Experts

Koyak atau Sedar? Evolusi Ketahanan Emosi dalam Generasi Z

Fri, 12/26/2025 - 13:05

Generasi Z, yang merangkumi individu yang lahir sejak pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, merupakan kelompok demografi yang unik dan sering disalahertikan. Mereka adalah generasi pertama yang benar-benar *'digital native',* di mana setiap aspek kehidupan mereka iaitu dari pendidikan, sosialisasi, hingga kesedaran politik, terjalin rapat dengan jaringan internet dan platform media sosial. Keadaan persekitaran yang serba baharu ini telah mencetuskan perdebatan sengit mengenai ketahanan emosi mereka. Timbul persoalan: adakah Gen Z benar-benar 'koyak' (rapuh, terlalu sensitif) seperti yang sering dilabelkan oleh generasi terdahulu, atau adakah mereka sebenarnya 'sedar' (peka, matang secara emosi) tentang kesihatan mental dengan cara yang lebih mendalam dan terbuka? Untuk menjawabnya, kita perlu meneliti tekanan unik yang mereka hadapi dan bagaimana mereka telah mengubah definisi ketahanan itu sendiri.

Pengkritik sering kali menuding jari ke atas budaya keterbukaan emosi, keperluan mendesak untuk 'ruang selamat' (safe space), dan keengganan untuk menerima kritikan keras sebagai bukti kerapuhan mereka. Faktor utama yang menyumbang kepada persepsi ini adalah penguasaan media sosial. Platform seperti Instagram, TikTok, dan X bukan sahaja alat komunikasi; ia adalah arena perbandingan sosial yang ganas. Tekanan untuk mengekalkan citra diri yang sempurna di alam maya ini, digabungkan dengan pendedahan tanpa henti kepada berita global yang negatif (tekanan *e-lilitan* atau *doomscrolling*), boleh menjadi sumber tekanan emosi yang kronik. Situasi ini diperburuk lagi dalam kalangan Gen Z yang berada dalam persekitaran akademik yang menuntut. Bagi pelajar kejuruteraan di institusi berorientasikan teknikal seperti Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA), tekanan ini berganda. Mereka bukan sahaja berhadapan dengan 'Epal Emas' perbandingan sosial, malah perlu menanggung beban akademik yang berat, jadual kuliah yang padat, makmal yang memerlukan ketepatan tinggi, dan projek kejuruteraan yang kompleks dengan tarikh akhir yang ketat. Kajian menunjukkan bahawa kadar kemurungan dan keresahan dalam kalangan Gen Z berada pada paras yang membimbangkan, dan pelajar UMPSA yang menuntut ilmu dalam bidang high-stakes seperti kejuruteraan tidak terkecuali daripada risiko ini.

Namun, untuk melabel Gen Z sebagai generasi yang 'koyak' adalah terlalu dangkal dan mengabaikan evolusi ketahanan emosi yang sedang berlaku. Mereka sebenarnya adalah generasi yang memiliki kesedaran meta-emosi yang jauh lebih tinggi berbanding mana-mana generasi terdahulu. Mereka membesar dalam persekitaran yang mula meletakkan kesihatan mental di barisan hadapan wacana awam, malah mereka adalah pelopor dalam penggunaan terminologi psikologi klinikal dalam perbualan harian. Keupayaan untuk mengenal pasti dan menamakan keadaan emosi yang kompleks adalah langkah pertama ke arah pengawalan emosi yang matang dan sihat. Ini bukan tanda kelemahan, tetapi bukti kecerdasan emosi yang berkembang. Lebih penting lagi, Gen Z secara aktif menormalisasi tindakan mencari bantuan profesional. Mereka menolak stigma lama yang menganggap terapi atau kaunseling sebagai kegagalan peribadi. Pelajar di UMPSA, misalnya, menunjukkan peningkatan kesedaran tentang pentingnya memanfaatkan Pusat Kaunseling dan Kerjaya yang disediakan di universiti. Kesediaan untuk mengakui memerlukan pertolongan dan

mengambil langkah konkrit untuk memulihkan diri adalah petanda kekuatan dan kematangan, bukannya kerapuhan.

Definisi tradisional ketahanan emosi (*resilience*) sering kali dikaitkan dengan stoisisme iaitu kebolehan untuk menahan kesakitan dan menafikan kelemahan. Generasi Z sedang mencabar paradigma ini, memilih ketahanan yang berasaskan kerentanan (*vulnerability*) dan autentisiti. Mereka memahami bahawa untuk menjadi benar-benar tahan, seseorang itu mesti terlebih dahulu mengakui dan menerima kelemahan serta kesakitan yang dialami. Mereka telah mencipta komuniti dalam talian di mana pengalaman kesihatan mental dikongsi secara terbuka, mewujudkan ruang untuk saling mengesahkan dan menyokong. Tindakan menetapkan sempadan yang sihat sama ada menerusi digital detox atau konsep quiet quitting dalam kerjaya adalah mekanisme pertahanan yang rasional terhadap tekanan sistem yang berlebihan. Bagi pelajar kejuruteraan UMPSA, ini mungkin diterjemahkan kepada kesedaran untuk mengimbangi tuntutan akademik yang tinggi dengan masa rehat yang mencukupi, menolak budaya hustle yang toksik, dan memilih kestabilan mental yang lebih mampan, biarpun berdepan dengan tugasan projek yang memerlukan penumpuan tinggi seperti Projek Sarjana Muda (PSM).

Gen Z berada di persimpangan sejarah, berhadapan dengan tekanan digital yang melampau dan ketidakpastian sosioekonomi yang signifikan. Tekanan ini memang menyebabkan mereka lebih terdedah kepada isu kesihatan mental, yang mungkin diinterpretasikan sebagai 'koyak' oleh pihak luar. Namun, naratif yang lebih tepat adalah mereka merupakan Generasi Sedar yang memimpin revolusi kesihatan mental global. Mereka bukan kurang tahan, tetapi mereka menuntut agar ketahanan didefinisikan semula. Mereka mengubah wacana daripada ‘diamkan kesakitan dan tunjukkan kekuatan luaran’ kepada ‘suarakan kesakitan untuk penyembuhan dan tunjukkan kekuatan dalaman’.

Evolusi ketahanan emosi Gen Z adalah perpindahan daripada penafian diri kepada penerimaan diri. Mereka telah mengajar dunia bahawa ketahanan sejati bukanlah tidak pernah jatuh, tetapi tahu cara meminta bantuan, tahu cara menetapkan sempadan, dan yang paling penting, tahu cara membenarkan diri untuk berasa sakit. Dengan kesedaran ini, golongan belia, termasuk pelajar kejuruteraan di UMPSA yang menggalas harapan masa depan teknologi negara, sedang membina jenis ketahanan yang bukan sahaja membantu mereka bertahan, tetapi juga membolehkan mereka benar-benar berkembang maju dalam dunia yang semakin rumit.



Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my
Penulis adalah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 66 views

View PDF