2024)
- **Kompetisi dan Perbandingan:** Budaya media sosial yang menekankan pencitraan diri dan pencapaian dapat memicu kompetisi dan perbandingan sosial yang tidak sehat (IDN Research Institute, n.d.).

3. Kepercayaan, Komitmen, dan Hubungan Romantis:

- **Ketidakstabilan Hubungan:** Generasi Z cenderung lebih mudah memulai dan mengakhiri hubungan. Hal ini dapat disebabkan oleh kemudahan komunikasi online dan ekspektasi yang tinggi terhadap pasangan (Nugraha, 2024)
- **Keterbukaan Emosional:** Generasi Z lebih terbuka dalam mengekspresikan diri di media sosial, namun belum tentu mampu menerjemahkan keterbukaan tersebut dalam hubungan interpersonal secara mendalam (Indra, 2023).

Generasi Strawberry Di Era Digital

- **Ekspektasi tinggi dan idealisasi:** Generasi Z terpapar gambaran romantis yang idealis di media sosial, sehingga memiliki ekspektasi tinggi yang tidak realistis dalam hubungan romantis (Indra, 2023).
- **Komunikasi yang tidak efektif:** Generasi Z terbiasa berkomunikasi singkat dan *to-the-point* melalui pesan teks, sehingga kurang terampil dalam komunikasi yang terbuka dan jujur dalam hubungan romantis (Nugraha, 2024).
- **Ketakutan akan komitmen:** Generasi Z cenderung ingin bebas dan tidak terikat, sehingga merasa ragu untuk berkomitmen dalam hubungan romantis (Indra, 2023). Munculnya ketakutan untuk menikah atau disebut Gamophobia. Akhir-akhir ini ketakutan ini muncul karena adanya ekspos akan dunia pernikahan atau pacaran di media sosial yang memunculkan ketidakpercayaan pada pasangan. Ketakutan ini dapat muncul ketika hubungan interpersonal belum terbentuk secara positif.

Positive Relationship

Hubungan yang positif dapat didefinisikan sebagai "interaksi yang bermakna yang menghasilkan emosi positif seperti kebahagiaan, kesenangan, kedamaian, dan rasa kesejahteraan. Hubungan tersebut bersifat konstruktif dan

bermanfaat bagi semua yang terlibat" (Peteiro, et al., 2016). Oleh karena itu, hubungan yang positif penting karena memungkinkan kedua pihak yang terlibat untuk mendapatkan hasil maksimal dari waktu yang mereka habiskan bersama.

Pengaruh hubungan sosial terhadap fungsi manusia secara umum dan kesehatan fisik pada khususnya menunjukkan betapa pentingnya interaksi sosial. Interaksi sosial diakui oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2002) sebagai faktor sosial yang signifikan terhadap kesehatan sepanjang hidup kita. Penelitian yang muncul tentang penilaian dampak kesehatan mulai menunjukkan pada pertengahan 1990-an bahwa lingkungan dan keadaan seseorang menentukan tingkat kesehatan mereka. Salah satu elemen yang mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat adalah jaringan pendukung sosial, atau lebih banyak bantuan dari teman, keluarga, dan komunitas (WHO, 2002). Memang benar bahwa hubungan sosial memiliki berbagai dampak pada manusia.

Sejumlah penelitian yang dilakukan selama beberapa tahun terakhir telah menunjukkan korelasi yang kuat antara ikatan sosial dan kesejahteraan, kesuksesan di tempat kerja, kesehatan fisik, dan umur panjang (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010). Secara khusus, orang tampaknya mengadopsi kebiasaan baik atau buruk, membentuk hubungan interpersonal yang dekat, dan menemukan pekerjaan melalui jaringan sosial mereka, yang semuanya berdampak

pada kesehatan fisik (Christakis & Fowler, 2009). Individu yang terlibat dalam lebih banyak aktivitas sosial dan memiliki koneksi yang lebih kuat dan mendukung cenderung lebih bahagia, lebih sehat, dan memiliki tingkat penyakit dan kematian yang lebih rendah (Kawachi & Berkman, 2001; Uchino et al., 2016).

Beberapa penelitian juga mempelajari bahwa hubungan sosial memberikan dampak positif pada *well-being*. Penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif menghasilkan tingkat kesejahteraan yang lebih baik (Ryff & Keyes, 1995; Seligman, 2011). Akibatnya, dalam semua model teoritis, kemampuan dan cara orang menjalin hubungan interpersonal dikaitkan dengan *well-being*. Misalnya, menurut Model *Psychological Well-being* (Ryff & Keyes, 1995), individu yang melaporkan memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan, percaya pada orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, dan mampu berempati, berhati lembut, serta merasakan timbal balik dalam hubungan manusia dianggap memiliki kesejahteraan yang tinggi. Sebaliknya, seseorang dengan sedikit hubungan yang akrab dan dapat dipercaya akan mengalami kesulitan untuk bersikap baik, terbuka, dan menunjukkan ketertarikan pada orang lain. Dia juga merasa kesepian dan tidak puas dalam hubungannya serta tidak mau berkompromi (Kim, Hong, Choi & Hicks, 2016).

Serupa dengan hal Model *Psychological Well-being*, salah satu dari lima pilar kesejahteraan dalam model PERMA

Seligman untuk "*flourishing*" adalah "Hubungan Positif", yang digambarkan sebagai pergaulan yang tulus dengan orang lain. Menurut paradigma tersebut, mengembangkan koneksi yang bermakna merupakan prasyarat untuk menemukan makna dan tujuan hidup (Seligman, 2011). Menurut Christakis dan Fowler (2009), kemungkinan kebahagiaan meningkat 15% jika seseorang memiliki hubungan dekat dengan orang yang bahagia dan 10% jika teman dekat seseorang memiliki teman yang bahagia.

