

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Generasi Z di Indonesia kini akan memasuki usia produktif. Menurut data Badan Pusat Statistik (2022), yang tergolong usia produktif adalah individu yang berusia 15 – 59 tahun. Generasi Z didefinisikan sebagai generasi yang lahir pada rentang tahun kelahiran 1997-2012 (Badan Pusat, 2021). Data dari Badan Pusat Statistik (2023) mencatat bahwa populasi generasi Z mencapai 22% (60 juta) dari total 276 juta penduduk Indonesia. Usia produktif didefinisikan sebagai usia yang efektif dan efisien untuk melakukan pekerjaan hingga membiayai kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan, 2024). Generasi Z identik dengan kebiasaan menggunakan teknologi digital atau *iGeneration* karena dari lahir sudah tumbuh dan berkembang pada penggunaan teknologi dan internet sehingga segala kegiatan dilakukan secara digital (Krstić, sebagaimana dikutip dalam Al Kholidy, 2023).

Generasi Z sangat terikat dengan dunia digital. Survei *Alvara Research Center* (2022) di Indonesia dengan jumlah responden 1.529 responden yang tersebar di 38 provinsi menunjukkan bahwa sebanyak 97,7% (1.493) generasi Z telah mengakses internet, dimana generasi Z menjadi yang paling banyak dalam mengakses internet daripada generasi sebelumnya. Berdasarkan survei yang sama, sebanyak 34% (507) generasi Z tergolong *internet addicted user* dengan waktu lebih dari tujuh jam per hari secara terus-menerus dalam mengakses internet. Hal ini membuat generasi Z tidak bisa hidup tanpa akses internet (Selig, 2024). Penggunaan internet secara terus menerus menyebabkan generasi Z menjadi sering membandingkan diri sendiri terhadap proses atau pencapaian orang lain, dimana pada internet terutama pada media sosial hanya menampilkan citra yang baik dan proses yang singkat. Hal ini yang membuat kepercayaan diri generasi Z semakin berkurang (Amanda, 2022).

Di sisi lain, generasi Z memiliki pikiran yang kritis dan memiliki ide yang kreatif (Jayanti, sebagaimana dikutip dalam Gumulya, 2023). Akan tetapi, saat bertemu langsung dengan orang lain yang mempunyai ide yang berbeda, mereka butuh waktu untuk beradaptasi dan menimbulkan perilaku mudah mengeluh seperti ingin *refreshing*, *self-diagnose* hingga *self-harm* (Patrio, 2023). Lebih lanjut, generasi Z ternyata kesulitan dalam mengatur emosinya karena rentan terpancing emosi pada saat berdiskusi sehingga dapat menghambat pemikiran yang dimilikinya (Zahra, 2024).

Generasi Z juga dihadapkan dengan perubahan hidup yang berjalan dengan cepat. Hal ini menjadi tantangan bagi generasi Z untuk memahami kondisi ketidakpastian dalam hidupnya (Zahra, 2024). Kondisi ketidakpastian dalam hidup generasi Z salah satunya yaitu mereka tidak memiliki pekerjaan, tidak berkuliah maupun tidak memiliki kegiatan apapun. Badan Pusat Statistik (2023) mencatat bahwa 9,89 juta atau 22,5% dari 44,47 juta penduduk Indonesia yang berusia 15-24 tahun tidak bekerja serta tidak berkuliah atau disebut *Not Employment, Education, or Training* (NEET). Kondisi tersebut memang membuat generasi Z akan lebih bersantai dibandingkan menjadi produktif dan bersemangat dalam mencari pekerjaan (Hidayat R, sebagaimana dikutip dalam Risfil, 2024). Walaupun demikian, jika generasi Z terus menerus tidak mendapatkan pekerjaan maka mereka akan cenderung menjadi mudah putus asa dan mudah menyerah dalam mencari pekerjaan (Bestari, 2021). Keputusan yang dirasakan oleh generasi Z lama kelamaan akan menghilangkan harapan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka hingga menimbulkan masalah kesehatan mental seperti cemas, stres, sampai depresi pada generasi Z (Gilardino, 2023).

