

Academic stress sebagai mediator hubungan antara self-adjustment, self-regulation dan optimism dengan psychological well-being Gen Z

Academic stress as a mediator of the relationship between self-adjustment, self-regulation and optimism with the psychological well-being of Gen Z.

Ananda Humaidah*

Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang Selatan

Rachmat Mulyono

Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang Selatan

*E-mail: anandahumaidah20@gmail.com

Abstract

Studies show that students with low psychological well-being have poor quality relationships with others and are prone to psychological disorders that can affect academic achievement. This study aims to determine the relationship between self-adjustment, self-regulation, and optimism with the psychological well-being of Generation Z students through the mediator of academic stress. This study used a quantitative survey method with 439 Generation Z students in Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi as participants. The sampling technique used quota sampling. Research instrument using the Ryff Psychological Well-being Scale ($\alpha = 0.726$); self-adjustment scale ($\alpha = 0.786$); Short version of Self-regulation Questionnaire ($\alpha = 0.857$); Life Orientation Test Revised ($\alpha = 0.554$); Academic Stress Inventory ($\alpha = 0.926$). Data analysis of this study used path analysis using Mplus 7 software. The results showed that only self-adjustment and self-regulation can directly influence psychological well-being. However, academic stress (the mediator) did not significantly affect psychological well-being. This means that academic stress cannot be a mediator in this study. The implication of this research is that universities are expected to improve students' self-adjustment and self-regulation, thereby improving their psychological well-being.

Keywords: Academic stress; Optimism; Psychological well-being; Self-adjustment; Self-regulation

Abstrak

Studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki psychological well-being rendah memiliki kualitas hubungan kurang baik dengan orang lain dan mudah mengalami gangguan psikologis yang dapat berpengaruh pada prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-adjustment, self-regulation, dan optimism dengan psychological well-being mahasiswa generasi Z melalui mediator academic stress. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survei dengan jumlah partisipan penelitian 439 mahasiswa generasi Z di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan quota sampling. Instrumen penelitian menggunakan Ryff Psychological well-being Scale ($\alpha = 0,726$); skala self-adjustment ($\alpha = 0,786$); Short version of Self-regulation Questionnaire ($\alpha = 0,857$); Life Orientation Test Revised ($\alpha = 0,554$); Academic stress Inventory ($\alpha = 0,926$). Analisis data penelitian ini menggunakan path analysis dengan software Mplus 7. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya self-adjustment dan self-regulation yang dapat mempengaruhi secara langsung psychological well-being. Namun, academic stress (mediator) tidak signifikan mempengaruhi psychological well-being. Hal ini berarti, academic stress tidak dapat menjadi mediator dalam penelitian ini. Implikasi penelitian ini diharapkan Perguruan Tinggi dapat meningkatkan self-adjustment dan self-regulation mahasiswa sehingga psychological well-beingnya meningkat.

Kata kunci: Academic stress; Optimism; Psychological well-being; Self-adjustment; Self-regulation

Copyright © 2026. Ananda Humaidah & Rachmat Mulyono

Received:2025-05-06

Revised:2025-12-25

Accepted:2026-01-08



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

Pendahuluan

Pendidikan adalah bagian dari proses kehidupan bagi individu untuk pengembangan diri. Tingkat pendidikan di Indonesia dimulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) hingga Universitas. Pada tingkatan Universitas, mahasiswa memiliki kegiatan dan kesulitan yang dihadapi berdasarkan jurusan masing-masing. Mahasiswa akan mengalami tekanan akademis, perubahan lingkungan yang drastis, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, menghadapi individu dengan ide atau gagasan yang beragam, mulai membuat keputusan besar, mengenali identitas diri (Qiptiah & Muluk, 2024).

Mahasiswa saat ini didominasi oleh mahasiswa generasi Z, yang lahir pada tahun 1997-2012. Generasi Z dikenal sebagai generasi *digital native*, yaitu generasi yang lahir, tumbuh, dan berkembang sejalan perkembangan teknologi digital (Prensky, 2001). Generasi Z sangat mahir dalam menggunakan teknologi, sangat antusias akan hal baru, bersifat terbuka, mampu menyampaikan hal yang mereka suka dan tidak suka, tidak menikmati proses dan hanya berorientasi pada hasil, mengeluh bila menerima tugas berat, cenderung akan mengambil jalan pintas ketika menemui kebuntuan (Rahutami & Suwarno, 2018).