Interaksi sebaya penting karena kekuatan ikatan ini menunjukkan kemungkinan seorang remaja akan terlibat dalam perilaku berisiko. Hubungan bebas konflik dengan teman sebaya, atau hubungan positif dengan teman sebaya, dikaitkan dengan lebih sedikit perilaku berbahaya, yang merupakan indikator kesejahteraan (Telzer, Fulgini, Lieberman, Miernicki, & Galvan, 2015). Hubungan yang baik seringkali diperlukan untuk memfasilitasi perkembangan dan meningkatkan kemampuan beradaptasi. Dalam beberapa tahun terakhir, studi tentang pertemanan online dan karakteristik komunikasi remaja, seperti pesan teks, telah meningkat. Secara khusus, untuk alasan yang tidak jelas, memiliki lebih banyak teman online tampaknya berhubungan positif dengan kesejahteraan, sedangkan berbincang-bincang tampaknya meningkatkan kualitas hubungan pertemanan (Best, Taylor, & Manktelow, 2015).

Pentingnya Memiliki Positive Relationship

Dalam dunia yang penuh dengan perubahan dan ketidakpastian yang terus menerus, kekuatan hubungan yang positif hadir sebagai penanda stabilitas, kenyamanan, dan dukungan. Baik dengan keluarga, teman, atau rekan kerja, membina hubungan yang berarti dengan orang lain sangat penting untuk kesejahteraan dan kebahagiaan kita secara keseluruhan. Hubungan yang positif merupakan hal mendasar bagi kesehatan mental, emosional, dan fisik kita. Hubungan ini memberikan rasa memiliki, penerimaan, dan dukungan yang penting untuk berkembang dalam hidup. Hubungan yang positif mampu membuat individu menjadi lebih memahami *strength* dan batasan diri mereka, dan menjadi lebih terbuka untuk berkembang dan bertumbuh (Dutton, & Ragins, 2007). Generasi Z cenderung juga menunjukkan hal tersebut dalam kehidupan kerja mereka. Dalam bekerja generasi Z menunjukkan keinginan untuk dihargai, bekerja sesuai dengan potensinya, dan tetap ingin bekerja tanpa tekanan sehingga lebih merasakan kebermaknaan kerja (Kusumawati, Matulesy, Rini, & Muhid, 2024).

Hubungan yang positif mengacu pada hubungan yang menjadi "sumber generatif pengayaan, vitalitas, dan pembelajaran" bagi individu maupun organisasi (Dutton & Ragins, 2007). Setiap menjalin hubungan dengan orang lain yang berkualitas memiliki potensi untuk menciptakan energi

yang positif, baru dan semakin besar (Dutton, 2003). Interaksi yang menciptakan energi tersebut merupakan *high-quality connections*. Ketika energi positif ini tercipta, maka akan semakin besar pula energi positif tersebut. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Barbara Frederickson yaitu "*Positive Spirals*" (Dutton, 2003). Individu yang memiliki *high-quality connections* akan merasa lebih berenergi, dan lebih memiliki emosi yang positif seperti *joy, interest, dan love*.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa individu dengan koneksi sosial yang kuat merasakan berbagai manfaat. **Kesehatan mental yang lebih baik:** Hubungan yang positif dapat bertindak sebagai penyangga terhadap stres, kecemasan, dan depresi. Dukungan sosial dapat membantu kita mengatasi tantangan hidup dan meningkatkan perasaan bahagia dan kesejahteraan (Lakey & Cohen, 2000). **Umur panjang yang meningkat:** Penelitian telah menunjukkan bahwa individu dengan ikatan sosial yang kuat cenderung hidup lebih lama daripada mereka yang memiliki jaringan sosial yang lebih lemah (Trudel-Fitzgerald, Zevon, Kawachi, Tucker-Seeley, Grodstein, & Kibzansky, 2019). **Fungsi kognitif yang meningkat:** Interaksi sosial yang positif dapat membantu menjaga pikiran kita tetap tajam dan bahkan dapat mengurangi risiko demensia (Willis & Schaie, 2009). **Kesehatan fisik yang meningkat:** Hubungan sosial yang kuat dikaitkan dengan sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, tekanan darah yang lebih rendah, dan risiko penyakit kronis yang lebih rendah (Holt-

Lunstad, Smith, & Layton, 2010). Lebih khusus lagi, ketika orang mengalami hubungan positif dengan orang lain, oksitosin (hormon peningkat kesehatan) dilepaskan dalam tubuh yang menyebabkan tekanan darah dan denyut nadi lebih rendah serta kemampuan yang lebih baik untuk menangani stres dengan tenang (Ryff, Singer, Wing, & Love, 2001; Taylor, 2002). Kontak sosial yang positif mengurangi beban allostatic (reaksi fisiologis tubuh terhadap stres), sehingga tubuh bekerja lebih sedikit untuk mengatasi efek dari kondisi stres (Epel, McEwen, & Ickovics, 1998). Peningkatan hormon anabolik yang terkait dengan hubungan positif juga memiliki efek menenangkan pada tubuh dan pikiran (Seeman, 2001).

Perasaan tujuan dan makna yang lebih besar: Merasa terhubung dengan orang lain dapat memberi kehidupan kita rasa tujuan dan makna. Kita merasa dihargai dan didukung, yang dapat memotivasi kita untuk mencapai tujuan (Ryff & Singer, 1998). Ketika orang menerima cinta, dukungan, dan dorongan, ketika kebutuhan psikologis dan emosional mereka terpenuhi, mereka cenderung merasa aman, dan performa mereka pun meningkat. Akan tetapi, yang sebenarnya ditemukan adalah apa yang orang berikan kepada suatu hubungan, bukan apa yang mereka terima dari hubungan itu, yang lebih berperan dalam efek positif tersebut (Brown, Nesse, Vinokur, & Smith, 2003; Brown & Brown, 2006). Meskipun jelas bahwa hubungan yang positif bermanfaat bagi kesehatan psikologis, emosional, dan fisik,

penelitian telah menemukan bahwa kontribusi yang diberikan kepada orang lain yang lebih berperan atas keuntungan tersebut. Tindakan altruisme, kasih sayang, pengampunan, dan kebaikan semuanya ditemukan diperlukan agar hubungan yang positif memiliki dampak positif maksimal pada kesejahteraan dan kinerja.

