

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Ketakutan

1. Definisi Ketakutan

Rasa takut merupakan respons terhadap suatu ancaman yang bersumber dari hal yang diketahui, berasal dari luar diri, bersifat nyata, dan tidak melibatkan konflik internal.¹ Ketakutan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang muncul akibat persepsi terhadap suatu ancaman.² Ketakutan merupakan suatu keadaan di mana seseorang merasa cemas atau takut terhadap situasi dengan penyebab yang tidak jelas. Hal ini dapat sangat mempengaruhi perilaku, baik itu perilaku yang menyimpang atau yang terganggu, sebagai bentuk reaksi

¹ Clark Pangapuli Reinhart Lumban Tobing and Imanuel Sri Mei Wulandari, "Tingkat Kecemasan Bagi Lansia Yang Memiliki Penyakit Penyerta Ditengah Situasi Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Parongpong, Bandung Barat," *Coping: Community of Publishing in Nursing* 9, no. 2 (2021).

² Sunaryanti Sri SH; Arradini Dewi; Widiyanto Aris; Ayuningrum Ika Yuli; Atmojo Joko Tri Yuli;, "Perbedaan Jenis Kelamin Dalam Menghadapi Ketakutan Dan Kecemasan Covid-19," *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 9, no. 4 (2021).

atau mekanisme pertahanan diri terhadap kecemasan yang dialami.³

Menurut Sigmund Freud (dikutip dalam Benazir), kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir dan takut.⁴ Menurut Tony Whitehad (dikutip dalam Purnama Zhari Asti), definisi ketakutan sangat kompleks dan mencakup perasaan emosional serta berbagai perasaan fisik. Ketakutan merupakan hal yang wajar dan dapat dialami dalam kehidupan manusia. Hampir setiap orang di muka bumi ini merasakan ketakutan. Jangan meremehkan rasa takut. Ketakutan bisa membuat Anda cemas dan gelisah. Jika tidak dikelola dengan baik, dapat membahayakan nyawa bahkan mempengaruhi kesuksesan seseorang⁵.

³ Benazir Dwi Maharani, Reza Fahlevi, and Zaldhi Yusuf Akbar, "Pengaruh Kematangan Karir Dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas XII Di SMK Poncol Jakarta Pusat" (2024): 64–75.

⁴ Sigmund Freud, *Pengantar Umum Psikoanalisis* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2024).

⁵ Purnama Zhari Asti, *Kenapa Kita Takut Di Omongin Orang Lain: The Power Of "Masa Bodoh" Untuk Kesehatan Mentalmu* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023).

Ketakutan adalah mekanisme bertahan hidup dasar yang terjadi sebagai respons terhadap rangsangan tertentu, seperti rasa sakit atau bahaya yang akan terjadi. Ketakutan harus dibedakan dari keadaan emosi lainnya, yaitu kecemasan, yang biasanya terjadi tanpa adanya ancaman eksternal.⁶

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ketakutan adalah respon emosional terhadap ancaman yang berasal dari luar diri, serta ketakutan juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri. kecemasan muncul akibat dari pengalaman yang tidak menyenangkan dan disertai oleh perasaan gelisah, khawatir, serta takut. Sedangkan, ketakutan merupakan perasaan emosional yang dapat memberikan dampak terhadap kondisi fisik dan mental seseorang. Ketakutan adalah mekanisme pertahanan diri yang wajar, tetapi jika tidak dikelola dengan baik maka akan berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan individu.

⁶ Tjahjono Tri, *Menyikapi Rasa Ketakutan : Motivasi Mengatasi Rasa Takut*, 1st ed. (Yogyakarta: Cahaya Harapan, 2023).

2. Jenis-Jenis Ketakutan

Menurut Rollo May dalam bukunya *The Meaning of Anxiety*, menjelaskan bahwa ketakutan eksistensial merupakan respons manusia terhadap ancaman yang dirasakan terhadap nilai-nilai mendasar yang dianggap penting bagi eksistensinya. Ketakutan ini bersifat universal dan tidak dapat dihindari, serta menjadi bagian dari perjuangan individu dalam menemukan makna hidupnya. May menyebut bahwa kecemasan eksistensial muncul bukan karena bahaya konkret, melainkan karena kesadaran mendalam akan kondisi keberadaan manusia itu sendiri. Berikut ini adalah beberapa bentuk ketakutan eksistensial menurut Rollo May:

1. Ketakutan terhadap Kematian (*Fear of Death / Non-being*)

Kesadaran manusia akan keterbatasan hidup dan kemungkinan akan ketiadaan menimbulkan kecemasan yang mendalam. Ketakutan ini tidak hanya berkaitan

dengan kematian secara fisik, tetapi juga rasa kehilangan makna dan kehadiran diri.

