

MEMBANGUN KETANGGUHAN (RESILIENSI) PADA GENERASI Z GUNA MENGHADAPI TANTANGAN GLOBAL DI ERA 5.0

Oleh

(Susan Setiawan & Atika Rait)

Abstrak

Perkembangan Revolusi Industri 4.0 dan 5.0 membawa disrupsi besar dalam berbagai aspek kehidupan, terutama dalam hal teknologi, sosial, dan psikologi. Perubahan ini berdampak signifikan terhadap Generasi Z, yang saat ini menjadi populasi terbesar di Indonesia. Generasi Z dikenal memiliki karakteristik yang kreatif, dan dekat dengan dunia digital, namun juga rentan secara emosional dan spiritual, sehingga kerap disebut sebagai "*Generasi Strawberry*". Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan studi pustaka untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya tingkat resiliensi pada Generasi Z serta strategi efektif untuk membangunnya. Data dianalisis melalui teori generasi, konsep resiliensi dari berbagai pakar seperti Garmezy, Masten, dan Yehuda. Temuan menunjukkan bahwa resiliensi bukan hanya kemampuan bertahan secara mental, tetapi juga spiritual, dan memerlukan pendekatan holistik yang mencakup dimensi psikologis, sosiologis, dan teologis. Dalam perspektif iman Kristen, resiliensi dibentuk melalui pengenalan identitas sebagai ciptaan Allah, pemaknaan terhadap penderitaan dalam terang iman, serta praktik spiritual yang berkesinambungan. Dengan pendekatan ini, Generasi Z diharapkan mampu bertahan dan berkembang secara utuh menghadapi tantangan Revolusi Industri 5.0 dan menjadi generasi yang tangguh secara fisik, mental, dan rohani.

Kata kunci: Membangun, Resiliensi, Generasi Z, tantangan Global di era 5.0.

Pendahuluan

Belakangan ini istilah revolusi industri 4.0 dan 5.0 sering digemakan oleh banyak orang. Akan tetapi masih banyak yang belum mengerti apa dan bagaimana hal tersebut berdampak terhadap masyarakat Indonesia pada umumnya, secara khusus terhadap keluarga Kristen. Menurut laman

kominfo.go.id, revolusi industri 4.0 pertama kali dicetuskan oleh Ketua Eksekutif *World Economic Forum* (WEF) Klaus Schwab di Hannover Fair tahun 2011. Istilah ini digunakan oleh pemerintah Jerman untuk memajukan industri dengan bantuan teknologi *machine learning* dalam ruang lingkup yang lebih kompleks seperti mengadakan terobosan dengan pemanfaatan teknologi baru di bidang robot AI, teknologi nano, bioteknologi, komputer kuantum dan *block-chain* (*Crypto-currency*). Di Indonesia, guna menyongsong revolusi industri 4.0, Presiden Joko Widodo mencanangkan program Making Indonesia pada tahun 2018 yang diharapkan dapat terwujud di tahun 2025 nanti.

Akan tetapi, belum selesai dilakukan adaptasi terhadap revolusi industri 4.0, muncul revolusi industri 5.0 yang dirumuskan oleh Perdana Menteri Jepang, Shinzo Abe pada Maret 2017 dan diresmikan pada Januari 2019. Revolusi industri 5.0 menitikberatkan pada integrasi ruang maya dan ruang fisik untuk membuat semua hal menjadi lebih mudah, serta menciptakan sistem yang lebih adaptif dan responsif terhadap perubahan. Indonesia dikatakan baru akan memasuki revolusi 5.0 pada 2045 nanti. Namun, pandemi Covid-19 lalu telah mempercepat terjadinya revolusi industri 5.0 ini. AI, *drone* tanpa awak, perawatan infrastruktur dengan sensor dan robot, pelayanan kesehatan hingga pendidikan jarak jauh hanya beberapa contoh dari penerapan revolusi industri 5.0 dalam kehidupan sehari-hari.

Disrupsi teknologi dari 4.0 ke 5.0 ini telah mengubah seluruh kehidupan umat manusia baik dalam pola pikir maupun perilaku. Dampak positif maupun negatif dirasakan oleh setiap generasi, terutama paling terlihat pada generasi yang saat ini didominasi oleh kelompok umur balita akibat adanya *pandemic babies* hingga usia produktif (40-50an) serta sebagian usia lanjut.