Manfaat hubungan positif ini dipahami oleh Generasi Z, namun pada kenyataannya mereka cenderung merasa takut akan munculnya emosi negatif dari kegagalan akan menjalin hubungan (Indra, 2023). Pemaparan dari media sosial terkait dengan permasalahan-permasalahan dalam hubungan baik itu hubungan romantis, pertemanan maupun hubungan di tempat kerja yang seringkali tampil dalam sisi negatif, membuat para generasi Z ini cenderung untuk cemas dalam menjalin hubungan dengan orang lain karena takut mereka akan mengalami hal yang sama. Oleh karena itu, generasi Z yang cukup fasih dengan teknologi, perlu memanfaatkan kecanggihan teknologi agar dapat membantu mereka dalam menjalin hubungan dengan orang lain secara positif.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Era digital telah mengubah cara Gen Z terhubung, namun elemen inti dari hubungan yang positif tetap sama. Baik dengan teman, keluarga, orang spesial, atau bahkan komunitas *online*, membangun ikatan yang kuat membutuhkan usaha dan kesengajaan. Generasi Z di

Indonesia memiliki harapan tinggi untuk membangun *positive relationship*, namun mereka juga menghadapi beberapa permasalahan di era digital seperti semakin terpaparnya permasalahan-permasalahan dalam menjalin hubungan baik itu hubungan pertemanan, romantis, atau hubungan di tempat kerja yang membuat mereka cenderung tidak berani menjalin hubungan terlalu dalam karena takut akan terjadi permasalahan yang serupa. Memahami harapan dan permasalahan ini dapat membantu para orang tua, pendidik, dan profesional untuk membantu Generasi Z membangun hubungan yang lebih sehat dan bahagia. Berikut adalah beberapa tips untuk membantu Gen Z menumbuhkan *positive relationship* di setiap aspek kehidupan.

1. **Mengenal diri sendiri.** Luangkan waktu untuk menghargai diri sendiri dan mengenali emosi agar dapat mengekspresikan diri dengan jelas dan lebih efektif. Tidak mengetahui cara mengatur emosi dan mengekspresikannya dengan sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental.
2. **Ciptakan Emosi Positif.** *Positive relationship* dapat dibina dengan berfokus pada hal-hal positif setiap hari. Ini berarti terlibat dalam kegiatan yang membuat bahagia dan secara sengaja memilih untuk bersenang-senang. Ketika menumbuhkan emosi positif dalam hidup, manfaatnya akan berdampak pada hubungan itu sendiri.

3. **Prioritaskan Pengalaman Positif Bersama.** Hidup terkadang bisa membuat stres, tetapi kita tidak harus fokus pada hal-hal buruk. Untuk menciptakan hubungan yang lebih positif, jadikan prioritas untuk merencanakan pengalaman positif bersama teman atau pasangan atau keluarga. Pengalaman positif bukanlah kegiatan monumental; itu bisa berupa kegembiraan kecil yang dilakukan bersama-sama.
4. **Temukan kelebihan atau kekuatan dari teman atau pasangan atau keluarga.** Ketika hubungan memburuk, seseorang cenderung terpaku pada kualitas negatif pada orang lain atau apa yang kurang. Kenyataannya, orang lain tidak akan pernah sempurna, dan ada beberapa kebiasaan yang tidak dapat diubah. Daripada berfokus pada hal yang salah, yang hanya membuat kecewa, pikirkan tentang kelebihan atau kekuatannya. Kekuatan bisa berupa apapun, dari kesabaran hingga kasih sayang, hingga kecintaan belajar. Hal ini sangat memungkinkan karena pada dasarnya, setiap orang memiliki kelebihan atau kekuatannya masing-masing.
5. **Praktikkan rasa syukur.** Meluangkan waktu untuk mengucapkan "terima kasih" atau mengungkapkan penghargaan kepada teman atau pasangan atau keluarga akan sangat membantu dalam menciptakan hubungan yang positif. Bahkan dari sesuatu yang sederhana seperti mengambilkan sesuatu adalah kesempatan untuk berbagi rasa terima kasih Anda. Penelitian menunjukkan

bahwa ekspresi rasa terima kasih membuat orang merasa diperhatikan dan lebih puas dengan hubungan mereka, bahkan ketika mereka mengalami kesulitan untuk membentuk ikatan yang kuat dalam konteks hubungan romantis.

- 6. Membangun Kepercayaan dan Dukungan.** Kepercayaan dan empati adalah fondasi dari setiap hubungan yang baik. Salah satu caranya adalah mencoba untuk bisa terbuka dan jujur dengan pikiran dan tindakan. Luangkan waktu untuk membahas masalah dan biarkan semua orang memiliki kesempatan untuk berbicara. Jika terjadi konflik, berikan waktu dan dukungan kepada orang yang terlibat untuk menyelesaikannya. Berbagi pengalaman mendalam dengan seseorang yang memiliki hubungan positif akan membawa banyak keuntungan. Berbagi dapat menciptakan keintiman dan empati yang lebih dalam. Hal ini menghubungkan orang melalui pengalaman dan emosi. Mempercayai atau dipercayai dalam hubungan yang positif memperkuat kepercayaan diri dan keandalan untuk mendukung, didukung, dan menciptakan sumber ketergantungan. Kepercayaan dan harapan akan kepercayaan bukanlah hal yang diberikan begitu saja dan harus dipelihara dari waktu ke waktu. Tanpa kepercayaan, seseorang akan kekurangan koneksi atau kemampuan untuk terhubung pada tingkat yang lebih dalam.