2. Ketakutan terhadap Kebebasan (*Fear of Freedom*)

Kebebasan sebagai hakikat eksistensi manusia menuntut individu untuk membuat pilihan-pilihan yang disertai tanggung jawab. Rollo May mengemukakan bahwa kesadaran akan tanggung jawab ini justru dapat memicu kecemasan karena individu merasa tertekan oleh konsekuensi dari keputusan yang diambil.

3. Ketakutan terhadap Kesendirian (*Fear of Isolation*)

Ketakutan ini muncul dari kesadaran bahwa pada dasarnya manusia hidup secara individual dan tidak dapat sepenuhnya menyatu dengan orang lain. Isolasi eksistensial menimbulkan perasaan sepi, keterasingan, dan kesepian yang mendalam.

4. Ketakutan terhadap Kehampaan Makna (*Fear of Meaninglessness*)

Ketika individu tidak lagi menemukan makna atau tujuan hidup, muncullah kecemasan eksistensial berupa perasaan hampa, kehilangan arah, dan ketiadaan nilai. Menurut May, makna adalah pondasi penting dari eksistensi manusia, dan ketidakhadirannya dapat menyebabkan gangguan psikologis.⁷

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan pandangan Rollo May, ketakutan eksistensial merupakan bentuk kecemasan yang timbul dari kesadaran individu terhadap kondisi keberadaannya. Jenis-jenis ketakutan ini meliputi ketakutan akan kematian (*non-being*), kebebasan, kesendirian, dan kehilangan makna hidup. Keempat bentuk ketakutan tersebut bukan hanya reaksi terhadap ancaman eksternal, melainkan refleksi mendalam atas eksistensi manusia itu sendiri. Dengan memahami ketakutan-ketakutan ini, individu

⁷ Rollo May, *The Meaning of Anxiety*, Ronald Press Company (New York, 1950). Hlm. 72.

diharapkan mampu menghadapi kecemasannya secara lebih sadar dan menjadikannya sebagai ruang pertumbuhan pribadi serta pencarian makna hidup yang autentik.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Munculnya Ketakutan

Faktor-Faktor yang mempengaruhi munculnya ketakutan pada individu adalah:

a. Faktor Internal:

- 1) Efikasi Diri: Rasa percaya diri yang rendah dapat meningkatkan ketakutan atau kegagalan.
- 2) Pengalaman Pribadi: Pengalaman dalam menghadapi tekanan

b. Faktor Eksternal:

- 1) Harapan Orang Tua: Tuntunan akademik dari orang tua dapat menambah tekanan.
- 2) Lingkungan Sosial: Pengaruh teman sebaya dan kondisi keluarga juga berperan.

Ketakutan ini sering kali berfungsi sebagai motivasi untuk menghadapi tantangan atau meraih tujuan tertentu, namun di sisi lain, juga dapat menyebabkan stress jika tidak dikelola dengan baik.⁸

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ketakutan pada individu dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi efikasi diri yang rendah, sehingga dapat meningkatkan ketakutan atau kegagalan, serta pengalaman pribadi dalam menghadapi tekanan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi harapan orang tua yang tinggi, serta pengaruh lingkungan sosial. Ketakutan juga dapat berfungsi sebagai motivasi dalam menghadapi tantangan, tetapi apabila tidak dapat dikelola dengan baik, maka akan menyebabkan stress.

⁸ Retno Fatimatun Ningrum and Titin Suprihatin, "Ketakutan Akan Kegagalan Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi," *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) 2*, 2019.

4. Dampak Ketakutan

Dampak munculnya ketakutan pada individu adalah:⁹

a. Dampak Psikologis

Meskipun ketakutan merupakan respon alami, ketakutan juga memiliki dampak psikologis yang mendalam jika dibiarkan tidak terkontrol. Berikut merupakan dampak psikologis munculnya ketakutan:

1) Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi perasaan tidak nyaman yang muncul akibat rasa takut atau khawatir terhadap hal-hal yang berpotensi terjadi di masa mendatang.

2) Gangguan Kecemasan

Ketika kecemasan menjadi kronis dan mengganggu fungsi sehari-hari, ini dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan.

