Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 7, No. 2, 125-139
P-ISSN: 1412-9426 E-ISSN: 2745-4185

Pemaknaan Label *Strawberry Generation* pada Mahasiswa Generasi Z: Studi Fenomenologi

Anzir Lamalif Ramadhan[1]
Arini Rosadi[2]
Safira Ramadhani[3]
Mira Pasca Tiara[4]
Nurul Hikmah[5]
Irin Riamanda[6]
[1-6]*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Aceh*
https://doi.org/10.24071/suksma.v7i2.1472

Naskah Masuk 18 Juni 2026 Naskah Diterima 26 Oktober 2026 Naskah Dipublikasikan 31 Oktober 2026

Abstract. The term Strawberry Generation is increasingly used in public discourse to describe young people as emotionally vulnerable, easily stressed, and less resilient in facing academic and social challenges. However, little attention has been given to how university students themselves experience and interpret this label. This study aimed to explore the subjective meanings attached to the Strawberry Generation label among Generation Z university students and to understand how they respond to it within their academic and social lives. A qualitative phenomenological approach was employed involving five Generation Z university students selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The findings revealed that students did not passively accept the label but actively negotiated its meaning based on their lived experiences. The label was associated with emotional vulnerability, academic and social pressures, emotional impacts, and the influence of social media, while also serving as a source of self-reflection and personal growth. The findings suggest that Strawberry Generation should not be understood merely as an individual characteristic but as a social construction shaped by everyday pressures, media discourse, and students' subjective experiences. This study contributes to psychological research by highlighting students' active role in interpreting and responding to generational labeling.

Keywords: Generation Z; phenomenology; social construction; Strawberry Generation; university students

Korespondensi Penulis
(Mira Pasca Tiara, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Aceh)
Email: mirapascatiara@gmail.com

Pendahuluan

Strawberry Generation menggambarkan buah stroberi yang rapuh dan mudah hancur apabila diinjak (Edwar, 2022). Istilah *Strawberry Generation* semakin sering digunakan dalam ruang publik untuk menggambarkan generasi muda yang dianggap rapuh, rentan terhadap tekanan, dan kurang mampu menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Fenomena ini juga dikaitkan dengan berbagai faktor, termasuk pola asuh orang tua dalam mendidik anak. Label ini berkembang pesat melalui percakapan di media sosial, pemberitaan, serta penilaian antarkelompok yang terus direproduksi sehingga membentuk wacana tersendiri tentang karakter generasi muda saat ini. Di Indonesia, istilah ini semakin melekat pada mahasiswa Generasi Z dan menjadi kategori sosial yang digunakan untuk menilai, bahkan menghakimi, kapasitas psikologis mereka.

Dari sudut pandang Teori Pelabelan (*Labelling Theory*), label yang dilekatkan secara sosial pada individu atau kelompok tidak bersifat netral. Label sosial dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri, membangun identitas, dan merespons lingkungan sosial. Ketika label *Strawberry Generation* diulang dalam berbagai platform media dan percakapan sehari-hari, label tersebut berpotensi terinternalisasi oleh individu yang menjadi sasarannya. Proses ini dapat memengaruhi harga diri, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta cara individu memaknai berbagai tekanan yang dihadapi. Namun, bagaimana proses internalisasi tersebut berlangsung dalam pengalaman subjektif mahasiswa masih belum banyak dieksplorasi secara mendalam.

Dalam kerangka konstruksi sosial Berger dan Luckmann (1966), makna suatu fenomena tidak hadir secara alamiah, melainkan terbentuk melalui interaksi, bahasa, dan reproduksi wacana dalam masyarakat. Oleh karena itu, label *Strawberry Generation* tidak dapat dipahami hanya sebagai deskripsi spontan mengenai kondisi psikologis individu, tetapi juga sebagai produk dari proses sosial yang memberikan makna tertentu pada pengalaman generasi muda. Media sosial, sebagai salah satu arena reproduksi wacana yang paling dominan saat ini, berperan dalam memperkuat dan menyebarluaskan konstruksi tersebut. Pemahaman terhadap bagaimana konstruksi itu diterima, ditafsirkan, dan dinegosiasikan oleh subjek yang paling terdampak, yakni mahasiswa itu sendiri, menjadi urgensi akademik yang belum memadai dijawab oleh penelitian yang ada.

