

## **“KABUR AJA DULU” SEBAGAI EKSPRESI KETIDAKPUASAN GENERASI Z TERHADAP SITUASI EKONOMI DI INDONESIA**

**Aura Azilla<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Sejarah, Universitas Jabal Ghafir, Indonesia

\*Corresponding author : [aurazilla929@gmail.com](mailto:aurazilla929@gmail.com)

### ***Abstrack.***

*The phenomenon of “running away” reflects the emotional, psychological and mental response of generation Z to economic pressures and uncertainty of the future in Indonesia. This expression is a form of dissatisfaction that is not only individual but also overall, especially amidst the increasing unemployment rate, high cost of living, and access and opportunities for decent work. This study aims to understand the motives, meanings, and dynamics behind the act of “running away” as a form of symbolic resistance to a system that is considered oppressive. With a qualitative approach through in-depth interviews and social media analysis, this study found that this expression is not just an escape, but a social critique that implies the need for systematic change. This study opens up opportunities for further studies on mental health, social mobility and the role of digital culture in shaping the narrative of generation Z.*

**Keywords:** *Generation Z, Economic Dissatisfaction, “Just Run Away” Social Expression.*

### **Abstrak**

Fenomena “kabur aja dulu” mencerminkan respon emosional, psikologis serta mental generasi Z terhadap tekanan ekonomi dan ketidakpastian masa depan di Indonesia. Ekspresi ini menjadi bentuk ketidakpuasan yang tidak hanya bersifat individual tetapi juga keseluruhan, terutama di Tengah meningkatnya angka pengangguran, mahalnya biaya hidup, dan akses serta kesempatan untuk pekerjaan yang layak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami motif, makna, dan dinamika di balik tindakan “kabur” tersebut sebagai bentuk perlawanan simbolik terhadap sistem yang dianggap menekan. Dengan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dan analisis media sosial, studi ini menemukan bahwa ekspresi tersebut bukan sekedar pelarian, melainkan kritik sosial yang menyiratkan kebutuhan akan perubahan yang sistematis. Penelitian ini membuka peluang untuk kajian lanjutan tentang Kesehatan mental, mobilitas sosial dan peran budaya digital dalam membentuk narasi generasi Z.

**Kata Kunci:** Generasi Z, Ketidakpuasan Ekonomi, “Kabur Aja Dulu” Ekspresi Sosial

### **1. Pendahuluan**

Dalam beberapa tahun terakhir, istilah “kabur aja dulu” semakin populer di kalangan generasi Z sebagai bentuk respon terhadap tekanan sosial, ekonomi, psikologis yang mereka alami. Fenomena ini merujuk pada Tindakan menghindari mundur atau bahkan meninggalkan tanggung jawab tertentu baik sementara maupun selamanya karena merasa tidak mampu bertahan dalam system yang di anggap tidak berpihak kepada mereka. Ungkapan ini bukan semata candaan atau lelucon di media sosial,

melainkan aksi nyata dari rasa frustrasi, jenuh dan ketidakpuasan terhadap kondisi ekonomi dan sosial yang di rasakan secara keseluruhan.

Fenomena ini penting untuk dikaji karena mencerminkan dinamika sosial dan perubahan pola pikir generasi Z yang akan menjadi aktor utama dalam Pembangunan bangsa di masa depan (Pranowo.2021).

Fenomena tersebut tidak lagi sekadar menjadi konten humor atau lelucon di media sosial, melainkan mencerminkan bentuk pelarian aktual yang berakar pada rasa frustrasi, kejenuhan, dan ketidakpuasan terhadap realitas hidup sehari-hari (Heryanto.2014). Urgensi untuk mengkaji fenomena ini terletak pada posisinya yang mencerminkan perubahan pola pikir generasi Z, yaitu kelompok demografi yang akan menjadi aktor penting dalam pembangunan sosial-ekonomi bangsa di masa mendatang (Komnas HAM.2023).

Tujuan utama artikel ini adalah untuk memahami secara lebih dalam fenomena “kabur aja dulu” sebagai ekspresi ketidakpuasan generasi Z terhadap situasi ekonomi di Indonesia, serta untuk menganalisis bagaimana sikap ini mencerminkan kondisi sosial dan psikologis mereka. Penelitian ini juga di harapkan dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan ilmu sosial, khususnya dalam kajian tentang generasi muda dan ekonomi, sosial dan budaya (Creswell, 2018).

