



Studi Literatur: Resiliensi Gen Z lebih rendah?

Literature Study: Gen Z Resilience is at a lower level?

Sugiyanto

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat resiliensi gen Z dengan generasi sebelumnya serta penyebab mengapa terjadi perbedaan tingkat resiliensi pada gen Z. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literasi dengan menggunakan 10 artikel jurnal yang difokuskan pada komparasi tingkat resiliensi pada gen Z dibandingkan dengan generasi lainnya, dari tahun 2018 sampai dengan tahun 2024. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan, dimana tingkat resiliensi gen Z lebih rendah daripada generasi sebelumnya. Resiliensi yang tinggi dapat menjadikan pribadi yang tangguh, beradaptasi dengan lingkungan apapun dan siap menghadapi perubahan, namun resiliensi yang rendah dapat menyebabkan sulit bangkit dari kegagalan, keputusan, turnover, gangguan mental, depresi bahkan bunuh diri. Hal ini dikarenakan beberapa faktor yakni minimnya pengalaman, pemecahan masalah atau solving problem yang belum matang. Walau demikian, potensi gen Z cukup besar dalam membawa arus perubahan dalam dunia akademis dan dunia kerja karena memiliki pandangan dan pendekatan yang berbeda, terutama dalam dunia teknologi yang semakin kompleks.

Kata Kunci: Gen Z; Literatur; Komparasi; Resiliensi.

Abstract

This study aims to determine whether there are differences in the level of resilience among Gen Z and previous generations, and to explore the reasons behind these differences. The research method employed in this study is a literature review, utilizing 10 journal articles that compare the level of resilience among Gen Z and other generations from 2018 to 2024. The results of this study show that there is a significant difference where the level of resilience of Gen Z is lower than the previous generation. Higher resilience may make a person resilient, adaptable to any environment and ready to face any changes, but lower resilience might make it difficult to bounce back from failure, hopelessness, turnover, mental disorders, depression and even commit suicide. This is due to several factors such as lack of experience, immature problem-solving solving or problem-solving. However, the potential of Gen Z is quite large in bringing about change in the academic and working world because they have different views and approaches, especially in the increasingly complex world of technology.

Keyword: Comparative; Gen Z; Literacy; Resilience.

How to Cite: Sugiyanto. (2025). Studi Literatur: Resiliensi Gen Z lebih rendah?. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(2): 98-105,

*E-mail: sugiyanto.zhaf@gmail.com

ISSN 2723-1178 (Online)



PENDAHULUAN

Generasi emas yang didominasi oleh Gen Z, diharapkan dapat melanjutkan tongkat estafet dalam mencapai tujuan Indonesia emas tahun 2025 – 2045 (Putri et al., 2024). Gen z pertama kali diperkenalkan oleh jurnalis Horovitz (2012), lalu diklasifikasikan oleh BPS melalui sensus penduduk tahun 2020 sebagai generasi yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012, dimana dikelompokkan sebagai generasi paling dominan dengan jumlah 71.5 juta jiwa atau sebesar 26.46% (BPS, 2020). Gen Z atau yang disebut sebagai *iGeneration* merupakan generasi yang paling dekat dengan informasi dan teknologi karena sudah menjadi bagian dari kehidupan, dimana mereka lahir, akses informasi khususnya internet sudah menjadi budaya global, sehingga berpengaruh terhadap nilai, pandangan dan kepribadian mereka (Konstantinou & Attia, 2023; Putra, 2018; Septania & Proborini, 2020)

Karakteristik gen Z terbentuk akibat lingkungan sekitar yang serba digital, sehingga sangat menyukai hal-hal berbau instan (Aulia et al., 2021), berpikiran lebih global (Nabila et al., 2023), lebih mudah mempromosikan ide dan inovasi kedalam media sosial (Sukeni et al., 2023) dan berdaya saing tinggi (Putri et al., 2024). Generasi Z terdiri dari remaja dan dewasa awal, mereka adalah generasi termuda dalam memasuki dunia kerja, walaupun masih ada yang masih berstatus sekolah dan mahasiswa, yang harus menghadapi tantangan emosional, tekanan, isolasi sosial dan mencari perubahan dalam kehidupannya (Pujiati, 2024), secara kondisi psikologis mereka belum siap menghadapi tugas yang diharapkan (Stillman & Stillman, 2018). Individu membutuhkan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan, tuntutan dan perubahan, salah satunya adalah resiliensi (Agustin et al., 2022; Ang et al., 2022; Ghazaly et al., 2024; Konstantinou & Attia, 2023).

Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi untuk bangkit dari kesulitan, stress dan trauma (Mishra et al., 2024), lebih lanjut Connor & Davidson (2003) dalam penelitian skalanya menyebutkan resiliensi adalah kemampuan individu untuk tetap berkembang meskipun dihadapi dengan tantangan. Resiliensi sering ditunjukkan seseorang dalam menghadapi situasi yang menantang, bertahan dalam kesulitan dan berhasil beradaptasi dengan perubahan (Steven & Prihatsanti, 2017), sebagai faktor kunci dalam pemulihan dan pertumbuhan sehingga bisa beraktivitas secara optimal (Aula et al., 2022), serta sebagai potensi yang harus dieksplorasi untuk mengurangi dampak negatif dari stressor (Lanz & Bruk-Lee, 2017).

Resiliensi yang tinggi akan meningkatkan kepercayaan diri untuk mencapai tujuan baik individu, akademis maupun organisasi (Laili & Linsiya, 2024; Siagian, 2019), mampu beradaptasi pada situasi apapun (Clohessy et al., 2019), mengelola konflik diri dan akademis (Agustin et al., 2022; Ang et al., 2022), meningkatkan motivasi akan kerja (Ghazaly et al., 2024), *network* yang luas (Chung et al., 2017) dan bahkan mengurangi kecenderungan akan *turnover* pada suatu organisasi (Lubis et al., 2024). Sebaliknya resiliensi yang rendah akan mengakibatkan seseorang kesulitan mencari solusi atas tekanan ataupun bangkit dari kegagalan (Laili & Linsiya, 2024), gangguan mental (Van Patten et al., 2020), menyebabkan depresi (Sabila et al., 2023), bahkan menyebabkan depresi hingga bunuh diri (Konstantinou & Attia, 2023; Llistosella et al., 2022).

Website Fakultas Psikologi UI, Lusua (2021) melaporkan riset dengan tema Resiliensi Untuk Negeri dengan responden sebanyak 5.817 yang memiliki usia 18 hingga 82 tahun dengan berbagai kelompok subjek penelitian dari berbagai provinsi di Indonesia, mengungkapkan secara keseluruhan resiliensi orang Indonesia tergolong rendah dan rata-rata resiliensi paling rendah adalah kelompok mahasiswa. Hal ini senada dengan julukan sebagai *Strawberry Generation* (Prihatina, 2022). Kasali (2018) menyatakan bahwa *Strawberry Generation* merupakan generasi yang memiliki karakteristik layaknya buah stroberi, tampak baik di luar namun mudah hancur jika diberi tekanan, mudah menyerah dan menghindari tantangan, bahkan Lustig (2023) psikiatrik anak menyebutkan gen Z sebagai kelompok demografi paling kesepian dan kurang resilen saat ini. Widi (2023) menyampaikan bahwa berdasarkan DataIndonesia.id, sebanyak 56% gen Z menyatakan pernah merasakan gejala gangguan mental, dimana paling banyak dirasakan adalah rasa takut dan cemas yang berlebihan (43%) akibat dari tekanan lingkungannya.

Didukung oleh berbagai faktor penyebabnya, resiliensi gen Z memiliki tingkat yang berbeda dibanding dengan generasi lainnya, dimana generasi lebih muda kurang resilien

dibanding generasi pendahulunya (Cohen et al., 2016; Ludwig et al., 2020), yakni dibanding generasi X maupun generasi millennial (Angeles & Perkins, 2024; Konstantinou & Attia, 2023; Michael, 2019).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui apakah gen Z memiliki tingkat resiliensi lebih rendah daripada generasi lainnya. Mengingat pentingnya resiliensi, peneliti juga ingin menganalisa penyebab tingkat resiliensi pada gen Z.

METODE PENELITIAN

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan studi literatur. Data penelitian ini didapatkan melalui tinjauan pustaka dan studi empiris pada berbagai artikel dan jurnal penelitian yang berfokus pada resiliensi pada Gen Z. Pengumpulan data menggunakan mesin pencarian seperti mendeley, researchgate, Google Scholar, dan Sinta kemendikbud. Penelitian ini menggunakan 10 artikel ilmiah sebagai sumber data dengan detail pada tabel 1.