Karl Mannheim, sosiolog asal Hungaria yang dianggap sebagai penggagas teori Sosiologi pengetahuan, mengembangkan teori generasi pada tahun 1927. Menurutnya, konteks historis memiliki efek penting terhadap mereka yang lahir dan tumbuh besar di waktu yang sama selama periode tertentu tersebut, serta menentukan respons mereka terhadap situasi sosial yang terjadi pada saat itu. Dengan demikian, setiap generasi akan mengembangkan kesadarannya masing-masing tentang identitas dan *sense of belonging* mereka. Sementara pandangan ahli yang lebih kontemporer oleh Jonathan White, seorang profesor Sosiologi dan Politik di "London School of Politics and Economics", melihat generasi dari sudut pandang *generationalism*, yaitu bagaimana generasi yang akan datang dapat hidup dengan lebih baik dan bagaimana generasi yang sekarang dapat membantu mewujudkannya. White mengemukakan bahwa dalam konteks Indonesia saat ini, sebuah generasi sering dipandang sebagai pusat konflik dan krisis yang berpotensi terjadi di masa depan. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa semakin banyak generasi yang hidup secara bersamaan dalam satu periode waktu, maka semakin besar pula kemungkinan terjadinya perebutan sumber daya dan kekuasaan. Situasi ini dapat memicu terjadinya konflik antar generasi yang menyerupai "perang" dalam berbagai aspek kehidupan sosial, politik, dan ekonomi. Generasi tua berusaha mempertahankan kedudukan sosial dan sumber daya yang telah didapatkan selama hidup, akibatnya membuat generasi yang lebih muda sulit bertahan dan menunjukkan peranan dalam komunitas maupun masyarakat.¹

Meskipun beberapa pakar menolak pengelompokan generasi karena dianggap memperkuat *stereotype* generasi, namun pendekatan ini tetap memiliki nilai guna. Pengelompokan generasi dapat membantu dalam

¹Jonathan White, *discussion on generationalism, in context of London School of Politics and Economics*, (2013).

mengenali karakteristik masing-masing generasi, sehingga memungkinkan perumusan solusi yang lebih tepat sasaran. Dengan demikian, risiko dari karakteristik negatif suatu generasi dapat diminimalkan, dan diharapkan generasi berikutnya dapat hidup dengan kualitas yang lebih baik baik secara fisik, mental, maupun spiritual dibandingkan generasi sebelumnya. Dr. Alexis Abramson, seorang pakar kajian perbedaan generasi, mengemukakan alasan pengelompokan generasi dengan sebuah pernyataan *"Kapan kamu dilahirkan memengaruhi sikap, persepsi, nilai-nilai, dan perilakumu"*. Artinya waktu kelahiran seseorang sangat memengaruhi cara berpikir, melihat dunia, nilai-nilai yang diyakini, dan bagaimana ia bertindak dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dibentuk oleh konteks sosial, budaya, politik, dan teknologi pada masa mereka tumbuh. Ia juga mengelompokkan generasi menjadi enam kategori utama yaitu:

- **Silent Generation (1926-1945)** dikenal sebagai generasi yang disiplin, menjunjung tinggi nilai dan kesetiaan, serta lebih menyukai komunikasi langsung dibanding teknologi.
- **Baby Boomers (1946-1964)** tumbuh pasca Perang Dunia II, dikenal berkomitmen, mandiri, dan kompetitif karena tingginya angka kelahiran saat itu.
- **Generasi X (1965-1980)** adalah jembatan antara dunia analog dan digital; mereka logis, cepat tanggap, dan pandai mencari solusi.
- **Generasi Y atau Milenial (1981-1995)** merupakan digital natives pertama yang percaya diri, kritis terhadap otoritas, dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi.
- **Generasi Z (1996-2012)** tumbuh dalam dunia teknologi yang serba cepat, menjadikan mereka percaya diri, ambisius, dan sangat melek digital.

- Sementara itu, **Generasi Alpha (2013-sekarang)** adalah generasi yang tidak pernah hidup tanpa teknologi, dikenal kreatif, memiliki pola pikir global, peduli pada kesehatan mental, dan diperkirakan akan menjadi generasi yang berorientasi pada keluarga karena pengasuhan yang intensif dari orang tua Generasi X dan Milenial.²

Dengan demikian, penulisan ini berfokus pada Generasi Z, yang menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2023 merupakan kelompok terbesar di Indonesia dengan populasi hampir 76 juta jiwa atau sekitar 30% dari total penduduk. Generasi ini kerap dijuluki "Generasi Strawberry" karena dinilai tampak kuat di luar namun rapuh di dalam. Pertanyaannya, bagaimana Generasi Milenial sebagai generasi terbesar kedua dapat berperan dalam membentuk Generasi Z menjadi generasi yang tangguh, agar Generasi Alpha sebagai penerus berikutnya juga siap menghadapi tantangan era Revolusi Industri 5.0?

Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif deskriptif melalui studi kepustakaan yang dilakukan. Penelitian ini diawali dengan menentukan tujuan analisis, yaitu mengidentifikasi kurangnya resiliensi pada Generasi Z dan bagaimana metode yang efektif dapat digunakan untuk membangun resiliensi tersebut agar mereka mampu menghadapi tantangan di era Revolusi Industri 5.0. Data dikumpulkan melalui studi pustaka dengan membaca, mengkaji, dan mencatat informasi dari berbagai sumber, antara lain buku *Strawberry Generation* karya Rhenald Kasali, laporan *Indonesia Gen-Z Report 2022*, artikel dari APA, serta literatur lain yang membahas respons

²BBC, "Millennials, Baby Boomers or Gen Z: Which one are you and what does it mean?", BBC Bitesize, 2019, 2 Juni 2025, pkl. 10:11 WIB, <https://www.bbc.co.uk/bitesize/articles/zf8j92p>.

gereja terhadap fenomena Generasi Z seperti *Misi Kristen, Kepemimpinan Rohani dan Pengembangan Kepribadian Generasi Digital* dan *What Every Church Needs to Know About Gen Z*. Selain itu, teori resiliensi dari Norman Garmezy serta pandangan medis, psikologis, teologis, dan pendekatan konseling pastoral juga digunakan sebagai dasar pemahaman. Bukti-bukti kontekstual diidentifikasi dengan mengaitkan data dengan kondisi nyata, termasuk hasil survei dan jurnal terkait stres yang dialami oleh Generasi Z, tantangan mereka di dunia kerja, serta permasalahan kesehatan mental seperti yang dijelaskan dalam artikel APA dan laporan "McKinsey Health Institute". Selanjutnya, proses reduksi data dilakukan untuk menyaring informasi yang relevan sesuai dengan fokus penelitian, yakni membangun resiliensi pada Generasi Z. Akhirnya, data dianalisis dan ditafsirkan secara mendalam, serta ditriangulasi dengan berbagai sumber hingga diperoleh data yang jenuh dan dapat dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan yang valid.³

Hasil Dan Pembahasan

A. Karakteristik Generasi Z

Istilah Strawberry Generation pertama kali muncul di Taiwan untuk menggambarkan mereka yang lahir pada tahun 90-an, yang dianggap tumbuh di lingkungan yang stabil, tanpa gejolak politik apalagi perang, dengan tingkat kemiskinan yang rendah serta memiliki akses informasi yang mudah. Generasi ini merasa bebas untuk melakukan keinginan mereka dan cenderung menyia-nyiakan kesempatan untuk mendapatkan pendidikan dan meninggalkan tradisi. Mereka tidak suka bekerja keras, tidak tahan dengan tekanan sosial, manja, egois dan sombong karena dibesarkan di tengah lingkungan keluarga yang overprotektif- seperti buah strawberry yang ditanam di rumah kaca yang

³Rhenald Kasali, *Strawberry Generation*, (Jakarta: Mizan, 2017), 88.

semuanya terjaga baik suhu, air maupun pupuknya agar dapat dijual dengan harga mahal- sehingga mereka mudah terluka.

Rhenald Kasali mengibaratkan buah strawberry seperti generasi Z saat ini. Buah strawberry adalah buah yang menawan baik rupa maupun bentuknya namun jika buah strawberry digosok dengan sikat gigi yang lembut sekalipun, ia akan hancur. Serupa dengan generasi Z yang mudah terluka dan hancur. Karakteristik generasi ini antara lain kreatif, penuh dengan gagasan yang 'out of the box', dan mampu 'connecting the dots' dengan luwes. Akan tetapi mereka mudah kecewa dan sakit hati, rapuh terhadap kritik dan kegagalan, serta cenderung menyalahkan orang lain (baik rekan maupun generasi diatas) sehingga sulit membina relasi dengan sesama. Sebuah ciri lain yang marak terlihat adalah mereka secara aktif 'membagikan' kehidupan lewat media sosial, baik hal positif (yang populer dengan istilah 'flexing') maupun negatif. Hal ini menunjukkan bahwa mereka cenderung mengabaikan masalah daripada menyelesaikannya (misalnya alih-alih meregulasi emosi secara benar, mereka merasa sudah melakukan hal yang benar hanya dengan memposting 'kegalauan' mereka di sosial media saja).⁴

Sejalan dengan hal (kerapuhan mental) tersebut, pada awal 2019, APA menerbitkan headline bertajuk *Gen Z More Likely to Report Mental Health Concerns*, dimana 9 dari 10 generasi Z usia dewasa dilaporkan menderita depresi, kurang motivasi maupun minat dan hanya separuhnya saja yang mampu me-manage stress mereka. Stressor utama adalah uang dan pekerjaan dimana 4 dari 10 orang dilaporkan terlibat utang, kekurangan makanan atau tidak memiliki tempat tinggal. Faktor luar seperti berita, penembakan massal dan situasi politik juga menjadi stressor tertinggi di kalangan generasi Z.⁵

⁴Kasali, *Strawberry Generation*, 92.

