

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Generasi Z merupakan kelompok generasi yang saat ini memiliki proporsi besar dalam struktur penduduk Indonesia dan menjadi salah satu kelompok usia yang memiliki peran penting dalam pembangunan bangsa. Berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2020 yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), Generasi Z yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 mencapai 27,94% dari total penduduk Indonesia, sehingga menjadi kelompok generasi terbesar kedua setelah generasi milenial. Besarnya jumlah tersebut menunjukkan bahwa Generasi Z merupakan kelompok usia yang sedang memasuki maupun menjalani masa produktif, sehingga kondisi kehidupan yang dialami oleh kelompok ini menjadi penting untuk diperhatikan. Oleh karena itu, berbagai aspek yang berkaitan dengan kehidupan Generasi Z, termasuk kualitas hidup dan kepuasan hidup, menjadi penting untuk dikaji.

Menurut (Dimock, 2019) Generasi Z merupakan generasi yang muncul antara tahun 1997 sampai 2010 yang berkembang di tengah popularitas ponsel pintar dan adanya media sosial yang sangat luas. Adapun menurut (Gultom, 2023) Generasi Z dikenal sebagai generasi yang lahir dan tumbuh di tengah pesatnya kemajuan teknologi, serta memiliki keterikatan yang kuat dengan perangkat digital, internet, dan media sosial sejak usia dini. Menurut (Rastati, 2018), Generasi Z merupakan generasi digital (*digital natives*) yang sejak lahir telah akrab dengan internet dan berbagai perangkat teknologi.

Karakteristik tersebut membuat Generasi Z menjadikan gawai, internet, dan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, baik dalam memenuhi kebutuhan informasi, membangun interaksi sosial, maupun mengekspresikan identitas diri. Karakteristik tersebut menjadikan Generasi Z mampu beradaptasi dengan perkembangan teknologi, namun di sisi lain juga menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Arnett et al. (Arnett et al., 2014) menjelaskan bahwa individu berusia sekitar 18–29 tahun berada pada tahap *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kemandirian. Penelitian terbaru oleh (Jankowiak et al., 2025) individu pada masa *emerging adulthood* tidak hanya menghadapi tugas perkembangan klasik, tetapi juga dituntut untuk mengembangkan ketahanan mental, terus belajar sepanjang hayat, meningkatkan kemampuan berpikir dan pengetahuan, serta memiliki solidaritas sosial dan keterbukaan terhadap keberagaman sebagai respons terhadap perubahan masyarakat modern. Meskipun Generasi Z memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perkembangan zaman, kelompok ini juga menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Berdasarkan survei (Deloitte, 2021) terhadap 22.928 responden dari 45 negara, sebanyak 46% Generasi Z melaporkan mengalami stres sepanjang waktu atau sebagian besar waktu selama pandemi COVID-19. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian (McKinsey, 2022) menunjukkan bahwa sekitar

25% responden Generasi Z mengalami tekanan emosional, dengan angka tersebut hampir dua kali lebih tinggi dibandingkan kelompok generasi lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Generasi Z menghadapi berbagai tekanan yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, serta kehidupan sosial.

Selain itu, perkembangan teknologi digital dan tingginya penggunaan media sosial juga menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi pengalaman kehidupan Generasi Z. Penelitian (Pertiwi et al., 2022) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkaitan dengan munculnya berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian. Selanjutnya, (widi, 2023) berdasarkan data DataIndonesia.id menyebutkan bahwa sekitar 56% Generasi Z pernah mengalami gejala gangguan mental, dengan gejala yang sering muncul berupa rasa takut dan kecemasan berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mudah merasa marah atau sensitif. Berbagai kondisi tersebut menunjukkan bahwa tantangan yang dialami Generasi Z tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi bagaimana individu menjalani kehidupan dan menilai kualitas hidupnya. Berbagai tuntutan perkembangan yang dihadapi Generasi Z, seperti tuntutan akademik, persiapan karier, penyesuaian sosial, serta pesatnya perkembangan teknologi digital, menunjukkan bahwa Generasi Z menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani kehidupannya. Apabila berbagai tuntutan tersebut tidak dapat dihadapi dengan baik, individu dapat mengalami kesulitan dalam

mencapai kepuasan terhadap berbagai aspek kehidupannya, seperti kesejahteraan fisik dan material, hubungan interpersonal, pengembangan diri, keterlibatan dalam aktivitas sosial, maupun aktivitas rekreasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa berbagai tuntutan yang dihadapi Generasi Z berpotensi memengaruhi kualitas hidup yang dimiliki.

