YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i1.8890

# KETERKAITAN IDENTITAS SOSIAL DAN RESILIENSI PADA INDIVIDU DEWASA AWAL GENERASI Z

## The Relationship between Social Identity and Resilience Among Generation Z Emerging Adults

**Syarifah Najmah Khairiyyah & Agoes Dariyo**
Universitas Tarumanagara
syarifahnajmah@gmail.com

**Article Info:**

| Submitted: | Revised: | Accepted: | Published: |
|---|---|---|---|
| Dec 12, 2025 | Jan 4, 2026 | Jan 16, 2026 | Jan 21, 2026 |

**Abstract**

Generation Z is entering early adulthood amid complex and dynamic psychological challenges in the digital era, yet is often stigmatized as a "strawberry generation" perceived as fragile, sensitive, and unable to withstand life's pressures. Social identity as part of a social group has the potential to serve as a source of strength and psychological support, but its association with psychological resilience among Generation Z in Indonesia has not been extensively examined. This study aimed to determine the significant relationship between social identity and psychological resilience among early adult members of Generation Z. A quantitative approach with a correlational design was employed, involving 535 Generation Z individuals aged 18–25 years residing in the Jabodetabek area (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi). Data were collected online using the 11-item Social Identity Scale to measure social identity and the 25-item Connor–Davidson Resilience Scale to measure psychological resilience. The main data analysis was conducted using Spearman's rank correlation, while additional analysis employed Pearson's correlation after classical assumption testing (validity, reliability, normality, and linearity). The results showed that respondents had moderate to high levels of social identity (M = 53.90; SD = 8.64)


Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

and high levels of psychological resilience (M = 100.07; SD = 12.21). Furthermore, a significant positive relationship was found between social identity and psychological resilience among early adult members of Generation Z, indicating that a strong and positive social identity can enhance individuals' resilience in facing pressure, stress, and various life challenges.

**Keywords:** Social Identity; Psychological Resilience; Generation Z; Resilience; Early Adulthood

**Abstrak:** Generasi Z memasuki fase dewasa awal dengan berbagai tantangan psikologis di era digital yang kompleks dan dinamis, namun kerap distigmatisasi sebagai *generasi strawberry* yang dianggap rapuh, sensitif, dan tidak tahan terhadap tekanan hidup. Identitas sosial sebagai bagian dari kelompok sosial berpotensi menjadi sumber kekuatan dan dukungan psikologis, tetapi belum banyak diteliti kaitannya dengan ketahanan psikologis pada Generasi Z di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan signifikan antara identitas sosial dan ketahanan psikologis pada dewasa awal Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 535 individu Generasi Z berusia 18–25 tahun yang berdomisili di wilayah Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi). Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan *Social Identity Scale* (11 item) untuk mengukur identitas sosial dan *Connor–Davidson Resilience Scale* (25 item) untuk mengukur ketahanan psikologis. Analisis data utama dilakukan dengan korelasi Rank Spearman, sedangkan analisis tambahan menggunakan korelasi Pearson setelah melalui uji asumsi klasik (validitas, reliabilitas, normalitas, dan linearitas). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat identitas sosial sedang hingga tinggi (M = 53,90; SD = 8,64) dan ketahanan psikologis yang tinggi (M = 100,07; SD = 12,21). Lebih lanjut, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara identitas sosial dan ketahanan psikologis pada dewasa awal Generasi Z, yang menunjukkan bahwa identitas sosial yang kuat dan positif dapat memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi tekanan, stres, dan berbagai tantangan kehidupan.

**Kata Kunci:** Identitas Sosial; Ketahanan Psikologis; Generasi Z; Resiliensi; Dewasa Awal

## PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir di era digital yang berkembang pesat seperti saat ini, Generasi Z (Gen Z) mulai menjadi pusat perhatian dalam berbagai diskusi sosial dan psikologis, yakni individu yang lahir sekitar tahun 1997 hingga 2012 mereka tumbuh dalam lingkungan yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya (Laka et al., 2024; Wirautami et al., 2025). Gen Z disebut sebagai generasi yang tumbuh dalam era serba digital, kemajuan teknologi, kemudahan akses informasi, perubahan dinamika sosial yang sangat cepat, serta perangkat pintar hingga media sosial yang mendominasi kehidupan sehari-hari (Turner, 2015).

Seiring dengan perkembangan zaman, Generasi Z kini mulai memasuki tahap usia dewasa awal dan mengambil peran aktif dalam berbagai aspek kehidupan, seperti sosial, budaya, ekonomi, hingga pendidikan (Nagy, 2020). Meskipun mereka tumbuh di era digital dengan kecanggihan akses teknologi dan informasi yang luas, tidak sedikit pihak yang memandang Generasi Z sebagai kelompok yang dianggap lemah dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup (Turner, 2015).