Karakteristik mahasiswa generasi Z yang berhubungan intens dengan teknologi dan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap *psychological well-being* mereka. Mahasiswa generasi Z mudah terpapar pada idealisasi hidup yang tidak realistis melalui platform media sosial, yang dapat memicu perasaan kecemasan dan ketidakpuasan pada diri (Przybylski & Weinstein, 2013). Selain itu, persaingan yang semakin ketat di dunia pendidikan membuat mahasiswa generasi Z merasa tertekan mencapai standar prestasi yang tinggi, yang dapat menambah beban stres dan mengurangi kepuasan hidup (Seemiller & Grace, 2016). Menurut (Chao, 2012), ketidakpuasan pada hidup adalah salah satu bentuk *psychological well-being* yang rendah. *Psychological well-being* adalah pencapaian penuh yang berasal dari potensi psikologis dan suatu kondisi dimana individu mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, memiliki tujuan hidup, mempunyai relasi positif, menjadi individu mandiri, dan tetap bertumbuh secara personal (Ryff & Keyes, 1995). Banyaknya tuntutan dan tekanan akademis yang dihadapi mahasiswa mengharuskan untuk memperhatikan kondisi *psychological well-being*.

Secara spesifik, gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa yang ditemukan diantaranya mahasiswa merasa mudah khawatir saat menjelaskan sesuatu, cenderung pemalu, penakut, dan bingung, merasa takut tidak dapat memenuhi harapan orang tua, kerap kali melamun dan berkhayal, memiliki perasaan rendah diri, serta menutup diri dari orang lain (Kurniasari dkk., 2019). Temuan Oktaviana dkk. (2023), bahwa mahasiswa di perkuliahan cenderung tidak memahami dirinya, tidak memiliki tujuan hidup, tidak percaya diri baik dari akademik maupun nonakademik, merasa gagal dan tidak mampu berada di jurusan tersebut. Ketika dihadapkan dengan masalah yang sulit mudah berputus asa dan menyalahkan dirinya.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa cukup rendah, baik di Indonesia maupun di tingkat internasional. Sebanyak 33,8% mahasiswa di



Australia menunjukkan tingkat kesejahteraan yang rendah dan 31,5% menunjukkan tingkat kesejahteraan yang sangat rendah (Dodd dkk., 2021). Penelitian Kurniasari dkk. (2019) juga menunjukkan bahwa sebanyak 38% mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia memiliki *psychological well-being* yang rendah. Penelitian Pramitha dan Astuti (2021), menyatakan bahwa *psychological well-being* yang rendah yaitu mencapai 47,8% pada mahasiswa. Pada penelitian Ramadani dkk. (2023), mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* rendah sebesar 41.6%. Beiter dkk. (2015), dalam penelitiannya menemukan bahwa *psychological well-being* mahasiswa cenderung memburuk seiring bertambahnya semester. Selanjutnya, penelitian Saputra & Palupi (2020), menemukan bahwa 47,4% mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang rendah. Mahasiswa yang berkuliah di Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi) memiliki *psychological well-being* yang rendah pada dimensi penguasaan lingkungan dan kemandirian (Awaliyah & Arruum Listiyandini, 2018). Dampak dari *psychological well-being* rendah pada mahasiswa yaitu kurangnya kualitas hubungan baik dengan orang lain, mudah mengalami gangguan psikologis yang dapat berpengaruh pada prestasi akademik (Bordbar dkk., 2011). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

Penelitian ini menggunakan *self-adjustment*, *self-regulation*, dan *optimism* sebagai variabel independen, serta *academic stress* sebagai mediator. *Psychological well-being* merepresentasikan kondisi internal individu yang tidak terlepas dari keberfungsian *self-adjustment*, *self-regulation*, dan *optimism* sebagai dinamika psikologis. *Self-adjustment* merujuk pada kondisi yang diinginkan individu sebagai hasil dari penerapan yang berkelanjutan akan penyesuaian yang efektif sepanjang kehidupan. Efektivitas *self-adjustment* individu terlihat dari cara mengatasi kondisi yang terus berubah (Haber & Runyon, 1984).

