



## Adversity Quotient Generasi Z di Universitas X

Ni Putu Surya Pradnya Utami<sup>1</sup> I Rai Hardika<sup>2</sup> Yashinta Levy Septiarly<sup>3</sup>

Study Program of Psychology, Faculty of Health, Science and Technology, Dhyana Pura University, Badung, Bali, Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
Email: [suryapradnya29@gmail.com](mailto:suryapradnya29@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstract

This study explores the level of adversity quotient (AQ) among Generation Z students at Universitas X, Indonesia, who are often labeled as the strawberry generation for being perceived as fragile in facing challenges. The research aims to describe the distribution of AQ and identify differences based on demographic factors such as gender and age. Using a quantitative descriptive approach, data were collected from 356 respondents through a validated questionnaire consisting of 32 items measuring four AQ dimensions: control, origin and ownership, reach, and endurance. The findings reveal a polarized distribution, with the majority of students in the very high (30.1%) and very low (29.2%) categories. Independent samples t-test indicated significant gender differences, with female students showing higher AQ than male students. Moreover, Kruskal-Wallis analysis showed age-based differences, where students aged 19–21 years recorded higher AQ levels compared to older groups. These results highlight the need for targeted interventions to enhance resilience among students with lower AQ.

**Keywords:** Adversity Quotient, Generation Z, Gender, Student Resilience



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah melahirkan *Generasi Z*, yakni individu yang lahir antara tahun 1998 hingga 2010 dan tumbuh dalam lingkungan yang sarat dengan internet serta media sosial (Suwarno dkk., 2018; Sari dkk., 2020). Platform seperti Instagram dan TikTok menjadi ruang populer bagi generasi ini, tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media mengekspresikan keresahan dan pengalaman sehari-hari. Kemudahan akses informasi membentuk karakteristik unik, di mana mereka cenderung pragmatis, kreatif, serta memiliki orientasi pada hasil. Namun, di sisi lain mereka juga rentan mengalami kecemasan, *fear of missing out* (*FoMO*), dan tekanan sosial akibat pola hidup digital yang serba cepat (Balan & Vreja, 2018). Fenomena tersebut melahirkan stereotipe *strawberry generation*, yaitu generasi yang tampak menarik dan percaya diri, tetapi dianggap rapuh dalam menghadapi tekanan hidup (Cheng, 2018; Kasali, 2017). Label ini menguat karena *Generasi Z* kerap dipandang santai, mudah menyerah, lebih menekankan hasil dibandingkan proses, serta kurang inisiatif (Anggriyani & Mulansari, 2025). Kondisi tersebut berkaitan erat dengan rendahnya *adversity quotient* (*AQ*), yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bertahan, menanggulangi, dan mengubah hambatan menjadi peluang (Stoltz, 2015 dalam Utama & Surya, 2019; Phoolka & Kaur, 2012).

Sejumlah faktor berkontribusi terhadap lemahnya daya juang generasi ini. Pola asuh permisif dan protektif terbukti menurunkan kemandirian (Santrock, 2021), sementara sistem pendidikan yang terlalu berorientasi pada nilai mendorong terbentuknya *fixed mindset*, yang membuat siswa takut gagal dan enggan bereksperimen (Dweck, 2006). Selain itu, penggunaan media sosial secara intensif berhubungan dengan meningkatnya kecemasan dan depresi pada remaja serta dewasa muda (Primack et al., 2017). Akibatnya, mereka kurang terbiasa menghadapi tantangan yang membutuhkan ketekunan jangka panjang. Fenomena *strawberry generation* juga berdampak pada dunia kerja. Banyak perusahaan melaporkan bahwa



karyawan muda memiliki ekspektasi tinggi terhadap lingkungan kerja, tetapi kurang mampu bertahan dalam situasi penuh tekanan, sehingga memicu tingginya angka turnover dan rendahnya loyalitas kerja (Ng & Feldman, 2021). Dalam konteks Indonesia, hal ini menjadi isu strategis ketika bangsa menatap visi Indonesia Emas 2045. Bonus demografi hanya akan memberi keuntungan apabila generasi muda mampu menunjukkan daya juang, berpikir kritis, serta memiliki karakter tangguh (Permatasari & Murdiono, 2022; Hartinah et al., 2024). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini memfokuskan kajian pada gambaran tingkat *adversity quotient* mahasiswa *Generasi Z* di Universitas X. Dengan mengidentifikasi tingkat daya juang mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi strategis bagi keluarga, lembaga pendidikan, dan dunia kerja dalam membentuk generasi muda yang lebih resilien serta siap menghadapi tantangan global.

