

## STRAWBERRY GENERATION: SELF REWARD PADA MAHASISWA ANTROPOLOGI UNIMED DALAM MENGATASI STRES AKIBAT TUGAS PERKULIAHAN

Dewi Rahayu<sup>1\*</sup>, Ratih Baiduri<sup>2</sup>  
Universitas Negeri Medan  
[rahayudewi0323@gmail.com](mailto:rahayudewi0323@gmail.com),

### Abstrak

Penelitian yang berjudul *Strawberry Generation: Self Reward Pada Mahasiswa Antropologi UNIMED Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan*. *Strawberry Generation Kelahiran Strawberry Generation* dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk pola asuh orang tua dalam mendidik dan embesarkan anaknya. Kecenderungan orang tua dalam membesarkan anaknya dengan kehidupan yang lebih sejahtera membuat mereka dengan mudah memanjakan anak. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tugas perkuliahan membuat stress mahasiswa Antropologi UNIMED dan mendeskripsikan bentuk self reward yang dilakukan. Sementara metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Fokus dalam penelitian ini yaitu mengungkap keadaan mahasiswa strawberry generation yang stres akibat tugas kuliah. Adapun hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu karena tekanan dan tanggung jawab yang harus di terima cukup besar, dan mudah lelah sehingga mereka jika sudah lelah akan melakukan sesuatu hal yang dapat mengurangi pikiran mereka.

**Kata kunci** : *strawberry generation, mahasiswa, self reward*

### Abstract

The research entitled *Strawberry Generation: Self Reward in UNIMED Anthropology Students in Overcoming Stress Due to Coursework*. The birth of *Strawberry Generation* is influenced by several factors, including parenting in educating and raising children. The tendency of parents in raising their children with a more prosperous life makes them easily spoil children. The purpose of this study was to find out the lecture assignments that stress UNIMED Anthropology students and describe the form of self-reward carried out. While the method used in this study uses qualitative qualitative research methods with a descriptive approach. The focus in this study is to reveal the condition of generational strawberry students who are depressed due to coursework. The results obtained from this study are because the pressure and responsibility that must be received is quite large, and easily tired so that they if they are tired will do something that can reduce their minds.

**Keywords** : *strawberry generation, student, self reward*

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan salah satu generasi muda sebagai agen perubahan dimasa depan, menjadi harapan dalam setiap kemajuan bangsa Indonesia. Mahasiswa sekiranya dapat merubah pandangan orang terhadap suatu bangsa dan menjadi tumpuan para generasi terdahulu untuk mengembangkan suatu bangsa dengan ide-ide ataupun gagasan yang berilmu, wawasan yang luas, serta berdasarkan kepada nilai-nilai dan norma

yang berlaku didalam masyarakat. Namun pada kenyataanya sebagian mahasiswa belum memenuhi komponen dari karakter yang ideal untuk menopang bangsa Indonesia menjadi bangsa yang unggul kedepannya, hal ini dikarenakan mahasiswa sering sekali terjerat dengan permasalahan baru yang banyak memengaruhi potensi dan mengakibatkan dirinya sulit menjadi generasi tangguh, dan kuat dalam bersaing menghadapi perkembangan dunia.

Mahasiswa yang merupakan bagian dari generasi mudah yang kreatif tetapi mudah rapuh dan tidak memiliki jiwa *survival*, terlihat dari sifat mereka yang mudah menyerah, putus asa, memiliki kondisi fisik lemah dan mudah sekali bawah perasaan serta memiliki daya saing yang rendah untuk berkembang. Mahasiswa yang merupakan generasi mudah yang memiliki sifat yang mudah menyerah, mudah berputus asa dan rendah minat untuk bersaing biasanya disebut dengan istilah *strawberry generation*. *Strawberry Generation* merepresentasikan buah stroberi yang indah namun mudah rapuh dan hancur apabila dipijak (Aulia et al., 2022). Kelahiran *Strawberry Generation* dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk pola asuh orang tua dalam mendidik dan embesarkan anaknya. Kecenderungan orang tua dalam membesarkan anaknya dengan kehidupan yang lebih sejahtera membuat mereka dengan mudah memanjakan (Aulia et al., 2022). Mahasiswa yang merupakan bagian dari generasi mudah saat ini sebagian besar termasuk sebagai *Strawberry Generation*, mengapa begitu karena berdasarkan observasi yang dilakukan oleh kelompok melihat respon teman dekat yang merupakan sesama mahasiswa mereka sering skali mengeluh akan hal yang mereka hadapi di perkuliahan.