Sejalan dengan itu, terdapat hubungan signifikan *self-adjustment* dengan *psychological well-being* (Eviliani dkk., 2024). *Psychological well-being* juga dipengaruhi oleh *self-regulation*. *Self-regulation* berkaitan dengan kemampuan individu dalam merencanakan, mengarahkan, serta memantau perilakunya dengan fleksibel ketika menghadapi keadaan yang cenderung berubah-ubah dalam mencapai tujuan yang ditentukan (Pichardo dkk., 2014). Salleh dkk. (2021), dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-regulation* dengan *psychological well-being*.

Variabel lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* adalah *optimism*. Scheier dkk. (1994), mendefinisikan *optimism* sebagai suatu kepercayaan yang dimiliki individu bahwa apa yang akan terjadi di masa depan akan memiliki hasil yang positif. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Khoirunnisa & Ratnaningsih (2016), menemukan bahwa *optimism* memberikan sumbangan efektif sebesar 35% terhadap *psychological well-being*. Dalam penelitian ini, *academic stress* berperan sebagai mediator. *Academic stress* merupakan pandangan individu terhadap stressor akademik yang mencakup reaksi fisiologis, emosi, perilaku, serta kognitif (Gadzella, 1994). Penelitian Zahrah dan Sukirno (2022), yang mengemukakan bahwa *academic stress* memiliki kontribusi terhadap *psychological well-being* dengan kontribusi efektif sebesar 47,4%. Penelitian Erindana dkk.

(2021), menunjukkan korelasi negatif antara *self-adjustment* dan *academic stress* pada mahasiswa. Terdapat juga penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dan *academic stress* (Ramli dkk., 2018). *Academic stress* tidak hanya dipengaruhi oleh *self-adjustment* dan *self-regulation*, tapi juga dipengaruhi oleh *optimism*. *Optimism* mampu menyumbang varians dalam *academic stress* (Kencana & Muzzamil, 2022).

Riset-riset mengenai *psychological well-being* pada rentang tahun 2020-2024 dalam skala nasional maupun internasional, telah menguji keterkaitan beberapa variabel independen yang berkontribusi pada *psychological well-being*. Perkembangan riset-riset mengenai *psychological well-being* juga sudah menguji beberapa variabel yang tepat menjadi variabel mediator dan moderator. Riset sebelumnya, umumnya membahas *psychological well-being* mahasiswa selama pandemi COVID-19 hingga setelah pandemi COVID-19 (Nurdiyanto dkk., 2023). Riset lainnya hanya membahas *psychological well-being* mahasiswa dalam proses perkuliahan (Khoirunnisa & Rosiana, 2023). Namun, riset-riset terdahulu belum meneliti secara spesifik terkait *psychological well-being* dengan fenomena kemampuan adaptasi mahasiswa generasi Z dalam menghadapi tekanan akademik. Maka dari itu, penelitian ini akan mengeksplorasi kaitan *psychological well-being* dengan kemampuan adaptasi mahasiswa generasi Z.

Penelitian ini akan membahas secara spesifik mengenai pengaruh variabel-variabel independen (*self-adjustment*, *self-regulation*, *optimism*) dan variabel mediator (*academic stress*) terhadap *psychological well-being* yang berkaitan dengan fenomena kemampuan adaptasi mahasiswa generasi Z dalam menghadapi tekanan akademik. Sejumlah studi telah membahas hubungan antara *self-adjustment*, *self-regulation*, dan *academic stress*, serta pengaruhnya terhadap *psychological well-being* (Eviliani dkk., 2024; Salleh dkk., 2021; Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016; Zahrah & Sukirno, 2021).

Namun, belum ada penelitian yang secara eksplisit menguji peran *academic stress* sebagai mediator dalam model yang melibatkan ketiga faktor tersebut di kalangan mahasiswa generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana faktor-faktor psikologis berinteraksi dalam mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa generasi Z yang dimediasi oleh *academic stress*.