Berbagai tantangan yang dialami Generasi Z menunjukkan bahwa kualitas hidup menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan pada kelompok usia ini. Penelitian (Kurnia et al., 2021) menjelaskan bahwa kualitas hidup menjadi aspek penting dalam kehidupan mahasiswa yang berada pada tahap transisi menuju dewasa. Pada periode tersebut, individu sering menghadapi berbagai permasalahan, seperti kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, kekhawatiran terhadap masa depan, tuntutan pendidikan, serta berbagai perubahan dalam kehidupan sosial. Berbagai permasalahan tersebut dapat memengaruhi kondisi kehidupan individu dan berpotensi berdampak terhadap penilaian mereka mengenai kualitas hidup yang dimiliki.

Lebih lanjut, (Kurnia et al., 2021) menjelaskan bahwa individu dengan kualitas hidup yang rendah cenderung lebih rentan mengalami permasalahan psikologis seperti kesepian, stres, dan depresi. Sebaliknya, individu dengan kualitas hidup yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan dan permasalahan kehidupan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup tidak hanya menggambarkan kondisi objektif individu, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana individu menjalani,

menghadapi, dan mengevaluasi kehidupannya.

Kualitas hidup merupakan salah satu aspek penting yang menggambarkan bagaimana individu menilai kondisi kehidupannya secara menyeluruh. Menurut (Flanagan, 1978) kualitas hidup berfokus pada tingkat kepuasan individu terhadap berbagai aktivitas kehidupan, seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan aktivitas rekreasi. Sejalan dengan pendapat tersebut (Daulay et al., 2021) menjelaskan bahwa kualitas hidup merupakan konsep multidimensional yang mencakup berbagai aspek kehidupan, meliputi kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan.

Berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh Flanagan 1978, kualitas hidup diukur melalui lima aspek, yaitu kesejahteraan material dan fisik (*material and physical well-being*), hubungan interpersonal (*relationships with other people*), keterlibatan dalam aktivitas sosial, komunitas, dan sipil (*social, community, and civic activities*), pengembangan serta pemenuhan diri (*personal development and fulfillment*), serta aktivitas rekreasi (*recreation*). Kelima aspek tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik individu, tetapi juga mencakup kepuasan terhadap hubungan sosial, perkembangan pribadi, keterlibatan dalam lingkungan, dan aktivitas yang memberikan makna dalam kehidupan.

Deloitte Global Gen Z and Millennial Survey (Deloitte, 2026) Generasi Z masih menghadapi berbagai kekhawatiran yang berkaitan dengan kondisi ekonomi, pekerjaan, keamanan pribadi, dan kesehatan mental. Berbagai tekanan tersebut menunjukkan bahwa Generasi Z berada pada situasi

kehidupan yang penuh tuntutan dan dapat berpengaruh terhadap bagaimana individu menilai kualitas kehidupannya. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian (Dewi et al., 2021) terhadap 437 remaja di Aceh, Mataram, dan Palu menunjukkan bahwa sebagian partisipan memiliki kualitas hidup pada aspek fisik yang tergolong rendah, ditandai dengan mudah merasa lelah, mengalami ketidaknyamanan, serta kurangnya waktu untuk beristirahat.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap lima responden Generasi Z pada tanggal 3–7 Oktober 2025 melalui media daring dan tatap muka, diperoleh gambaran mengenai kualitas hidup berdasarkan lima aspek utama menurut Flanagan (1978), yaitu kesejahteraan fisik dan materi, hubungan interpersonal, keterlibatan dalam aktivitas sosial, pengembangan diri, serta aktivitas rekreasi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mengalami berbagai tantangan dalam memenuhi aspek-aspek kualitas hidup tersebut:

Pada aspek kesejahteraan fisik dan material, 4 dari 5 responden mengungkapkan bahwa kebutuhan dasar sehari-hari masih dapat terpenuhi, namun kondisi ekonomi yang belum stabil membuat mereka belum sepenuhnya merasa aman dan nyaman. Kondisi tersebut terlihat dari perilaku berusaha mencukupi kebutuhan sehari-hari dengan pengeluaran yang terbatas, memikirkan cara memperoleh penghasilan sendiri, serta merasa terbebani oleh kondisi finansial yang dimiliki. Salah satu responden menyampaikan, *"Kalau kebutuhan sehari-hari kaya tempat tinggal dan uang alhamdulillah cukup pas-pasan, bisa dibilang dicukup-cukupin. Kalau*

merasa nyaman dan aman kayanya belum, karena masih struggle dan banyak beban, terutama masih mikirin gimana caranya agar bisa dapat penghasilan sendiri." Pada aspek hubungan interpersonal, 3 dari 5 responden menyatakan bahwa hubungan dengan keluarga maupun teman belum sepenuhnya memberikan kepuasan emosional. Hal tersebut ditunjukkan melalui perilaku sering mengalami perbedaan pendapat dengan orang terdekat, merasa kurang dipahami atau kurang dihargai, serta belum memiliki hubungan yang dirasakan benar-benar dekat dan memberikan dukungan emosional secara optimal. Salah satu responden mengatakan, *"Hubungan sama keluarga sama teman biasa aja kak, kadang akur kadang juga ribut kecil. Ga ada yang dekat banget tapi ga jauh juga. Pernah ngerasa enak pas lagi kumpul bareng, tapi kadang juga sakit hati sendiri kalau beda pendapat atau nggak dihargai."* Pada aspek keterlibatan dalam aktivitas sosial, 4 dari 5 responden mengaku belum aktif mengikuti kegiatan masyarakat, organisasi, maupun komunitas. Hal tersebut tampak dari perilaku jarang mengikuti kegiatan masyarakat, hanya sesekali berpartisipasi dalam organisasi atau kegiatan sukarela (*volunteer*), serta mengurangi keterlibatan dalam aktivitas sosial karena keterbatasan waktu, kesibukan, dan kurangnya rasa percaya diri. Salah satu responden mengungkapkan, *"Untuk kegiatan masyarakat bisa dibilang jarang banget, tapi kalau organisasi atau volunteer kadang-kadang masih ikut."* Pada aspek pengembangan dan pemenuhan diri, seluruh responden (5 dari 5 responden) menyatakan bahwa tujuan hidup yang diharapkan belum sepenuhnya tercapai. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui perilaku terus

menetapkan target yang ingin dicapai, berupaya mewujudkan berbagai harapan yang belum tercapai, serta merasa belum puas terhadap pencapaian diri saat ini. Salah satu responden menyampaikan, *"Belum sampai tujuan hidup yang diinginkan karena masih banyak wishlist yang belum tercapai. Kalau dirating, saya kasih 3/10 karena masih banyak hal yang harus dikejar biar merasa puas dengan pencapaian sendiri."* Sementara itu, pada aspek aktivitas rekreasi, 4 dari 5 responden mengungkapkan bahwa waktu untuk beristirahat maupun melakukan aktivitas rekreasi masih sangat terbatas. Kondisi tersebut terlihat dari perilaku lebih banyak menghabiskan waktu untuk menyelesaikan tuntutan akademik, memiliki pola tidur dan pola makan yang kurang teratur, serta jarang meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan atau bersantai. Salah seorang responden menyampaikan, *"Sebagai anak semester akhir kayanya haram banget buat bersantai, karena masih di fase skripsian, harus dituntut cepat sempro, sidang, lalu wisuda. Capek banget, tidur nggak nyenyak, makan nggak teratur, semua rencana jadi hancur kadang karena harus ngejar dosen."*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup responden Generasi Z secara keseluruhan cenderung belum optimal. Hal ini terlihat dari berbagai aspek kehidupan yang masih menghadapi berbagai tantangan, baik pada aspek kesejahteraan fisik dan material yang belum sepenuhnya memberikan rasa aman dan nyaman, hubungan interpersonal yang belum selalu memberikan kepuasan emosional, maupun rendahnya keterlibatan dalam aktivitas sosial akibat keterbatasan