Tulisan ini akan membahas dalam penelitian yang lebih mendalam terkait dengan *Strawberry generation*: Self Reward Pada Mahasiswa Antropologi UNIMED Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan, dengan memfokuskan penelitian terkait pandangan mahasiswa tentang tugas perkuliahan yang membuat stress dan bentuk *self reward* yang dilakukan Mahasiswa Antropologi UNIMED dalam mengatasi stress.

Penelitian ini mengacu kepada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Aulia et al., 2022) *Strawberry Generation : Dilematis Keterampilan*

*Mendidik Generasi Masa Kini*. Penelitian dalam jurnal ini terdapat hasil dari penelitian menggunakan metode fenomenologi sebagai upaya dalam menguraikan dan mengungkapkan bagaimana perubahan perilaku yang terjadi sebagai akibat bagaimana keterampilan orang tua dalam mendidik anak masa kini, sebagai akibat didikan yang dihubungkan dengan generasi Z yaitu *strawberry generation*. Selanjutnya pada penelitian (Claretta et al., 2022) Pola Komunikasi Kesehatan Mental Keluarga dan Remaja untuk Generasi Strawberry. Pada penelitian dalam jurnal ini terdapat tujuan dan hasil dari penelitian mengenai kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik saja tetapi juga kesehatan mental.

Untuk mengetahui dan mempelajari secara mendalam tentang penerapan pola komunikasi keluarga terhadap kesehatan mental remaja, dan menggunakan fenomenologi. Hasil penelitian membuktikan bahwa remaja berusia 16-24 tahun sangat penting bagi kesehatan mental remaja Indonesia dan terdapat pola komunikasi otoriter dalam keluarga merupakan faktor utama remaja mengalami gangguan kesehatan mental.

Konsep dalam penelitian menjelaskan *Strawberry Generation* mengupas perubahan yang terjadi di generasi muda kita. Buku ini mengingatkan anak muda agar tidak menjadi “generasi *strawberry*” (Kasali, 2017).

Mereka adalah generasi yang memiliki banyak ide dan gagasan kreatif tapi mudah menyerah dan gampang sakit hati. Baca pintarnya untuk mendapatkan gambaran lebih lengkap tentang mereka.

Istilah *strawberry generation* pada mulanya muncul dari negara Taiwan, istilah ini ditujukan pada sebagian generasi baru yang lunak seperti buah strawberry. Pemilihan buah strawberry untuk penyebutan generasi baru ini juga karena buah strawberry itu tampak indah dan eksotis, tetapi begitu dipijak atau

ditekan ia akan mudah sekali hancur. (Kasali, 2017)

*Strawberry Generation*, sebutan generasi manja zaman sekarang, perlu dilatih agar tidak berpikir melalui jalan pintas. Namun untuk melakukannya dibutuhkan kerelaan mereka, tidak bisa melalui paksaan. Memberikan beberapa nasehat bagi orang tua, pendidik dan generasi muda kita; belajarlah dari mereka yang berhasil, siaplah menerima kritik sertamilikilah *mindset* penerobos dan penantang kesulitan. Menurut (Kasali, 2017), itu merupakan karakter orang yang punya daya juang. Mereka harus dididik untuk terbiasa menghadapi tantangan, bukan menghindarinya.

*Self Reward* merupakan suatu istilah yang berasal dari kata *self* berarti “diri sendiri” dan kata *reward* berarti penghargaan atau apresiasi. Dengan kata lain, *self reward* ialah suatu bentuk kegiatan untuk mengapresiasi dan menghargai diri sendiri terhadap pencapaian yang telah diperoleh. *Self reward* juga bisa dikatakan sebagai bentuk kegiatan memanjakan diri. (Mardiana et al., 2021)

Sejatinya, dalam melakukan *self reward* tak melulu dilakukan saat kita sudah melakukan pencapaian keberhasilan atas target yang telah kita tentukan dan raih. *Self reward* sendiri bisa dilakukan pada saat menjalani suatu proses pencapaian. Semisal dalam proses menuju pencapaian, ada sedikit halang rintang hingga akhirnya tidak sesuai dengan target atau bisa dikatakan gagal, kita tetap bisa melakukan *self reward* sebagai bentuk apresiasi dan penghargaan diri atas kerja keras yang telah kita tempuh. Dengan begitu, kita jadi lebih termotivasi dan bersemangat dalam melakukan suatu pencapaian di kemudian hari.

## 2. METODE

Jenis penelitian pada penelitian menggunakan penelitian kualitatif kualitatif dengan pendekatan deskriptif.