## METODE PENELITIAN

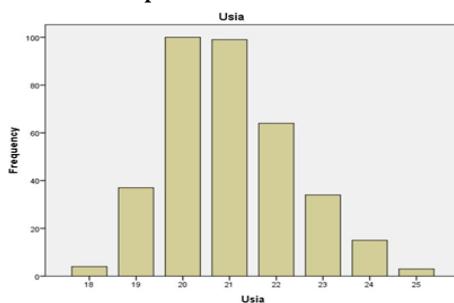
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis deskriptif. Tujuan utama penelitian adalah untuk mengetahui tingkat *adversity quotient (AQ)* pada mahasiswa *Generasi Z* di Universitas X. Variabel yang digunakan hanya satu, yaitu *adversity quotient* yang didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan, bertahan dalam tekanan, serta mengubah hambatan menjadi peluang. Definisi ini dioperasionalisasikan melalui penggunaan skala *Adversity Quotient* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif Universitas X yang berjumlah 2.685 orang menurut data PDDIKTI. Sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu mahasiswa yang tergolong dalam kategori *Generasi Z* (kelahiran 1998–2010). Berdasarkan perhitungan dengan rumus Slovin menggunakan tingkat kesalahan 5%, jumlah sampel minimal yang diperoleh adalah 349 orang. Dalam praktiknya, penelitian ini berhasil melibatkan 356 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi sehingga melampaui jumlah minimal yang disyaratkan. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang terdiri atas 32 butir pernyataan dengan skala Likert lima tingkat, mulai dari *sangat tidak setuju* hingga *sangat setuju*. Instrumen ini mengukur empat dimensi utama *AQ*, yaitu *control, origin & ownership, reach, dan endurance*. Kuesioner disebarluaskan secara daring melalui Google Form maupun secara luring kepada mahasiswa Universitas X. Instrumen yang digunakan dikembangkan oleh Mahayani (2023) dan menunjukkan koefisien validitas sebesar 0,87 serta reliabilitas sebesar 0,754, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Alat utama dalam penelitian ini adalah instrumen kuesioner *Adversity Quotient* serta perangkat lunak statistik untuk menganalisis data. Peralatan kecil yang bersifat umum, seperti alat tulis atau aplikasi komputer standar, tidak dijelaskan secara detail karena tidak berpengaruh langsung pada proses analisis. Data yang terkumpul kemudian diolah dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif, yang mencakup nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi. Analisis ini dipilih untuk menggambarkan distribusi dan variasi tingkat *AQ* pada mahasiswa secara menyeluruh. Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan instrumen, dilanjutkan dengan tahap distribusi kepada responden, serta pengumpulan data dalam kurun waktu tertentu. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan verifikasi, pengkodean, dan pengolahan data sebelum memasuki tahap analisis. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan dengan merujuk pada teori dan penelitian sebelumnya. Penulisan prosedur dilakukan dalam bentuk narasi agar sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah, bukan dalam bentuk kalimat perintah seperti pada panduan praktikum.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Analisis Deskriptif

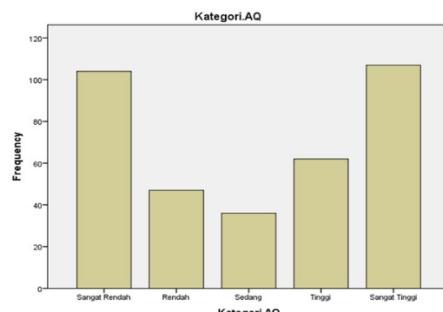
Profil responden penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan. Dari total 356 responden, sebanyak 225 orang atau 63,2% merupakan perempuan, sedangkan 131 orang atau 36,8% merupakan laki-laki. Distribusi ini memperlihatkan bahwa representasi kelompok perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki dalam penelitian ini. Kondisi tersebut perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil, mengingat adanya ketidakseimbangan jumlah responden dapat memengaruhi gambaran umum mengenai tingkat *adversity quotient* mahasiswa *Generasi Z* di Universitas X. Berdasarkan kategori usia, mayoritas responden berada pada rentang 20 hingga 21 tahun. Sebanyak 100 responden atau 28,1% berusia 20 tahun, diikuti oleh 99 responden atau 27,8% yang berusia 21 tahun. Selanjutnya, usia 22 tahun tercatat sebanyak 64 orang (18,0%) dan usia 19 tahun sebanyak 37 orang (10,4%). Adapun responden berusia 23 tahun berjumlah 34 orang (9,6%), usia 24 tahun sebanyak 15 orang (4,2%), usia 18 tahun sebanyak 4 orang (1,1%), dan usia 25 tahun hanya 3 orang (0,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden sebagian besar berada pada tahap awal dewasa muda, yaitu fase perkembangan yang masih identik dengan masa aktif perkuliahan, sehingga relevan untuk menilai daya juang (*adversity quotient*) mahasiswa *Generasi Z* dalam konteks akademik maupun sosial di Universitas X.