⁵S. Bethune, "Gen Z More Likely to Report Mental Health Concerns," *Monitor on Psychology* (American Psychological Association), January 2019.
<https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z>.

Di Indonesia sendiri, pada tahun 2022, IDN Research Institute menerbitkan Indonesia Gen Z Report dimana penelitian kuantitatif terhadap 1000 sampel dilakukan di 12 kota besar di Indonesia lalu dilanjutkan dengan penelitian kualitatif melalui 8 *in-depth* survey dan wawancara guna mengeksplorasi pandangan kaum generasi Z perihal gaya hidup maupun perilaku mereka sehari-hari. Adapun yang menjadi segmentasi penelitian tersebut meliputi agama/nilai/tradisi, kehidupan keluarga, pendidikan dan karier, konsumsi media dan perilaku online, hiburan dan hobby, perilaku keuangan, serta pandangan politik. Dalam hal agama/nilai/tradisi, generasi Z mengalami pandemi Covid-19, sebuah 'bencana besar massal' pertama dalam hidup mereka, sehingga mereka menyatakan bahwa iman adalah aspek penting dalam hidup. Dalam kehidupan keluarga, orangtua menempati prioritas utama dalam hidup mereka (bertujuan untuk membahagiakan/menyenangkan orangtua) dimana pandangan tersebut terutama dipengaruhi oleh pandemi Covid-19 ketika mereka menyaksikan banyak rekan sebaya yang harus kehilangan orangtua (atau sanak keluarga) sehingga bagi mereka, keluarga itu penting. Dalam dunia kerja, mereka mengutamakan prinsip *work-life balance* dengan 88% responden menyatakan bahwa masa kerja ideal untuk satu pekerjaan yang sama adalah tiga tahun lalu beralih pada pekerjaan lain (atau menjadi pengusaha- *start up*, misalnya). Sementara dalam perilaku online, mereka menghabiskan rata-rata 3 jam dalam sehari, dan lebih memilih konten-konten '*video base*' daripada '*text base*', yang mengindikasikan menurunnya (atau minimnya) tingkat literasi mereka. Hal mencengangkan adalah perilaku keuangan mereka dimana mereka menghabiskan hampir 70% untuk '*entertainment dan snack*' (*frivolous spending*) yang menjelaskan fenomena

'self-healing' yang terjadi- bahkan makin meningkat- sekarang ini sekaligus mengindikasikan minimnya *financial literacy* mereka.⁶

Dalam kekristenan sendiri, survey *Gen Z Vol.2 Launch; Caring for Young Souls and Cultivating Resilience* dilakukan oleh Barna Group Study, dengan diprakarsai oleh Biola dan Talbot University terhadap generasi Z usia awal dan dewasa muda dengan melibatkan para orangtua kristen dan *youth pastors* untuk memberikan *insights* tentang bagaimana menggembalakan generasi Z dengan tujuan untuk mengetahui pandangan generasi Z tentang identitas, *worldview*, motivasi serta iman dan gereja. Sebagai pengguna teknologi, generasi Z memerlukan bimbingan orangtua mengenai batasan *screen-time* dan prioritas untuk keluarga. Gereja juga perlu beradaptasi dengan teknologi guna lebih sejalan dengan generasi Z. Hasil yang cukup memprihatinkan adalah 7 dari 10 generasi Z meyakini bahwa merasa 'berbeda gender' dari apa yang mereka terima sejak lahir itu dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa *worldview* lebih diterima oleh mereka daripada pandangan Alkitab.

B. Resiliensi Generasi Z

Pionir dalam kajian tentang resiliensi, Norman Garmezy, menyusun kerangka kerja teoritis mengenai apa itu resiliensi dalam jurnalnya; *Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. American Behavioral Scientist* pada tahun 1990. Garmezy menyatakan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses, kapasitas, dan hasil keberhasilan proses adaptasi ditengah kondisi yang penuh tantangan atau ancaman.