Penelitian sebelumnya mengenai *Strawberry Generation* telah membahas fenomena ini dari berbagai sudut, seperti karakteristik kerentanan psikologis remaja (Matilda dkk., 2023), pola komunikasi keluarga (Claretta dkk., 2022), tekanan akademik, literasi media (Podara dkk., 2023), serta strategi mitigasi dalam pendidikan anak usia dini (Apriyansyah dkk., 2023). Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai fenomena ini, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*), yaitu terbatasnya kajian yang secara khusus menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai dan merespons label *Strawberry Generation* dari perspektif fenomenologis. Sebagian besar penelitian sebelumnya menempatkan mahasiswa atau generasi muda

@2026 Ramadhan dkk.

sebagai objek analisis, dideskripsikan, dikategorikan, dan dijelaskan karakteristiknya, tanpa memberikan ruang yang memadai bagi suara dan pemaknaan mereka sendiri.

Kesenjangan ini penting untuk dikaji karena cara seseorang memaknai label yang dilekatkan padanya tidak dapat disimpulkan hanya berdasarkan data demografis atau karakteristik generasi. Makna terbentuk dari pengalaman hidup yang konkret, tekanan yang dirasakan sehari-hari, serta proses negosiasi antara penilaian sosial dan pandangan individu terhadap dirinya sendiri. Tanpa memahami dimensi pengalaman subjektif ini, intervensi kebijakan, praktik pendidikan, maupun diskursus publik mengenai generasi muda berisiko didasarkan pada asumsi yang kurang sesuai dengan pengalaman mereka.

Untuk menjawab kesenjangan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena secara epistemologis menempatkan pengalaman hidup (*lived experience*) sebagai sumber utama untuk memahami bagaimana individu mengalami dan memaknai suatu fenomena. Berbeda dari pendekatan kuantitatif yang mengukur variabel dari luar, fenomenologi memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana individu memaknai, menafsirkan, dan merespons fenomena sosial dari sudut pandang mereka sendiri, yang justru menjadi inti dari pertanyaan penelitian ini. Dengan demikian, fenomenologi bukan sekadar pilihan metodologis teknis, melainkan pilihan yang secara filosofis konsisten dengan tujuan penelitian.

Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana mahasiswa Generasi Z mengalami, menafsirkan, dan merespons label *Strawberry Generation* dalam kehidupan akademik dan sosial mereka. Secara khusus, penelitian ini menggali pemaknaan mahasiswa terhadap label tersebut, dampaknya terhadap emosi dan identitas diri, serta peran media sosial dalam membentuk wacana generasional. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya yang eksplisit terhadap dimensi pemaknaan subjektif, bukan hanya karakteristik atau faktor risiko, serta pada temuan bahwa mahasiswa tidak sekadar menerima atau menolak label, melainkan aktif menegosiasikan maknanya. Hal ini menggeser perspektif dari memandang generasi muda sebagai objek penilaian sosial menjadi aktor yang memiliki kapasitas reflektif dan psikologis dalam merespons konstruksi sosial yang melingkupi mereka.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Desain fenomologi bertujuan untuk menguraikan dan mengungkapkan bagaimana Generasi Z menafsirkan dan merespons label *Strawberry Generation* dalam kehidupan akademik dan sosial mereka. Secara khusus, penelitian ini menggali pemaknaan mahasiswa terhadap label tersebut, dampaknya terhadap emosi dan identitas diri, serta peran media sosial dalam membentuk wacana generasional. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif dari partisipan secara mendalam (Fauzi & Tarigan, 2018).

@2026 Ramadhan dkk.

Partisipan penelitian berjumlah lima mahasiswa Generasi Z berusia18–23 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif yang mengetahui istilah *Strawberry Generation* dan bersedia berbagi pengalaman serta pandangannya terkait label tersebut. Untuk menjaga kerahasiaan identitas dan mematuhi kode etika penelitian kualitatif, nama asli serta identitas akademik spesifik partisipan disamarkan menggunakan kode R1 hingga R5. Karakteristik demografis dan keterkaitan awal partisipan dengan topik penelitian ini disajikan secara anonim. Peneliti melakukan pengambilan data melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi.

Tabel 1.