Metode

Partisipan

Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa S-1 se-Jabodetabek yang berusia 18-22 tahun (Gen Z). Jumlah sampel penelitian ini adalah 439 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *quota sampling*. Teknik ini digunakan apabila peneliti tidak mengetahui secara pasti jumlah populasi yang akan diteliti dengan tetap memperhatikan faktor kelayakan sampel saat menentukan jumlah kuota sampel (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini peneliti menggunakan karakteristik subjek, yaitu: 1) Mahasiswa Aktif S-1 se-Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi); 2) Berusia 18-22 tahun saat ini (Generasi Z).



Berdasarkan pada Tabel 1, diketahui gambaran usia partisipan penelitian bahwa mayoritas berada pada usia 18 tahun dengan jumlah 113 (25,8%). Selanjutnya, mayoritas jenis kelamin partisipan penelitian adalah perempuan dengan jumlah 367 (83,6%). Mayoritas asal universitas partisipan penelitian adalah Tangerang dengan jumlah 293 (66,7%).

Tabel 1
Data Demografi

		Jumlah N=439	%
Usia	18 tahun	113	25,8%
	19 tahun	111	25,2%
	20 tahun	74	16,9%
	21 tahun	76	17,3%
	22 tahun	65	14,8%
	Total	439	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	72	16,4%
	Perempuan	367	83,6%
	Total	439	100%
Asal Universitas	Jakarta	80	18,2%
	Bogor	27	6,1%
	Depok	26	5,9%
	Tangerang	293	66,7%
	Bekasi	13	2,9%
	Total	439	100%

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 5 skala untuk mengukur masing-masing variabel penelitian. Skala pertama, yaitu Ryff *Psychological well-being short scale version* yang berjumlah 18 item (Ryff & Singer, 1996). Skala ini diadaptasi menggunakan teknik *translation-back translation* dengan melibatkan ahli bahasa dan psikologi. Kemudian, hasil terjemahan dikembalikan ke bahasa asli untuk memastikan kesesuaian makna. Validitas isi skala didapatkan melalui *expert judgement* dari ahli psikologi yang menilai relevansi, kejelasan, dan kesesuaian butir-butir dengan konstruk yang diukur. Adapun validitas konstruk skala didapatkan dari nilai CFA dengan kriteria kelayakan model dilihat dari nilai RMSEA, yaitu 0.06 ($RMSEA \leq 0.08$), sementara item dinyatakan valid apabila memiliki nilai $t > 1.96$. Selanjutnya, nilai reliabilitas skala yang didapatkan adalah 0.726.

Selanjutnya, skala penyesuaian diri yang disusun Othman dkk. (2014) berjumlah 12 item. Skala ini diadaptasi menggunakan teknik *translation-back translation* dengan melibatkan ahli bahasa dan psikologi. Kemudian, hasil terjemahan dikembalikan ke bahasa asli untuk memastikan kesesuaian makna.

Validitas isi skala didapatkan melalui *expert judgement* dari ahli psikologi yang menilai relevansi, kejelasan, dan kesesuaian butir-butir dengan konstruk yang diukur. Adapun validitas konstruk skala didapatkan dari nilai CFA dengan kriteria kelayakan model dilihat dari nilai RMSEA, yaitu 0.037 ($RMSEA \leq 0.08$), sementara item dinyatakan valid apabila memiliki nilai $t > 1.96$. Selanjutnya, nilai reliabilitas skala yang didapatkan adalah 0.786.

Skala berikutnya adalah *Short version of Self-regulation Questionnaire* (SSRQ) berjumlah 17 item (Pichardo dkk., 2014). Skala ini diadaptasi menggunakan teknik *translation-back translation* dengan melibatkan ahli bahasa dan psikologi. Kemudian, hasil terjemahan dikembalikan ke bahasa asli untuk memastikan kesesuaian makna. Validitas isi skala didapatkan melalui *expert judgement* dari ahli psikologi yang menilai relevansi, kejelasan, dan kesesuaian butir-butir dengan konstruk yang diukur. Adapun validitas konstruk skala didapatkan dari nilai CFA dengan kriteria kelayakan model dilihat dari nilai RMSEA, yaitu 0.055 ($RMSEA \leq 0.08$), sementara item dinyatakan valid apabila memiliki nilai $t > 1.96$. Namun, terdapat 1 item yang tidak valid karena memiliki nilai $t < 1.96$. Lebih lanjut, nilai reliabilitas skala yang didapatkan adalah 0.857.