⁶William Putra Utomo and D. H., *Indonesia Gen Z Report 2022*, (Jakarta: IDN Research Institute, 2022), 45

Membahas resiliensi berarti membahas '*vulnerability*' (kerapuhan). Meskipun penelitian-penelitian awal tentang resiliensi menunjukkan bahwa kerapuhan berkontribusi terhadap hasil negatif, namun kemudian hasil penelitian lanjutan menunjukkan bahwa hubungan antara kerapuhan dengan hasil negatif ternyata tidak bersifat universal, seperti pendapat Ann Masten, yang direkrut oleh Norman Garmezy sendiri, yang banyak melakukan penelitian pada anak-anak usia sekolah yang termasuk dalam kategori '*risk factors*' (tunawisma, penyintas perang, pengungsi dan mereka yang mendapat paparan *Adverse Childhood Experience* kumulatif dan berulang). Masten menyatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas dari sebuah sistem yang dinamis, yang berhasil beradaptasi terhadap gangguan-gangguan yang mengancamnya. Sementara Rachel Yehuda, seorang pakar trauma transgenerasional dan epigenetik, menyatakan bahwa secara ilmu biomolekular, resiliensi merupakan proses '*moving forward and not returning back*' dimana keputusan untuk '*fight back*' terhadap kesulitan tersebut adalah sebuah proses rumit yang menuntut seseorang untuk memiliki kapasitas 'lebih' guna melakukannya; ini termasuk adanya support system, kesempatan, DNA dan serangkaian faktor Non-DNA yang saling berinteraksi satu dengan yang lain.⁷

Endurance dikatakan sebagai *the science of resilience*. *Endurance* berkaitan dengan *Adversity Quotient* (AQ) yang merupakan salah satu hal yang penting untuk dimiliki seseorang selain IQ dan EQ. Secara umum, EQ memang berhubungan dengan kesuksesan karier karena seseorang yang memiliki EQ lebih tinggi akan memiliki keterampilan inter dan intrapersonal yang juga lebih tinggi sehingga mereka dapat berhubungan baik dengan rekan

⁷Steven M. Southwick, George A. Bonanno, Ann S. Masten, Catherine Panter-Brick, and Rachel Yehuda, "Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives," *European Journal of Psychotraumatology* 5 (2014): 1-14

kerja maupun atasan dengan kata lain, mereka memiliki antisipasi terhadap performa kerja mereka. Penelitian terhadap 266 lulusan Master of Business Administration di Case Western Reserve University, Cleveland Ohio, Amerika Serikat dilakukan terhadap lulusan sekolah tersebut dengan range mereka yang lulus sejak 5 hingga 19 yang lalu. Hasil membuktikan adanya hubungan antara EQ dengan kesuksesan kerja dan komitmen organisasi, termasuk di dalamnya adalah orientasi terhadap *achievement* dan *adaptability*.⁸

AQ didefinisikan sebagai kapasitas untuk *cope and recover* secara efektif dari hambatan internal dan eksternal, yang melibatkan ketabahan dan adaptasi yang dinamis. AQ ini sering disebut dengan *resilience*. Seseorang yang memiliki *resilience* akan memiliki *endurance* namun tidak semua orang yang memiliki *endurance* memiliki *resilience*. Adapun hal yang membedakannya adalah aspek *internal insights*. Seseorang yang memiliki *endurance* sebagai hasil dari *resilience* telah menginternalisasi hal-hal seperti *self-awareness, self-regulation, self-efficacy, self-care, acceptance, meaning and purpose, improvising solutions, and connection*.⁹

Dalam penelitian longitudinal Kauai Study yang dilakukan oleh Werner and Smith selama 30 tahun sejak 1982 melalui wawancara dengan anak, orangtua atau pengasuh utama dan guru mengungkapkan bahwa *resilience* yang dimiliki seseorang sejak masa kanak-kanak membantu mereka untuk berhasil di kemudian hari meskipun ada beberapa faktor risiko yang mereka hadapi di masa kanak-kanak melalui lima indikator '*life events checklist*' yaitu gangguan (*disorder*) dalam keluarga, kemiskinan, kekerasan, separation, dan kematian/ sakit penyakit.¹⁰

⁸Amdurer et al., "Long-Term Impact of Emotional, Social and Cognitive Intelligence Competencies and GMAT." *Frontiers in Psychology* 5 (16 Desember 2014), 227.

⁹LearningCog, "Endurance Versus and/or Resilience," *LearningCog*, diakses 8 Juni 2025, <https://www.learningcog.com/endurance-verses-and-or-resilience/>.

¹⁰E. E. Werner and R. S. Smith, *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*, (Ithaca, NY: Cornell University Press, 1992), 289.