Kesehatan mental generasi Z saat ini banyak dianggap buruk dibandingkan dengan generasi lainnya. Berdasarkan survei yang dilakukan *McKinsey Health Institute* (2022), menunjukkan hasil secara global, dari total 16.824 generasi Z sebanyak 18% (3.028) generasi Z memiliki kesehatan mental yang buruk dibandingkan dengan generasi lainnya, sedangkan di Indonesia berdasarkan survei yang sama sebanyak 21% (2.202) dari total 10.490 generasi Z memiliki kesehatan mental yang buruk. *World Health Organization* (WHO) mendeskripsikan kesehatan mental merupakan keadaan mental yang baik untuk mengatasi tekanan

hidup, mengetahui kemampuan yang dimiliki, dan mampu berkontribusi pada lingkungan sekitar. Kesehatan mental juga dapat membantu individu dalam menangani stres, interaksi dengan orang lain, dan membuat pilihan bijak (WHO, 2022).

Galderisi et al. (sebagaimana dikutip dalam Rizkyanti dan Mastuti, 2022) mengungkapkan bahwa untuk memiliki kondisi kesehatan mental yang baik terdapat peran emosi di dalamnya, dimana peran emosi tersebut dapat dilihat melalui *emotional intelligence*. Fusar-Poli et al. (2020) menyebutkan *emotional intelligence* sebagai salah satu hal yang berkaitan dengan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan peran *emotional intelligence* dapat mengarahkan individu dalam memberikan tanggapan atas perilaku yang ditunjukkan, mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman emosi, mampu meningkatkan individu dalam melakukan regulasi emosi, dan mampu mengekspresikan emosi dengan baik (Fusar-Poli et al., 2020).

Survei *State Of The Heart* (2024) yang dilakukan secara global oleh Freedman et al., (2024) dari tahun 2019-2023 pada 227.610 orang dari 169 negara tentang *emotional intelligence* menyebutkan bahwa *emotional intelligence* secara global telah menurun selama empat tahun terakhir. Ketentuan skor *emotional intelligence* secara global yaitu 120 untuk skor yang maksimal dan 75 untuk skor yang minimal (Freedman et al., 2024). Akan tetapi, pada tahun 2019 secara global rata-rata skor *emotional intelligence* sebesar 101,08 sedangkan di tahun 2023 rata-rata skor *emotional intelligence* mengalami penurunan menjadi 99,09. Dampak dari penurunan *emotional intelligence* secara global yaitu individu kurang mampu memahami dan mengelola emosi yang dirasakan, kurang mampu menilai keputusan sebelum mengambil tindakan, kurang mampu memotivasi diri, dan kurang mampu berempati kepada orang lain. Berdasarkan survei yang sama, generasi Z mengalami penurunan pada kemampuan dalam mengelola emosinya dibandingkan dengan generasi sebelumnya.

Pada dasarnya, generasi Z adalah generasi yang berprestasi tinggi dengan semangat yang kompetitif namun memiliki nilai kepuasan yang rendah (Freedman et al., 2024). Berdasarkan survei *State Of The Heart* (2024), menunjukkan bahwa

sebanyak 53,7% generasi Z merasa memiliki kepuasan yang rendah. Hal ini membuktikan bahwa terdapat krisis kesehatan mental dan *emotional intelligence* di kalangan generasi muda khususnya generasi Z (Freedman et al., 2024). Walaupun demikian, tidak semua generasi Z mengalami hal tersebut dikarenakan banyak generasi Z juga yang berprestasi dan tidak mudah rapuh. Terdapat juga generasi Z yang justru mampu menghadapi dan mengatasi masalah tersebut (Nabillah, sebagaimana dikutip dalam Patrio, 2023).