Tabel 1. Artikel Ilmiah Penelitian

Peneliti, Tahun dan Jurnal	Judul	Variabel	Metode Sampel &	Objek Penelitian	Result
Ghazaly et al. (2024) Jurnal Experientia	Hubungan antara Motivasi Kerja dengan Resiliensi pada Mahasiswa Generasi Z yang Mengikuti Program Magang Industri di Indonesia	Motivasi Kerja; Resiliensi	Kuantitatif Korelasional. 147 orang	Usia 18 – 27 Tahun	Gen Z memiliki resiliensi yang tinggi (94,6%)
Harari et al. (2023) Current Psychology	Gen Z during the COVID-19 crisis: a comparative analysis of the differences between Gen Z and Gen X in resilience, values and attitudes	Resilience; Values; Attitudes	Kuantitatif Komparasi. 958 orang	Usia 18 – 50 tahun	Gen Z lebih rendah resiliensi daripada Gen X
Sharma (2024) The International Journal of Indian Psychology	A Comparative Study on Workplace Stress, Happiness & Resilience among Generation X and Generation Z	Workplace Stress; Happiness; Resilience	Kuantitatif Komparasi. 200 orang	Gen Z: Usia 23 – 26 Tahun Gen X: Usia 41 – 56 Tahun	Resiliensi Gen Z lebih rendah dari Gen X
Johnson & Sivaraman (2024) International Journal for Multidisciplinary Research	Conscientiousness and Resilience in Millennial and Generation-Z Employees	Conscientiousness; Resilience	Deskriptif analisis & Inferensial. 200 orang	Gen Z: Usia 12 – 27 Tahun; Gen Y: 28-43 Tahun	Resiliensi Gen Z lebih rendah dari Gen Y
Laili & Linsiya (2024) International Conference Psychology and Education Transformation For Bright Future	Generation Z: Profile of Psychological Capital in Students	Psychological Capital: Self Efficacy, Resilience, Optimism, Hope	Deskriptif. 124 orang	Usia 18 – 23 Tahun	Dimensi Resiliensi adalah paling rendah
Mishra et al. (2024)	Generational Contrasts: A	Resilience; Interpersonal	Kuantitatif Komparasi. 120	Gen Z: Usia 12-25	Tidak ada perbedaan

International Journal of All Research Education and Scientific Methods	Comparative Analysis of Resilience, Interpersonal Communication, and Life Values in Gen X and Gen Z	Communication, Life Value	orang	tahun. Gen X: 26-41 tahun	signifikan
Rahimi et al. (2024) Informing Science and Information Technology	Information and communications technology and resilience of first-generation students compared to students with educated parents	Information & Communications Technology; Resilience	Kuantitatif Komparasi. 307 orang	Usia 18 – 64 Tahun	Resiliensi Gen Z lebih rendah dari Gen Y
Putra (2018) Jurnal Magisma	Perbedaan Psychological Capital Pada Karyawan Generasi Y dan Z Serta Pengaruhnya Terhadap Komitmen Organisasi	Komitmen Organisasi; Gen Z; Gen Y; Psychological Capital (Hope, Self-efficacy, Resilience, Optimism)	Kuantitatif Korelasional. 60 orang	30 gen Z 30 gen Y	Terdapat perbedaan signifikan pada Gen Y dan Gen Z
Lubis et al. (2024) Psikologika	Job Stress and Turnover Intention in Generation Z Teachers: Resilience as a Moderator	Resilience; Job Stress; Turnover Intention	Kuantitatif korelasional. 170 orang	Usia 21 – 29 tahun	Gen Z memiliki nilai resiliensi diatas rata-rata
Mitchell & Pachana (2020) Hanbook of Mental Health and Aging	Psychotherapeutic interventions with older adults: now and into the future	Mental Health; Resilience; Psychotherapeutic	Studi literasi	Tidak disebut	Resiliensi lebih rendah pada dewasa muda

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan 10 jurnal dengan sebaran 3 dari Indonesia dan 7 dari internasional diantara tahun 2018 - 2024, sebagai literasi yang difokuskan pada perbandingan tingkat resiliensi pada Gen Z. Total subjek penelitian adalah sebanyak 2.286 orang dan kisaran usia antara 12 - 64 tahun. Jenis penelitian yang dipakai 7 artikel menggunakan metode kuantitatif dan sisanya bersifat deskriptif dan studi literasi.