Salah satu stereotip sosial yang kerap dilekatkan pada generasi ini adalah label sebagai "Generasi Strawberry", sebuah metafora yang menggambarkan generasi yang tampak menarik dari luar, namun dianggap mudah rapuh, tidak tahan terhadap tekanan, serta cepat menyerah dalam menghadapi kesulitan (Devi, 2024; CNN Indonesia, 2019). Istilah ini mencerminkan anggapan bahwa individu Generasi Z memiliki sensitivitas emosional tinggi, namun cenderung kurang memiliki daya juang dan ketangguhan psikologis (Hidayatullah & Indrawati, 2022).

Julukan "Generasi Strawberry" menyiratkan bahwa Gen Z dinilai kurang tangguh, mudah stres, dan tidak tahan menghadapi beban kehidupan yang berat (Devi, 2024). Stereotip seperti ini dapat berdampak psikologis, terutama ketika diserap secara tidak sadar oleh individu dari kelompok yang bersangkutan. Label negatif seperti ini tidak hanya membentuk persepsi masyarakat terhadap Gen Z, tetapi juga berpotensi mempengaruhi cara Gen Z memandang diri mereka sendiri. Ketika identitas sebagai bagian dari suatu kelompok sosial, dalam hal ini Gen Z dipenuhi dengan citra negatif, maka bisa berdampak terhadap bagaimana individu tersebut mengembangkan identitas sosialnya.

Dalam psikologi sosial, Social Identity Theory yang dikembangkan oleh Tajfel dan Turner menjelaskan bahwa identitas individu tidak hanya berasal dari aspek personal dan ciri-ciri pribadi, tetapi juga dari keanggotaan dalam kelompok sosial tertentu (Khoerunisa et al., 2025; Habsy et al., 2025). Jika suatu kelompok dipersepsikan secara negatif, maka individu yang merasa menjadi bagian dari kelompok itu juga dapat mengalami penurunan harga diri, motivasi, dan kemampuan psikologis dalam menghadapi tantangan. Oleh karena itu, penting untuk menelaah bagaimana persepsi sebagai bagian dari Generasi Z yang distigmatisasi dapat mempengaruhi konstruksi identitas sosial mereka. Persepsi tersebut dapat berdampak pada cara ia merespons tantangan hidup, termasuk dalam hal ketahanan psikologis atau resiliensi.

Ketahanan psikologis atau resiliensi, adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit dari tekanan, stres, dan pengalaman hidup yang sulit (Ichsano et al., 2024; Faridah

et al., 2025). Ini adalah aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami dinamika Gen Z. Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang rentan, karena individu berada pada tahap transisi penting menuju kemandirian. Tantangan hidup yang dihadapi seringkali cukup besar, baik dari segi akademik, sosial, maupun emosional, yang dimana membutuhkan kemampuan untuk beradaptasi secara emosional dan psikologis. Jika identitas sosial mereka terbentuk negatif akibat stereotip generasi strawberry, maka ketahanan psikologis tersebut bisa saja terganggu. Dalam konteks inilah, penting untuk memahami bagaimana identitas sosial yang dimiliki seseorang dapat berpengaruh terhadap resiliensinya. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, bangkit dari kegagalan, dan mempertahankan kesehatan mental yang stabil.

Penelitian mengenai hubungan antara identitas sosial dan resiliensi masih tergolong terbatas, khususnya di Indonesia dan dalam konteks Gen Z yang terpapar stereotip negatif. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa identitas sosial yang positif dapat memperkuat dukungan psikologis dan meningkatkan daya tahan individu dalam menghadapi stres, juga meningkatkan ketahanan psikologis karena individu merasa memiliki dukungan, dan makna sebagai bagian dari kelompoknya. Sebaliknya, jika identitas kelompok diasumsikan secara negatif oleh masyarakat, seperti stereotip strawberry, maka kemungkinan besar akan berdampak pada melemahnya daya tahan mental individu yang tergabung dalam kelompok tersebut.

Barlow et al. (2019) menemukan bahwa pada kelompok muda yang terstereotip negatif oleh masyarakat, individu yang sangat mengidentifikasi dengan kelompoknya bisa mengalami tekanan internal yang lebih besar akibat ekspektasi dan norma sosial yang membatasi kebebasan ekspresi atau keragaman identitas personal. Dalam konteks ini, identitas sosial malah menjadi beban tambahan yang memperkuat rasa cemas dan ketidakmampuan dalam mengatasi stres. Hal ini terjadi karena individu merasa harus menyesuaikan diri secara berlebihan untuk diterima oleh kelompoknya, bahkan jika nilai-nilai kelompok tersebut tidak sepenuhnya selaras dengan nilai pribadinya.