waktu, kesibukan, dan kurangnya rasa percaya diri. Selain itu, sebagian besar responden juga mengungkapkan bahwa tujuan hidup yang diharapkan belum sepenuhnya tercapai sehingga mereka belum merasa puas terhadap pencapaian diri saat ini. Di sisi lain, keterbatasan waktu untuk beristirahat dan melakukan aktivitas rekreasi akibat tuntutan akademik maupun tanggung jawab lainnya turut memengaruhi kondisi fisik dan psikologis responden. Secara umum, temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada dalam proses penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan kehidupan pada masa transisi menuju dewasa, sehingga kualitas hidup yang dirasakan belum sepenuhnya optimal.

Dalam kondisi ideal, Generasi Z diharapkan memiliki kualitas hidup yang baik agar mampu menjalankan tugas-tugas perkembangannya secara optimal, seperti menyelesaikan pendidikan, mempersiapkan karier, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mencapai kesejahteraan dalam berbagai aspek kehidupan. Kualitas hidup yang baik tidak hanya ditandai oleh kondisi fisik yang sehat, tetapi juga oleh kesejahteraan psikologis, hubungan sosial yang positif, lingkungan yang mendukung, serta kepuasan individu terhadap kehidupannya. Dengan kualitas hidup yang optimal, Generasi Z diharapkan mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan dan tantangan kehidupan secara efektif. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Ventegodt et al., 2003) gagasan mengenai kehidupan yang baik mencakup berbagai dimensi yang meliputi aspek subjektif hingga objektif, dalam teori *Integrative Quality of Life* (IQOL), kualitas hidup ideal mencakup unsur kesejahteraan,

kepuasan hidup, kebahagiaan, makna hidup, keseimbangan biologis, realisasi potensi diri, pemenuhan kebutuhan, serta kondisi objektif yang mendukung kehidupan individu.

Menurut Setiawati dkk. (Setiawati et al., 2017) kualitas hidup yang baik tercermin dari kemampuan individu dalam menerima dan memaknai pengalaman hidup yang dijalani. Individu yang mampu memahami berbagai aspek kehidupannya secara positif akan mencapai tingkat kepuasan hidup yang lebih baik. Sejalan dengan hal tersebut, (Christanti et al., 2024) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas hidup yang baik cenderung merasa sehat secara fisik, mampu beradaptasi dengan lingkungan, memiliki hubungan sosial yang baik, percaya diri, serta menilai kehidupannya telah sesuai dengan harapan sehingga merasa puas terhadap kehidupannya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup yang tinggi berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalankan fungsi kehidupannya secara lebih optimal.

Sebaliknya, kualitas hidup yang rendah berkaitan dengan berbagai konsekuensi negatif dalam kehidupan individu. (Christanti et al., 2024) menjelaskan bahwa berbagai permasalahan yang dialami mahasiswa, baik akademik maupun nonakademik, dapat memengaruhi kualitas hidup. Kualitas hidup yang buruk berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan, ketidakstabilan emosi, menurunnya motivasi belajar, serta rendahnya prestasi akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kualitas hidup dapat menghambat individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan

menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan.

Berdasarkan konsep tersebut, kualitas hidup dipilih sebagai variabel dependen dalam penelitian ini karena kualitas hidup menggambarkan tingkat kepuasan individu terhadap berbagai aspek kehidupannya secara menyeluruh. Pada Generasi Z, berbagai tuntutan perkembangan, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, dan pencapaian tujuan hidup, berpotensi memengaruhi bagaimana individu mengevaluasi kualitas hidup yang dimilikinya. Oleh karena itu, kualitas hidup menjadi indikator penting untuk menggambarkan kondisi kehidupan Generasi Z secara menyeluruh.