Gambar 1. Visualisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

### Kategori Skor *Adversity Quotient* (AQ)

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *adversity quotient* mahasiswa *Generasi Z* di Universitas X tersebar dalam lima kategori. Dari 356 responden, kelompok terbesar berada pada kategori *sangat tinggi* dengan jumlah 107 orang atau 30,1%. Menariknya, proporsi yang hampir sama juga ditemukan pada kategori *sangat rendah* dengan jumlah 104 orang atau 29,2%. Sementara itu, 62 responden atau 17,4% termasuk dalam kategori *tinggi*, 47 responden atau 13,2% berada pada kategori *rendah*, dan hanya 36 responden atau 10,1% yang berada pada kategori *sedang*. Distribusi ini memperlihatkan adanya perbedaan yang cukup kontras dalam daya juang mahasiswa. Di satu sisi, terdapat kelompok dengan kemampuan ketahanan yang sangat kuat dalam menghadapi kesulitan, namun di sisi lain terdapat kelompok yang menunjukkan keterbatasan dalam mengelola tantangan. Pola ini menandakan bahwa *adversity quotient* pada mahasiswa tidak berada pada kecenderungan rata-rata, melainkan cenderung terpolarisasi pada dua kutub ekstrem.



Gambar 2 Kategori AQ



Temuan ini memiliki implikasi penting, karena meskipun sebagian mahasiswa telah menunjukkan kapasitas *AQ* yang baik, masih ada proporsi signifikan yang berpotensi mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi strategis melalui program penguatan mental, pelatihan *coping strategy*, serta pendampingan psikologis agar kelompok dengan *AQ* rendah dapat meningkatkan daya juangnya. Secara visual, distribusi tersebut dapat dilihat pada grafik yang menggambarkan proporsi tiap kategori secara lebih jelas.

### Uji Beda

Berdasarkan Tabel 1, skor *adversity quotient* (*AQ*) mahasiswa menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara laki-laki dan perempuan. Sebanyak 131 responden laki-laki memperoleh skor rata-rata sebesar 92,51 dengan standar deviasi 33,871, sedangkan 225 responden perempuan mencatatkan skor rata-rata lebih tinggi yaitu 101,39 dengan standar deviasi 33,129. Perbedaan ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa perempuan memiliki tingkat *AQ* yang lebih baik dibandingkan mahasiswa laki-laki. Temuan ini menjadi indikasi awal bahwa faktor gender berperan dalam variasi daya juang mahasiswa Generasi Z di Universitas X.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor AQ Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin | N   | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------------|-----|--------|----------------|-----------------|
| Laki-laki     | 131 | 92.51  | 33.871         | 2.959           |
| Perempuan     | 225 | 101.39 | 33.129         | 2.209           |

Hasil uji beda yang ditunjukkan pada Tabel 2 memperkuat perbedaan tersebut. Uji homogenitas varians dengan Levene's Test menghasilkan nilai signifikansi 0,371 ( $>0,05$ ), sehingga varians kedua kelompok dapat dianggap homogen. Selanjutnya, hasil uji t menunjukkan nilai  $t = -2,419$  dengan  $df = 354$  dan signifikansi  $p = 0,016$  ( $<0,05$ ). Dengan demikian, terdapat perbedaan signifikan antara skor *AQ* mahasiswa laki-laki dan perempuan, dengan perbedaan rata-rata sebesar -8,88. Hal ini menegaskan bahwa perempuan memiliki skor *AQ* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

**Tabel 2. Hasil Independent Samples t-test Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Variabel   | Levene's Test (Sig.) | t      | df  | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% CI (Lower-Upper) |
|------------|----------------------|--------|-----|-----------------|-----------------|----------------------|
| Skor Total | 0.371                | -2.419 | 354 | 0.016           | -8.880          | -16.099 -- -1.660    |