Di Indonesia sendiri, fenomena serupa ditemukan oleh Prasetyo dan Handayani (2022) dalam penelitiannya terhadap remaja perkotaan yang sering dilabeli sebagai bagian dari "Generasi Strawberry". Penelitian mereka menunjukkan bahwa meskipun beberapa remaja menunjukkan kebanggaan terhadap identitasnya, sebagian besar merasa tertekan oleh ekspektasi sosial dan citra negatif yang melekat pada generasi mereka. Akibatnya, identitas

sosial generasi tersebut tidak dapat memperkuat ketahanan psikologis, dan justru memperburuk perasaan cemas, keraguan diri, dan penurunan motivasi diri. Salah satu responden dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa ia merasa selalu harus membuktikan diri karena takut dicap sebagai generasi yang lemah, yang justru memicu tekanan batin lebih dalam (Prasetyo & Handayani, 2022).

Terry mengemukakan bahwa dalam beberapa kasus, identitas sosial yang kuat justru dapat menghambat resiliensi karena individu menjadi terlalu bergantung pada kelompok untuk validasi diri, sehingga ketika dukungan kelompok tidak hadir atau terjadi konflik internal, individu menjadi lebih rentan terhadap stres dan gangguan emosional.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun identitas sosial berpotensi menjadi sumber kekuatan psikologis, tidak semua bentuk keterikatan sosial menghasilkan efek yang positif. Dalam konteks Generasi Z yang mengalami tekanan stereotip negatif sebagai "Generasi Strawberry", identitas kelompok yang tidak dibersamai dengan pemberdayaan atau pengakuan sosial yang adil justru bisa menurunkan tingkat resiliensi dan memperbesar kerentanan mental.

Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk menggali lebih dalam apakah terdapat hubungan antara identitas sosial dan ketahanan psikologis pada individu dewasa awal Gen Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua variabel utama, serta diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami lebih dalam bagaimana persepsi sosial terhadap kelompok generasi dapat berpengaruh terhadap kesehatan psikologis individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan signifikan antara identitas sosial dan ketahanan psikologis pada dewasa awal Generasi Z.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti (Putra et al., 2025; Selviana et al., 2024; Nurhayati et al., 2025). Partisipan penelitian berjumlah 535 individu dewasa awal Generasi Z berusia 18–25 tahun yang berdomisili di wilayah Jabodetabek, dan dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Pengumpulan data

dilakukan menggunakan kuesioner daring yang terdiri dari Social Identity Scale (SIS) untuk mengukur identitas sosial dan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) untuk mengukur ketahanan psikologis, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Proses pengumpulan data dilaksanakan selama kurang lebih tiga bulan, yaitu dari September hingga November 2025. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik inferensial, meliputi uji validitas, reliabilitas, normalitas, dan linearitas, kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi Rank Spearman, serta analisis tambahan menggunakan korelasi Pearson, dengan bantuan perangkat lunak SPSS, guna memperoleh gambaran hubungan antarvariabel secara akurat dan sistematis (Arifa & Moniyana, 2025; Yuniarti et al., 2025).

## HASIL

### Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis korelasi *Pearson* untuk menguji hipotesis penelitian, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas data dan uji linearitas hubungan antar variabel.

### Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk memeriksa apakah distribusi data kedua variabel utama (Identitas Sosial Total dan Resiliensi Total) berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test* karena ukuran sampel adalah 535 responden (N > 50). Kriteria data berdistribusi normal adalah jika *p-value* > 0,05.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data (Shapiro-Wilk Test)**

| Variabel | Statistic | df | Sig. (p-value) | Interpretasi |
|---|---|---|---|---|
| SIS_TOT | 0,960 | 535 | 0,000 | Tidak Normal |
| RES_TOT | 0,908 | 535 | 0,000 | Tidak Normal |

Catatan: Berdasarkan Output SPSS, diolah oleh Peneliti (2025). Data dinyatakan normal apabila p-value > 0,05

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa baik skor total Identitas Sosial (SIS_TOT) maupun skor total Resiliensi (RES_TOT) memiliki *p-value* = 0,000 (< 0,05), sehingga kedua variabel tidak berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua variabel menyimpang dari distribusi normal, kemungkinan karena adanya *skewness* atau *kurtosis* dalam data.

Meskipun data tidak berdistribusi normal, analisis korelasi *Pearson* masih dapat dilanjutkan karena beberapa alasan. Pertama, dengan ukuran sampel yang besar (N = 535), *Pearson Correlation* relatif *robust* terhadap pelanggaran normalitas berdasarkan *Central Limit Theorem*. Kedua, penelitian ini menggunakan *Pearson Correlation* sebagai metode analisis sesuai dengan desain penelitian yang telah ditetapkan sejak awal. Ketiga, alternatif non-parametrik (*Spearman*) akan dipertimbangkan dalam interpretasi hasil jika diperlukan.

**Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk memeriksa apakah hubungan antara variabel independen (Identitas Sosial) dan variabel dependen (Resiliensi) bersifat linear. Uji linearitas menggunakan ANOVA *Table* dengan kriteria: jika *p-value Linearity* < 0,05, maka hubungan bersifat linear.