7. **Menetapkan dan Menghargai Batasan.** Menetapkan batasan tidak hanya tentang apa yang tidak diinginkan atau sukai dalam hubungan, tetapi juga tentang memberi tahu orang-orang di sekitar tentang apa yang diri sendiri hargai. Pikirkan dan beri tahu orang lain tentang batasan diri sendiri; misalnya, menghargai waktu sendiri. Melakukan hal ini dapat mengurangi tekanan pada hubungan untuk berkomitmen pada sesuatu yang tidak realistis. Tidak apa-apa untuk menolak dan memiliki batasan, tetapi juga dukung kebutuhan orang lain secara wajar.
8. **Refleksi dan belajar.** Ketika seseorang memiliki cara yang sehat untuk mengekspresikan perasaannya, maka orang tersebut akan dapat bereaksi terhadap orang lain dengan cara yang sehat. Seringkali, perasaan marah kepada orang lain muncul karena merasa terluka dan kesal. Jika perasaan tersebut dikenali, maka perasaan tersebut dapat dikomunikasikan sehingga mampu membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain.
9. **Sambut Keberagaman.** Orang dengan hubungan yang baik tidak hanya menerima orang dan pendapat yang beragam, tetapi juga menyambut mereka. Misalnya, ketika adanya perbedaan pendapat, maka dapat meluangkan waktu untuk mempertimbangkan apa yang dikatakan lawan bicara dan memasukkan wawasan mereka ke dalam pengambilan keputusan.

10. Melek Media Sosial: Media sosial bisa menjadi alat penghubung yang kuat, tetapi perhatikan akan hal yang dibagikan. Jangan terlalu banyak berbagi atau menciptakan hal-hal negatif secara *online*. Ingat, keseimbangan adalah kuncinya - jangan terjebak dalam dunia *online* sehingga terkadang mengabaikan koneksi di dunia nyata. Tidak hanyut dengan hal-hal negatif yang terjadi di dunia online, bijaklah dalam membaca informasi dan fokus pada apa yang sebaiknya dilakukan sebagai bentuk antisipasi, bukan larutan dalam emosinya. Pikirkan sebelum membagikan, serta pertimbangkan dampak kata-kata dan tindakan terhadap diri sendiri dan orang lain. Kebaikan sangat berarti, bahkan di dunia online.

Daftar Pustaka

- Asyifa, D. I. (2020). Exploring Indonesian gen z digital reading issues. In *UICELL Conference Proceeding* (pp. 10-18).
- Aulia, F., Setiawan, M. Y., Purna, R. S., Ade, F. S., Utami, R. H., Magistarina, E., Kurniawan, R. & Hasanah, A. N. (2024). *Remaja dan Problematic Internet Use*. Deepublish.
- Beam, C. R., & Kim, A. J. (2020). Psychological sequelae of social isolation and loneliness might be a larger problem in young adults than older adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S58.
- Best, P., Taylor, B., & Manktelow, R. (2015), "I've 500 friends, but who are my mates?" Investigating the influence of online friend networks on adolescent wellbeing ", *Journal of Public Mental Health*, 14, 135 – 148.
<https://doi.org/10.1108/JPMH-05-2014-0022>
- Brown, S. L., & Brown, R. M. (2006). Selective investment theory: Recasting the functional significance of close relationships. *Psychological Inquiry*, 17, 1–19.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be better than receiving it: Results from a prospective study. *Psychological Science*, 14, 320–327.

- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2009). *Connected: The surprising power of our social networks and how they shape our lives* (1st ed.). Little, Brown Spark.
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. *Pew Research Center*, 17(1), 1-7.
- Dutton, J. E. (2003). *Energize your workplace: How to create and sustain high-quality connections at work* (Vol. 5). John Wiley & Sons.
- Dutton, J. E., & Ragins, B. R. (2007). *Exploring positive relationships at work*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Epel, E., McEwen, B. S., & Ickovics, J. R. (1998). Embodying psychological thriving: Physical thriving in response to stress. *Journal of Social Issues*, 54, 301–322.
- Febriananda, M. S., Hartono, A. M., & Achmada, V. (2022). Tiktok Sebagai Platform Venting Mendorong Cyberbullying Gen-Z. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 1, pp. 13-22).
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- IDN Research Institute. (n.d.). *INDONESIA GEN Z REPORT 2024: Understanding and Uncovering the Behavior*,

Challenges, and Opportunities. In
<https://research.idntimes.com/>. IDN Times.

Indra, R. (2023, July 17). *Indonesian Gen Zs take closer interest in mental health - Health - The Jakarta Post*. The Jakarta Post.

<https://www.thejakartapost.com/culture/2023/07/17/indonesian-gen-zs-take-closer-interest-in-mental-health.html>

Kawachi, I. & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*, 78, 458-467.

<https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>

Kim, J., Hong, E. K., Choi, I. & Hicks, J. A. (2016). Companion versus Comparison: Examining seeking social companionship of social comparison as characteristics that differentiate happy and unhappy people. *Personality and Social Psychology Bulletin* 42(3), 311-322. <https://doi.org/10.1177/0146167216629120>

Kusumawati, E., Matulesy, A., Rini, R. A. P., & Muhid, A. (2024). Importance of Happiness and Meaningfulness of Work in Increasing Work Engagement of Millennial Generation in the Digital Age: Systematic Literatur Review. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 15(01), 16-31.

Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social Support Theory and Measurement. *Social Support Measurement and Intervention*, 29-52.

<https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002>

Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications.

Nugraha, A. R. (2024) *Personal Branding Influencer @Ravenaarbellia Melalui Instagram Dalam Menambahkan Jumlah Followers*. Bachelor thesis, Universitas Nasional.

Peteiro, M. F., Adams, J., Riley, M., Wedlake, P., Rogers, S. (2016) *Cambridge TECHNICALS Level 3: Health and Social Care*. London: Hodder Education

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.

https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

Ryff, C. D., Singer, B., Wing, E., & Love, G. D. (2001). Elected affinities and uninvented agonies: Mapping emotion with significant others onto health. In C. D. Ryff & B. Singer (Eds.), *Emotion, social relationships, and health* (pp. 133–175). New York: Oxford University Press.

Seeman, T. (2001). How do others get under our skin? Social relationships and health. In C. D. Ryff & B. Singer (Eds.),

Emotion, social relationships, and health (pp. 189–210).
New York: Oxford University Press.

- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Serbanescu, A. (2022). Millennials and the Gen Z in the Era of Social Media. *Social Media, Technology, and New Generations: Digital Millennial Generation and Generation Z*, 61.
- Taylor, S. E. (2002). *The tending instinct: How nurturing is essential for who we are and how we live*. New York: Time Books.
- Telzer, E., Fuligni, A., Lieberman, M., Miernicki, M., & Galvan, A. (2015) The quality of adolescents' peer relationships modulates neural sensitivity to risk taking. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(3), 389–398.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsu064>^[1]_{SEP}
- Trudel-Fitzgerald, C., Zevon, E. S., Kawachi, I., Tucker-Seeley, R. D., Grodstein, F., & Kubzansky, L. D. (2019). The Prospective Association of Social Integration With Life Span and Exceptional Longevity in Women. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(10), 2132–2141.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbz116>
- Uchino, B. N., Kent de Grey, R. C., & Cronan, S. (2016). The quality of social networks predicts age-related changes

in cardiovascular reactivity to stress. *Psychology and Aging*, 31(4), 321-326. <https://doi.org/10.1037/pag0000092>

World Health Organization, (2002). Technical briefing: *Health impact assessment – A tool to include health on the agenda of other sectors. Current experience and emerging issues in the European Region. WHO, Regional Committee for Europe, 52nd session, 16–19.*

Willis, S. L., & Schaie, K. W. (2009). Cognitive training and plasticity: Theoretical perspective and methodological consequences. *Restorative Neurology and Neuroscience*, 27(5), 375–389. <https://doi.org/10.3233/rnn-2009-0527>

Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>

BIODATA PENULIS



Marcella Mariska Aryono menjadi dosen tetap Program Studi Psikologi Kampus Kota Madiun Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sejak tahun 2017 hingga sekarang. Lulus S1 Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya tahun 2009 dan mendapat gelar Master of Arts bidang Psikologi Klinis dari University of Santo Tomas, Manila, Philippines pada tahun 2017. Fokus bidang minat penelitian dan pengabdian masyarakat pada anak hingga lansia pada beberapa area seperti psikologi klinis, psikologi positif, kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, dan pendidikan karakter.



Robik Anwar Dani Robik Anwar Dani seorang psikolog dan akademisi yang mengajar di Program Studi Psikologi Kampus Kota Madiun, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sejak 2018 hingga

sekarang. Menyelesaikan studi strata 1 di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2012 dan mendapatkan gelar Magister Profesi Psikologi di bidang Psikologi Klinis Anak dari Universitas Katolik Soegijapranata pada tahun 2016. Memiliki keahlian di bidang ilmu Psikologi Klinis Anak dan Psikologi Pendidikan serta memiliki ketertarikan dalam kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dengan tema anak berkebutuhan khusus, psikologi positif, kebersyukuran, dan kebahagiaan.

CERDAS DAN CERMAT BERKOMUNIKASI DI MEDIA SOSIAL

Sylvia Kurniawati Ngonde

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Pendahuluan

Kemampuan berkomunikasi di abad XXI ini sudah mengandalkan media digital sebagai sarana yang ampuh, murah, mudah dan cepat untuk mengakses informasi, menyebarkan informasi dan menerima aneka berita. Aneka ragam berita yang diterima dari media sosial, memerlukan kecerdasan untuk mengelola dan menyerapnya. Utamanya para pengguna media sosial yang mudah mengakses dan berbisnis, karena ada beberapa *platform* media sosial yang bisa menghasilkan uang, jika memiliki pengikut yang banyak atau *followers* dalam jumlah tertentu, misalnya mencapai angka jutaan atau milyaran *followers*. Keterampilan bermedia sosial yang sudah melekat bagi semua kalangan usia, mulai dari usia anak SD, yaitu berumur di atas 10 tahun sampai kalangan senior atau lanjut usia, memberikan konsekuensi tersendiri, untuk kebutuhannya dan kenyamanan menggunakan *platform* yang tersedia. Artikel ini lebih membahas tentang kemampuan mengembangkan kecerdasan dan

kecermatan bermedia sosial pada generasi *strawberry* yang lekat dengan dunia *gadget* dan media sosial.

Rentangan generasi *strawberry* bisa mulai usia 10 tahun sampai dengan 21 tahun. Generasi *strawberry* yang lekat dengan gaya hidup musik yang sedang populer, seperti para pemusik atau *grup band* dari Korea, yang sangat kuat dengan model persahabatan di dunia maya. Generasi yang gemar berkomunikasi dan menjadi populer di dunia maya dengan memperhatikan jumlah *followers* dan merasa bangga, serta mampu eksis sebagai model terbaik yang dianggap *followers* sebagai panutan. Model terbaik dalam hal ini adalah gaya berpakaian, gaya rambut, tata rias wajahnya sampai seluruh kehidupan dari model panutannya akan menjadi bahan diskusi, telaahan dan tuntunan untuk dicontoh dan diterapkan dalam perilaku sehari-harinya dalam dunia nyata. Situasi ini menjadi menarik untuk dikaji, karena sebenarnya generasi *strawberry* adalah generasi masa depan bangsa yang selalu berkembang dan tumbuh adaptif dengan seluruh model perubahan. Apabila gaya bermedia sosial dari generasi *strawberry* tidak memiliki panutan yang bijak, bisa terjebak dalam kondisi yang tidak memberikan pesan positif dan pengembangan perilaku yang positif. Sebenarnya, dunia maya adalah dunia yang belum tentu sesuai dengan kenyataan hidup yang sebenarnya. Dunia maya yang ditampilkan dan disukai *followers* adalah gambaran ideal tentang kecantikan, kekayaan, keindahan yang seolah-olah menjual mimpi, termasuk kelekatan yang dibina di dunia

maya, membuka peluang seseorang tidak perlu menampilkan karakter aslinya, tetapi lebih pada penampilan yang menarik, ramah, bersahabat dan menyenangkan dengan aneka senda gurau yang dipahami generasinya, sebagai bagian dari sarana rekreasi dari rutinitas kewajiban yang harus dijalani.