Lebih lanjut, distribusi kategori *AQ* berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 3. Pada kelompok laki-laki, proporsi terbesar berada pada kategori *sangat rendah* yaitu 35,1%, diikuti kategori *sangat tinggi* sebesar 23,7%. Sebaliknya, pada kelompok perempuan, kategori terbesar justru berada pada *sangat tinggi* sebesar 33,8%, sedangkan *sangat rendah* hanya 25,8%. Pola distribusi ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak menempati kategori *AQ* tinggi, sedangkan laki-laki lebih dominan pada kategori *AQ* rendah, yang sejalan dengan hasil uji t sebelumnya.

**Tabel 3. Crosstabulation Kategori AQ × Jenis Kelamin**

| Kategori AQ   | Laki-laki (n=131) | Perempuan (n=225) | Total (n=356) |
|---------------|-------------------|-------------------|---------------|
| Sangat Rendah | 46 (35.1%)        | 58 (25.8%)        | 104 (29.2%)   |
| Rendah        | 20 (15.3%)        | 27 (12.0%)        | 47 (13.2%)    |
| Sedang        | 13 (9.9%)         | 23 (10.2%)        | 36 (10.1%)    |
| Tinggi        | 21 (16.0%)        | 41 (18.2%)        | 62 (17.4%)    |
| Sangat Tinggi | 31 (23.7%)        | 76 (33.8%)        | 107 (30.1%)   |



Analisis perbedaan berdasarkan usia disajikan pada Tabel 4. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa berusia 20 tahun memiliki mean rank AQ tertinggi sebesar 195,22, diikuti oleh usia 21 tahun dengan mean rank 187,71 dan usia 19 tahun sebesar 180,69. Sebaliknya, responden berusia 25 tahun memiliki mean rank terendah yaitu 29,67, meskipun jumlah respondennya hanya tiga orang. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat AQ lebih tinggi pada mahasiswa usia produktif awal perkuliahan (19–21 tahun) dibandingkan kelompok usia yang lebih tua.

**Tabel 4. Uji Beda Skor AQ Berdasarkan Usia (Kruskal-Wallis Test)**

| Usia | N   | Mean Rank |
|------|-----|-----------|
| 18   | 4   | 131.13    |
| 19   | 37  | 180.69    |
| 20   | 100 | 195.22    |
| 21   | 99  | 187.71    |
| 22   | 64  | 156.11    |
| 23   | 34  | 171.41    |
| 24   | 15  | 154.87    |
| 25   | 3   | 29.67     |

Hasil uji Kruskal-Wallis yang ditampilkan pada Tabel 5 memperkuat temuan tersebut, dengan nilai Chi-Square= 14,558, df = 7, dan signifikansi p = 0,042 (<0,05). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan skor AQ berdasarkan kelompok usia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor usia berperan dalam tingkat daya juang mahasiswa, di mana kelompok usia 20–21 tahun memiliki AQ relatif lebih tinggi, sementara kelompok usia 25 tahun menempati posisi terendah.

**Tabel 5. Hasil Uji Kruskal-Wallis**

| Chi-Square | df | Sig.  |
|------------|----|-------|
| 14.558     | 7  | 0.042 |

Berdasarkan keseluruhan hasil uji yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat *adversity quotient* (AQ) mahasiswa Generasi Z di Universitas X menunjukkan pola yang bervariasi, baik ditinjau dari kategori skor, jenis kelamin, maupun usia. Secara umum, mayoritas mahasiswa berada pada dua kutub ekstrem, yakni kategori *sangat tinggi* dan *sangat rendah*, yang menggambarkan adanya perbedaan mencolok dalam kemampuan daya juang. Uji beda berdasarkan jenis kelamin menegaskan bahwa mahasiswa perempuan memiliki skor AQ yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dengan distribusi perempuan lebih banyak pada kategori *sangat tinggi* sementara laki-laki cenderung dominan pada kategori *sangat rendah*. Sementara itu, hasil analisis berdasarkan usia menunjukkan adanya perbedaan signifikan, di mana mahasiswa pada rentang usia produktif awal perkuliahan (19–21 tahun) memiliki AQ lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih tua, khususnya usia 25 tahun yang menempati posisi terendah.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *adversity quotient* (AQ) mahasiswa Generasi Z di Universitas X terdistribusi secara bervariasi, dengan proporsi terbesar berada pada kategori *sangat tinggi* (30,1%) dan *sangat rendah* (29,2%). Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan ketahanan yang cukup mencolok dalam menghadapi kesulitan, sehingga mendukung konsep Stoltz (2000) bahwa AQ merupakan indikator penting kemampuan individu dalam mengelola tekanan. Distribusi yang terpolarisasi ini juga memperlihatkan