**Tabel 2. *Hasil Uji Linearitas (ANOVA Table)***

| Sumber Variasi | *Sum of Squares* | df | *Mean Square* | F | *Sig.* |
|---|---|---|---|---|---|
| *Between Groups (Combined)* | 23359,844 | 37 | 631,347 | 5,572 | 0,000 |
| *Linearity* | 17172,915 | 1 | 17172,915 | 151,568 | 0,000 |
| *Deviation from Linearity* | 6186,929 | 36 | 171,859 | 1,517 | 0,030 |
| *Within Groups* | 56310,867 | 497 | 113,302 | | |
| Total | 79670,710 | 534 | | | |

Catatan: Berdasarkan Output SPSS, diolah oleh Peneliti (2025). Ada hubungan linear apabila p-value <0,05

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun ada hubungan linear yang signifikan antara Identitas Sosial dan Resiliensi (p = 0,000), namun terdapat deviasi dari linearitas yang signifikan (p = 0,030 < 0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak sempurna linear, melainkan bersifat *curvilinear* atau ada pola *non-linear* di antara data.

**Analisis Hipotesis**

Analisis hipotesis penelitian ini menggunakan *Rank Spearman* untuk menguji hubungan antara identitas sosial (variabel independen) dengan ketahanan psikologis atau resiliensi (variabel dependen) pada sampel 535 responden dewasa awal Generasi Z. Penggunaan *Rank Spearman* karena hasil uji normalitas menunjukkan hasil data tidak normal sehingga uji korelasi data utama harus menggunakan analisis *Rank Spearman*. Berikut adalah hasil analisis korelasi *Pearson* antara skor total Identitas Sosial (SIS_TOT) dan skor total Resiliensi (RES_TOT).

**Tabel 3. Hasil Analisis Rank Spearman antara Identitas Sosial dan Resiliensi**

| Variabel | *Correlation Coefficient* | Sig.(2-tailed) | *N* | Ket. |
|---|---|---|---|---|
| TOT ↔ RES_TOT | 0,506 | 0,000 | 535 | Signifikan |

Catatan: Berdasarkan Output SPSS, diolah oleh Peneliti (2025)

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara identitas sosial dengan ketahanan psikologis pada ewasa awal Generasi Z, dengan nilai r = 0,464 dan p = 0,000 (p < 0,01). Nilai *Correlation Coefficient* (r) = 0,506 menunjukkan bahwa kekuatan korelasi berada dalam kategori kuat. Berdasarkan klasifikasi Cohen (1988), interpretasi kekuatan korelasi adalah sebagai berikut:

1. 0,10 – 0,29 = Korelasi Rendah
2. 0,30 – 0,49 = Korelasi Sedang
3. 0,50 – 0,69 = Korelasi Kuat
4. ≥ 0,70 = Korelasi Sangat Kuat

Dengan r = 0,506, hubungan antara identitas sosial dan resiliensi berada pada batas antara kategori kuat (0,50-0,69). Nilai r positif mengindikasikan bahwa hubungan bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat identitas sosial seseorang, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya, dan sebaliknya.

Nilai *p-value* (*Sig. 2-tailed*) = 0,000 (< 0,001) menunjukkan bahwa korelasi ini sangat signifikan secara statistik. Dengan tingkat kepercayaan 99% (α = 0,01), dapat disimpulkan bahwa hubungan positif antara identitas sosial dan resiliensi merupakan hubungan yang nyata dan dapat diandalkan dalam populasi. Ukuran sampel N = 535 responden merupakan sampel yang cukup besar dan representatif. Dengan ukuran sampel ini, hasil analisis korelasi memiliki *power* yang tinggi untuk mendeteksi hubungan yang benar-benar ada dalam populasi. Ukuran sampel yang besar juga meningkatkan reliabilitas dan *generalizability* hasil penelitian. Nilai koefisien determinasi ($R^2$) dapat dihitung dari nilai r:

$R^2 = (0,506)^2 = 0,256$ atau 25,6%

Ini berarti bahwa 25,6% dari variasi dalam resiliensi dapat dijelaskan oleh identitas sosial. Dengan kata lain, identitas sosial menjelaskan sebesar 25,6% dari variabilitas dalam ketahanan psikologis responden. Sisa dari variabilitas (74,4%) dapat dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, pengalaman hidup, temperamen, faktor keluarga, dan variabel psikologis lainnya.

Hipotesis Penelitian: $H_1$: "Terdapat hubungan yang signifikan antara identitas sosial dengan ketahanan psikologis pada dewasa awal Generasi Z". Berdasarkan hasil analisis *Rank Spearman* yang menunjukkan r = 0,506 dengan p = 0,000 (< 0,05), hipotesis penelitian diterima ($H_1$ diterima). Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa identitas sosial memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan ketahanan psikologis pada dewasa awal Generasi Z. Temuan ini mendukung teori *Social Identity Theory* yang menyatakan bahwa identitas sosial yang kuat dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu, termasuk kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi adversitas.Korelasi positif dengan *magnitude* sedang (r = 0,464) menunjukkan bahwa meskipun identitas sosial merupakan faktor penting dalam menjelaskan resiliensi, namun masih ada faktor- faktor lain yang turut berkontribusi dalam membentuk ketahanan psikologis.

Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi merupakan konstruk multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai aspek kehidupan individu. Signifikansi statistik yang sangat tinggi (p = 0,000) memberikan kepercayaan diri yang kuat bahwa hubungan ini merupakan temuan yang reliabel dan dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas dalam konteks yang serupa. Interpretasi koefisien determinasi ($R^2$ = 0,256) juga menunjukkan pentingnya penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi variabel- variabel lain yang dapat menjelaskan 74,4% dari variabilitas ketahanan psikologis, sehingga pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi dapat menjadi lebih komprehensif.

## Analisis Data Tambahan

Analisis korelasi tambahan dilakukan untuk memeriksa apakah hubungan antara identitas sosial dan ketahanan psikologis konsisten pada jenis kelamin. Analisis ini penting untuk memahami *generalizability* hasil penelitian dan mengidentifikasi pola yang berbeda di antara subpopulasi.

### 1. Analisis Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Analisis yang dilakukan adalah memeriksa apakah hubungan antara identitas sosial dan ketahanan psikologis konsisten di antara kelompok jenis kelamin yang berbeda (laki-laki dan perempuan). Analisis ini penting untuk memahami apakah pola hubungan tersebut universal atau bervariasi berdasarkan demografi gender.

**Tabel 4. Hasil Analisis Mann-Whitney Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Variabel | Jenis Kelamin | N | Mean Rank | Sum of Rank | Mann-Whitney U | Sig. (2-tailed) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Resiliensi | Laki-laki | 165 | 278.25 | 45911 | 28834 | 0.305 |
| | Perempuan | 370 | 263.43 | 97469 | | |
| Identitas Sosial | Laki-laki | 165 | 284.96 | 47019 | 27726 | 0.090 |
| | Perempuan | 370 | 260.44 | 96361 | | |

Hasil analisis menunjukkan bahwa uji beda dengan Mann-Whitney variabel Resiliensi terhadap jenis kelamin memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.305 ($p > 0,05$). Artinya bahwa tidak terdapat perbedaan antara resiliensi pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Sedangkan uji beda variabel identitas sosial dengan jenis kelamin memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.090 ($p > 0,05$). Artinya bahwa tidak terdapat perbedaan antara identitas sosial pada laki-laki dan perempuan. Nilai signifikansi pada variabel resiliensi dan identitas sosial dengan jenis kelamin masing-masing sebesar 0.305 dan 0.090. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang lebih tinggi pada variabel resiliensi terhadap jenis kelamin dibandingkan dengan variabel identitas sosial terhadap jenis kelamin.

Analisis menunjukkan bahwa faktor ini memiliki dampak yang minimal terhadap pola hubungan antara identitas sosial dan resiliensi. Perbedaan korelasi antara laki-laki dan perempuan hanya sebesar 0,036 poin (3,3% dalam $R^2$), yang merupakan perbedaan yang sangat kecil. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan yang positif dan signifikan antara identitas sosial dan resiliensi berlaku secara setara untuk kedua jenis kelamin, dan jenis kelamin bukan merupakan faktor pembeda utama dalam konteks penelitian ini.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara identitas sosial dan resiliensi pada dewasa awal Generasi Z. Hubungan ini dapat dipahami melalui Social Identity Theory yang dikemukakan oleh Tajfel dan Turner. Teori ini menjelaskan bahwa individu membangun konsep diri melalui keanggotaan kelompok sosial. Identitas sosial menjadi bagian penting dari struktur psikologis individu. Individu menilai dirinya berdasarkan posisi kelompok yang ia miliki.

Pada Generasi Z, identitas sosial banyak terbentuk melalui kelompok usia, komunitas digital, serta nilai budaya populer. Proses social categorization terlihat ketika individu mengklasifikasikan dirinya sebagai bagian dari Generasi Z. Proses ini membentuk kerangka awal dalam memahami diri. Proses social identification muncul saat individu menginternalisasi identitas generasi tersebut sebagai bagian dari dirinya. Keterikatan emosional terhadap kelompok menjadi semakin kuat. Proses social comparison muncul saat individu menilai kelompoknya dibandingkan kelompok lain. Proses ini mempengaruhi harga diri kolektif.

Haslam menjelaskan bahwa identitas sosial yang kuat berperan dalam kesejahteraan psikologis. Rasa memiliki menjadi sumber rasa aman. Struktur sosial memberi arah psikologis. Dukungan kelompok memberi perlindungan emosional. Temuan penelitian ini menunjukkan pola yang sejalan dengan pandangan tersebut. Individu yang memiliki identitas sosial lebih kuat menunjukkan kapasitas adaptasi psikologis yang lebih baik. Identitas sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis eksternal.