Karakteristik Partisipan

Kode	Usia	Jenis Kelamin	Status Akademik	Keterangan
R1	20 Tahun	Laki-laki	Mahasiswa aktif	Mengetahui istilah *Strawberry Generation*
R2	21 Tahun	Perempuan	Mahasiswa aktif	Pernah mendengar label melalui media sosial/lingkungan
R3	19 tahun	Perempuan	Mahasiswa aktif	Bersedia membagikan pengalaman terkait label
R4	22 Tahun	Laki-aki	Mahasiswa aktif	Mengetahui istilah *Strawberry Generation*
R5	20 Tahun	Perempuan	Mahasiswa aktif	Pernah mendengar label melalui media sosial/lingkungan

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan 6 tema utama yang membentuk pemaknaan partisipan terhadap label *Strawberry Generation*, yaitu: kerentanan emosional, penolakan label sosial, tekanan akademik dan sosial, dampak emosional label, media sosial dan teknologi, serta pemaknaan label sebagai refleksi diri dan pengembangan diri. Penentuan tema dari hasil analisis didasari dari temuan hasil analisa di lapangan. Untuk memperjelas perbedaan antarpartisipan, tema-tema tersebut disusun dalam tabel deskripsi dan matriks *cross-analysis* berikut.

@2026 Ramadhan dkk.

Tabel 2.
Deskripsi Tema Hasil Cross Analysis

No	Tema	Indikator	Keterangan
1.	Kerentanan emosional	1) Tampak kuat tetapi rapuh secara emosional 2) Mudah merasa tertekan 3) Rentan terhadap tekanan dan beban emosional	Mayoritas partisipan memandang generasi muda tampak memiliki kemampuan dan ketahanan di luar, tetapi secara emosional cenderung rapuh. Generasi muda dinilai rentan mengalami tekanan, stres, dan kesulitan menghadapi tuntutan dari lingkungan sosial maupun akademik.
2.	Penolakan label sosial	1) Penolakan terhadap generalisasi label 2) Perbedaan kondisi setiap individu 3) Label dipandang subjektif	Sebagian besar partisipan menolak pelabelan *Strawberry Generation* secara menyeluruh terhadap generasi muda. Menurut partisipan, setiap individu memiliki pengalaman, kapasitas, dan kondisi yang berbeda sehingga tidak dapat disamaratakan dengan satu label tertentu.
3.	Tekanan akademik dan sosial	1) Beban akademik dan tugas 2) Ekspektasi sosial dan keluarga 3) Perbandingan dengan orang lain	Partisipan menggambarkan bahwa tekanan utama generasi muda berasal dari tuntutan akademik, ekspektasi lingkungan sosial maupun keluarga, serta kecenderungan membandingkan diri dengan pencapaian orang lain yang memunculkan tekanan psikologis.
4.	Dampak emosional label	1) Perasaan terluka atau tertekan 2) Penurunan kepercayaan diri 3) Refleksi dan evaluasi diri	Label *Strawberry Generation* dipandang memiliki pengaruh terhadap kondisi emosional individu. Beberapa partisipan mengalami rasa sakit hati, tidak percaya diri, merasa terhakimi,

@2026 Ramadhan dkk.

			hingga menjadikan label tersebut sebagai bahan refleksi untuk memperbaiki diri.
5.	Media sosial dan teknologi	1) Paparan media sosial 2) Perbandingan pencapaian sosial 3) Penguatan stereotip generasi muda	Media sosial dan teknologi dipandang berperan besar dalam membentuk persepsi mengenai *Strawberry Generation*. Paparan terhadap pencapaian orang lain di media sosial memperkuat tekanan sosial sekaligus stereotip terhadap generasi muda.
6.	Pemaknaan label sebagai refleksi diri dan pengembangan diri	1) Introspeksi terhadap diri sendiri 2) Evaluasi terhadap kelemahan dan kemapuan diri 3) Motivasi untuk memperbaikidiri	Partisipan memaknai label *Strawberry Generation* tidak hanya sebagai bentuk penilaian sosial yang bersifat negatif, tetapi juga sebagai sarana untuk melakukan refleksi diri. Label tersebut mendorong individu untuk mengevaluasi kondisi dirinya, mengenali kelemahan maupun kelebihan pada dirinya, serta termotivasi untuk lebih berkembang dalam meningkatkan kemampuan mengahadapi permasalahan.

Tabel 3.

Cross Analysis Antarpartisipan

Tema	R1	R2	R3	R4	R5	Pola Umum
Kerentanan emosional	Dominan	Dominan	Dominan	Dominan	Dominan	Mayoritas partisipan memandang generasi muda tampak kuat tetapi rapuh secara emosional.

@2026 Ramadhan dkk.

