BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa adalah peserta didik yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Sebagai bagian dari sivitas akademika, mahasiswa dipandang sebagai individu yang telah memasuki tahap dewasa dan memiliki kesadaran serta tanggung jawab untuk mengembangkan potensi diri melalui proses pendidikan dan pembelajaran. Proses pengembangan tersebut diarahkan untuk membentuk mahasiswa menjadi pribadi yang berkarakter, kreatif, serta mampu berkembang sebagai intelektual, ilmuwan, praktisi, dan atau profesional sesuai dengan bidang keahliannya (UU RI Nomor 12 Tahun 2012). Karyati dan Julisawati (2025) menyatakan bahwa fase ini ditandai oleh proses peralihan menuju kedewasaan yang menuntut peningkatan tanggung jawab, kemandirian emosional, serta proses penemuan jati diri. Sebagai bagian dari populasi dewasa muda, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial, seperti penyelesaian tugas, evaluasi akademik, persaingan dengan teman sebaya, serta harapan dari dosen dan orang tua. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber stres yang berdampak pada kesehatan mental mahasiswa (Córdova Olivera *et al.,* 2023).

Mayoritas mahasiswa saat ini merupakan bagian dari Generasi Z, yaitu mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Salah satu karakteristik Generasi Z adalah tumbuh dan berkembang di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital sehingga memiliki intensitas penggunaan internet dan media sosial yang relatif tinggi (Seemiller

& Grace, 2016). Kondisi tersebut memberikan berbagai peluang sekaligus tantangan. Pada sebagian individu, paparan media sosial yang menampilkan pencapaian dan citra diri ideal dapat mendorong munculnya perbandingan sosial yang berkaitan dengan penurunan harga diri dan meningkatnya stres psikologis (Syifa *et al.,* 2026). Secara umum, mahasiswa berada pada rentang usia 18–29 tahun yang termasuk dalam fase *emerging adulthood* (Arini, 2021). Menurut Arnett (2007), *emerging adulthood* merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam mengambil keputusan, mengeksplorasi identitas, serta menentukan arah dan tujuan kehidupan.

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis merupakan kondisi keberfungsian psikologis positif yang menggabungkan perspektif klinis, kesehatan mental, dan teori perkembangan individu. Pandangan tersebut menekankan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan atau kepuasan hidup, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupannya. Selanjutnya, Ismuniar dan Ardiwinata (2021) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang mampu menerima diri apa adanya, menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, mampu mengendalikan lingkungan eksternal, memiliki makna hidup, serta dapat mengembangkan dan merealisasikan potensi diri secara berkelanjutan.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri atas enam aspek utama yang saling berhubungan, yaitu (1) *Self-Acceptance* (2) *Positive Relations with Others* (3) *Autonomy* (4) *Environmental Mastery* (5) *Purpose in Life* (6) *Personal Growth.*

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sedang. Humaidah dan Mulyono (2025) melaporkan bahwa dari 439 mahasiswa Generasi Z di wilayah Jabodetabek, sebanyak 71,3% responden berada pada kategori sedang, sedangkan 14,8% berada pada kategori tinggi dan 13,9% pada kategori rendah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Salsabila dan Minarni (2025) pada 303 mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden (40,6%) memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang. Selanjutnya, Duri *et al.* (2025) menemukan bahwa 73,33% dari 165 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang juga berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, hasil-hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa cenderung berada pada tingkat sedang.

Dalam memperoleh gambaran mengenai kondisi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, peneliti melakukan wawancara secara daring melalui *WhatsApp* pada tanggal 5 Juni 2025 terhadap 11 mahasiswa berusia 18–29 tahun, pedoman wawancara disusun berdasarkan enam aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989), yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others, autonomy*, *environmental mastery, purpose in life, personal growth*. Hasil wawancara awal menunjukan adanya indikasi bahwa Sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menerima diri,

mengelola tuntutan sehari-hari, menentukan arah hidup, bersikap mandiri, dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif.

Menurut Carol D. Ryff (2014), kesejahteraan psikologis tercermin dari kemampuan seseorang dalam mengatur lingkungan, mengontrol berbagai aktivitas hidup yang rumit, serta memanfaatkan kesempatan yang ada dengan efisien, dilengkapi dengan tujuan hidup dan makna yang jelas. Selaras dengan itu, Gallagher et al. (2009) dan Garcia *et al.* (2014) menekankan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis cenderung dapat mengoptimalkan potensi dirinya serta berfungsi dengan baik dalam kehidupannya. Lebih lanjut, Morales-Rodriguez *et al.* (2020) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peranan yang vital dalam membantu mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan akademik dan kehidupan kampus. Ini diperkuat oleh Aldbyani *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis yang ideal ditandai dengan adanya keseimbangan antara emosi positif dan kemampuan individu untuk berfungsi secara efisien dalam kehidupan pribadi maupun sosial, sehingga menjadi aspek utama dari kesehatan mental.

Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dicirikan oleh sikap positif terhadap diri sendiri, kemandirian, kemampuan menjalin relasi sosial yang baik, serta arah hidup yang jelas guna terus mengembangkan potensi pribadi (Kurniasari *et al.,* (2019), Sejalan dengan hal tersebut, kajian literatur oleh Hartati dan Arisandi (2025) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa Generasi Z, khususnya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik serta perubahan yang terjadi di era digital.

Namun, tantangan besar muncul saat memasuki tahap akhir pendidikan di universitas, di mana kewajiban menyelesaikan skripsi sering kali menjadi sumber tekanan yang signifikan (Aulia dan Panjaitan, 2019). Kesulitan dalam pengerjaan tugas akhir ini berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis di lingkungan kampus. Sebagai langkah antisipasi, peningkatan kesejahteraan psikologis dapat dilakukan melalui pengelolaan waktu yang efektif, pemanfaatan dukungan sosial, serta penjagaan kualitas tidur yang konsisten.

Menurut Huppert (2009), kesejahteraan psikologis berkaitan dengan berbagai faktor, yaitu *personality*, *early environment*, *social relationships*, *external circumstances*, serta *actions and attitudes*. Dalam penelitian ini, stres akademik dikaitkan dengan faktor *external circumstances* karena merupakan respons individu terhadap berbagai tuntutan yang berasal dari lingkungan akademik, seperti penyelesaian tugas, ujian, target prestasi, dan persaingan akademik. Keterkaitan tersebut didukung oleh penelitian Selian *et al.* (2020) yang menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang memunculkan stres berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, stres akademik dipandang sebagai respons terhadap *external circumstances* berupa lingkungan akademik yang berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Banyaknya tuntutan yang dihadapi mahasiswa meningkatkan kemungkinan munculnya stres akademik, yang menurut (Gisela *et al.,* (2025) dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, mulai dari gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, perubahan fisiologis seperti sakit kepala, ketegangan otot, dan gangguan tidur,

hingga menurunnya motivasi belajar yang pada akhirnya berdampak pada kualitas proses pembelajaran dan pencapaian akademik secara keseluruhan, kondisi ini merujuk pada stres akademik sebagai keadaan ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi berbagai tuntutan akademik sehingga tekanan yang dirasakan mengganggu proses pembelajaran.

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015), stres akademik didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik serta sumber daya yang berkaitan dengan pendidikan tinggi. Sementara itu, Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan bahwa stres akademik terjadi ketika individu dihadapkan pada tuntutan akademik yang memerlukan penyesuaian tinggi karena melampaui tekanan yang umum dialami dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan pandangan tersebut, stres akademik dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu merasa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki, sehingga menimbulkan tekanan psikologis dalam proses belajar. Menurut Bedewy Gabriel (2015), ada tiga jenis stres akademik yaitu (1) ekspektasi akademik dan tekanan untuk berprestasi, (2) persepsi beban tugas dan ujian, dan (3) persepsi diri akademik.

Berdasarkan penelitian terdahulu, hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis telah banyak dikaji pada mahasiswa, Namun, penelitian sebelumnya memiliki fokus yang berbeda. Aziz *et al.* (2024) menguji hubungan kedua variabel pada mahasiswa universitas, sedangkan Humaidah dan Mulyono (2025) mengkaji kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Generasi Z dengan menempatkan

stres akademik sebagai variabel mediator. Berbeda dengan kedua penelitian tersebut, penelitian ini secara khusus berfokus pada hubungan langsung antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Generasi Z sebagai dua variabel utama tanpa melibatkan variabel mediator maupun moderator. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan bukti empiris mengenai kedua hubungan variabel tersebut pada mahasiswa Generasi Z.

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan maka bisa dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Generasi Z?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Generasi Z.

2. Manfaat Penelitian

   a. Manfaat Teoritis

      Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, khususnya mengenai hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Generasi Z.

   b. Manfaat Praktis

      1) Bagi Pihak Universitas

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi awal bagi perguruan tinggi dalam mempertimbangkan pengembangan layanan pendampingan akademik, konseling mahasiswa, edukasi manajemen stres, dan penguatan dukungan sosial di lingkungan kampus.

2) Bagi Mahasiswa Generasi Z

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis sehingga dapat menjadi bahan refleksi dalam menghadapi tuntutan akademik.