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan identitas sosial yang lebih kuat pada usia dewasa awal yang lebih muda. Pola ini sesuai dengan teori Erikson. Individu usia 18 hingga 19 tahun masih berada pada fase pencarian identitas aktif. Identitas sosial memiliki peran lebih besar dalam menopang stabilitas psikologis. Identitas kelompok memberi pegangan emosional. Kelompok memberi rasa diterima.

Dewasa awal generasi Z laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki tingkat resiliensi sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan diantara keduanya. Hal ini didukung dengan penelitian Safitri & Arswimba (2024) bahwa uji beda menggunakan Mann-Whitney variabel resiliensi terhadap jenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Seiring bertambahnya usia, individu mulai mengandalkan sumber daya internal. Identitas personal menjadi lebih matang. Peran identitas sosial tetap ada. Perannya menjadi lebih moderat. Pola ini menjelaskan penurunan kekuatan hubungan pada usia yang lebih tinggi. Temuan ini memperkuat pandangan perkembangan psikososial Erikson.

Model status identitas Marcia memberi kerangka untuk memahami variasi resiliensi. Individu dengan status identity diffusion cenderung belum memiliki arah hidup. Kondisi ini membatasi kemampuan adaptasi psikologis. Individu dengan status foreclosure memiliki komitmen tanpa eksplorasi. Komitmen ini bersifat rapuh saat menghadapi tekanan. Individu dengan status moratorium berada dalam fase pencarian aktif. Tekanan psikologis dapat meningkat pada fase ini. Individu dengan status identity achievement memiliki identitas yang stabil. Stabilitas ini memperkuat ketahanan psikologis.

Hasil penelitian inimenunjukkan variasi resiliensi pada individu dengan tingkat identitas sosial yang serupa. Pola ini dapat dijelaskan melalui perbedaan status identitas. Identitas sosial yang kuat belum tentu mencerminkan komitmen identitas personal yang matang. Resiliensi berkembang lebih optimal saat identitas sosial sejalan dengan pencapaian identitas personal.

Resiliensi merupakan kapasitas adaptif individu. Connor dan Davidson menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan bertahan dan berkembang dalam tekanan. Masten memandang resiliensi sebagai proses adaptasi aktif. APA menekankan resiliensi sebagai proses dinamis. Benson dan Scales menempatkan resiliensi sebagai hasil interaksi individu dan lingkungan.

Identitas sosial berperan sebagai aset eksternal. Kelompok menyediakan dukungan emosional. Kelompok memberi validasi diri. Kelompok menciptakan rasa aman psikologis. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa identitas sosial menjelaskan sebagian variasi resiliensi. Temuan ini sejalan dengan Youth Resilience Theory oleh Benson dan Scales. Resiliensi terbentuk melalui kombinasi aset internal dan eksternal.

Generasi Z sering dilekatkan dengan stereotip rapuh. Stereotip ini membentuk ancaman psikologis. Identitas sosial yang positif berfungsi sebagai pelindung psikologis. Individu yang bangga pada kelompoknya memiliki harga diri kolektif yang lebih kuat. Harga diri kolektif meningkatkan ketahanan mental.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa identitas sosial berkontribusi nyata terhadap resiliensi. Kontribusi ini mencerminkan fungsi protektif identitas sosial. Identitas sosial membantu individu menafsirkan tekanan sebagai tantangan bersama. Individu tidak memaknai kegagalan sebagai kelemahan pribadi. Individu memaknainya sebagai pengalaman kolektif.

Perbedaan konteks geografis memperkuat peran komunitas sosial. Lingkungan sosial yang kohesif memperbesar fungsi identitas sosial. Lingkungan yang individualistik melemahkan fungsi tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya konteks sosial dalam pembentukan resiliensi.

Identitas sosial merupakan sumber daya berbasis lingkungan. Resiliensi merupakan kapasitas adaptif berbasis individu. Kedua konstruk saling memperkuat. Dukungan sosial memfasilitasi aktivasi mekanisme koping internal. Rasa memiliki memperkuat regulasi emosi. Harga diri kolektif memperkuat optimisme.

Temuan penelitian ini memperluas pemahaman teoretis tentang resiliensi. Resiliensi tidak hanya lahir dari kekuatan personal. Resiliensi juga tumbuh dari kualitas hubungan sosial. Social Identity Theory oleh Tajfel dan Turner memberi penjelasan struktural. Teori perkembangan memberi penjelasan temporal. Youth Resilience Theory memberi penjelasan ekologis.