Penolakan label sosial	Ada	Ada	Ada	Tidak dominan	Ada	Sebagian besar partisipan menolak generalisasi label *Strawberry Generation.*
Sumber tekanan	Ada	Tidak dominan	Dominan	Ada	Dominan	Akademik dan sosial menjadi sumber tekanan utama generasi muda.
Dampak emosional label	Dominan	Ada	Ada	Ada	Ada	Label sosial memengaruhi kondisi emosional dan cara individu memandang dirinya.
Media sosial dan teknologi	Dominan	Dominan	Ada	Dominan	Ada	Media sosial dan teknologi memperkuat tekanan sosial serta stereotip terhadap Gen Z.
Pemaknaan label sebagai refleksi diri dan pengembangan diri	Dominan	Ada	Ada	Tidak Dominan	Dominan	Sebagian partisipan memaknai label *Strawberry Generation* sebagai sarana introspeksi dan evaluasi diri. Label tidak hanya dipersepsikan sebagai penilaian sosial, tetapi juga menjadi dorongan untuk mengenali diri dan

@2026 Ramadhan dkk.

	mengembangkan kemampuan dalam menghadapi tekanan.

Untuk memperlihatkan jejak analisis, berikut contoh pengodean tematik dari verbatim yang mendukung pembentukan tema.

Tabel 4.
Contoh Jejak Koding Tematik

Kutipan Verbatim	Kutipan Verbatim	Kategori	Tema
"*Strawberry Generation* itu adalah sesuatu yang tampak kuat tapi dalamnya rapuh."	Tampak kuat tetapi rapuh	Kerentanan psikologis	Kerentanan emosional
"Gak bisa langsung melabel seseorang *Strawberry Generation* karena kita gak tau kondisi dia."	Menolak pelabelan cepat	Penolakan generalisasi	Penolakan label sosial
"Lihat orang lain udah punya pencapaian, jadi merasa tertinggal."	Perbandingan sosial	Tekanan sosial digital	Media sosial dan teknologi
"Saya keluar dari lingkaran itu dengan cara introveksi diri. Menjadikan hal itu sebagai evaluasi bukan sebagai bentuk penghakiman."	Evaluasi diri melalui introspeksi	Refleksi diri dan pengembangan diri	Pemaknaan label sebagai refleksi diri dan pengembangan diri

@2026 Ramadhan dkk.

Narasi Hasil Penelitian Berdasarkan Tema

1. **Kerentanan Emosional**

   Tema ini menggambarkan persepsi partisipan bahwa generasi mereka memiliki kecenderungan untuk terlihat tegar di dalam, tetapu menyimpan kerapuhan emosional di dalam diri akibat akumulasi beban psikologis yang masif. Hal ini tampak dari pernyataan R1: "*Strawberry Generation* itu adalah sesuatu yang tampak kuat, tapi dalamnya rapuh." Kondisi ini dialami sebagai rasa lelah mental yang sengaja disembunyikan agar tetap terlihat baik-baik saja di depan orang.

2. **Penolakan Label Sosial**

   Mayoritas partisipan menunjukkan penolakan yang eksplisit terhadap generalisasi label ini. Mereka mengkritik cara masyarakat menyamaratakan seluruh anak muda, khususnya Gen Z, tanpa memahami keunikan konteks kehidupan masing-masing individu secara personal. R2 menegaskan hal ini: "Gak bisa langsung melabel seseorang karena kita gak tahu kondisi dia." Bagi mereka, pelabelan tersebut sama saja dengan menutup mata dari tantangan atau permasalahan berbeda-beda yang dihadapi oleh setiap mahasiswa.

3. **Tekanan Akademik dan Sosial**

   Kondisi kerentanan yang dirasakan oleh mahasiswa tidak muncul begitu saja, melainkan dipicu oleh penumpukan tugas kuliah, kegiatan organisasi, dan tingginya harapan masa depan dari keluarga. R3 mengungkapkan beban tersebut: "Tugas kuliah itu numpuk, belum lagi ekspektasi orang tua yang pengen kita langsung sukses setelah lulus. Rasanya sesak banget."

4. **Dampak Emosional Label**

   Pemberian label *Strawberry Generation* di depan umum terbukti memberikan dampak psikologis yang nyata bagi sebagian partisipan, seperti munculnya perasaan terhakimi hingga menurunnya rasa percaya diri dalam beraktivitas. R1 menjelaskan: "Kalau dibilang generasi lembek terus-terusan, jujur rasanya sakit hati dan jadi sangsi sama kemampuan diri sendiri."