bahwa meskipun sebagian mahasiswa memiliki kapasitas daya juang yang kuat, terdapat kelompok signifikan yang masih rapuh dan membutuhkan intervensi penguatan ketahanan. Perbedaan berdasarkan gender menegaskan bahwa mahasiswa perempuan memiliki AQ lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji *independent samples t-test* ( $t = -2,419$ ;  $p = 0,016$ ). Temuan ini sejalan dengan studi Andelin & Rusu (2016) serta Prasetyawati et al. (2021), yang melaporkan bahwa perempuan cenderung memiliki strategi coping yang lebih adaptif, optimisme lebih tinggi, serta regulasi emosi yang lebih baik. Demikian pula, penelitian Purnomo et al. (2022) menemukan bahwa perempuan unggul pada dimensi *control*, *reach*, dan *endurance*, yang memperkuat daya juang mereka. Hasil ini diperkuat pula oleh meta-analisis Tamres et al. (2002) yang menunjukkan bahwa perempuan menggunakan strategi coping lebih bervariasi dibanding laki-laki, sehingga lebih fleksibel menghadapi stres. Meskipun ada penelitian seperti Win et al. (2020) yang tidak menemukan perbedaan signifikan, mayoritas literatur mendukung bahwa gender berpengaruh pada perbedaan AQ.

Analisis distribusi kategori AQ berdasarkan jenis kelamin memperlihatkan pola yang konsisten dengan temuan uji t. Mahasiswa perempuan lebih banyak berada pada kategori *sangat tinggi* (33,8%), sedangkan laki-laki lebih dominan pada kategori *sangat rendah* (35,1%). Hasil ini juga selaras dengan penelitian Patel & Patel (2023) di India serta Ye et al. (2021) di Makau, yang menunjukkan bahwa perempuan lebih reflektif dalam menghadapi kesulitan dan lebih mampu memaknai stres secara positif, sementara laki-laki cenderung berorientasi pada hasil. Dengan demikian, gender terbukti menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat daya juang mahasiswa, terutama dalam konteks sosial dan akademik. Hasil uji Kruskal-Wallis menunjukkan adanya perbedaan signifikan skor AQ berdasarkan usia ( $\chi^2 = 14,558$ ;  $p = 0,042$ ), di mana mahasiswa berusia 20 tahun memiliki mean rank tertinggi (195,22), diikuti usia 21 dan 19 tahun, sementara usia 25 tahun memiliki skor terendah. Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori perkembangan Erikson (1968), di mana usia awal 20-an merupakan tahap *intimacy vs. isolation* yang ditandai dengan kemampuan kognitif-emosional yang lebih stabil dan kesiapan menghadapi tuntutan sosial. Penelitian Ye et al. (2021) serta Estianingrum & Listiara (2016) juga mendukung bahwa mahasiswa usia 19–21 tahun relatif memiliki AQ lebih tinggi karena masih berada pada fase eksplorasi diri (*emerging adulthood*). Sebaliknya, penurunan AQ pada usia lebih tua dapat disebabkan meningkatnya tuntutan akademik dan persiapan karier, sebagaimana ditegaskan Santrock (2019).

Selain faktor demografis, aspek psikologis juga memengaruhi AQ mahasiswa. Penelitian Muslimah & Satwika (2019) menekankan bahwa optimisme berperan penting dalam meningkatkan ketahanan, sedangkan Aliza & Oktafiani (2021) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan positif dengan AQ. Hal ini menegaskan bahwa AQ bukanlah kapasitas statis, melainkan dapat ditingkatkan melalui pelatihan regulasi emosi, pengembangan strategi coping, dan pembelajaran sosial-emosional. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan program intervensi kampus yang berfokus pada peningkatan daya juang mahasiswa, sedangkan dari sisi teoretis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai hubungan faktor gender dan usia dengan AQ dalam konteks mahasiswa Indonesia.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat *adversity quotient* (AQ) mahasiswa Generasi Z di Universitas X bervariasi, dengan proporsi terbesar berada pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah. Hasil uji menunjukkan adanya perbedaan signifikan, di mana mahasiswa perempuan memiliki skor AQ lebih tinggi dibandingkan laki-laki, serta mahasiswa berusia 19–