Sejalan dengan hal diatas, sebuah penelitian longitudinal lain dilakukan di Middle Development in The United States (Lembaga yang mempelajari kesehatan dan well-being yang didanai oleh National Institute of Aging, University of Wisconsin) dengan sampel sebanyak 573 wirausaha, menyatakan bahwa AQ di masa kanak-kanak menghasilkan *resilience* yang menjadi kunci kesuksesan dalam berwirausaha di masa dewasa. Didapatkan adanya keterkaitan antara AQ di masa kanak-kanak dengan kemampuan membangun *resilience* saat seseorang mulai berwirausaha. Mereka menggunakan *positive coping response* terhadap stress, strategi yang bersifat *problem-focused* yang memberi kontribusi guna tercapainya *well-being* dan berfokus pada sasaran bisnis, dengan cara-cara yang baru dan inovatif dalam mencari solusi serta memperluas usaha. Salah satu indikator yang digunakan adalah 14 hal terkait *childhood adversities* seperti status sosio-ekonomi keluarga, masalah kesehatan, kekerasan emosional dan parental, serta komposisi keluarga (ada tidaknya pria dalam keluarga, perceraian serta kematian anggota keluarga).¹¹

Dalam kekristenan, resiliensi diidentikan dengan kelekatan pada Allah guna memperbesar kapasitas untuk berproses secara dinamis agar mampu bertahan dan pulih dari berbagai situasi yang menekan. (Sijabat, 2018). Dalam *Biblical and Theological Visions of Resilience* (2019), Christopher Cook dan Nathan White merangkum resiliensi sebagai kesadaran akan adanya pengharapan yang hidup, sebuah cara untuk bangkit kembali yang berakar dari kesetiaan Allah yang bersifat permanen. Saat seseorang jatuh, bahkan sampai hampir mati, Rasul Paulus mengatakan bahwa ia dapat terus-menerus bangkit kembali untuk melanjutkan pekerjaannya "karena kami tahu, bahwa Ia, yang

¹¹Yu et al., "What Does Not Kill You Makes You Stronger: Entrepreneurs' Childhood Adversity, Resilience, and Career Success," *Journal of Business Research* 151 (November 2022): 40–55.

kerja maupun atasan dengan kata lain, mereka memiliki antisipasi terhadap performa kerja mereka. Penelitian terhadap 266 lulusan Master of Business Administration di Case Western Reserve University, Cleveland Ohio, Amerika Serikat dilakukan terhadap lulusan sekolah tersebut dengan range mereka yang lulus sejak 5 hingga 19 yang lalu. Hasil membuktikan adanya hubungan antara EQ dengan kesuksesan kerja dan komitmen organisasi, termasuk di dalamnya adalah orientasi terhadap *achievement* dan *adaptability*.⁸

AQ didefinisikan sebagai kapasitas untuk *cope and recover* secara efektif dari hambatan internal dan eksternal, yang melibatkan ketabahan dan adaptasi yang dinamis. AQ ini sering disebut dengan *resilience*. Seseorang yang memiliki *resilience* akan memiliki *endurance* namun tidak semua orang yang memiliki *endurance* memiliki *resilience*. Adapun hal yang membedakannya adalah aspek *internal insights*. Seseorang yang memiliki *endurance* sebagai hasil dari *resilience* telah menginternalisasi hal-hal seperti *self-awareness, self-regulation, self-efficacy, self-care, acceptance, meaning and purpose, improvising solutions, and connection*.⁹

Dalam penelitian longitudinal Kauai Study yang dilakukan oleh Werner and Smith selama 30 tahun sejak 1982 melalui wawancara dengan anak, orangtua atau pengasuh utama dan guru mengungkapkan bahwa *resilience* yang dimiliki seseorang sejak masa kanak-kanak membantu mereka untuk berhasil di kemudian hari meskipun ada beberapa faktor risiko yang mereka hadapi di masa kanak-kanak melalui lima indikator 'life events checklist' yaitu gangguan (*disorder*) dalam keluarga, kemiskinan, kekerasan, separation, dan kematian/ sakit penyakit.¹⁰

⁸Amdurer et al., "Long-Term Impact of Emotional, Social and Cognitive Intelligence Competencies and GMAT." *Frontiers in Psychology* 5 (16 Desember 2014), 227.

⁹LearningCog, "Endurance Versus and/or Resilience," *LearningCog*, diakses 8 Juni 2025, <https://www.learningcog.com/endurance-verses-and-or-resilience/>.

¹⁰E. E. Werner and R. S. Smith, *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*, (Ithaca, NY: Cornell University Press, 1992), 289.