Temuan 3 artikel menyebutkan tidak ada perbedaan signifikan atau memiliki tingkat resiliensi yang kurang lebih sama dengan generasi sebelumnya. Hal ini dikarenakan efek sampel yang kecil atau variabilitas dalam kelompok yang tidak terdistribusi normal (Mishra et al., 2024). Namun demikian, temuan lain menunjukkan bahwa gen Z yang memiliki dukungan sosial yang tinggi dapat lebih resilien daripada yang lainnya (Mitchell & Pachana, 2020). Riset lain menyebutkan bahwa terdapat faktor lain yang menyebabkan tidak adanya perbedaan tingkat resiliensi pada generasi sebelumnya, salah satunya yakni faktor religiusitas seperti beribadah dengan intens (Lubis et al., 2024) ataupun faktor motivasi atau semangat yang mendukung serta bergantung pada konteks dan situasi yang dihadapi (Ghazaly et al., 2024)

Sebanyak 7 artikel menyebutkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat resiliensi pada gen Z dibandingkan dengan generasi lainnya, dimana tingkat resiliensi gen Z lebih rendah dibanding generasi lainnya. Hal ini dikarenakan dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal antara lain, Gen Z adalah pendatang baru dalam dunia kerja (Harari et al., 2023), sehingga membutuhkan pengalaman hidup yang lebih beragam sama seperti generasi sebelumnya

(Konstantinou & Attia, 2023), kemampuan regulasi emosi yang belum stabil, belum berdamai dengan diri sendiri dan pemecahan masalah yang belum matang (Mitchell & Pachana, 2020), terdapat perbedaan strategi mencapai tujuan, mempertahankan motivasi, dan konsep tujuan (Putra, 2018), sehingga apabila tidak tercapai menimbulkan tingkat depresi yang berbeda dari setiap generasi (Johnson & Sivaraman, 2024). Hal lainnya yang membuat generasi sebelumnya lebih resilien dibandingkan dengan Gen Z adalah generasi di atasnya lebih dahulu merasakan keputusan, kegagalan, stress dan kecemasan (Rahimi et al., 2024) serta generasi sebelumnya telah dibekali oleh tantangan, hambatan serta *coping ability* dalam menghadapinya (Sharma, 2024). Konstantinou & Attia (2023) mengungkapkan bahwa gen Z menunjukkan tingkat resiliensi lebih rendah dikarenakan gen Z yang sangat bergantung pada teknologi, pengakuan serta rekan online, sementara gen X dan sebagian gen Y masih mengandalkan dukungan tradisional dengan saling bertemu luring (*offline*).

Walaupun demikian, gen Z juga memiliki potensi untuk *bounce back* dalam menghadapi tantangan dan rintangan baik di dunia kerja maupun akademis. Hal ini dikarenakan Gen Z lebih terbuka pada pengalaman dan pengembangan diri sehingga menjadi modal dalam peningkatan resiliensi (Harari et al., 2023), Gen Z akan membawa arus baru dalam dunia kerja, karena konsep, nilai dan pandangan yang berbeda dari generasi sebelumnya (Putra, 2018) serta implikasi pada dunia kerja dan akademis diharapkan dengan adanya gap generasi akan ada proses mentoring dan pembinaan atas masalah dengan generasi di atasnya (Sharma, 2024). Seiring dengan perjalanan waktu dan pengalaman, individu yang terus menerus konsisten gigih berusaha akan menunjukkan resiliensi yang tinggi dan bangkit dari kesulitan (Li & Yan, 2016).

Kelompok demografi gen Z, menurut literasi di atas, kurang resilien dibanding generasi sebelumnya serta rentan terhadap kesehatan mental, namun Suyasa (2024) mengemukakan bahwa gen Z sangat peka pada isu kesehatan mental bukan karena lemah, namun mereka sangat dekat dengan metode psikologi positif, dimana empati dan rasa keadilan yang tinggi membuat mereka peduli akan kondisi sekitar. Gen Z mengutamakan *work-life balance*, handal dalam media teknologi dan media sosial, ingin berkembang baik dalam karir maupun pengembangan potensial diri.