⁹ Kurnia Puspita, *Mengubah Ketakutan Menjadi Kekuatan* (Yogyakarta: Victory Pustaka Media, 2024).

b. Dampak Perilaku / *Behavioral*

Ketidakpastian mengenai masa depan tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga tercermin melalui perubahan perilaku individu. Saat seseorang merasa bahwa situasi yang dihadapi berada di luar kendalinya, muncul berbagai respons perilaku sebagai reaksi atas rasa takut atau kekhawatiran tersebut. Perilaku yang sering muncul meliputi penundaan pengambilan keputusan, menghindari aktivitas yang berkaitan dengan rencana jangka panjang, menurunnya motivasi, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Nevid menjelaskan bahwa kecemasan dapat memicu munculnya perilaku menghindar, penarikan diri, serta kesulitan dalam menjalankan rutinitas sehari-hari sebagai bentuk respons terhadap tekanan psikologis.¹⁰

c. Dampak Kognitif

Selain mengganggu emosi, ketakutan terhadap masa depan juga dapat memengaruhi cara

¹⁰ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2018).

seseorang berpikir dan memproses informasi. Beck menyebutkan bahwa kecemasan sering menimbulkan distorsi kognitif misalnya munculnya pikiran otomatis yang negatif, kekhawatiran yang tidak proporsional, serta kecenderungan untuk membayangkan hasil terburuk dari setiap situasi. Kondisi ini membuat individu sulit berkonsentrasi, mudah terdistraksi oleh pikiran-pikiran buruk, serta mengalami hambatan dalam mengambil keputusan yang logis. Ketakutan yang terus-menerus juga dapat menurunkan kemampuan dalam merencanakan masa depan secara objektif, sebab pikiran lebih banyak dipenuhi oleh skenario-skenario negatif dibandingkan langkah strategis yang realistis. Dalam jangka panjang, dampak kognitif ini bisa mengganggu produktivitas, kemampuan pemecahan masalah, dan keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya.¹¹

¹¹ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, 2nd ed. (New York: International Universities Press, 1976).

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Ketakutan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak yang luas pada individu, mencakup aspek psikologis, emosional, dan kognitif. Secara psikologis, ketakutan dapat memicu kecemasan dan bahkan berkembang menjadi gangguan kecemasan ketika berlangsung kronis dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Secara perilaku, ketakutan tercermin dalam perubahan perilaku seperti penghindaran, penurunan motivasi, kesulitan mengambil keputusan, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Sementara itu, secara kognitif, ketakutan dapat menyebabkan distorsi cara berpikir, termasuk munculnya pikiran negatif otomatis, fokus pada skenario terburuk, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan dalam pengambilan keputusan. Jika berkelanjutan, dampak tersebut dapat menghambat produktivitas, kemampuan pemecahan masalah, serta keyakinan individu terhadap dirinya.

5. Strategi Generasi Z dalam Menghadapi Ketakutan

Dalam menghadapi ketidakpastian masa depan, Generasi Z menggunakan dua bentuk strategi coping utama sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Kedua strategi ini bekerja dengan fungsi yang berbeda: yang satu berfokus pada tindakan nyata untuk mengatasi sumber stres, sementara yang lain berfokus pada pengelolaan emosi ketika situasi sulit dikendalikan.¹² Adapun uraian dari masing-masing strategi dijelaskan pada bagian berikut.

a. *Problem Focused Coping*

Problem focused coping

merupakan strategi yang berorientasi pada upaya langsung untuk mengatasi sumber tekanan. Strategi ini melibatkan penilaian

¹² Richard S. Lazarus and Susan Folkman, "Stress, Appraisal, and Coping" (New York: Springer Publishing Company, 1984).

rasional terhadap situasi dan identifikasi langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa kontrol terhadap ketidakpastian yang dihadapi. Pendekatan ini membantu individu mengurangi kekhawatiran dengan cara menciptakan kejelasan mengenai apa yang dapat dilakukan untuk menghadapi suatu keadaan.

Penelitian Naser dkk. menunjukkan bahwa individu yang memiliki pemahaman yang jelas mengenai arah dan tujuan masa depannya akan memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi ketidakpastian. Hal ini memperkuat peran problem focused coping sebagai strategi yang membantu individu

memperkuat persepsi kontrol terhadap masa depan.¹³

b. *Emotion Focused Coping*

Emotion focused coping adalah strategi yang berfokus pada pengelolaan respon emosional ketika individu berhadapan dengan situasi yang sulit diubah secara langsung. Strategi ini meliputi upaya menenangkan diri, menstabilkan kondisi emosional, serta memberikan makna positif terhadap pengalaman yang dialami. Pendekatan ini bertujuan menjaga keseimbangan psikologis sehingga tekanan yang dirasakan tidak berkembang menjadi kecemasan yang berlebihan.