Joinson (2003:145) menuliskan bahwa dalam dunia maya, komunitas yang dibangun dari kegemaran yang sejenis, termasuk mengembangkan emosi virtual yang bisa membuat seseorang merasa tergantung atau melekat pada komunitas tertentu atau seseorang tanpa harus membuka identitas diri secara transparan. Emosi kelekatan yang dibangun bisa berkembang menjadi ibu baru atau saudara baru yang saling mengisi komunikasi, bahkan orang yang dipercaya untuk berbagi cerita, perasaan. Joinson (2003:146) menyoroti lebih lanjut, jika dukungan sosial yang diperoleh dari dunia maya, dalam konteks media sosial memiliki kesamaan gaya bahasa, emoji yang ditampilkan dan berbagai ragam konten yang diunggah untuk menarik dan tetap berperan seolah selalu ada di samping individu. Lebih lanjut, Joinson (2003:149) menjelaskan, jika dukungan secara *on-line* yang memberikan rasa nyaman dan kegembiraan untuk berelasi, bisa mengarah kelekatan yang sangat kuat dan kecanduan, situasi ini memerlukan kontrol diri yang harus dibina dan kemampuan memisahkan antara dunia maya dengan dunia nyata (*real*). Joinson (2003:150) menjelaskan lebih lanjut tentang kekuatan dukungan sosial yang perlu

menjadi kontrol untuk individu tidak terjebak pada situasi kelekatan yang sangat kuat untuk berelasi di dunia maya. Dukungan sosial yang diperoleh individu di dunia maya dengan dunia nyata (*real*), sebenarnya sangat beda. Kondisi yang tidak mudah untuk dipisahkan tentang kelekatan ini adalah sama-sama memberikan rasa nyaman dan diterima oleh individu. Kondisi ini yang memberikan kekuatan pada generasi *strawberry* untuk selalu menerima dan memberi informasi, berkomunikasi yang intim dengan komunitas dunia mayanya. Rasa empati yang dikembangkan bisa juga mengarah pada kondisi rasa sayang dan kasih yang mengarah pada mengembangkan cinta di dunia maya menjadi lebih *intimate*, seperti yang dijelaskan oleh Whitty and Carr (2006:56) tentang kemampuan relasi di dunia maya seperti pasangan yang nyata (*real*). *Intimate* yang diberikan dalam dunia *cyber* bisa memberikan ilusi dan fantasi yang menyenangkan dan cenderung mengabaikan realitasnya, seperti yang dijelaskan oleh Whitty and Carr (2006:61). Situasi ini yang perlu menjadi telaahan tentang bagaimana sebenarnya berkomunikasi, berelasi di dunia *cyber*.

Mengembangkan Kemampuan Berelasi Positif Di Media Sosial

Relasi di media sosial memiliki hubungan yang bisa saja tiba-tiba terputus, tanpa harus memberikan alasan yang konkrit dan jelas, tetapi bisa memberikan dampak bagi

individu lain merasa sedih, kehilangan semangat berkepanjangan dan bahkan lebih dalam lagi *stress* atau depresi, karena kehilangan seseorang yang dipercaya atau komunitas yang selama ini diandalkan seperti keluarga *realnya*. Situasi emosi yang dibangun dalam dunia media sosial, bisa membuat seseorang lupa akan kejadian *real* dan lawan bicara atau lawan komunikasinya, sebenarnya bisa saja menutup jati diri yang sebenarnya. Whitty dan Carr (2006:88-92) menjelaskan bahwa kecenderungan untuk terlibat sangat mendalam dalam dunia *cyber* bisa berpotensi menimbulkan kecanduan atau adiksi yang berpengaruh pada perubahan perilaku dan sikap. Maka diperlukan hubungan yang dibangun secara *offline* untuk individu paham bahwa *real* dan *cyber* adalah dua dunia yang sangat berbeda. Pendekatan pemikiran Whitty dan Carr (2006:105) menegaskan bahwa *cheating*, adalah salah satu bentuk komunikasi yang bisa membuat seseorang merasa langsung berhadapan atau bicara seolah-olah *real*, padahal situasi ini dibangun untuk memudahkan percakapan sebelum tatap muka. Namun, kenyataan yang terjadi, individu lebih merasa nyaman berkomunikasi secara *cheating* daripada bertemu langsung. Kemampuan untuk membedakan antara dunia *real* dengan *cyber*, tidak bisa dilakukan secara mendadak, karena situasi ini memerlukan proses yang berupa latihan.

Lebih lanjut Bhatnagar, Aksoy dan Malcoc (2004:99-103) menyatakan bahwa persuasi di dunia *cyber* memberikan citra yang cenderung positif, menarik dan dinamis, sehingga

setiap individu diarahkan untuk mampu menikmati dan akhirnya terlibat secara menyeluruh. Tampilan yang menyegarkan dan menyenangkan untuk dilihat, dibaca dan disimak dalam media *cyber*, mampu menggugah perasaan nyaman, sehingga kekuatan ini yang dipakai dalam proses seseorang memilih dan menentukan pilihannya, meskipun tidak ada sentuhan langsung atau dapat dijamah secara *real*, tetapi memberikan kepercayaan. Bhatnagar, Aksoy dan Malcoc (2004:106) menjelaskan bahwa kemampuan berkomunikasi di dunia *cyber* ini mengembangkan *trust* atau kepercayaan antara para penggunanya, sehingga *trust* yang menjadi kuat, menimbulkan ketergantungan emosi yang tinggi. Kajian yang dijelaskan oleh Bhatnagar, Aksoy dan Malcoc (2004) menjadi telaahan yang menarik di antara generasi *strawberry* bahwa kepercayaan yang tinggi, bisa meningkatkan kekompakan dan gerakan yang positif untuk melakukan tindakan yang baik. Misalnya dalam salah satu *platform* media sosial untuk membantu para sesamanya yang sedang mengalami musibah atau memerlukan bantuan segera, seperti permintaan stok darah dari golongan tertentu untuk situasi kemanusiaan. Gerakan untuk menyelamatkan bumi dari kerusakan yang massif, bisa dimulai dari *platform* yang menyuarakan tentang pengurangan sampah plastik, penggunaan bahan kosmetik termasuk bahan makanan yang ramah lingkungan dan menyehatkan. Kekompakan dan rasa memiliki yang kuat dari komunitas pada generasi *strawberry* memiliki keuntungan positif untuk mengarahkan kegiatan