21 tahun cenderung memiliki AQ lebih baik dibandingkan kelompok usia lainnya. Temuan ini menegaskan bahwa faktor gender dan usia memengaruhi ketahanan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan. Keterbatasan penelitian terletak pada distribusi sampel yang belum seimbang antarjenis kelamin dan usia, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih representatif dan menambahkan variabel lain agar hasil lebih komprehensif. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas X, LPPM, serta dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliza, N., & Oktafiani, M. (2021). Hubungan kecerdasan emosional dengan adversity quotient pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 101–112.
- Andelin, M., & Rusu, A. (2016). Gender differences in adversity quotient among university students. *International Journal of Psychology*, 51(4), 275–283.
- Anggriyani, A. N., & Mulansari, M. (2025). Stereotipe Gen Z di dunia profesional: Antara realitas dan kesalahpahaman.
- Balan, S., & Vreja, L. O. (2018). Generation Z: Challenges for management and leadership. In *Proceedings of the 12th International Management Conference* (pp. 879–999).
- Cheng, Y. (2018). *Strawberry generation: The fragile youth of Taiwan*. Taipei: Academic Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Estianingrum, N. M., & Listiara, A. (2016). Adversity quotient pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Jurnal Empati*, 5(1), 82–87. doi.org/10.14291/empati.v5i1.14291
- Hartinah, S., Patimah, L., Faruk, A., Zulkarnain, F., Mardikawati, B., & Prastawa, S. (2024). Inovasi pendidikan berkarakter menciptakan generasi emas 2045. *Journal on Education*, 6(2), 13230–13237.
- Kasali, R. (2017). *Strawberry generation*. Jakarta: Mizan.
- Mahayani, N. W. A. (2023). Perbedaan tingkat adversity quotient mahasiswa di Bali ditinjau dari urutan kelahiran dan jenis kelamin. Universitas Dhyana Pura.
- Muslimah, F., & Satwika, P. (2019). Optimisme dan adversity quotient pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 25–34.
- Ng, T. W. H., & Feldman, D. C. (2021). The new workforce: Adaptability and retention challenges. *Human Resource Management Review*, 31(2), 100–115.
- Patel, R., & Patel, P. (2023). Adversity profile of higher secondary school students: Influence of gender, siblings, and family aspects. *Gap Bodhi Taru Journal of Multidisciplinary Research*, 8(1), 40–44. doi.org/10.37897/JBM2023
- Permatasari, M., & Murdiono, M. (2022). The urgency of political ethics of Pancasila for the millennial generation towards Golden Indonesia 2045. *European Journal of Social Sciences Studies*, 7(4).
- Phoolka, S., & Kaur, N. (2012). Adversity quotient: A new paradigm to explore. *International Journal of Contemporary Business Studies*, 3(4), 67–78.
- Prasetyawati, R., Utami, D., & Wulandari, S. (2021). Optimisme pada mahasiswa perempuan dan kaitannya dengan daya juang. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(3), 211–220.
- Primack, B. A., Swanier, B., Georgioupolos, A. M., Land, S. R., & Fine, M. J. (2017). Association between social media use and depression among young adults. *Journal of Adolescent Health*, 61(6), 729–735.
- Purnomo, A., dkk. (2022). Perbedaan adversity quotient ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Jurnal Character*, 3(1), 12–21. Universitas Negeri Surabaya. ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/45832



- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development*. New York: McGraw-Hill.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep nomophobia pada remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21. doi.org/10.29210/3003414000
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. New York: John Wiley & Sons.
- Suwarno, D., dkk. (2018). *Perzpective*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30. doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601\_1
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. New York: Atria Books.
- Utama, I. K. A. B., & Surya, I. B. K. (2019). Pengaruh religiusitas, adversity quotient dan lingkungan kerja non fisik terhadap stres kerja. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 8(5), 3138–3165. doi.org/10.24843/EJMUNUD.2019.v08.i05.p20
- Win, S. Y., Naing, T. T., & Oo, T. T. (2020). Adversity quotient and academic stress of students. *Dagon University Research Journal*, 11(1), 1–12.
- Ye, Y., Hu, R., Ni, Z., Jiang, N., & Jiang, X. (2021). Analysis of adversity quotient of nursing students in Macao. *Frontiers in Psychology*, 12, 668. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628996