5. **Media Sosial dan Teknologi**

   Media sosial diidentifikasi sebagai ruang utama yang melanggengkan stereotip negatif ini, sekaligus memicu kecemasan melalui fenomena perbandingan pencapaian ideal di dunia digital. R3 menyatakan: "Lihat orang lain udah punya pencapaian di LinkedIn atau Instagram, jadi merasa tertinggal."

6. **Pemaknaan Label sebagai Refleksi Diri dan Pengembangan Diri**

   Meskipun label ini terasa menyakitkan, data menunjukkan adanya kecenderungan dari beberapa partisipan untuk melakukan *reframing*. Mereka mengubah penilaian negatif tersebut menjadi pemantik introspeksi diri untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih tangguh dalam mengatasi masalah. Respon reflektif ini tercermin secara mendalam pada pernyataan R5: "Saya

@2026 Ramadhan dkk.

keluar dari lingkaran itu dengan cara introspeksi diri, menjadikan hal itu sebagai evaluasi, bukan sebagai bentuk penghakiman."

Pembahasan

1. **Kerentanan Emosional sebagai Pengalaman Hidup, Bukan Sekadar Stigma**

   Tema kerentanan emosional muncul secara konsisten di seluruh partisipan, tetapi maknanya tidak sederhana. Partisipan tidak memosisikan diri sebagai pribadi yang lemah; mereka justru menggambarkan kerentanan sebagai sesuatu yang tersembunyi di balik penampilan yang tampak kuat. Kutipan seperti "tampak kuat, tapi dalamnya rapuh" mencerminkan kecenderungan individu untuk menyembunyikan kondisi emosional yang sebenarnya demi mempertahankan citra diri di hadapan lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Hapsari dkk. (2022) yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, generasi Z cenderung menutupi kondisi emosional yang mereka rasakan untuk melindungi citra sosialnya di lingkungan sekitar.

   Dari perspektif teori labeling, label sosial yang diterima secara berulang dapat memengaruhi cara individu memandang dan mendefinisikan dirinya sendiri (Nurhavina, 2022). Namun temuan penelitian ini menunjukkan bahwa proses tersebut tidak berlangsung secara sederhana. Partisipan mengenali keberadaan label *Strawberry Generation* dan mengakui bahwa label tersebut memiliki keterkaitan dengan pengalaman yang mereka rasakan. Meskipun demikian, mereka tidak serta-merta menerima label tersebut sebagai gambaran utuh tentang diri mereka. Sebaliknya, partisipan secara aktif menilai, mempertimbangkan, dan menentukan sejauh mana label tersebut relevan dengan pengalaman pribadinya. Temuan ini menunjukkan bahwa proses internalisasi label tidak berlangsung secara pasif, melainkan melibatkan peran aktif individu dalam memaknai dan merespons penilaian sosial yang diterimanya.

   Secara psikologis, kondisi ini berkaitan dengan berbagai tuntutan yang dihadapi generasi muda dalam kehidupan akademik dan sosial. Mereka diharapkan mampu tampil kompeten, adaptif, dan tangguh dalam berbagai situasi, sementara tekanan yang mereka hadapi terus bertambah. Oleh karena itu, kerentanan emosional dalam penelitian ini lebih tepat dipahami bukan sebagai kelemahan karakter, melainkan sebagai respons terhadap akumulasi tuntutan akademik, sosial dan lingkungan yang harus dihadapi secara bersamaan. Hal ini sesuai dengan pendapat Claretta dkk., (2022) yang menyatakan bahwa kerentanan emosional pada generasi Z didasarkan pada respons terhadap tuntutan yang mereka terima yang berpengaruh terhadap kesehatan mental.

2. **Penolakan terhadap Generalisasi sebagai Bentuk Kesadaran Kritis**

   Mayoritas partisipan menolak penggunaan label *Strawberry Generation* sebagai deskripsi yang berlaku menyeluruh bagi semua generasi muda. Penolakan ini bukan semata reaksi defensif, melainkan mencerminkan kesadaran kritis bahwa individu tidak dapat direduksi

@2026 Ramadhan dkk.

menjadi representasi generasi. Pernyataan seperti "gak bisa langsung melabel seseorang karena kita gak tahu kondisi dia" memperlihatkan bahwa partisipan telah mengembangkan kemampuan berpikir kontekstual dalam memahami identitas dan penilaian sosial.