Sejalan dengan hal diatas, sebuah penelitian longitudinal lain dilakukan di Middle Development in The United States (Lembaga yang mempelajari kesehatan dan well-being yang didanai oleh National Institute of Aging, University of Wisconsin) dengan sampel sebanyak 573 wirausaha, menyatakan bahwa AQ di masa kanak-kanak menghasilkan *resilience* yang menjadi kunci kesuksesan dalam berwirausaha di masa dewasa. Didapatkan adanya keterkaitan antara AQ di masa kanak-kanak dengan kemampuan membangun *resilience* saat seseorang mulai berwirausaha. Mereka menggunakan *positive coping response* terhadap stress, strategi yang bersifat *problem-focused* yang memberi kontribusi guna tercapainya *well-being* dan berfokus pada sasaran bisnis, dengan cara-cara yang baru dan inovatif dalam mencari solusi serta memperluas usaha. Salah satu indikator yang digunakan adalah 14 hal terkait *childhood adversities* seperti status sosio-ekonomi keluarga, masalah kesehatan, kekerasan emosional dan parental, serta komposisi keluarga (ada tidaknya pria dalam keluarga, perceraian serta kematian anggota keluarga).¹¹

Dalam kekristenan, resiliensi diidentikan dengan kelekatan pada Allah guna memperbesar kapasitas untuk berproses secara dinamis agar mampu bertahan dan pulih dari berbagai situasi yang menekan. (Sijabat, 2018). Dalam *Biblical and Theological Visions of Resilience* (2019), Christopher Cook dan Nathan White merangkum resiliensi sebagai kesadaran akan adanya pengharapan yang hidup, sebuah cara untuk bangkit kembali yang berakar dari kesetiaan Allah yang bersifat permanen. Saat seseorang jatuh, bahkan sampai hampir mati, Rasul Paulus mengatakan bahwa ia dapat terus-menerus bangkit kembali untuk melanjutkan pekerjaannya "karena kami tahu, bahwa Ia, yang

¹¹Yu et al., "What Does Not Kill You Makes You Stronger: Entrepreneurs' Childhood Adversity, Resilience, and Career Success," *Journal of Business Research* 151 (November 2022): 40–55.

telah membangkitkan Tuhan Yesus, akan membangkitkan kami juga bersama-sama dengan Yesus. Dan Ia akan menghadapkan kami bersama-sama dengan kamu kepada diri-Nya" (2 Kor 4:14). Oleh karena itu, resiliensi bukanlah sinonim dari ketangguhan, melainkan sebuah respons akan pengharapan (eskatologis). Resiliensi bukan sesuatu yang lahir dari 'inner will, innate strength, or moral competency' melainkan dari keyakinan akan Allah yang telah membebaskan dan menyelamatkan- itu adalah hasil 'cultivating' dari kebiasaan beriman, bukan hasil dari kehendak (manusia semata). Hal ini sejalan dengan konsep resiliensi Moltmann dalam *Theology of Hope* yang memandang resiliensi sebagai hasil dari relasi dan pengharapan akan adanya pembaharuan. Pengharapanlah yang memampukan orang memiliki resiliensi karena pengharapan menawarkan 'will to life' dan menolak untuk menyerah kepada segala hal yang 'non-life' (tidak membawa kepada hidup), serta memampukan untuk menjalani hidup yang berkembang (mekar) ditengah penderitaan- dengan kata lain, memiliki kehidupan (meski) ditengah kesulitan. Jika resiliensi dalam Psikologi merujuk pada 'psyche and well-being' dalam hidup, maka resiliensi dalam Teologi berfokus pada jiwa dan roh yang diselamatkan dan pengharapan yang 'lebih tinggi' yaitu kehidupan (kekal) yang akan datang.¹²

Berdasarkan pemaparan di atas, resiliensi adalah hal yang kurang atau tidak dimiliki oleh generasi Z. Hal tersebut terlihat dalam ketidakmampuan mereka dalam meregulasi emosi, 'spending habit' yang mencerminkan minimnya *financial literacy* mereka, serta kurangnya kemampuan berelasi sebagai akibat dari 'digital natives' yang menghabiskan sebagian besar waktu untuk berinteraksi dengan teknologi daripada dengan manusia. Ancaman akan

¹²C Sijabat, "Hubungan Antara Kelekatan Dengan Tuhan dan Keterbukaan Terhadap Pengalaman dengan Resiliensi pada Mahasiswa Kristen di Kota Malang" (Malang: STT SAAT, 2018), 48.

muncul apabila generasi Z terus dibiarkan hidup tanpa memiliki resiliensi, karena kondisi disrupsi teknologi sekarang ini menyebabkan orang harus 'adu cepat' antara menempa kompetensi diri dengan percepatan laju teknologi dan arus informasi yang tak terbendung lagi.