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa penguasaan *soft skill* memiliki

¹³ Naser et al., "Kemampuan Karir Mahasiswa Pada Calon Konselor Di Uin Fatmawati Sukarno Bengkulu." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* 7, no. 1 (2025): 78-88.

hubungan yang signifikan dan kuat dengan perencanaan karier mahasiswa. Temuan tersebut menjelaskan bahwa kemampuan seperti komunikasi, kerja sama, manajemen waktu, dan pemecahan masalah berkontribusi penting dalam membantu individu menyusun langkah yang lebih terarah terkait masa depannya. Dengan demikian, pengembangan *soft skill* dapat dipandang sebagai bagian dari *problem focused coping* karena membantu individu meningkatkan kesiapan dan efektivitas dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.¹⁴ Lebih jauh lagi, kemampuan *soft skill* yang memengaruhi kesiapan masa depan ini juga diperkuat oleh temuan penelitian terkait pengembangan model konseling karier¹⁵. Selain itu pendekatan konseling karier yang

¹⁴ Muhammad Nikman Naser et al., “Hubungan Soft Skills Terhadap Perencanaan Karier Mahasiswa,” *Jurnal Pendidikan Islam* 17, no. 2 (2025), hlm. 9.

¹⁵ Muhammad Nikman Naser, Syukri Hamzah, and Andi Mappiare, “Implementasi Langkah Kerja Konseling Model Kipas Dalam Mengembangkan Karakter Generasi Alpha,” *Jurnal BK Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2022): 106–118..

terstruktur juga mampu meningkatkan *soft skill* secara signifikan.¹⁶

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Generasi Z menghadapi ketidakpastian masa depan dengan dua strategi utama menurut Lazarus dan Folkman, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* dilakukan melalui tindakan langsung untuk mengatasi sumber stres, termasuk memperjelas tujuan dan meningkatkan rasa kontrol, yang didukung oleh penelitian terkait kesiapan masa depan dan peran *soft skill*. Sementara itu, *emotion focused coping* berfokus pada pengelolaan emosi agar tekanan tidak berkembang menjadi kecemasan berlebihan, seperti menenangkan diri dan memberi makna positif pada situasi. Selain itu pendekatan konseling yang terstruktur mampu meningkatkan *soft skill* secara signifikan.

¹⁶ Muhammad Nikman Naser et al., "Development of the KIPAS Career Counseling Model for BK Teachers to Improve the Soft Skills of Vocational High School Students in the Industrial Revolution Era 4.0," AIP Publishing, 2023.

B. Generasi Z

1. Definisi Generasi Z

Generasi Z berkembang di era digital yang sangat maju, di mana teknologi informasi dan komunikasi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Mereka tumbuh bersama dengan hadirnya internet, smartphone, dan media sosial yang kian mendominasi, sehingga teknologi tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai medium untuk mengekspresikan diri, memperoleh informasi, dan membangun karier.¹⁷

Secara umum, Generasi Z merujuk pada kelompok individu yang lahir dalam rentan waktu antara tahun 1997 hingga 2012.¹⁸ Generasi Z tumbuh dalam lingkungan digital dan memiliki kemampuan yang sangat baik dalam

¹⁷ Kalip Laurensius Laka, Rafik Darmansyah, Loso Ludijanto, Justin Foera-era Lase, Farid Haluti, Febti Kuswanti, *Pendidikan Karakter Gen Z Di Era Digital*, ed. Sepriano (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).

¹⁸ Angelie Thresia Kaeng and Robert Siby, "Mewaspadaai Dampak Depresi Pada Generasi Z," *Sumikolah: Jurnal Ilmu Pendidikan* 1, no. 2 (2023): 50–58.

menggunakannya. Mereka menggunakan teknologi untuk pendidikan, komunikasi, dan mendapatkan informasi.¹⁹

Saat ini, tren Generasi Z tengah mengalami peningkatan, dengan banyak dari mereka mengisi bangku perkuliahan di berbagai universitas di Indonesia. Sebagai generasi yang akrab dengan teknologi dan memiliki akses tak terbatas ke informasi melalui internet, mereka mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik dengan mudah. Tugas-tugas tersebut mencakup penulisan makalah, laporan penelitian, kegiatan praktikum, esai, ulasan jurnal, hingga tugas akhir atau skripsi.²⁰

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Generasi Z merupakan individu yang lahir pada tahun 1997 sampai 2012 dan tumbuh di era digital serta memiliki keterampilan yang tinggi dalam menggunakan teknologi. Mereka memanfaatkan internet, media sosial, serta perangkat digital lainnya untuk berkomunikasi,

¹⁹ Endang Sri Putri, Rezania; Lestari, Puput Tri; Anisa, Dinda Sir; Mustofa, Ridwan; Maruti, “Memahami Karakteristik Generasi Z Dan Generasi Alpha : Kunci Efektif Pendidikan Karakter Di Sekolah” 5 (2024).