Dalam kerangka konstruksi sosial Berger dan Luckmann (1966), label generasional adalah produk dari proses sosial yang terus direproduksi melalui bahasa, media, dan percakapan sehari-hari. Label tidak hadir dalam vakum; ia lahir dari negosiasi kekuasaan dan representasi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya menjadi objek pasif dari konstruksi tersebut. Mereka mampu mengidentifikasi mekanisme labeling yang bekerja di sekitar mereka dan mengajukan perlawanan diskursif, meskipun tanpa terminologi akademik.

Secara psikologis, penolakan ini juga berkaitan dengan kebutuhan akan identitas yang tidak dapat diringkas oleh satu label sosial. Generasi Z tumbuh dalam budaya yang sangat individualistik sekaligus sangat terpapar pada perbandingan sosial; akibatnya, sensitivitas terhadap generalisasi yang mengabaikan perbedaan individu menjadi tinggi. Ini adalah bentuk perlindungan diri terhadap konsep diri yang dapat terancam oleh stereotip generasional.

3. **Tekanan Akademik dan Sosial sebagai Konteks Pembentuk Kerentanan**

Partisipan secara konsisten mengidentifikasi tekanan akademik, ekspektasi keluarga, dan perbandingan sosial sebagai sumber beban utama yang membentuk pengalaman mereka. Penting untuk dicatat bahwa kerentanan yang digambarkan dalam label *Strawberry Generation* tidak lahir dari kekosongan; ia adalah produk dari ekosistem tuntutan yang kompleks. Ketika partisipan menyebut "tugas kuliah, tuntutan organisasi, dan ekspektasi orang tua" sebagai beban yang menumpuk, mereka secara tidak langsung menunjukkan bahwa kerentanan tersebut bukan watak bawaan, melainkan respons terhadap kondisi struktural.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai sumber tekanan yang hadir secara bersamaan dalam kehidupan sehari-hari. Tuntutan akademik tidak berdiri sendiri, melainkan berjalinan dengan ekspektasi keluarga, tuntutan sosial, serta tekanan yang muncul dari penggunaan media sosial. Pada mahasiswa Generasi Z, berbagai tekanan tersebut saling berinteraksi dan membentuk pengalaman yang kompleks dalam menghadapi kehidupan akademik maupun sosial. Ketika seseorang terus-menerus terpapar pada pencapaian dan kehidupan ideal yang ditampilkan di media sosial, perasaan tertinggal dan tekanan untuk memenuhi standar tertentu menjadi lebih mudah muncul.

Dalam konteks ini, label *Strawberry Generation* berisiko menjadi narasi yang menyalahkan individu atas kondisi yang sebetulnya bersifat struktural. Penelitian ini memperlihatkan perlunya pergeseran perspektif: alih-alih mempertanyakan ketangguhan generasi muda, pertanyaan yang lebih relevan adalah sejauh mana lingkungan akademik, keluarga, dan budaya digital memberikan ruang yang memadai bagi perkembangan emosional yang sehat.

@2026 Ramadhan dkk.

4. Ambivalensi Label: Antara Luka dan Sarana Refleksi Diri

Salah satu temuan yang paling menarik secara psikologis adalah bahwa label *Strawberry Generation* tidak dialami secara tunggal. Bagi sebagian partisipan, label itu menyakitkan dan merendahkan; bagi yang lain, ia justru menjadi pemicu refleksi diri yang produktif. Kutipan "label itu kadang bikin tertampar, tapi jadi bahan evaluasi juga" merangkum ambivalensi ini dengan tepat.

Fenomena ini menunjukkan bahwa sebagian partisipan menggunakan penilaian dan label yang mereka terima dari lingkungan sosial sebagai bahan untuk merefleksikan diri. Label *Strawberry Generation* tidak selalu dipahami sebagai bentuk penilaian yang harus diterima begitu saja, tetapi juga menjadi kesempatan untuk mengevaluasi cara mereka menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun proses tersebut tidak selalu nyaman, beberapa partisipan mengungkapkan bahwa pengalaman tersebut membantu mereka memahami diri secara lebih mendalam dan mendorong upaya untuk memperbaiki diri. Hal ini juga didukung oleh Kasali (2017) yang menyatakan bahwa generasi Z yang menerima tekanan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari akan memiliki karakter "saya juang".