Metode penelitian kualitatif menurut Creswell dalam (Richard Oliver (dalam Zeithml., 2021) adalah suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral penelitian mengkaji mengenai tugas perkuliahan membuat stress mahasiswa, serta untuk mendeskripsikan bentuk *self reward* yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi Stress akibat tugas perkuliahan. Lokasi penelitian dalam miniriset ini adalah melalui chat dan bertemu dengan mahasiswa Prodi Pendidikan Antropologi Universitas Negeri Medan. Waktu dalam penelitian ini adalah tanggal 10-25 september 2022. Metode Kualitatif deskriptif melalui menetapkan informan, wawancara dan dokumentasi.

Analisis Data menggunakan Wawancara Mendalam, Transkrip Hasil Wawancara, Reduksi Data dan Analisis Taksonom, selanjutnya peneliti melakukan Pengecekan Keabsahan Data, Mengumpulkan data wawancara mendalam dan dokumentasi, untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dilapangan mengenai Strawberry Generation: *Self Reward* Pada Mahasiswa Antropologi UNIMED Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan. Berdasarkan judul di atas adapun menjadi permasalahan dalam penelitian yaitu melihat, apakah benar tugas perkuliahan membuat stress mahasiswa Antropologi UNIMED dan Bagaimana bentuk *self reward* yang dilakukan Mahasiswa Antropologi UNIMED dalam mengatasi Stress sebagai berikut :

### 3.1 Tugas perkuliahan membuat stress mahasiswa Antropologi UNIMED

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh kelompok adapun yang menjadi respon saudara MS sebagai mahasiswa Universitas Negeri Medan Pendidikan antropologi mengatakan:

*Tugas perkuliahan sedikit banyaknya membuat saya stress dan membuat pikiran tidak baik-baik saja. Seperti yang kita ketahui bahwasannya di UNIMED menggunakan sistem KKNI berupa 6 penugasan jika dalam satu semester ada 9 matakuliah maka akan ada 45 penugasan dalam satu semester pasti kita juga akan merasakan lelah, seharian kuliah, belum lagi mengerjakan tugas dan lainnya. Menurut saya bukan hanya saya yang merasakan stress menghadapi perkuliahan tetapi hampir seluruh mahasiswa UNIMED pasti merasakan hal yang sama, namun tergantung kepada mahasiswanya dalam mengatasi permasalahan didalam pikirannya. Apalagi saya tipe mahasiswa yang sering merasakan hal yang membuat pikiran kacau sampai mikir pengen nyerah.*

Respon dari saudara MPS yang menjawab tugas kuliah membuat stress

*Saudara MPS yang sudah memasuki semester 5 dan mengambil cuti akibat sakit yang menyerang tubuh saudara MPS, awal mula terkena sakit tipes karena kebiasaan yang mengerjakan tugas hingga larut malam karena tugas yang 1 mata kuliah ada 6 dan 1 semester ada 7-9 mata kuliah dan membuatnya kewalahan mengerjakan tugasnya, hingga merasakan pikiran yang lebih dan membuatnya stress, hingga terkena virus sampai tidak bisa jalan dan beliau sekarang sedang cuti kuliah karena penyakitnya yang membuatnya harus memutuskan cuti hingga benar-benar sembuh.*

Respon dari saudara NAD yang mengatakan tugas kuliah dapat membuatnya stress:

Pada saudara NAD ini dia merasakan stress akibat tugas kuliah karena harus bisa membagi waktu untuk tugas dan pekerjaan rumah, karena anak pertama sehingga harus bisa membagi waktu untuk kuliah, mengerjakan tugas, dan pekerjaan rumah, sehingga dia kewalahan dalam mengerjakan tugas-tugasnya, belum lagi katanya tugas yang dikasih oleh dosen membuat dia kurang mengerti maksud dari tugasnya bahkan dia bilang tugas dari dosen ada beberapa tugas tambahan yang dijadikan TR tetapi menjadi tambahan bagi dirinya sehingga pikirannya bertambah dan membuatnya stress.

### **3.2 Self Reward yang dilakukan Mahasiswa Antropologi UNIMED dalam mengatasi Stress**

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh kelompok adapun yang menjadi *Self Reward* yang dilakukan oleh informan antara lain;

- a. Melakukan hal yang dapat menenangkan diri

Melakukan hal yang dapat menenangkan diri sendiri merupakan *Self Reward* yang biasa dilakukan oleh saudara MS dia mengatakan.