Roy (sebagaimana dikutip dalam Finnigan & Maulding-Green, 2018) mengatakan bahwa sering terjadinya pertarungan antara perilaku dan emosi individu. Ketika emosi mengambil alih maka perilaku bisa menjadi tidak terkendali sehingga menghasilkan keputusan yang buruk. Emosi ada dibalik setiap keputusan dan tindakan yang individu ambil dalam hidupnya. Keseimbangan emosi dengan perilaku merupakan inti dari *emotional intelligence* (Petrides, 2020). *Emotional intelligence* (EI) menjelaskan bagaimana persepsi individu terhadap kemampuan memahami hingga mengelola emosinya (Petrides et al., 2016). Seseorang yang mempunyai EI tinggi mampu dalam memahami dan mengelola emosi diri sendiri, mampu menjalani hidup yang menyenangkan dan memuaskan, mampu menangani suatu tekanan, mampu termotivasi, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru atau orang lain (Petrides, 2020). Sebaliknya, seseorang yang mempunyai EI rendah akan kesulitan dalam memahami dan mengelola emosinya, tidak mampu menjalani hidup yang menyenangkan dan memuaskan, tidak mampu menangani suatu tekanan atau masalah, tidak mampu termotivasi, dan tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru atau orang lain (Petrides, 2020). *Emotional intelligence* sangat penting bagi generasi Z untuk menghadapi tantangan dan tekanan yang unik. Hal ini dikarenakan dunia yang serba cepat dan selalu berubah membuat generasi Z harus lebih memahami *emotional intelligence* yang dimilikinya untuk bisa lebih berempati, memahami dan mengatur emosi, dan menangani stres (John, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Machová et al., (2020) kepada 204 responden dari 4 generasi yakni generasi *baby boomer*, gen X, generasi Milenial, dan generasi Z, menjelaskan bahwa 70% generasi Z pada penelitian tersebut beranggapan jika EI penting, namun hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi

Z memiliki EI yang paling rendah daripada generasi lainnya. Berdasarkan penelitian tersebut, menunjukkan jika generasi Z merasa bahwa EI penting namun pada kenyataannya memiliki hasil EI yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Hasnah et al. (2018) kepada 333 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar yang berusia 18-23 tahun menunjukkan hasil sebanyak 194 responden (58,3%) memiliki EI yang rendah. Individu dengan EI rendah tidak akan mampu mengatur emosinya yang mengakibatkan komunikasi dengan orang lain tidak akan efektif (Hasnah et al., 2018).

Penelitian lainnya terkait EI yang telah dilakukan yaitu penelitian yang dilakukan Sabita (2018) kepada 50 siswa peserta didik usia 11-16 tahun di Matthayom Wat Nairong School Thailand memaparkan bahwa 34 subjek (64%) memiliki EI yang sedang. Seseorang dengan EI cenderung sedang ke rendah akan sulit dalam proses belajarnya dan sulit untuk berhubungan dengan orang lain (Sabita, 2018). Penelitian yang telah dilakukan oleh Wibowo (2015) kepada 122 siswa kelas XII MAN 1 Magelang yang berusia 17-18 tahun menghasilkan sebanyak 63 responden (51,64%) mempunyai EI yang tinggi. Seseorang dengan EI tinggi akan mampu bekerja sama dengan orang lain, dapat mengatur emosi dengan baik, serta jarang berbuat nakal (Petrides, sebagaimana dikutip dalam Wibowo, 2015). Selain itu, EI yang tinggi akan mampu mengendalikan emosi menjadi energi yang positif untuk memotivasi dirinya dan memiliki perilaku yang lebih produktif, dan memiliki pencapaian dalam bidang akademik yang baik (Wibowo, 2015).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Luan dan Blegur (2019) kepada 62 mahasiswa semester VI di Kupang dengan usia 20-21 tahun menunjukkan sebanyak 58 mahasiswa (93,3%) memiliki tingkat EI yang tinggi. EI berkaitan dengan berbagai aspek seperti berempati, mengendalikan emosi, beradaptasi dengan lingkungan, memecahkan masalah, dan mengungkapkan ekspresi atau perasaan. Individu yang mempunyai EI yang tinggi akan mudah termotivasi, berempati, yakin pada kemampuan yang dimiliki, mampu mengatasi suatu masalah, mudah beradaptasi, dan berinteraksi dengan sosial (Luan & Blegur, 2019). Pada penelitian sebelumnya, terdapat penelitian dari usia generasi Z

sekolah dasar hingga perkuliahan namun masih terbatas penelitian pada usia generasi Z akhir.