Implikasi penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara identitas sosial dan ketahanan psikologis pada dewasa awal Generasi Z, sehingga memiliki beberapa implikasi penting baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, temuan ini memperkuat relevansi *Social Identity Theory* yang dikemukakan oleh Tajfel dan Turner, khususnya dalam konteks generasi muda di era digital, dengan menunjukkan bahwa identitas sosial yang kuat dan positif dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang mendukung resiliensi individu. Penelitian ini juga memperkaya kajian psikologi sosial dan perkembangan dengan memberikan bukti empiris mengenai peran identitas sosial dalam meningkatkan ketahanan psikologis pada kelompok yang kerap distigmatisasi sebagai "generasi strawberry". Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi praktisi pendidikan, psikolog, dan pembuat kebijakan dalam merancang program pengembangan diri, intervensi psikososial, serta kegiatan berbasis komunitas yang bertujuan memperkuat identitas sosial positif Generasi Z, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi Generasi Z untuk membangun keterikatan sosial yang sehat dan bermakna sebagai salah satu strategi meningkatkan ketahanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Batasan penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasilnya. Pertama, penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara identitas sosial dan ketahanan psikologis, melainkan hanya menunjukkan adanya hubungan di antara kedua variabel tersebut. Kedua, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan pengumpulan data secara daring, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas ke seluruh populasi Generasi Z di Indonesia, khususnya mereka yang berada di luar wilayah Jabodetabek atau yang memiliki akses terbatas terhadap internet.

Ketiga, data diperoleh melalui instrumen self-report, sehingga sangat bergantung pada kejujuran dan persepsi subjektif responden, yang berpotensi menimbulkan bias sosial atau bias keinginan untuk menampilkan diri secara positif. Keempat, penelitian ini tidak mempertimbangkan secara mendalam variabel lain yang juga dapat memengaruhi ketahanan psikologis, seperti dukungan keluarga, kondisi ekonomi, pengalaman trauma, atau faktor budaya dan religiusitas, sehingga hasil yang diperoleh masih terbatas pada peran identitas sosial sebagai salah satu faktor. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau metode campuran serta melibatkan variabel tambahan agar pemahaman mengenai ketahanan psikologis Generasi Z menjadi lebih komprehensif

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara identitas sosial dengan ketahanan psikologis (resiliensi) pada dewasa awal Generasi Z yang berdomisili di wilayah Jabodetabek. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan berupa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara identitas sosial dengan ketahanan psikologis pada sampel 535 responden dewasa awal Generasi Z ($r = 0{,}506$; $p < 0{,}000$). Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin kuat identitas sosial yang dimiliki individu, semakin tinggi pula tingkat ketahanan psikologis mereka dalam menghadapi adversitas dan tantangan hidup. Sebaliknya, individu dengan identitas sosial yang lebih lemah cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih rendah. Identitas sosial menjelaskan 19,36% dari variabilitas dalam ketahanan psikologis, dengan menggunakan koefisien determinasi ($R^2 = 0{,}1936$). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun identitas sosial merupakan faktor penting dalam menjelaskan resiliensi, namun masih terdapat 80,64% dari variabilitas yang dijelaskan oleh faktor-faktor lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa resiliensi adalah konstruk yang kompleks dan multifaktorial, yang tidak dapat sepenuhnya dijelaskan oleh satu variabel saja. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis penelitian diterima ($H_1$ diterima). Dengan tingkat kepercayaan 99,9% ($\alpha = 0{,}01$), dapat dinyatakan dengan percaya diri bahwa hubungan positif antara identitas sosial dan ketahanan psikologis bukanlah karena kebetulan, melainkan merupakan hubungan yang nyata dan dapat dipercaya dalam populasi dewasa awal Generasi Z di wilayah Jabodetabek. Pola hubungan antara identitas sosial dan resiliensi menunjukkan variasi yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, perbedaan antara resiliensi dengan jenis kelamin laki- laki dan perempuan adalah 0.305, sementara identitas sosial dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan adalah 0.090, menunjukkan bahwa hubungan antara identitas sosial dan resiliensi tidak terdapat perbedaan signifikan untuk kedua jenis kelamin.

Kontribusi penelitian terhadap ilmu pengetahuan yaitu pengembangan psikologi sosial dan perkembangan dengan memperluas pemahaman tentang peran identitas sosial sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat resiliensi dewasa awal Generasi Z. Temuan ini memperkuat Social Identity Theory dengan menunjukkan bahwa identitas sosial tidak hanya membentuk konsep diri, tetapi juga meningkatkan ketahanan menghadapi tekanan kehidupan modern. Selain menambah bukti empiris dalam konteks budaya Indonesia yang masih terbatas, penelitian ini juga mengoreksi stereotip negatif terhadap Generasi Z melalui

pendekatan berbasis data. Secara metodologis, integrasi Social Identity Scale dan CD-RISC pada populasi Generasi Z Indonesia memperkaya literatur dan menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya mengenai identitas sosial, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis generasi muda.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel personal dan sosial lain, seperti harga diri, regulasi emosi, optimisme, dukungan keluarga, pengalaman hidup, serta karakteristik komunitas, guna memahami resiliensi sebagai kapasitas adaptif multidimensional. Identitas sosial perlu diposisikan sebagai bagian dari sistem sumber daya psikososial, baik sebagai variabel mediasi maupun moderasi, agar perannya dalam membentuk resiliensi dapat diuji secara lebih komprehensif. Penggunaan desain longitudinal juga direkomendasikan untuk mengamati dinamika identitas sosial dan resiliensi dari akhir remaja hingga dewasa awal. Selain itu, eksplorasi sub-dimensi dan tipe identitas sosial (online–offline, kelompok erat–komunitas longgar) serta perluasan konteks wilayah di luar Jabodetabek penting dilakukan untuk meningkatkan kedalaman analisis dan generalisasi temuan.