*Self Reward yang biasa saya lakukan ya melakukan hal yang dapat menenangkan diri saya walau itu salah tapi setidaknya saya keluar dari zona stress, dulunya saya mengatasi stress dengan merokok, bahkan mau minum-minuman keras. Ketika saya merokok, dan minum-minuman keras saya bisa melupakan apa yang menjadi problem dalam hidup saya, walaupun setelah itu*

*bakalan nambah masalah tapi setidaknya saya bisa merasa tenang walaupun hanya sebentar. Setelah saya sadar bahwa yang saya lakukan salah dan semakin menambah problem dalam hidup seperti jadi menambah masalah karena dimarahi orang tua melakukan hal tidak terpuji, dan menghabiskan uang orang tua untuk membeli rokok dan minuman sehingga disitu saya sadar dan sampai saat ini tidak melakukan hal tersebut, walaupun sempat pernah. Tetapi sekarang saya melakukan Self Reward dengan menyenangkan kebutuhan tubuh saya dengan membeli makanan-makanan yang sekiranya bisa melepaskan sejenak lelah akan penugasan KKN.*

Melakukan hal yang dapat menenangkan diri sendiri dengan memberi self reward dari saudara MSP dengan

*Hal yang untuk self reward biasanya memberikan hadiah untuk diri sendiri seperti buku baru, atau make up, baju, makanan dan lain-lainnya, dari hasil tabungannya yang dikumpul selama mendapat uang bulanan, selain itu dia sering sendiri di kamar tidak melakukan aktivitas apa-apa hanya berdiam dan tidur untuk menenangkan diri kembali dari keramaian yang di isi kepalanya. Sehingga besok dia harus bisa tetap bangkit kembali untuk menyelesaikan tugasnya dan tuntutan yang harus di tunaikan dengan orang tuanya.*

Saudari NAD

*Self reward yang diberikan dengan membeli barang-barang lucu seperti*

*tempat minum, makan, boneka lucu, sampai dengan casing hp yang menurutnya itu lucu, dari selesai membeli itu dirinya merasa tenang dari tugas yang banyak dihadapinya.*

*Healing*

*Healing hal merupakan Self Reward juga yang biasa dilakukan oleh saudara MS, dia mengatakan:*

*Healing juga merupakan Self Reward yang biasa saya lakukan seperti menghabiskan waktu ketempat yang belum jelas dan menghindari tempat yang sepi seperti di kost, biasannya si healing yang saya lakukan yaitu jalan-jalan tanpa tujuan seperti mengelilingi kota melihat-lihat keramaian agar lupa dengan keadaan atau pikiran yang tidak baik ditambah dengan banyaknya penugasan. Sembari berjalan-jalan biasannya sesekali beli makanan yang bisa membuat kenyang, tidak heran jika dulunya saya gemukan karena kalau setres Self Reward yang saya lakukan adalah makan.*

*Healing saudara MPS*

*Sebelum dia terkena sakit MPS senang melakukan healing pergi ke tempat yang menyenangkan dan ramai seperti mall, nongkrong di cafe, menonton bioskop dan bermain seharian bareng temannya hingga merasa senang untuk mengerjakan tugasnya kembali.*

*Healing saudara NAD*

*Dia bercerita kalau hiling pergi ke tempat wisata karena rumahnya dekat dengan tempat wisata alam seperti naik*

gunung, ke pantai, sungai yang masih asri, dan tempat yang hanya membutuhkan modal minyak kreta tidak terlalu besar pengeluaran, karena di tempat itu bisa meluapkan segala emosi NAD dan dapat melampiaskan kekesalannya berteriak sekuat-kuatnya, agar tetap kuat untuk melanjutkan hifupnya yang rasanya cukup berat. Tuttur NAD

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa *strawberry generation* mempunyai mental yang mudah cape karena tekanan dan tanggung jawab yang harus di terima cukup besar, dan mudah lelah sehingga mereka jika sudah lelah akan melakukan sesuatu hal yang dapat mengurangi pikirna mereka sehingga bisa kembali lagi untuk beraktivitas dan mendapatkan semangat yang baru dengan ide-ide yang fresh untuk melanjutkan hari-hari hingga berhasil untuk memenuhi keinginan diri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., Meilani, T., & Nabillah, Z. (2022). Strawberry Generation: Dilematis Keterampilan Mendidik Generasi Masa Kini. *Jurnal Pendidikan*, 31(2), 237. <https://doi.org/10.32585/jp.v31i2.2485>
- Claretta, D., Rachmawati, F., & Sukaesih, A. (2022). Communication Pattern Family and Adolescent Mental Health for Strawberry Generation. In *International Journal of Science and Society* (Vol. 4). <http://ijsoc.goacademica.com>
- Kasali, R. (2017). Strawberry Generation. In M. Sidik (Ed.), *Strawberry Generation* (1st ed., p. 296). <http://www.expose.co.id>
- Mardiana, N., Yosep, I., Widiyanti, E., Keperawatan, D., & Fakultas Keperawatan, J. (2021). Fenomena

Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 21–29. <https://ojs3.umc.ac.id/index.php/JIK/article/view/2565>

richard oliver ( dalam Zeithml., dkk 2018 ). (2021). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.