Temuan ini diperkuat dengan hasil wawancara peneliti dengan enam orang generasi Z dengan usia yang berbeda. K dan A berusia 15 tahun, R berusia 18 tahun, J berusia 19 tahun, S dan B berusia 24 tahun. Keenam orang generasi Z yang diwawancarai memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan EI yang dimilikinya. K berusia 15 tahun mengatakan bahwa ia merasa kurang mampu untuk mengekspresikan diri khususnya emosi sehingga membuat K lebih sering memendam perasaannya. K juga mengatakan bahwa ia tidak percaya diri dengan kemampuan komunikasi yang ia punya sehingga sulit berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Ia lebih suka menyendiri karena itu membuat ia merasa lebih aman dan nyaman. Lebih lanjut, K mengaku bahwa terkadang ketika sedang dihadapi masalah, ia cenderung menghindari masalah tersebut tanpa ingin menyelesaikannya. K juga beranggapan bahwa ia merasa kurang yakin dengan emosi yang dimilikinya. Hal ini juga dirasakan oleh J berusia 19 tahun dan S berusia 24 tahun. Permasalahan terbesar yang dirasakan oleh ketiganya bahwa mereka merasa masih sulit mengenali hingga mengelola diri terutama emosi dan perilaku yang dimiliki.

Adapun perbedaan dengan ketiga orang generasi Z lainnya yaitu A berusia 15 tahun, R berusia 18 tahun, dan B berusia 24 tahun. A berusia 15 tahun mengatakan bahwa ia merasa sudah mampu mengekspresikan diri khususnya emosi. Cara yang biasa ia lakukan yaitu dengan memberikan kalimat penyemangat dan motivasi kepada dirinya dan orang lain. Sesudah itu, A juga merasa mampu mengatur emosinya dengan tidak mudah terbawa emosi dan memahami yang bisa ia lakukan atau tidak. Lebih lanjut, A beranggapan bahwa ia senang berinteraksi dengan orang lain. Menurutnya, dengan berkenalan dan berinteraksi dengan orang lain dapat meningkatkan komunikasinya. Hal ini juga dirasakan oleh R berusia 18 tahun dan B berusia 24 tahun bahwa mereka sudah yakin dengan emosi yang dirasakan.

Wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti diatas, generasi Z yang memiliki usia yang sama bisa menghasilkan EI yang berbeda. A berusia 15 tahun

dan B berusia 24 tahun sudah yakin dengan emosi yang dipunya sedangkan K berusia 15 tahun dan S berusia 24 tahun belum yakin dengan emosi yang dipunya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Khoir (2011) mengungkapkan jika perkembangan emosi yang terjadi pada usia remaja mengalami perbedaan, dimana emosi mereka dapat berubah saat mendapatkan pengaruh atau rangsangan yang mengakibatkan kurangnya pengendalian pada emosi mereka. Ada beberapa hal yang memengaruhinya seperti keluarga, lingkungan tempat tinggal, teman sebaya, aktivitas sehari-hari, dan sekolah. Akan tetapi, Freedman et al. (2024) menjelaskan bahwa seiring dengan bertambahnya usia maka EI semakin meningkat, namun dalam beberapa tahun terakhir dampak perkembangan usia tidak terlihat signifikan.

Peneliti ingin meneliti bagaimana EI yang dimiliki generasi Z untuk menghadapi tantangan yang terjadi. Hal ini dikarenakan EI sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mampu menghadapi tantangan di masa yang akan datang khususnya bagi generasi Z yang akan memasuki usia produktif. Dampak jika EI tidak diperhatikan akan membuat generasi Z tidak memahami hingga mengelola diri terutama emosinya dengan baik. Selanjutnya, di Indonesia penelitian terkait *emotional intelligence* generasi Z masih belum banyak yang meneliti. Untuk itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang EI generasi Z di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *emotional intelligence* pada generasi Z di Indonesia?”

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana gambaran EI pada generasi Z di Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Dapat memberikan informasi dan literatur pada bidang psikologi klinis terkait *emotional intelligence* (EI).

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Generasi Z

Dapat memberikan pemahaman terkait persepsi diri sendiri terhadap *emotional intelligence*.

2. Bagi Pemerintah/Lembaga

Diharapkan dapat memberikan panduan dalam merencanakan dan mengembangkan program-program pendidikan dan pelatihan seperti psikoedukasi yang dapat meningkatkan *emotional intelligence* generasi Z.