Kekhasan temuan penelitian ini terletak pada kemampuan partisipan untuk melakukan proses tersebut bahkan tanpa dukungan fasilitasi formal. Mereka secara mandiri mengolah label yang mereka terima, mempertanyakan relevansinya, dan dalam beberapa kasus menggunakannya sebagai titik tolak untuk pengembangan diri. Ini menunjukkan kapasitas psikologis yang justru berlawanan dengan narasi kelemahan yang dilekatkan pada *Strawberry Generation*. Dengan kata lain, cara mahasiswa merespons label justru membuktikan bahwa mereka bukan sekadar subyek yang pasif dari penilaian sosial.

5. Media Sosial sebagai Ruang Reproduksi Wacana Generasional

Partisipan secara konsisten menempatkan media sosial sebagai medium yang paling berperan dalam mempopulerkan sekaligus memperkuat label *Strawberry Generation*. Platform seperti TikTok dan Instagram tidak hanya menjadi saluran distribusi informasi, tetapi juga membentuk cara pandang tentang seperti apa seharusnya generasi muda bersikap, berprestasi, dan bertahan hidup.

Dari perspektif Fairclough (2015) tentang wacana dan kekuasaan, media sosial berfungsi sebagai arena di mana wacana dominan tentang generasi muda direproduksi dan dinormalisasi. Ketika konten yang merendahkan ketangguhan Gen Z terus beredar tanpa kontra-narasi yang memadai, maka persepsi publik tentang generasi tersebut cenderung mengeras menjadi stereotip. Partisipan dalam penelitian ini merasakan efek langsung dari proses ini, yaitu paparan terhadap pencapaian orang lain di media sosial yang memperparah rasa tertinggal dan memperkuat kecemasan akan ekspektasi yang tak terpenuhi. Meskipun demikian, media sosial tidak dipahami oleh partisipan sebagai ruang yang sepenuhnya negatif. Beberapa di antaranya

@2026 Ramadhan dkk.

melihatnya sebagai ruang yang juga memungkinkan ekspresi emosi dan pertukaran pengalaman. Ambivalensi ini mencerminkan realitas digital yang dihadapi Generasi Z: media sosial adalah ruang yang secara bersamaan menekan dan membebaskan, menstandarisasi dan memvalidasi.

6. **Negosiasi Makna sebagai Proses Psikologis yang Aktif**

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa relasi mahasiswa terhadap label *Strawberry Generation* tidak dapat dipetakan ke dalam dikotomi sederhana antara penerimaan dan penolakan. Proses yang terjadi merupakan negosiasi makna secara aktif. Partisipan menimbang relevansi label dengan pengalaman pribadi, mempertanyakan kelayakannya sebagai representasi generasi, dan mengembangkan pemahaman diri yang lebih bernuansa.

Proses ini memiliki makna psikologis yang penting bagi partisipan. Kemampuan untuk tidak menerima begitu saja label yang dilekatkan oleh lingkungan sosial, dan mempertimbangkan, mengevaluasi, serta memaknainya kembali berdasarkan pengalaman pribadi menunjukkan bahwa partisipan memiliki peran aktif dalam membentuk pemahaman tentang dirinya sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menjadi objek dari penilaian sosial, tetapi juga mampu merefleksikan pengalaman yang mereka hadapi dan mengembangkan pemaknaan yang lebih sesuai dengan kondisi serta pengalaman hidup mereka.

7. **Kontribusi Penelitian**

Penelitian ini memberikan kontribusi pada cara memahami *Strawberry Generation* sebagai fenomena psikososial. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak mendekati fenomena tersebut dari sisi karakteristik demografis atau faktor risiko, penelitian ini mengungkap dimensi pengalaman subjektif yang selama ini kurang mendapat perhatian, yaitu bagaimana mahasiswa secara aktif memaknai, menegosiasikan, dan merespons label yang dilekatkan pada generasi mereka.

Temuan bahwa label dapat berfungsi sekaligus sebagai sumber tekanan emosional dan sarana refleksi diri merupakan kontribusi yang melampaui dikotomi sederhana antara "label merugikan" dan "label memotivasi." Temuan ini memberikan perspektif baru untuk memahami bagaimana label sosial memengaruhi kondisi psikologis individu, terutama ketika label tersebut terbentuk dalam konstruksi sosial yang lebih luas. Selain itu, penelitian ini menegaskan perlunya pendekatan yang lebih kontekstual dan empatik dalam membicarakan tantangan generasi muda, baik dalam ranah akademik maupun kebijakan.