Skala selanjutnya yang digunakan adalah *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) yang berjumlah 6 item (Scheier dkk., 1994). Penelitian ini menggunakan skala yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Suryadi dkk. (2021). Validitas isi skala didapatkan melalui *expert judgement* dari ahli psikologi yang menilai relevansi, kejelasan, dan kesesuaian butir-butir dengan konstruk yang diukur. Adapun validitas konstruk skala didapatkan dari nilai CFA dengan kriteria kelayakan model dilihat dari nilai RMSEA, yaitu 0.035 ($RMSEA \leq 0.08$), sementara item dinyatakan valid apabila memiliki nilai $t > 1.96$. Namun, terdapat 1 item yang tidak valid karena memiliki nilai $t < 1.96$. Lebih lanjut, nilai reliabilitas skala yang didapatkan adalah 0.554.

Skala lain yang digunakan, yaitu *Academic stress Inventory* (ASI) yang berjumlah 34 item (Lin & Chen, 2009). Skala ini diadaptasi menggunakan teknik *translation-back translation* dengan melibatkan ahli bahasa dan psikologi. Kemudian, hasil terjemahan dikembalikan ke bahasa asli untuk memastikan kesesuaian makna. Validitas isi skala didapatkan melalui *expert judgement* dari ahli psikologi yang menilai relevansi, kejelasan, dan kesesuaian butir-butir dengan konstruk yang diukur. Adapun validitas konstruk skala didapatkan dari nilai CFA dengan kriteria kelayakan model dilihat dari nilai RMSEA, yaitu 0.04 ($RMSEA \leq 0.08$), sementara item dinyatakan valid apabila memiliki nilai $t > 1.96$. Lebih lanjut, nilai reliabilitas skala yang didapatkan adalah 0.926.

Pada penelitian ini semua instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah model skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu (skala 1-4), yaitu “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Tidak Setuju (TS)”, dan “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Hal ini dikarenakan, peneliti mencegah munculnya jumlah respon yang bersifat netral.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan path analysis yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian terkait pengaruh *self-adjustment*, *self-regulation*, dan *optimism* terhadap *psychological well-being* yang dimediasi oleh *academic stress*. *Path analysis* merupakan teknik yang digunakan menganalisis hubungan sebab akibat yang terjadi pada regresi berganda jika variabel independen mempengaruhi variabel dependen baik secara langsung maupun secara tidak langsung (Rutherford, 1993). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan software SPSS 23.0 dan Mplus 7 untuk menganalisis data penelitian.



Hasil

Data Deskriptif

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah partisipan penelitian sebanyak 439 mahasiswa dengan skor variabel *psychological well-being* terendah 12.42 dan tertinggi 72.43. *Self-adjustment* memiliki skor terendah 19.21 dan tertinggi 71.64. *Self-regulation* memiliki skor terendah 27.29 dan tertinggi 74.68. *Optimism* memiliki skor terendah 30.23 dan tertinggi 67.05. *Academic stress* memiliki skor terendah 20.17 dan tertinggi 77.89.

Tabel 2

Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
PWB	439	12.42	72.43	49.9999	8.98211
Self-adjustment	439	19.21	71.64	50.0000	8.99848
Self-regulation	439	27.29	74.68	49.9998	9.43915
Optimism	439	30.23	67.05	50.0003	8.56138
Academic stress	439	20.17	77.89	49.9999	9.62919