²⁰ Novance Silitonga and Harsen Roy Tampomuri, “Generasi Z Dan Tantangan Etika Digital Dalam Pembelajaran Modern,” *Jurnal Communitarian* 6, no. 1 (2024): hlm. 28.

belajar, bahkan pengembangan karier sekalipun. Saat ini, banyak dari mereka yang menempuh pendidikan tinggi di berbagai universitas di Indonesia, dengan adanya akses teknologi maka dapat memudahkan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik.

2. Karakteristik dan Ciri Generasi Z

Gen Z memiliki beberapa karakteristik dan ciri yang membedakan mereka dari generasi-generasi lainnya, yaitu:²¹

- a. Gen Z merupakan generasi digital yang mahir serta menggemari teknologi informasi. Informasi-informasi yang dibutuhkan demi kepentingan pendidikan maupun pribadi, akan lebih mudah diakses serta cepat karena bantuan teknologi.
- b. Anak-anak gen Z dinilai sangat suka serta sering berkomunikasi dengan seluruh kalangan melalui media sosial, khususnya media sosial seperti Whatsapp, Tiktok, Twitter, Instagram dan lain sebagainya.

²¹ Dinda Muhajirina et al., "Identifikasi Generasi Milenial Golongan Z Di Desa Tuntungan Ii Kecamatan Pancur Batu," *Pendis (Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial)* 2, no. 2 (2024).

- c. Gen Z dianggap lebih toleran terhadap perbedaan yang ada pada lingkungan sekitarnya, mulai dari perbedaan budaya, agama dan lainnya. Tidak hanya bersikap toleran, gen z pun dianggap lebih peduli pada perbedaan tersebut.
- d. Gen Z merupakan anak-anak yang terbiasa melakukan berbagai aktivitas pada waktu bersamaan atau dapat disebut pula gemar *multi-tasking*. Hal ini dikarenakan, gen Z ingin melakukan segala sesuatunya dengan cepat, tidak terbelit-belit, serta tidak bertele-tele.
- e. Sebagai generasi pertama dunia digital, Gen z adalah generasi pertama dunia digital, sehingga mereka dianggap mahir dan menguasai teknologi dari kecil.
- f. Menaruh uang serta pekerjaan dalam daftar prioritas.
- g. Gen Z cenderung memiliki pengetahuan mengenai finansial dengan baik. Karena pekerjaan dan uang adalah prioritasnya, maka gen z pun memiliki pengetahuan finansial yang baik serta jelas. Hal ini dikarenakan gen z sadar, bahwa menabung maupun

investasi di masa depan akan penting dalam kehidupan mereka.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Generasi Z memiliki karakteristik yang membedakannya dengan generasi lainnya. Mereka adalah generasi digital yang mahir dalam menggunakan teknologi dan mengandalkan media sosial untuk berkomunikasi. Selain itu, gen z menaruh uang dan pekerjaan sebagai prioritas utama. Mereka juga memiliki kesadaran finansial yang baik, menyadari pentingnya menabung dan investasi untuk masa depan.

3. Psikologi Sosial Generasi Z

Menurut Walgito (dikutip dalam Intan Rahmawati), psikologi sosial didefinisikan sebagai ilmu perilaku individu dalam situasi sosial. Menurutny, fokus psikologi sosial terletak pada perilaku individu dalam hal situasi sosial. Jadi psikologi sosial tidak dapat dipisahkan

dari keberadaan situasi sosial atau interaksi sosial, dan fokusnya terletak pada perilaku individu.²²

Menurut Baron dan Byrne (dikutip dalam Adnan Achiruddin Saleh), menjelaskan bahwa psikologi sosial merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang berfokus pada pemahaman serta penjelasan mengenai bagaimana individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam suatu situasi sosial. Mereka menekankan bahwa perilaku seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh keberadaan orang lain secara langsung, tetapi juga oleh persepsi dan interpretasi individu terhadap kehadiran orang lain, baik yang nyata, dibayangkan, maupun tersirat.²³

Salah satu aspek penting dalam memahami Generasi Z adalah identitas sosial mereka yang dipengaruhi oleh keanggotaan dalam berbagai kelompok sosial. Teori Identitas Sosial, sebagaimana dikemukakan oleh Tajfel & Turner, (dikutip dalam jurnal Sakroni, dkk),

²² Intan Rahmawati, *Pengantar Psikologi Sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 2022).