Kualitas hidup seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dikemukakan oleh (WHOQOL, 1993) yaitu: Kesehatan fisik (biologis) dan kemampuan fungsional, Kesehatan psikologis, kesejahteraan diri, serta kepuasan hidup, Jejaring sosial, aktivitas dan partisipasi, Keadaan lingkungan hidup dan kondisi sosio-ekonomi.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berkaitan dengan kualitas hidup adalah kepuasan hidup. Menurut Diener et al (Diener et al., 1985) kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap kondisi kehidupannya saat ini yang didasarkan pada perbandingan dengan standar atau kriteria yang telah ditetapkan oleh dirinya sendiri. Kepuasan hidup menggunakan aspek-aspek oleh Diener dkk (1985), yaitu meliputi keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup dimasa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

Kepuasan hidup berhubungan dengan berbagai dampak positif bagi individu. Antaramian (Antaramian, 2017) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, lebih sedikit mengalami masalah kesehatan jangka panjang, hubungan sosial yang lebih positif, serta usia harapan hidup yang lebih panjang.

Hubungan antara kepuasan hidup dan kualitas hidup telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Penelitian (Brasero-Rodríguez et al., 2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kepuasan hidup dan kualitas hidup. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kualitas hidup yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Temuan serupa juga diperoleh (Vinsalia & Handajani, 2021) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara kepuasan hidup dengan kualitas hidup pada lansia. Selain itu, (Christanti et al., 2024) menjelaskan bahwa individu dengan kualitas hidup yang baik cenderung memiliki kondisi fisik yang sehat, mampu beradaptasi dengan lingkungan, memiliki hubungan sosial yang positif, serta merasa puas terhadap kehidupannya. Sementara itu, (Van Damme-Ostapowicz et al., 2012) juga menemukan bahwa kepuasan hidup berkorelasi positif dengan kualitas hidup pada pasien malaria di Nigeria. Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kepuasan hidup memiliki keterkaitan yang erat dengan kualitas hidup pada berbagai kelompok. Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap lima orang Generasi Z menunjukkan

bahwa sebagian besar responden masih menghadapi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kualitas hidup. Sebanyak empat dari lima responden mengungkapkan bahwa kondisi kebutuhan fisik dan material yang dimiliki masih belum stabil, sedangkan tiga dari lima responden menyatakan bahwa hubungan interpersonal yang dimiliki belum sepenuhnya memberikan kepuasan emosional. Selain itu, empat dari lima responden mengaku masih jarang terlibat dalam aktivitas sosial karena keterbatasan waktu maupun kurangnya rasa percaya diri, sementara seluruh responden menyampaikan bahwa tujuan hidup yang diharapkan belum sepenuhnya tercapai. Sebagian besar responden juga mengungkapkan bahwa tuntutan akademik membuat mereka memiliki waktu istirahat dan rekreasi yang terbatas. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup masih menjadi salah satu permasalahan yang dialami oleh sebagian Generasi Z dan perlu mendapatkan perhatian.

Berdasarkan penelitian terdahulu diketahui bahwa hubungan kepuasan hidup dengan kualitas hidup telah banyak dikaji pada kelompok lansia, pasien penyakit tertentu, maupun mahasiswa. Namun, penelitian yang secara khusus menguji hubungan kepuasan hidup dengan kualitas hidup pada Generasi Z usia 17–28 tahun di Indonesia masih terbatas. Padahal Generasi Z memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda dibandingkan kelompok usia lainnya, seperti sedang menghadapi transisi menuju dewasa awal, tuntutan pendidikan, persiapan karier, penyesuaian sosial, serta kemandirian ekonomi. Kondisi tersebut memungkinkan adanya dinamika kepuasan hidup dan

kualitas hidup yang berbeda sehingga perlu diteliti lebih lanjut.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dan kualitas hidup pada Generasi Z.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi positif, dalam memahami hubungan antara kepuasan hidup dan kualitas hidup pada Generasi Z.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Generasi Z / Mahasiswa Penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk memahami tingkat kepuasan hidup dan kualitas hidup, sehingga mendorong upaya peningkatan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Bagi Pendidik dan Konselor Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program pendampingan, konseling, atau intervensi yang bertujuan meningkatkan kepuasan hidup dan kualitas hidup Generasi Z.
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian lanjutan dengan

mengembangkan variabel lain yang berkaitan dengan kepuasan hidup dan kualitas hidup.