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa variabel *psychological well-being* mahasiswa berada pada frekuensi kategori rendah 61 mahasiswa (13.9%), kategori sedang 313 mahasiswa (71.3%), kategori tinggi 65 mahasiswa (14.8%). Sehingga, hasil dari *psychological well-being* berada pada kategori sedang. Nilai sebaran data pada variabel *psychological well-being* menunjukkan persentase yang lebih besar pada kategori tinggi dibandingkan kategori rendah. Variabel *self-adjustment* mahasiswa berada pada frekuensi kategori rendah 5 mahasiswa (1.1%), kategori sedang 103 mahasiswa (23.4%), kategori tinggi 331 mahasiswa (75.4%). Sehingga, hasil dari *self-adjustment* berada pada kategori tinggi. Nilai sebaran data pada variabel *self-adjustment* menunjukkan persentase yang lebih besar pada kategori sedang dibandingkan kategori rendah. Variabel *self-regulation* mahasiswa berada pada frekuensi kategori rendah 74 mahasiswa (16.8%), kategori sedang 287 mahasiswa (65.3%), kategori tinggi 78 mahasiswa (17.7%). Sehingga, hasil dari *self-regulation* berada pada kategori sedang. Nilai sebaran data pada variabel *self-regulation* menunjukkan persentase yang lebih besar pada kategori tinggi dibandingkan kategori rendah.

Variabel *optimism* mahasiswa berada pada frekuensi kategori rendah 61 mahasiswa (13.9%), kategori sedang 319 mahasiswa (72.6%), kategori tinggi 59 mahasiswa (13.4%). Sehingga, hasil dari *optimism* berada pada kategori sedang. Nilai sebaran data pada variabel *optimism* menunjukkan persentase yang lebih besar pada kategori rendah dibandingkan kategori tinggi. Variabel *academic stress* mahasiswa berada pada frekuensi kategori rendah 65 mahasiswa (14.8%), kategori sedang 313 mahasiswa (71.3%), kategori tinggi 61 mahasiswa (13.9%). Sehingga, hasil dari *academic stress* berada pada kategori sedang. Nilai sebaran data pada variabel *academic stress* menunjukkan persentase yang lebih besar pada kategori rendah dibandingkan kategori tinggi.

Tabel 3
Kategorisasi Data

Variabel	Frekuensi					
	Rendah	%	Sedang	%	Tinggi	%
PWB	61	13.9%	313	71.3%	65	14.8%
Self-adjustment	5	1.1%	103	23.4%	331	75.4%
Self-regulation	74	16.8%	287	65.3%	78	17.7%
Optimism	61	13.9%	319	72.6%	59	13.4%
Academic stress	65	14.8%	313	71.3%	61	13.9%

Uji Hipotesis

Pada tahapan ini, peneliti melihat *t-value* pengaruh langsung maupun tidak pada tiap variabel IV terhadap DV. Adapun hasil yang didapatkan tercantum dalam Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4
Indeks Pengujian Model Fit

Indeks	Indeks kesesuaian	Indeks Model	Evaluasi Model
<i>P-value</i>	> 0.06	0.59	Kriteria fit
Koef. RMSEA	< 0.06	0.00	Kriteria fit
DF	< 3.0	1	Kriteria fit
CFI	> 0.95	1	Kriteria fit
TLI	> 0.95	1	Kriteria fit

Berdasarkan hasil uji analisis model di atas diperoleh nilai chi-square = 0.277, lebih besar dari nilai sebelumnya yaitu 0.00. Adapun nilai *df* = 1, lebih besar dari sebelumnya yaitu 0. Nilai *p-value* = 0.59 yang berarti > 0.05, nilai RMSEA = 0.00 yang berarti < 0.05, CFI 1 dan TLI 1 yang berarti > 0.95. Sehingga, dapat diartikan tergolong *fit*. Nilai-nilai model yang sudah *fit* tercantum dalam tabel berikut (Gambar 1).

Variabel *self-adjustment* memiliki hubungan positif (koefisien = 0.628) dan signifikan terhadap *psychological well-being* (*T-value* = 20.805 > 1.96). Artinya, ada pengaruh langsung *self-adjustment* terhadap *psychological well-being* tanpa mediator dan semakin tinggi *self-adjustment* yang dimiliki mahasiswa generasi Z semakin tinggi pula *psychological well-being*. Lebih lanjut, variabel *self-adjustment* terhadap *psychological well-being* melalui *academic stress* diperoleh nilai *T-value* sebesar -0.839 (<1.96), artinya tidak signifikan. Artinya, tidak ada pengaruh tidak langsung *self-adjustment* terhadap *psychological well-being* yang dimediasi *academic stress* (Tabel 5).