²³ Adnan Achiruddin Saleh, *Psikologi Sosial* (Parepare, Sulawesi Selatan: IAIN Parepare Nusantara Press, 2020).

menjelaskan bahwa sebagian dari konsep diri individu terbentuk melalui keanggotaan mereka dalam suatu kelompok sosial. Dalam teori ini, individu cenderung mengelompokkan diri mereka sendiri serta orang lain ke dalam kelompok tertentu, yang disebut *in group* (kelompok sendiri) dan *out group* (kelompok lain). Proses ini melibatkan identifikasi dengan kelompok tertentu serta pembedaan dari kelompok lain, yang sering kali memicu kecenderungan bias terhadap *ingroup* dan perlakuan diskriminatif terhadap *outgroup*.²⁴

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa psikologi sosial mempelajari perilaku individu dalam situasi sosial dan interaksi dengan orang lain. Menurut Walgito, Psikologi sosial menekankan bahwa psikologi sosial berfokus pada perilaku individu dalam situasi sosial. Sedangkan menurut Baron dan Byrne menjelaskan bahwa perilaku seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh keberadaan orang lain secara langsung,

²⁴ Sakroni, Meiti Subardhini, and Sabar Riyadi, "Pelaku Bullying Ditinjau Dari Perspektif Teori Identitas Sosial Sebuah Systematic Review Literature," *Santhet (Jurnal Sejarah Pendidikan Dan Humaniora)* 8, no. 1 (2024).

tetapi juga dipengaruhi oleh persepsi dan interpretasi individu terhadap lingkungan sosialnya. Salah satu aspek penting dalam memahami generasi z adalah identitas sosial mereka, yang dipengaruhi oleh keanggotaan dalam berbagai kelompok sosial. Menurut Teori Identitas Sosial Tajfel & Turner, individu cenderung mengelompokkan diri kedalam *in group* atau kelompok sendiri dan *out group* atau kelompok lain, yang dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi serta menimbulkan kecenderungan terhadap bias sosial.

4. Perbandingan Generasi Z dengan Generasi Milenial (Y)

Penelitian mengenai perbedaan generasi pertama kali dilakukan oleh Karl Mannheim pada tahun 1952, dalam jurnal Sirajul, dkk, Ia mengemukakan bahwa generasi adalah konstruksi sosial yang terdiri dari sekelompok individu dengan usia dan pengalaman historis yang sama.²⁵

²⁵ Sirajul Fuad Zis, Nursyirwan Effendi, and Elva Ronaning Roem, "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era

Generasi Milenial, yang lahir antara tahun 1981 dan 1996, serta Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, berkembang dalam konteks yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka terhubung secara global melalui internet dan media sosial, hidup di era teknologi digital yang maju, dan terpapar pada berbagai pengaruh budaya yang beragam.²⁶ Menurut Kian, dkk, (dikutip dalam Mohammad Arif), Generasi Milenial cenderung terhubung secara digital sepanjang waktu dan menghargai keterbukaan serta transparansi dalam lingkungan kerja.²⁷

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Penelitian mengenai perbedaan generasi pertama kali dilakukan oleh Karl Mannheim pada tahun 1952, ia mendefinisikan bahwa generasi sebagai konstruksi sosial

Digital,” *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial* 5, no. 1 (2021): 87-69.

²⁶ Elfin Warnius Waruwu and Mozes Lawalata, “Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membangun Kesadaran Spiritual Bagi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era 5.0,” *Edulead: Journal of Christian Education and Leadership* 4, no. 2 (2023).

²⁷ Mohammad Arif, *Generasi Millenial Dalam Internalisasi Karakter Nusantara* (Kediri: IAIN Kediri Press, 2021).

yang terdiri dari individu dengan usia dan pengalaman historis yang sama. Generasi Milenial lahir antara tahun 1981-1996 dan Generasi Z lahir antara tahun 1997-2012 berkembang dalam era digital yang maju, serta terhubung secara global melalui internet dan media sosial. Menurut Kian, dkk, Generasi Milenial cenderung selalu terhubung secara digital serta menghargai keterbukaan dan transparansi dalam lingkungan kerja.

C. Ketidakpastian Masa Depan

1. Definisi Ketidakpastian Masa depan

Ketidakpastian masa depan menggambarkan keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk meramalkan ataupun mengendalikan apa yang akan terjadi. Kondisi ini kerap menimbulkan rasa khawatir, terutama jika masa depan dipersepsikan penuh dengan tantangan dan risiko. Dalam ranah psikologi, hal tersebut berhubungan dengan kecenderungan timbulnya

kecemasan, khususnya saat individu berhadapan dengan situasi yang belum jelas arah maupun hasil akhirnya.²⁸

Ketidakpastian masa depan adalah keadaan yang muncul ketika mahasiswa, khususnya pada tingkat akhir, dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti penyelesaian skripsi sekaligus kekhawatiran mengenai kehidupan setelah lulus. Situasi yang belum jelas terkait karier maupun langkah selanjutnya menimbulkan beban psikologis berupa stres dan kecemasan.²⁹ Ketidakpastian masa depan bagi mahasiswa tingkat akhir muncul ketika mereka menghadapi fase transisi di mana banyak hal belum jelas, seperti tujuan hidup, karier setelah lulus, atau bagaimana menyesuaikan diri dengan tanggung jawab baru. Keadaan ini sering disertai dengan kebingungan arah, hilangnya motivasi, dan rasa takut bahwa harapan

²⁸ Sa'adatul Ahlas, Lailatul Muarofah hanim, "Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa," *Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (2020): 42–48.