SIMPULAN

Tujuan penelitian adalah menjawab pertanyaan penelitian, dimana apakah terdapat perbedaan tingkat resiliensi antara gen Z dengan generasi lainnya, apakah lebih rendah atau tidak serta faktor apa saja yang menyebabkan hal itu terjadi. Berdasarkan studi literasi di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi pada gen Z lebih rendah dibandingkan dengan generasi lainnya. Hal ini dibuktikan dengan mayoritas artikel menyebutkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan bahwa gen Z memiliki tingkat resiliensi lebih rendah dibandingkan generasi sebelumnya (Generasi X dan Millennial). Hal ini dikarenakan beberapa alasan, yakni usia muda gen Z belum matang secara pengalaman, regulasi emosi yang belum stabil, serta solving problem atau strategi mencapai tujuan yang belum sesuai. Walaupun demikian, gen Z memiliki potensi yang dapat dimanfaatkan dalam dunia kerja maupun akademis, karena membawa arus baru dalam persepsi dan pendekatan yang berbeda dari generasi sebelumnya akibat dari perkembangan dunia digital yang semakin kompleks dan massif.

Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi sekolah, guru, orang tua, instansi/lembaga atau perusahaan yang sedang menikmati bonus demografi gen Z, bahwa dengan bimbingan, mentoring atau arahan yang terarah dapat menciptakan generasi emas yang membawa arus perubahan kearah yang lebih baik. Dukungan sosial dari teman sebaya, orang tua, guru dan lingkungan sekitar dapat meningkatkan resiliensi, sehingga semangat dan keterlibatan ide serta inovasi dapat menjadi aset yang berharga bagi dunia akademis dan dunia kerja.

SARAN

Metode study literature pada beberapa artikel yang ditinjau menyebabkan keterbatasan generalisasi, sehingga diharapkan penelitian selanjutnya, agar dapat dikombinasikan dengan data empiris yang diambil langsung dari responden Gen Z, serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi resiliensi seperti budaya, lingkungan sosial, pendidikan, pola asuh orang tua,

gaya kepemimpinan, religiusitas serta self-efficacy yang dapat menganalisa lebih dalam dan komprehensif terhadap tingkat resiliensi pada gen Z. Penelitian bersifat ekperimental dan longitudinal juga diharapkan menjadi harapan penelitian selanjutnya, karena penanaman resiliensi sejak dini yakni remaja awal dapat tertanam agar siap menghadapi tugas dan tantangan kedepannya. Menciptakan individu tangguh atau resiliensi sejak dini yang berkembang seiring waktu diharapkan dapat menghindari ataupun menanggulangi gangguan mental yang sering terjadi pada gen Z.