@2026 Ramadhan dkk.

Kesimpulan dan Saran Kesimpulan

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z tidak memaknai label *Strawberry Generation* secara pasif, melainkan secara aktif menafsirkan, mengevaluasi, dan merespons label tersebut berdasarkan pengalaman hidup mereka. Label ini tidak hanya dipahami sebagai gambaran kerentanan emosional, tetapi juga sebagai representasi dari tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan paparan budaya perbandingan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sebagian partisipan mengakui adanya kesesuaian antara label tersebut dengan pengalaman yang dirasakan, tetapi mayoritas menolak penggunaannya sebagai generalisasi yang berlaku bagi seluruh generasi muda karena mengabaikan keragaman pengalaman dan kondisi individu. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa label *Strawberry Generation* memiliki makna yang ambivalen. Di satu sisi, label tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional, perasaan terhakimi, dan penurunan kepercayaan diri. Di sisi lain, label tersebut dapat mendorong refleksi diri dan evaluasi terhadap kemampuan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Selain itu, media sosial berperan penting dalam membentuk, memperkuat, dan menyebarluaskan wacana mengenai *Strawberry Generation,* sekaligus memengaruhi cara mahasiswa memandang diri dan generasinya.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada pengungkapan dimensi pemaknaan subjektif mahasiswa terhadap label *Strawberry Generation.* Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa bukan sekadar objek dari pelabelan sosial, melainkan aktor yang memiliki kapasitas reflektif untuk menafsirkan, menerima, menolak, maupun menegosiasikan makna label yang dilekatkan pada generasinya. Dengan demikian, *Strawberry Generation* lebih tepat dipahami sebagai konstruksi sosial yang dibentuk melalui interaksi antara pengalaman individu, tekanan sosial, dan wacana yang berkembang dalam masyarakat.

Saran

Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya dukungan yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan digital. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi dapat memperkuat layanan pendampingan psikologis serta program literasi media dan kesehatan mental yang membantu mahasiswa memahami serta mengelola tekanan yang mereka hadapi. Bagi praktisi psikologi dan konselor kampus, diperlukan pendekatan yang sensitif terhadap konteks generasional agar pelabelan sosial tidak digunakan secara simplistis dalam memahami pengalaman mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam dan konteks yang lebih luas untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pemaknaan label *Strawberry Generation* pada generasi muda.

@2026 Ramadhan dkk.

Daftar Acuan

Apriyansyah, C., Sukatmi, S., & Mustafa, L. M. (2023). Mitigating strawberry generation risks through multiple learning strategies in kindergarten. *Child Education Journal, 5*(2), 120-132. https://doi.org/10.33086/cej.v5i2.4345

Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). The social construction of. *Reality: A Treatise in.*

Claretta, D., Rachmawati, F., & Sukaesih, A. (2022). Communication pattern family and adolescent mental health for *strawberry generation. International journal of science and society, 4*(3), 73-93.

Edwar, L. (2022). *Maksud Strawberry Generation Dan Siapa Saja Yang Masuk Generasi Ini, Ini Penjelasannya-Ketik News.*

Fauzi, F. I., & Tarigan, F. N. (2023). Strawberry generation: Keterampilan orangtua mendidik generasi *Z. Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi, 6*(1), 1-10. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.2047

Hapsari, S., A., Meilani, T., & Nabillah, Z. (2022). Strawberry generation: Dilematis keterampilan mendidik generasi masa kini. *Jurnal Pendidikan, 31*(2), 237-244.

Kasali, R. (2017). *Strawberry generation*, anak-anak kita berhak keluar dari perangkap yang bisa membuat mereka rapuh. *Bandung: Penerbit Mizan.*

Matilda, A. M., Wulandari, B. P. A. I., & Darmanto, D. (2025). Understanding Gen Z's mental health challenges. *Phenomenon: Multidisciplinary Journal of Sciences and Research, 3*(01), 38-52.

Nurhavina, D. (2022). Labeling Siswa SMA Negeri Jurusan Bahasa di Kota Surabaya. Biokultur, 11(1), 15. https://doi.org/10.20473/bk.v11i1.37111

Podara, A., Saridou, T., Kostarella, I., Georgiadou, E., & Veglis, A. (2025). Talking to Gen Z about media and pseudoscience: Trends and perceptions. *Societies, 15*(6), 148. https://doi.org/10.3390/soc15060148

@2026 Ramadhan dkk.