Sejumlah penelitian telah menggarisbawahi ciri khas generasi Z yang cenderung lebih terbuka dalam menyuarakan hak dan keresahan mereka. Twenge dalam penelitiannya terhadap remaja di Amerika Serikat, menyatakan bahwa generasi Z lebih cenderung mengalami kecemasan sosial dan tekanan mental akibat ketidakstabilan ekonomi dan perubahan sosial yang cepat (Twenge,J.M.2017). di Indonesia, survei Katasada Insight Center menunjukkan bahwa 58% Gen Z merasa pesimis terhadap peluang kerja dan masa depan ekonomi mereka (Katasada Insight Center.2023). Sementara itu, laporan Kompas mencatat adanya peningkatan jumlah anak muda yang memilih berhenti dari pekerjaan formal dan mengambil waktu rehat atau “healing” sebagai strategi bertahan hidup (Kompas.2022).

Namun tidak semua pihak memandang fenomena ini secara positif. Sebagian kalangan menilai bahwa sikap “kabur” menunjukkan ketidakmampuan generasi Z dalam menghadapi tantangan dan bentuk ketidaksiapan mental. Perbedaan pandangan ini menimbulkan kontroversi apakah Tindakan “kabur” ini merupakan bentuk kemalasan atau pelarian. Penulis sendiri meneliti topik ini karena melihat keresahan nyata dari teman-teman sebaya yang merasa terjebak dalam tekanan hidup, baik dari keluarga, system Pendidikan, maupun dunia kerja. Banyak diantara mereka memilih kabur bukan karena untuk menyerah, tetapi karena mereka tidak melihat jalan keluar yang aman. Penelitian ini mencoba menyuarakan keresahan tersebut dengan harapan membuka ruang diskusi yang lebih luas (Sulistyo, 2020).

Tujuan utama penelitian ini adalah memahami secara mendalam makna di balik fenomena “kabur aja dulu”, serta menganalisisnya sebagai bentuk kritik sosial dan Upaya bertahan untuk generasi Z. Artikel ini menyimpulkan bahwa fenomena tersebut tidak sekedar pelarian, tetapi juga bentuk ekspresi terhadap kegagalan dalam mendukung kesejahteraan psikologis anak muda.

## 1. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami fenomena “kabur aja dulu” sebagai bentuk ekspresi ketidakpuasan generasi Z terhadap kondisi sosial dan ekonomi di Indonesia. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna, pemahaman, dan pengalaman dalam konteks sosial mereka. Peneliti berperan langsung sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan data. Peneliti melakukan pengamatan, wawancara, serta analisis secara aktif sambil menjaga posisi dan terbuka terhadap pengalaman informan. Peneliti juga menjaga etika selama proses penelitian dengan membangun hubungan yang empati dan menghormati privasi partisipan.

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Aceh, khususnya di lingkungan kampus dan tempat tinggal. Proses pengumpulan data berlangsung selama kurang lebih satu bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang tergolong Generasi Z (lahir antara tahun 1997–2012). Sampel diambil secara purposive, yaitu dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu seperti:

- (1) berusia 17–25 tahun,
- (2) pernah mengalami tekanan sosial atau ekonomi, dan ada juga beberapa yang tidak memiliki tekanan apapun dalam artian keluarganya harmonis, serba ada dan mental sehat.
- (3) pernah mengungkapkan atau melakukan tindakan “kabur” dalam berbagai bentuk, seperti meninggalkan rumah, pekerjaan, kuliah, atau tanggung jawab sosial.

## 2. Hasil dan Pembahasan

### 1. Gambaran Umum Responden

Penelitian ini melibatkan 15 individu yang tergolong kedalam generasi Z, yakni mereka yang berusia antara 18 tahun hingga 24 tahun. Responden terdiri dari mahasiswa aktif, lulusan baru (fresh graduate), serta pekerja lepas yang tinggal di wilayah Aceh. Mayoritas responden berasal dari latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur secara daring ataupun luring. Daring dilakukan melalui aplikasi WhatsApp sedangkan luring dilakukan secara langsung bertatap muka.