REFERENSI

- Agustin, A. H., Rr. Amanda Pasca Rini, & Nindia Pratitis. (2022). Manajemen Konflik dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengikuti Program MBKM. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 105–112. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.773>
- Ang, W. H. D., Shorey, S., Lopez, V., Chew, H. S. J., & Lau, Y. (2022). Generation Z undergraduate students' resilience during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. *Current Psychology*, 41(11), 8132–8146. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01830-4>
- Angeles, I. T., & Perkins, R. G. (2024). Intergenerational differences on resilience, sense of coherence, and self-efficacy coping of family during covid19 crisis: a salutogenic perspective. *Current Psychology*, 43(19). <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05115-w>
- Aula, S., Hanoum, S., & Prihananto, P. (2022). Peran Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Meningkatkan Resiliensi Organisasi: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 11(1). <https://doi.org/10.12962/j23373520.v11i1.67483>
- Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, G. R. U. (2021). Tujuan Hidup sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi pada Generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional, April*, 413–423.
- BPS. (2020). *Sensus penduduk 2020*. Sensus.Bps.Go.Id. <https://sensus.bps.go.id/main/index/sp2020>
- Chung, E., Turnbull, D., & Chur-Hansen, A. (2017). Differences in resilience between 'traditional' and 'non-traditional' university students. *Active Learning in Higher Education*, 18(1), 77–87. <https://doi.org/10.1177/1469787417693493>
- Clohessy, N., McKellar, L., & Fleet, J. (2019). Bounce back- bounce forward: Midwifery students experience of resilience. *Nurse Education in Practice*, 37, 22–28. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2019.04.011>
- Cohen, O., Geva, D., Lahad, M., Bolotin, A., Leykin, D., Goldberg, A., & Aharonson-Daniel, L. (2016). Community Resilience throughout the Lifespan the Potential Contribution of Healthy Elders. *PLoS ONE*, 11(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148125>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Ghazaly, V. A., Ajani, A. A. C., Chianesen, W., Sudrajat, E. K., & Chandhika, J. (2024). Hubungan antara motivasi kerja dengan resiliensi pada mahasiswa generasi z yang mengikuti program magang industri di Indonesia. 115–132.
- Harari, T. T., Sela, Y., & Bareket-Bojmel, L. (2023). Gen Z during the COVID-19 crisis: a comparative analysis of the differences between Gen Z and Gen X in resilience, values and attitudes. *Current Psychology*, 42(28), 24223–24232. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03501-4>
- Horovitz, B. (2012). *After Gen X, Millennials, what should next generation be?* Abcnews.Com. <https://abcnews.go.com/Business/gen-millennials-generation/story?id=16275187>
- Johnson, Z., & Sivaraman, S. (2024). Conscientiousness and Resilience in Millennial and Generation-Z Employees. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(3), 1–11. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.21442>
- Kasali, R. (2018). *Strawberry Generation*. Mizan.
- Konstantinou, G., & Attia, M. (2023). Perspective Chapter: From the Boom to Gen Z – Has Depression Changed across Generations? *Intech Open*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5772/57353>
- Laili, J., & Linsiya, R. W. (2024). Generation Z: Profile of Psychological Capital in Students. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 0672(c), 168–173. <https://pssh.umsida.ac.id/index.php/pssh/article/view/543%0Ahttps://pssh.umsida.ac.id/index.php/pssh/article/download/543/423>
- Lanz, J. J., & Bruk-Lee, V. (2017). Resilience as a moderator of the indirect effects of conflict and workload on job outcomes among nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 73(12), 2973–2986. <https://doi.org/10.1111/jan.13383>
- Li, G. Y., & Yan, S. S. (2016). Psychological Capital: Origin, Connotation and the Related Factors. *Canadian Social Science*, 12(8).
- Llistosella, M., Castellvi, P., Miranda-Mendizabal, A., Recoder, S., Calbo, E., Casajuana-Closas, M., Leiva, D., Manolov, R., Matilla-Santander, N., & Forero, C. G. (2022). Low Resilience Was a Risk Factor of