yang bersifat kebaikan. Gaya komunikasi yang biasa digunakan atau bisa jadi hanya dipahami oleh kelompoknya, bisa kata kunci yang sarat makna. Generasi *strawberry* cenderung lebih menyukai situasi yang dinamis, cepat dan menonjolkan kekompakan, sehingga kepadatan berkomunikasi di *platform* media sosial yang selalu cepat berubah bahkan hitungan detik, memudahkan seseorang selalu merasa harus *intens* memperoleh seluruh informasi dan kemudian membantu untuk menentukan tindakan selanjutnya yang harus dilakukan. Kondisi ini yang sebenarnya memerlukan kecerdasan emosi untuk mengelola seluruh informasi yang bisa dijadikan acuan untuk bertindak dan mengikutinya.

Penelitian Mulawarman dan Nurfitri (2017) menjelaskan bahwa perilaku pengguna media sosial sudah menjadi hegemoni sosial yang menciptakan tren perilaku mulai dari swafoto (*selffie*), *cyber war* yang bisa digunakan dalam proses kampanye para kandidat di pemilihan umum, belanja daring, personalisasi diri pengguna dan budaya *share* tentang segala aktivitas yang bisa berasal dari kegiatan harian. Situasi ini dijelaskan oleh Mulawarman dan Nurfitri (2017) bahwa pertemanan di dunia daring dan seluruh aktivitas digital menjadi hubungan yang terkoneksi dalam suatu sistem yang sebenarnya sudah dirancang untuk mencapai tujuannya.

Kondisi tersebut, makin dipertegas oleh penggunaan media sosial yang didominasi oleh para remaja, seperti penelitian Felita, Siahaja, Wijaya, Melisa, Chandra dan

Dahehsihari (2016) bahwa sebagian besar remaja yang aktif menggunakan media sosial ingin terlihat baik dan menampilkan citra konsep diri idealnya di profil media sosial, walaupun hal itu tidak sesuai dengan konsep diri nyata yang dimilikinya. Rekomendasi yang diberikan dari hasil penelitian tersebut adalah bisa mendesain kampanye yang memberikan penekanan untuk mengangkat *real life* remaja yang positif tanpa media sosial.

Simpulan Dan Rekomendasi

Kecerdasan mengelola informasi dari aneka ragam *platform* di dunia maya atau *cyberspace* pada generasi *strawberry*, sebenarnya merupakan salah satu bentuk perubahan gaya hidup yang lekat dengan dunia internet dan *gadget*. Situasi yang tidak mudah dibendung sebagai kawah informasi yang menawarkan aneka *platform*. Kemudahan, kecepatan dan biaya yang relatif murah dibandingkan menggunakan saluran telepon atau tatap muka, adalah salah satu unggulan berkegiatan di *cyberspace*. Namun, gaya hidup yang serba cepat, dinamis dengan menampilkan aneka panutan atau idola yang menawarkan kesempurnaan kehidupan dan ideal kehidupan, menyebabkan kesulitan untuk membedakan antara *real* dan imajinasi. Maka perlu ada kolaborasi yang efektif antara dunia internet dengan Undang-Undang tentang teknologi untuk menjadi jembatan yang efektif dan filter untuk mencegah aneka *platform* yang

bisa menjebak para penggunanya ke lingkungan yang merugikan secara psikologi dan materi, bahkan mengganggu relasi *real* yang sebenarnya adalah kunci utama dari kehidupan manusia untuk berkelompok dan berkomunikasi secara *real* bukan hanya di *cyber space*. Kecerdasan untuk mengembangkan kemampuan berelasi di media sosial dan aneka *platform* memerlukan proses latihan dan kebiasaan dari keluarga. Keluarga sebagai akar pertama dan tempat belajar pertama individu mengenal aneka jenis komunikasi adalah rumah kehidupan yang bisa dijadikan sarana yang nyaman dan aman setiap individu mampu menjaga hubungan efektif secara *real*, termasuk kecerdasan untuk bisa memilah apakah kegiatan yang selama ini dilakukan bersama dengan komunitas di media sosial adalah *real*, langgeng dan bisa diandalkan sepanjang hidup dibandingkan hubungan *real* yang dijalin secara tatap muka dengan transparan.

Daftar Pustaka

- Felita, Siahaja, Wijaya, Melisa, Chandra dan Dahesihsari. (2016). Pemakaian Media Sosial Dan *Self Concept* Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 5(1).30-41.
- Joinson, Adam N. (2003). *Understanding the Psychology of Internet Behavior*. New York. USA. Palgrave Macmillan.
- Mulawarman & Nurfitri.(2017). Perilaku Pengguna Media Sosial Beserta Implikasinya Ditinjau Dari Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 25 (1).36-44.
- Whitty, Monica & Carr, Adrian. (2006). *Cyberspace Romance: The Psychology of Online Relationship*. New York. USA. Palgrave Macmillan.
- Bhatnagar, Namita, Aksoy, Lerzan & Malcoc, Selin A. (2004). Embedding Brands Within Media Content: The Impact of Message, Media, and Consumer Characteristics on Placement Efficacy. In L.J.Shrum (eds).*The Psychology of Entertainment Media Blurring the Lines Between Entertainment and Persuasion*. San Antonio: University of Texas 102-112.