Dengan menggunakan pendekatan naratif yaitu dengan cara memahami dan menganalisis sesuatu dengan berfokus pada cerita atau narasi yang disampaikan oleh individu atau kelompok. Pendekatan ini melihat bagaimana pengalaman dan peristiwa diceritakan, serta bagaimana cerita tersebut membentuk pemahaman dan identitas seseorang. Dalam konteks penelitian, pendekatan naratif digunakan untuk menggali makna yang terkandung dalam cerita individu atau kelompok.

### 2. Makna “Kabur Aja Dulu” Dalam Perspektif Gen Z

Istilah “kabur aja dulu” bagi Sebagian besar responden bukan dimaknai sebagai bentuk pelarian total, melainkan sebagai ekspresi kebutuhan akan ruang dan waktu untuk menenangkan diri dari tekanan hidup yang kompleks. Hal ini mencerminkan bentuk pertahanan diri dari faktor-faktor penyebab stress dari individu itu sendiri seperti dalam pikiran, perasaan atau perilaku. Dan dampaknya ini bisa mempengaruhi Kesehatan mental yang akan terganggu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu informan berusia 21 tahun yang berstatus sebagai mahasiswa, diketahui bahwa tindakan “kabur” dipahami bukan sebagai bentuk menyerah, melainkan sebagai strategi untuk memberi ruang pemulihan diri dari tekanan mental akibat ketidakpastian masa depan. Informan menjelaskan bahwa kelelahan mental yang berlarut-larut dalam memikirkan masa depan menjadi alasan utama mengapa jeda atau menghindar sementara diperlukan. Pandangan ini sejalan dengan konsep escapism dalam psikologi yaitu kecenderungan seseorang untuk mencari pengalihan dari kenyataan yang tidak menyenangkan atau penuh tekanan, biasanya melalui hiburan atau fantasi (Maddi, S.R. 2006).

Beberapa informan mengekspresikan keinginan atau pengalaman *kabur* sebagai cara bertahan di Tengah tekanan ekonomi yang tidak menentu. Salah satu informan berusia 24 tahun yang sedang menempuh semester akhir pendidikan tinggi mengungkapkan bahwa dirinya kerap memilih untuk menghilang sementara dari aktivitas sosial, seperti pergi ke daerah pegunungan dan memutuskan koneksi dengan dunia digital selama beberapa waktu. Tindakan ini dipahami sebagai bentuk healing, namun juga diakui sebagai cara untuk menjauh dari kenyataan yang menekan. Ungkapan ini menunjukkan bahwa Tindakan kabur bukan semata-mata pelarian, melainkan bentuk dari coping mechanism atas beban hidup yang tidak dapat mereka kendalikan. Strategi ini digunakan ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan terlalu berat untuk dihadapi secara langsung, sehingga memilih untuk menarik diri sementara waktu guna mengurangi beban psikologis. Dalam teori psikologi, ini disebut sebagai avoidance coping. (Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984).

Beberapa narasumber juga mengaitkan keinginan untuk kabur dengan tekanan dari sistem Pendidikan dan nilai-nilai keluarga. Beberapa informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan sosial dan ekonomi dari lingkungan keluarga menjadi faktor utama munculnya keinginan untuk “kabur” sebagai bentuk perlindungan diri. Salah satu informan, mahasiswa gizi semester 4 berusia 20 tahun, mengungkapkan bahwa realitas hidup yang semakin kompleks mendorongnya untuk berpikir tentang bekerja di luar negeri sebagai alternatif untuk lepas dari beban mental dan ekonomi, sekaligus tetap berkontribusi terhadap keluarga. Informan lainnya, seorang mahasiswa berusia 19 tahun asal Pidie yang saat ini menempuh studi di Lhokseumawe, juga menggambarkan beban psikologis akibat tuntutan keluarga. Setelah kehilangan ayah, ia tetap harus menjalani pendidikan di luar daerah sesuai dengan keinginan ibunya, meskipun kondisi ekonomi keluarga sedang menurun. Dua narasi ini memperlihatkan adanya jurang antara harapan dan realitas yang dihadapi oleh generasi muda. Dorongan untuk “kabur” dalam konteks ini tidak semata-mata berarti lari dari tanggung jawab, tetapi merupakan upaya untuk mencari ruang aman secara geografis maupun emosional. Fenomena Dimana individu cenderung melakukan pelarian diri untuk menghindari penyakit mental yang menyakitkan, sebagai bentuk pertahanan terhadap tekanan yang melemahkan self-word (Baumeister.1990).