- Mental Health Problems during the COVID-19 Pandemic but Not in Individuals Exposed to COVID-19: A Cohort Study in Spanish Adult General Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192215398>
- Lubis, R., Syafitri, N., Nurlita Maylinda, R., Nadhira Alyani, N., Zulfiyanti, N., Anda Program Studi Psikologi, R., & Psikologi, F. (2024). Job Stress and Turnover Intention in Generation Z Teachers: Resilience as a Moderator. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 29(1), 125–142. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol29.iss1.art8>
- Ludwig, C. M., Geisler, A. N., Fernandez, J. M., Battaglia, G., Andorfer, C., & Hinshaw, M. A. (2020). The challenge of change: Resilience traits in Women's Dermatological Society Forum participants by generation. *International Journal of Women's Dermatology*, 6(4), 277–282. <https://doi.org/10.1016/j.ijwd.2020.06.005>
- Lusia, A. (2021). *Studi tentang Resiliensi dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental pada Orang Indonesia*. <https://psikologi.ui.ac.id/2021/07/12/riset-f-psi-ui-resiliensi-orang-indonesia-cenderung-rendah/>
- Lustig, S. (2023). *Generation Z: 'The Loneliest, Least Resilient Demographic Alive*. SHRM. <https://www.shrm.org/topics-tools/news/inclusion-diversity/the-least-resilient-demographic-alive>
- Michael, D. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. *Pew Research Center*, 17(1), 1–7. <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where>
- Mishra, N., Sharma, H., & Garg, A. (2024). Generational Contrasts : A Comparative Analysis of Resilience , Interpersonal Communication , and Life Values in Gen X and Gen Z. *International Journal of All Research Education and Scientific Methods (IJARESM)*, 12(3), 943–948.
- Mitchell, L. K., & Pachana, N. A. (2020). Psychotherapeutic interventions with older adults: Now and into the future. In *Handbook of Mental Health and Aging*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800136-3.00022-3>
- Nabila, L. N., Utama, F. P., Habibi, A. A., & Hidayah, I. (2023). Aksentuasi Literasi pada Gen-Z untuk Menyiapkan Generasi Progresif Era Revolusi Industri 4.0. *Journal of Education Research*, 4(1), 28–36. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.113>
- Prihatina, R. (2022). *Generasi Strawberry, Generasi Kreatif Nan Rapuh dan Peran Mereka Di Dunia Kerja Saat Ini*. Kementrian Keuangan RI. <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>
- Pujiati, M. (2024). *Hubungan antara Strategi Coping dengan Psychological Well-Being pada Generasi Z*. 5(9), 3616–3627.
- Putra, Y. S. (2018). Perbedaan Psychological Capital Pada Karyawan Generasi Y Dan Z Serta Pengaruhnya Terhadap Komitmen Organisasi. *Magisma: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 6(2), 1–12. <https://doi.org/10.35829/magisma.v6i2.29>
- Putri, N. C., As Salam, M. A., Ulfa, D. A., & Eros, D. (2024). Analisis Kreativitas Gen Z Dalam Revolusi Digital Terhadap Pelestarian Dan Pengembangan Seni Budaya Lokal Untuk Indonesia Emas 2045. *Prosiding Pekan Ilmiah Pelajar*, 4(2024), 618–626.
- Rahimi, I. D., Zilka, G. C., & Ungar-Avidov, O. (2024). Information and communications technology and resilience of first-generation students compared to students with educated parents. *Issues in Informing Science and Information Technology*, 21(8), 21–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.28945/5340>
- Sabila, S., Evanytha, E., & Paramita, A. D. (2023). Pengaruh Resiliensi Terhadap Depresi Pada Emerging Adulthood. *Schema: Journal of Psychological Research*, 82–91. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.12249>
- Septania, S., & Proborini, R. (2020). Self-Compassion, Grit dan Adiksi Internet pada Generasi Z. *Analitika*, 12(2), 138–147. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.4175>
- Sharma, S. (2024). *A Comparative Study on Workplace Stress, Happiness & Resilience among Generation X and Generation Z*. 12(2). <https://doi.org/10.25215/1202.081>
- Siagian, S. P. (2019). *Prinsip-prinsip dasar manajemen sumber daya manusia* (1st ed.). Bumi Aksara.
- Steven, J., & Prihatsanti, U. (2017). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Work Engagement Pada Karyawan Bank Panin Cabang Menara Imperium Kuningan Jakarta. *Jurnal Empati*, 7(3), 160–169.
- Stillman, J., & Stillman, D. (2018). *Generasi Z: Memahami Karakter Generasi Baru Yang Akan Mengubah Dunia Kerja*. Gramedia Pustaka Utama.
- Sukeni, K., Anynussyawiby, & Anggul, G. (2023). PERAN GENERASI Z DALAM Mendukung Sustainable Development Goals MELALUI Pengembangan Ekonomi Hijau Menuju Indonesia Emas 2045. *PROSIDING PEKAN ILMIAH PELAJAR*, 3, 1–14. <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/pilar/article/view/6124/4657>

Sugiyanto, Studi Literatur: Resiliensi Gen Z lebih rendah?

- Suyasa, P. T. Y. . (2024). Beberapa Dugaan Mengenai Perilaku Kerja Gen Z. In *Memahami Generasi Z: Psikologi, Kebutuhan dan Tantangan di Era Digital* (Issue Juni, pp. 180–188). Rajawali Pers. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.17806.57921>
- Van Patten, R., Lee, E. E., & Jeste, D. V. (2020). Positive Psychiatry and successful aging in people with schizophrenia. In *Handbook of Mental Health and Aging*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800136-3.00013-2>
- Widi, S. (2023). *Hasil Survei Jenis Gejala Gangguan Mental yang Dirasakan Gen Z di Indonesia*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/kesehatan/detail/hasil-survei-jenis-gejala-gangguan-mental-yang-dirasakan-gen-z-di-indonesia>