C. Metode membangun Generasi Z secara teologis

Guna untuk membangun resiliensi Generasi Z adalah pendekatan holistik yang tidak hanya bersifat psikologis dan sosiologis, tetapi juga teologis, dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip Alkitab, disiplin rohani, dan pengasuhan Kristen guna membentuk karakter tangguh yang mampu menghadapi tekanan hidup di era modern. Hal yang pertama yang bisa dilakukan dengan memberikan pemahaman tentang identitas dan nilai diri Generasi Z sebagai ciptaan menurut gambar Allah (Kej. 1:26-27), sehingga mereka memperoleh rasa aman dan nilai diri yang kuat di tengah tekanan media sosial dan lingkungan digital. Selain itu, mereka harus diajarkan bahwa penderitaan bukan kegagalan tetapi bagian dari pembentukan iman (Rm. 5:3-5), agar Generasi Z tidak lari dari kesulitan tetapi menghadapinya dalam terang iman yang diwujudkan dalam doa, pembacaan firman, dan persekutuan yang memperkuat ketahanan spiritual mereka (Mzm. 119:105). Ketika generasi Z memiliki pandangan yang berfokus kepada Kristus, mereka akan mampu hidup tangguh dan membawa terang di tengah dunia yang penuh tantangan, khususnya dalam menghadapi berbagai tekanan dan ketidakpastian di era Revolusi Industri 5.0 yang ditandai dengan percepatan teknologi, krisis identitas, disrupsi sosial, serta meningkatnya persoalan kesehatan mental dan ekspektasi sosial yang kompleks bagi kaum muda.

Kesimpulan

Di tengah tantangan Revolusi Industri 5.0 yang ditandai oleh percepatan teknologi, disrupsi sosial, serta krisis identitas dan kesehatan mental, Generasi Z menghadapi tekanan besar yang menguji daya tahan mereka secara fisik, mental, dan spiritual. Penelitian ini menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki karakteristik positif seperti kreatif dan melek digital, namun juga rentan secara emosional dan kurang memiliki resiliensi dalam menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, membangun resiliensi mereka memerlukan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek psikologis, sosiologis, dan terutama teologis. Melalui pemahaman identitas sebagai ciptaan Allah, kesadaran akan makna penderitaan, praktik disiplin rohani, dukungan komunitas iman, serta pengharapan dalam Kristus, Generasi Z dapat diperlengkapi untuk menjadi pribadi yang tangguh, adaptif, dan mampu menghadapi kompleksitas zaman dengan iman yang hidup dan arah hidup yang jelas.

Daftar Pustaka

- Barnes, A. S. (2018). Resilience in Children: Developmental Perspectives. *MDPI*, 1-16.
- Bethune, S. (2019, January). <https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z>. Retrieved November 25, 2023, from <https://www.apa.org/>.
- Collins, G. (1993). *The Biblical Basis of Christian Counseling for People Helpers*. Singapore: Methodist Book Room Pte Ltd.
- Daniel Howard-Snyder, D. (2022). Faith and resilience. *International Journal for Philosophy of Religion*, 205-241.
- Erica Coe, A. D. (2023). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. *McKinsey Health Institute*, 4-12.
- Gillebaart, M. (2018). The 'Operational' Definition of Self-Control. *Frontier*.

Gultom, J. M. (2022). Misi Kristen, Kepemimpinan Rohani dan Pengembangan Kepribadian Generasi Digital. *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* , 47-63.

Hamka. (2020). SOSIOLOGI PENGETAHUAN: TELAAH ATAS PEMIKIRAN

Jan Lukas Lombok, J. M. (2022). Peran Penggembalaan dalam Pemuridan Vokasional Generasi Z. *Pengarah: Jurnal Teologi Kristen* , 1-11.

Kasali, R. (2017). *Strawberry Generation*. Jakarta: Mizan.

Kellemen, B. (2014). *Scripture and Counseling: God's Word for Life in A broken World*. Michigan: Zondervan

Kolar, K. (2011). Resilience: Revisiting the Concept and its Utility For Social Research. *Int J Ment Health Addiction*, 421-433.

May Rauli Simamora, J. W. (2020). PENANAMAN NILAI-NILAI KRISTIANI BAGI KETAHANAN DI ERA DISRUPSI. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen REGULA FIDEI* , 13-24.

Musyorafah. (2023). REPRESENTASI GAYA HIDUP GENERASI STROBERI PADA INSTAGRAM. *JURNAL ILMIAH GLOBAL EDUCATION* , 1717-1730.

Sijabat, C. (2018). HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN DENGAN TUHAN DAN KETERBUKAAN TERHADAP PENGALAMAN DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA KRISTEN DI KOTA MALANG. *STT SAAT* , 18-39.

Steven M. Southwick, G. A.-B. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *EUROPEAN JOURNAL OF PSYCHOTRAUMATOLOGY* , 1-14.

William Putra Utomo, D. H. (2022). Indonesia Gen Z Report 2022. *IDN Research Institute* , 1-74.