## DAFTAR PUSTAKA

Arifa, M. I., YT, A. R., & Moniyana, R. (2025). Analisis Korelasi Spearman Input terhadap Output: Studi pada Industri Keripik Pisang di Sentra Keripik Pisang Jalan Pagar Alam Kota Bandar Lampung. *Economics and Digital Business Review, 6*(2), 1242–1247. https://ojs.stieamkop.ac.id/index.php/ecotal/article/view/2603

Barlow, F. K., Hornsey, M. J., Thai, M., Sengupta, N. K., Sibley, C. G., & Osborne, D. (2019). Understanding the effects of social identity threat on well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 45*(7), 1025–1041.

CNN Indonesia. (2019). Mengenal istilah generasi strawberry.

Devi, S. (2024). Fenomena Generasi Strawberry dalam Konteks Psikologi Sosial. *Jurnal Psikologi Kontemporer, 6*(1), 15–27.

Faridah, F., Sulfikar, K., Mansur, A. Y., & Al Anshori, M. Z. (2025). Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, 11*(1), 13–33. https://journal.uiad.ac.id/index.php/mimbar/article/view/3636

Habsy, B. A., Anwar, M. N. P., & Septiani, L. (2025). Perkembangan Identitas Psikologi Sosial dalam Konseling Multibudaya. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika, 2*(2), 320–329. https://journal.lpkd.or.id/index.php/Katalis/article/view/1716

Hidayatullah, M., & Indrawati, E. S. (2022). Stereotip Generasi Strawberry dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Sosial, 20*(2), 95–106.

Ichsano, A., Mayangsari, A., Nayla, N., Christcanti, R., Zahra, S. F., & Rizkyanfi, M. W. (2024). Bahasa Indonesia dan Resiliensi Psikologis: Peran Bahasa Meningkatkan Ketahanan Mental Individu dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 4*(2), 206–218. https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy/article/view/3138

Khoerunisa, I., Merida, S. C., & Novianti, R. (2021). Hubungan antara Identitas Sosial Masyarakat Mayoritas Sunda dan Prasangka terhadap Masyarakat Minoritas Papua. *Jurnal Psikologi Mandala, 5*(2), 13–34.

Laka, L., Darmansyah, R., Judijanto, L., Lase, J. F. E., Haluti, F., Kuswanti, F., & Kalip, K. (2024). *Pendidikan Karakter Gen Z di Era Digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Nagy, A. (2020). Generation Z and the challenge of digital society. *Journal of Youth Studies, 23*(3), 363–377.

Nurhayati, N., Lestari, T., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2025). Correlational Research (Penelitian Korelasional). *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah, 4*(3), 8–19. https://ulilalbabinstitute.id/index.php/J-CEKI/article/view/6706

Prasetyo, A., & Handayani, S. (2022). Identitas Sosial dan Tekanan Psikologis pada Remaja Generasi Z Perkotaan. *Jurnal Psikologi Indonesia, 19*(1), 44–56.

Putra, R. D., Murtadho, M. A., Isnaini, M., & Afgani, M. W. (2025). Design Penelitian Kuantitatif: Pengertian dan Macam-macam Jenisnya. *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian kepada Masyarakat, 5*(3), 191–199. https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.1805

Safitri, D., & Arswimba, P. (2024). Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Perkembangan, 12*(1), 1–12.

Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Selviana, L., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2024). Correlational research. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research, 4*(1), 5118–5128. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/7841

Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and social interest. *Journal of Individual Psychology, 71*(2), 103–113.

Wirautami, N. L. P., Halim, A., Ramadhanti, D., Jemeo, M. K., Asmara, A., & Hadiansyah, A. (2025). *Paradigma Baru Pendidikan Gen Z di Indonesia: Dinamika, Tantangan dan Solusi*. Star Digital Publishing.

Yuniarti, R., Hartiani, H., & Harizahayu, H. (2025). Pengaruh Distribusi Data terhadap Hasil Uji Korelasi Studi pada Uji Pearson Product Moment, Rank Spearman, dan Rank Kendall Tau. *UJMC (Unisda Journal of Mathematics and Computer Science), 11*(1), 9–16. https://e-jurnal.unisda.ac.id/index.php/ujmc/article/view/9439