RIWAYAT HIDUP



Dosen Fakultas Psikologi UNIKA Widya Mandala Surabaya sejak 1998, rumpun bidang minat Psikologi Sosial dengan fokus: psikologi komunitas dan psikologi multikultural, dengan mengampu mata kuliah di bidang minat psikologi sosial. Penelitian yang dilakukan yaitu: komunikasi melalui media ponsel berupa SMS: *Short Message Service*, komunitas kampung untuk meretas kekerasan rumah tangga, komunitas hijau di wilayah perkampungan, pengembangan kampung ramah anak dan pengembangan kampung di wilayah Kenjeran menjadi wisata bahari di kota Surabaya, pengembangan komunitas kampung untuk mengurangi penyakit Demam Berdarah *Dengue*. Pendidikan S1 dan S2: bidang antropologi dari FISIP UNAIR dan UI. S2: psikologi komunitas dan pembangunan dari Fakultas Psikologi UNAIR.

Tentang Editor



Nurlaila Effendy (Laila EH) memiliki pengalaman sebagai praktisi, konsultan, dan akademisi. Latar belakang Pendidikan S1, S2, dan S3 pada bidang Psikologi, dimana *area of interest*-nya adalah Psikologi Industri/Organisasi, Psikologi Positif, dan Psikologi Integral. Memiliki pengalaman sebagai praktisi selama 15 tahun sebagai Area Manager/Regional Manager pada beberapa perusahaan PMA (MERCK Indonesia, Merck & Co. Inc, Fournier, dan PT. Pfizer Group/Pfidex). Selama lebih 20 tahun sebagai konsultan (*Corporate Culture dan Performance Management System*) dan memiliki beberapa sertifikasi, CPHRM (*Certified Professional Human Resourch Management*), CBSC (*Certified Balanced Score Card*), CPC (*Certified Professional Coach*). Sejak tahun 2013 mulai aktif sebagai akademisi di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan aktif juga sebagai dosen tamu di berbagai universitas di Indonesia, aktif melakukan riset, menulis *bookchapter*, jurnal ilmiah, pembicara dengan topik-topik Psikologi Positif dan mengikuti berbagai *international conference* tentang Psikologi Positif. Sejak tahun 2017 bersama beberapa kolega mendirikan Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I) dan sebagai Ketua Umum periode 2017-2021.



Dr. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si, lahir di Mojokerto, Jawa Timur, 11 Desember 1972. Pendidikan sarjana Psikologi diperoleh di Universitas Gadjah Mada pada tahun 1997. Pendidikan S2 di bidang Psikologi Sosial di tempuh di Universitas Indonesia. Gelar Doktor di bidang yang sama diselesaikan pada tahun 2020 di Universitas Airlangga Surabaya. Dr. Dessi Christanti, S.Psi., M.Si merupakan staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sejak tahun 1998 hingga sekarang. Beliau juga menulis buku *Aku Anak Hebat Karakter Positif* bersama Srisiuni Sugoto, M.Si., Ph.D. dan H. Mohammad Iqbal, M.Si. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan adalah psikodinamika moral disengagement remaja pelaku pencabulan, pengaruh kecemasan terhadap persepsi informasi covid 19 yang dimediasi kemampuan berpikir kritis, dan pendidikan anti korupsi pada siswa kelas IV SD. Saat ini beliau juga aktif sebagai kakak pendamping Remaja Katolik di salah satu paroki di Sidoarjo.



Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog, lahir di Solo, Jawa Tengah. Sarjana Psikologi ditempuh di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya pada tahun 2000. Gelar Magister Profesi di bidang Psikologi Pendidikan diperoleh di Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2018. Saat ini, ia adalah staf pengajar di **Universitas Katolik Widya** Mandala Surabaya sejak tahun 2009. Peran dalam dunia psikologi sebagai praktisi dimulai sejak tahun 2009. Setelah mendapat surat ijin maka peran sebagai praktisi sebagai Psikolog dimulai pada tahun 2018 hingga sekarang di Pusat Layanan Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Ia lebih banyak berkecimpung di bidang psikologi anak dan keluarga serta anak berkebutuhan khusus sejak tahun 2009.



Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog adalah seorang dosen yang mengajar di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Beliau menyelesaikan pendidikan S2 Magister Psikologi Profesi di Universitas Indonesia pada tahun 2021. Beberapa penelitian dan pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan oleh beliau berkaitan dengan topik-topik, seperti keterampilan sosial, komunikasi efektif, kecemasan sosial, dan seputar penggunaan media sosial pada anak dan remaja. Beliau juga merupakan seorang psikolog yang berpraktek di Pusat Layanan Psikologi UKWMS dan melayani masalah berkaitan dengan gangguan perkembangan, emosi, dan perilaku pada anak dan remaja.

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: Generasi Strawberry di Era Digital

Generasi strawberry atau generasi Z adalah mereka yang lahir 1995 – 2012. Generasi strawberry sebenarnya adalah julukan yang diberikan kepada generasi Z. Julukan tersebut diberikan karena generasi sebelumnya menganggap anak muda generasi Z kurang memiliki daya juang, ingin serba instan, serta rapuh. Meski, generasi ini juga memiliki sisi positif yaitu kreatif dan cepat menguasai teknologi, teristimewa teknologi media sosial. Generasi strawberry merupakan generasi yang paling *concern* dengan isu kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya. Membahas generasi strawberry seakan tiada habisnya. Generasi yang identik dengan gadget dan media sosial ini memang memiliki banyak aspek yang menarik untuk dikupas. *Book chapter* dengan judul “**Kesejahteraan Psikologis Generasi Strawberry di Era Digital**” menghadirkan kumpulan artikel yang menganalisis kehidupan generasi strawberry dari aspek kesejahteraan psikologis. Setiap artikel dalam *book chapter* ini ditulis oleh ahli di bidangnya, yang tidak hanya menyediakan teori-teori yang solid tetapi juga memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kami berharap *book chapter* ini akan menjadi sumber pengetahuan yang berharga dan inspirasi bagi para pembaca, khususnya mereka yang tertarik pada dinamika sosial, pembelajaran, dan kesejahteraan mental generasi muda di era digital.



 www.ciptapublishing.id
 contact@ciptapublishing.id
 [ciptapublishing](https://www.instagram.com/ciptapublishing)