Informan lain yang bekerja sebagai barista dan berusia 20 tahun menjelaskan bahwa aktivitas seperti nongkrong di kedai kopi atau meluangkan waktu ke pantai seringkali dipahami secara keliru

oleh masyarakat sebagai bentuk kemalasan generasi muda. Padahal, tindakan-tindakan tersebut merupakan ekspresi kelelahan terhadap realitas sosial dan ekonomi yang menekan. Fenomena ini merepresentasikan bentuk perlawanan simbolik terhadap struktur kekuasaan yang membebani, terutama dalam konteks kerja dan tuntutan produktivitas. Tindakan “kabur” dalam bentuk aktivitas santai bukanlah bentuk penolakan terang-terangan, melainkan bentuk resistensi halus terhadap sistem yang dirasa tidak berpihak. Dimana individu tidak selalu melakukan protes terbuka, tetapi memilih bentuk perlawanan halus dan tersembunyi. (Scott, J.C.1985)

Perilaku ini mencerminkan gejala post-industrial alienation, yakni kondisi ketika individu merasa kehilangan arah dan makna hidup setelah terputus dari struktur kerja yang sebelumnya menjadi bagian penting dalam identitas sosialnya. Dalam konteks ini, aktivitas berkendara tanpa tujuan bukan sekadar bentuk pelarian fisik, melainkan ekspresi keterasingan yang dialami individu dari hasil kerjanya, dari proses kerja itu sendiri, dan dari eksistensinya sebagai bagian dari sistem sosial. Fenomena dimana hilangnya koneksi antara manusia dan pekerjaannya menyebabkan kehampaan makna dan keterasingan dari diri sendiri maupun masyarakat (Marx.1844).

Dari 15 responden yang di wawancara terlihat bahwa “kabur aja dulu” merupakan bentuk komunikasi non-verbal dari generasi muda untuk menyampaikan kegelisahan mereka terhadap masa depan, sistem ekonomi, relasi keluarga, hingga beban kerja. Fenomena ini patut dipahami bukan sebagai kelemahan, tetapi sebagai sinyal adanya masalah tata letak yang belum ditangani secara sistematis.

### 3. Faktor Pemicu “Kabur Aja Dulu”

Analisis data menunjukkan bahwa keinginan untuk “Kabur” dipicu oleh tiga faktor utama yaitu tekanan batin, ketidakpastian masa depan pasca-pendidikan dan tuntutan keluarga serta lingkungan sosial. Ketiga faktor ini saling berhubungan dan menciptakan kondisi mental yang membuat Generasi Z merasa kehilangan kendali atas hidup mereka.

Kategori	Jumlah Responden	Hasil Wawancara
Tekanan Ekonomi	6	Biaya untuk Pendidikan yang mahal serta kesulitan memasuki dunia kerja dan tekanan dari trend gaya hidup yang dipicu oleh sosmed membuat Gen Z kesulitan untuk memenuhi hidup sehari-hari apalagi menabung

Ketidakpastian Pendidikan	4	Situasi Dimana terdapat ketidakjelasan untuk anak-anak bangsa yang sudah bersusah payah mencari gelarnya untuk mendapatkan pekerjaan yang layak dan menjamin dimasa depan
Beban Keluarga dan Sosial	5	Berbagai macam tekanan yang dihadapi Gen Z Dimana yang paling besar adalah keluarga seharusnya keluarga menjadi pendukung utama tetapi kebanyakan malah menjadi monster paling kejam

Fenomena ini memperlihatkan bagaimana struktur ekonomi dan sosial di Indonesia saat ini sangatlah tidak inklusif sehingga menciptakan tekanan psikologis yang besar terhadap anak muda terutama Gen Z. Mereka merasa tidak punya cukup ruang untuk gagal, istirahat atau Menyusun Kembali rencana hidup mereka. Dalam kondisi yang seperti ini, “kabur” menjadi bentuk perlawanan sunyi terhadap ekspetasi sosial yang sangat tidak realistis (Frankl,V.E.2006). Temuan ini menunjukkan perlu adanya pendekatan yang lebih dalam baik dari konteks psikologi, Pendidikan, filsafat yang menekankan pada nilai-nilai kemanusiaan, potensi individu, kebebasan dan tanggung jawab. Dengan mempertimbangkan aspek emosional dan psikologis Generasi Z yang hidup di era ketidakpastian.