²⁹ Nita Oliviyanti Syuhadak, Hardjono, and Zahrina Mardhiyah, "Harapan Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Hope And Futur Anxiety In Final-Year Student)," *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa* 7, no. 2 (2022): 76–85.

atau ekspektasi baik dari diri sendiri maupun lingkungan tidak akan tercapai.³⁰

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketidakpastian masa depan merupakan kondisi ketika individu, khususnya mahasiswa tingkat akhir, mengalami kesulitan dalam memprediksi maupun mengendalikan apa yang akan terjadi. Keadaan ini muncul seiring dengan tuntutan akademik, seperti penyelesaian skripsi, serta ketidakjelasan mengenai karier dan kehidupan pasca kelulusan. Situasi transisi tersebut seringkali memunculkan beban psikologis berupa stres, kecemasan, kebingungan arah, hingga rasa takut bahwa harapan atau ekspektasi dari diri sendiri maupun lingkungan tidak dapat terpenuhi.

³⁰ Diva Delinda Nabila Qanita et al., "Fenomena Quarter Life Crisis: Tantangan Psikologis Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur," *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2024): 1–9.

2. Dampak Psikologis Ketidakpastian Masa Depan

Ketidakpastian masa depan dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis bagi mahasiswa. Tekanan akademik, khususnya penyelesaian skripsi, sering kali menjadi sumber stres yang kemudian berkembang menjadi kecemasan, baik yang berhubungan dengan penyelesaian studi maupun kekhawatiran terhadap kehidupan setelah lulus.³¹ Situasi ini semakin berat ketika mahasiswa merasa kurang mendapat dukungan dari lingkungan sekitar, sehingga mereka rentan mengalami frustrasi, kehilangan motivasi belajar, serta munculnya perasaan rendah diri dan tidak percaya pada kemampuan diri sendiri.³² Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, misalnya menurunnya kepercayaan diri dan meningkatnya rasa cemas ketika dihadapkan pada transisi menuju dunia

³¹ Syuhadak, Hardjono, and Mardhiyah, "Harapan Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Hope And Futur Anxiety In Final-Year Student)." *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa* 7, no. 2 (2022): 76-85.

³² Qanita et al., "Fenomena Quarter Life Crisis: Tantangan Psikologis Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur." *Jurnal psikologi dan bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2024): 1-9.

kerja maupun tuntutan masa depan lainnya. Dengan kata lain, ketidakpastian masa depan tidak hanya menimbulkan kecemasan sesaat, tetapi juga dapat menghambat perkembangan pribadi dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi fase kehidupan berikutnya. ³³

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Ketidakpastian masa depan dapat menimbulkan dampak psikologis secara signifikan bagi mahasiswa, terutama terkait dengan tekanan akademik seperti penyelesaian skripsi yang kerap memicu stres dan kecemasan. Kondisi ini semakin berat jika mahasiswa merasa kurang mendapat dukungan lingkungan, sehingga rentan mengalami kejenuhan, hilangnya motivasi, serta rendahnya kepercayaan diri. Dalam jangka panjang, ketidakpastian masa depan tidak hanya menimbulkan kecemasan sementara, tetapi juga menghambat perkembangan pribadi dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja maupun tuntutan

³³ Lailatul Muarofah Hanim and Sa'adatul Ahlas, "Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa." *Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (2020): 42-48.

kehidupan selanjutnya.

D. Era Disrupsi

1. Definisi Era Disrupsi

Dalam bahasa, *disruption* berarti gangguan, kekacauan, atau masalah yang menghambat suatu peristiwa, aktivitas, atau proses (*disturbance or problems that interrupt an event, activity, or process*). Secara sederhana, disrupsi merujuk pada perubahan signifikan di berbagai aspek kehidupan yang dipicu oleh digitalisasi dan penggunaan *Internet of Things (IoT)*.³⁴ Era disrupsi adalah masa di mana terjadi perubahan besar yang disebabkan oleh adanya inovasi.³⁵

Menurut Renald Kasali dalam jurnal Andi Hidayat, dkk yang menjelaskan bahwa istilah *disruption* dapat diterjemahkan sebagai gangguan, pengacau, atau biang kerok. Jika dikaitkan dengan kata *digital*, istilah ini merujuk pada fenomena yang muncul di era digital dan

³⁴ Muhammad Mabur, "Pendekatan 'Religious Marketing' Dalam Komunikasi Islam Menjawab Tantangan Era Disrupsi," *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 19, no. 1 (2020): 16.