### 3. Simpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa ungkapan “kabur aja dulu” yang banyak digunakan oleh Generasi Z bukan sekedar ekspresi lelucon atau pelarian sesaat, tetapi merupakan bentuk respons terhadap ketidakstabilan ekonomi dan tekanan sosial yang dirasakan oleh generasi muda terutama Generasi Z. Dalam proses wawancara yang dilakukan, kebanyakan informan mengaku merasa terjebak dalam situasi ekonomi yang tidak pasti, Dimana perkerjaan sulit di dapat, biaya hidup terus meningkat dan ekspetasi dari keluarga serta lingkungan semakin menekan. Pilihan untuk “kabur” baik secara fisik yaitu dengan cara meninggalkan rumah atau kota bahkan negara maupun simbolis yaitu dengan menghindari realita dengan cara bermain media sosial atau tidur sepanjang hari menjadi bentuk menolak atau menentang sistem yang di anggap tidak adil. Sikap ini mencerminkan ketidakpuasan mendalam dan kegelisahan generasi Z dalam mengatur masa depan mereka di Tengah krisis yang melanda berbagai aspek dalam negara. Dengan demikian, fenomena “Kabur Aja Dulu” dapat dipahami sebagai symbol dari perasaan tidak berdaya, sekaligus bentuk

perlawanan diam terhadap norma-norma sosial yang menuntut kedewasaan tanpa memberikan ruang aman bagi proses tumbuh dan bertahan di Tengah keadaan ekonomi yang keras.

Beberapa saran dari penulis terutama untuk pemerintah perlu adanya kebijakan yang lebih ramah terhadap generasi muda, seperti perluasan akses terhadap pekerjaan yang layak, Pendidikan berkualitas serta program pendampingan mental secara gratis atau terjangkau. Orang tua dan Masyarakat juga harus lebih perlu memahami kondisi psikologis serta tekanan ekonomi yang di hadapi oleh Generasi Z saat ini. Komunikasi yang terbuka dan empatik perlu dikedepankan agar tercipta ruang dialog yang aman dan nyaman bukan sekedar tuntutan atau penilaian yang membuat mental down. Dan untuk Generasi Z sendiri diperlukan kesadaran yang besar bahwa meskipun “kabur” bisa menjadi pelarian sementara, tetap penting untuk membangun strategi bertahan jangka Panjang. Menyuarakan keresahan secara kolektif atau berkelompok melalui komunitas, organisasi, atau media bisa menjadi Langkah yang strategis dalam memperjuangkan perubahan yang lebih adil dan maju kedepannya.

### Daftar Pustaka

- Baumeister, R. F. (1990). Suicide As Escape From Self. *Psychological Review*, 97(1), 90–113.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (5th Ed.). SAGE Publications.
- Frankl, V. E. (2006). *Man’s Search For Meaning*. Beacon Press. (Karya Asli Diterbitkan Tahun 1946)
- Heryanto, A. (2014). *Identitas Dan Kenikmatan: Politik Budaya Layar Indonesia*. Kepustakaan Populer Gramedia.
- Katasada Insight Center. (2013). *Laporan Hasil Survei Perilaku Generasi Muda Indonesia*. Katasada Insight Center.
- Komnas HAM. (2022). *Catatan Akhir Tahun Komnas HAM 2022*. Komisi Nasional Hak Asasi Manusia.
- Komnas HAM. (2023). *Potret Kebebasan Sipil Dan Krisis Keadilan Sosial Generasi Muda*. Komisi Nasional Hak Asasi Manusia.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company.
- Maddi, S. R. (2006). *The Courage And Strategies Of Hardiness As A Basis For Performance And Health Under Stress*. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances In Experimental Social Psychology* (Vol. 32, Pp. 175–230). Academic Press.
- Marx, K. (1844). *Economic And Philosophic Manuscripts Of 1844*. Progress Publishers.
- Pranowo, Y. (2021). *Kegelisahan Generasi Muda Dalam Ketidakpastian Ekonomi Digital*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 130–145.
- Scott, J. C. (1985). *Weapons Of The Weak: Everyday Forms Of Peasant Resistance*. Yale University Press.
- Sulystio, R. (2020). *Resiliensi Dan Makna Hidup Pada Remaja Pekerja Lepas*. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(1), 45–58.
- 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*. Atria Books.