³⁵ Darwanto D, Mar'atun Khasanah, and Anggi Monica Putri, "Penguatan Literasi, Numerasi, Dan Adaptasi Teknologi Pada Pembelajaran Di Sekolah," *Eksponen* 11, no. 2 (2022): 25–35.

mengganggu stabilitas bisnis yang tidak memanfaatkan internet atau teknologi digital sebagai nilai tambah. *Disruption* juga dapat diartikan sebagai bentuk inovasi yang mengubah sistem lama dengan pendekatan baru, memungkinkan penggantian teknologi tradisional dengan teknologi digital yang lebih efisien dan efektif.³⁶

Era disrupsi digital secara tidak langsung memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk layanan jasa seperti perpustakaan. Era ini, yang ditandai dengan pemanfaatan teknologi informasi secara masif, dikenal sebagai era disrupsi digital dan telah meluas ke hampir seluruh dunia, kecuali di beberapa negara yang membatasi akses terhadap informasi global. Fenomena ini mendorong perubahan signifikan dalam pemahaman dan pola perilaku masyarakat, dari metode konvensional menuju sistem berbasis digital. Disrupsi digital membawa transformasi dari sistem lama ke pendekatan baru, di mana sistem tradisional yang lebih banyak mengandalkan tenaga fisik

³⁶ Andi Hidayat, Sopyan Hadi, and Syamsul Marlin, "Strategi Pendidikan Islam Di Era Disrupsi," *Misykat Al-Anwar Jurnal Kajian Islam Dan Masyarakat* 4, no. 2 (2021).

kini digantikan oleh teknologi digital yang menawarkan cara, metode, dan pola perilaku yang lebih efisien serta efektif.³⁷

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa disrupsi mengacu pada perubahan secara besar-besaran yang dipicu oleh digitalisasi dan inovasi teknologi, yang mengganggu sistem lama dan menggantinya dengan pendekatan baru yang lebih efisien. Menurut Renald Kasali, disrupsi dalam era digital dapat mengganggu stabilitas bisnis yang tidak memanfaatkan internet atau teknologi digital sebagai nilai tambah. Era disrupsi juga berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk layanan jasa seperti perpustakaan, dengan mendorong peralihan dari metode konvensional ke sistem berbasis digital yang lebih efektif dan efisien.

2. Dampak Era Disrupsi

Era Disrupsi dapat menghadirkan peluang baru dan memberikan energi positif. Namun, di sisi lain, disrupsi

³⁷ Nada, "Kompetensi Pustakawan Di Era Disrupsi Digital." *Msip* 1, no. 1 (2021). Hlm. 59.

juga dapat menjadi ancaman yang mengubah pola persaingan yang sudah mapan. Dampak yang ditimbulkan oleh disrupsi digital dan teknologi sangat beragam, mencakup aspek kehidupan sosial maupun sektor industri.

Menurut Ambar dalam jurnal Erick Saragih, dkk Dampak era disrupsi terdiri dari:³⁸

- a. Disrupsi digital teknologi membawa berbagai kemudahan
- b. Persaingan bisnis menjadi semakin ketat dan nyata untuk dihadapi
- c. Dunia diharuskan cepat beradaptasi terhadap berbagai perubahan yang muncul
- d. Disrupsi mengharuskan perusahaan untuk menyesuaikan model bisnis yang sebelumnya konvensional menuju modern .
- e. Bisnis dan perusahaan juga diharuskan untuk selalu mengembangkan produknya (*Product Development*) sesuai respon pasar.

³⁸ Erick Saragih et al., “Era Disrupsi Digital Pada Perkembangan Teknologi Di Indonesia,” *Transformasi: Journal of Economics and Business Management* 2, no. 4 (2023). Hlm. 45.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Era Disrupsi membawa peluang sekaligus tantangan, mengubah pola persaingan dan menuntut adaptasi cepat. Menurut Ambar, dampak era disrupsi mencakup kemudahan teknologi digital, meningkatnya persaingan bisnis, serta kebutuhan untuk menyesuaikan model bisnis dari konvensional ke modern. Selain itu, perusahaan harus terus berinovasi dan mengembangkan produk sesuai dengan respon pasar.