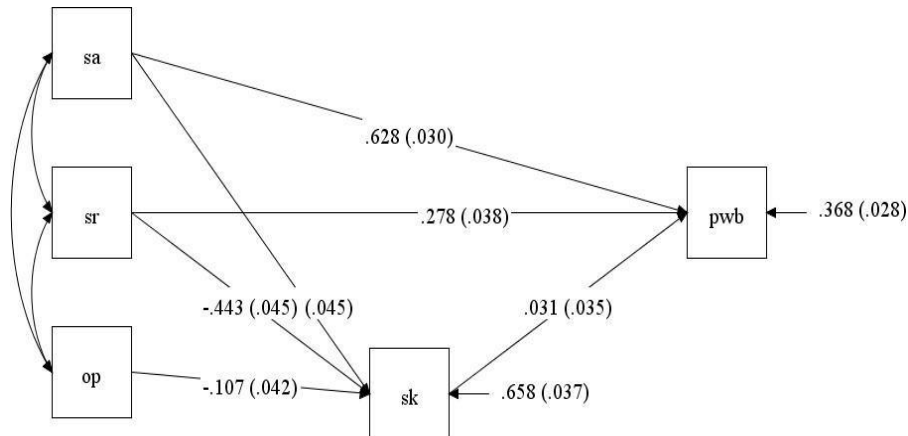
Variabel *self-regulation* memiliki hubungan positif (koefisien = 0.278) dan signifikan terhadap *psychological well-being* (*T-value* = 7.308 > 1.96). Artinya, ada pengaruh langsung *self-regulation* terhadap *psychological well-being* tanpa mediator dan semakin tinggi *self-regulation* yang dimiliki mahasiswa generasi Z semakin tinggi pula *psychological well-being*.

Selanjutnya, variabel *self-regulation* terhadap *psychological well-being* melalui *academic stress* diperoleh nilai *T-value* sebesar -0.863 (<1.96), artinya tidak signifikan. Artinya, tidak

ada pengaruh tidak langsung self-regulation terhadap *psychological well-being* yang dimediasi oleh *academic stress*.

Gambar 1

Path Diagram



Keterangan:

Pwb: *Psychological well-being*

Sa: *Self-adjustment*

Sr: *Self-regulation* Op:

Optimism

Sk: *Academic stress*

Variabel *academic stress* memiliki hubungan positif (koefisien = 0.031) tapi tidak signifikan terhadap *psychological well-being* ($T\text{-value} = 0.867 < 1.96$). Artinya, tidak ada pengaruh secara langsung *academic stress* terhadap *psychological well-being*. Dalam penelitian ini, *academic stress* tidak dapat menjadi mediator karena tidak dapat mempengaruhi *psychological well-being*.

Tabel 5

Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung (*Direct and Indirect Effect*)

Hubungan	Koef	SE	T-value	Signifikan
SA → PWB	0.628	0.030	20.805	√
SA → SK → PWB	-0.005	0.006	-0.839	-
SR → PWB	0.278	0.038	7.308	√
SR → SK → PWB	-0.014	0.016	-0.863	-
OP → PWB	-	-	-	-
OP → SK → PWB	-0.003	0.004	-0.821	-
SK → PWB	0.031	0.035	0.867	-
SA → SK	-0.151	0.045	-3.324	√
SR → SK	-0.443	0.045	-9.767	√
OP → SK	-0.107	0.042	-2.567	√

Keterangan: Signifikan $T\text{-value} > 1.96$ Pwb:

Psychological well-being

Sa: *Self-adjustment* Sr:

Self-regulation Op:

Optimism

Sk: *Academic stress*

Hasil penelitian selanjutnya ditemukan variabel *self-adjustment* memiliki hubungan negatif (koefisien = -0.151) dan signifikan terhadap *academic stress* ($T\text{-value} = -3.324 > 1.96$). Variabel *self-regulation* juga memiliki hubungan negatif (koefisien = -0.443) dan signifikan terhadap *academic stress* ($T\text{-value} = -9.767 > 1.96$). Selain itu, variabel *optimism* memiliki hubungan negatif (koefisien = -0.107) dan signifikan terhadap *academic stress* ($T\text{-value} = -2.567 > 1.96$).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hal-hal yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* serta ingin melihat apakah pengaruh *self-adjustment*, *self-regulation*, *optimism*, dan *academic stress* sebagai mediator memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* mahasiswa generasi Z fit dengan data. Pengaruh langsung dan pengaruh tidak langsung terhadap *psychological well-being* memiliki hasil yang berbeda-beda.

Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel yang berkontribusi paling besar terhadap *psychological well-being* adalah variabel *self-adjustment* sebesar 62,8%. Individu yang memiliki *self-adjustment* tinggi, akan memiliki motivasi terhadap masa depan pendidikan, juga *psychological well-being*nya akan terjaga (Chui & Chan, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mulyati dkk. (2023), menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan *self-adjustment* dengan *psychological well-being*. Hidayat dan Darmawanti (2022), dalam penelitiannya menemukan bahwa *self-adjustment* memberikan kontribusi efektif secara bersamaan 54,5%. Menurut penelitian Eviliani dkk. (2024), bahwa *self-adjustment* berhubungan kuat dengan *psychological well-being* mahasiswa.

Variabel lain yang juga memiliki kontribusi terhadap *psychological well-being* adalah *self-regulation* sebesar 27,8%. Tingkat regulasi diri yang tinggi mendukung tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Adanya regulasi diri yang baik, mahasiswa dapat menerima diri sendiri, mengembangkan kualitas diri, memiliki tujuan hidup, mandiri, serta berperilaku positif (Tumiwan & Huwae, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, Salleh dkk. (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-regulation* dengan *psychological well-being*. Penelitian selanjutnya menunjukkan *self-regulation* secara langsung dapat memprediksi *psychological well-being* (Fan & Cui, 2024).

Pengaruh langsung variabel *optimism* terhadap *psychological well-being* ditemukan tidak signifikan. Meskipun, terdapat studi yang menunjukkan bahwa *optimism* dapat mempengaruhi *psychological well-being* (Angraini & Rahardjo, 2023). Pengaruh langsung variabel mediator *academic stress* terhadap *psychological well-being* juga ditemukan tidak signifikan. Meskipun, terdapat studi yang menunjukkan bahwa *academic stress* dapat mempengaruhi *psychological well-being* (Pratiwi, 2019). Hasil analisis selanjutnya ditemukan bahwa pengaruh tidak langsung *self-adjustment*, *self-regulation*, dan *optimism* terhadap *psychological well-being* dengan mediator *academic stress* ditemukan tidak signifikan. Hal ini berarti, *academic stress* yang merupakan variabel mediator tidak dapat



memediasi pengaruh *self-adjustment*, *self-regulation*, dan *optimism* terhadap *psychological well-being*.

Peneliti juga menguji pengaruh langsung dari *self-adjustment*, *self-regulation*, *optimism* terhadap variabel mediator yaitu *academic stress*, hasilnya menunjukkan bahwa variabel yang berkontribusi paling besar terhadap *academic stress* adalah variabel *self-regulation*. Regulasi diri dapat membantu individu dalam mengatur, merancang dan memfokuskan dirinya untuk meraih prestasi belajarnya, serta menyeimbangkan *academic stress* (Faizah & Panduwinata, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Ramli dkk. (2018), bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dan *academic stress*. Penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa *self-regulation* berpengaruh signifikan terhadap *academic stress* (Faizah & Panduwinata, 2022).

Variabel *self-adjustment* juga mempengaruhi variabel mediator *academic stress*. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan akademik, serta personal yang dapat memicu stres pada akademik (Saputri & Sugiharto, 2020). Dalam mengatasi *academic stress*, diperlukan *self-adjustment* yang mengacu pada kemampuan individu dalam beradaptasi dengan situasi dan mengatasi tantangan serta tuntutan akademik (Husna dkk., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Putri dkk. (2021), bahwa ada pengaruh signifikan *self-adjustment* terhadap *academic stress*.

Variabel lain yang juga mempengaruhi variabel mediator *academic stress* adalah *optimism*. *Optimism* sebagai kondisi emosi yang positif berupa tekad yang kuat dalam mendapatkan dan menghasilkan sesuatu yang baik pada saat situasi yang kurang menyenangkan dan menekan. *Optimism* menjadi faktor internal yang mempengaruhi individu dalam menghadapi keadaan stres, khususnya *academic stress* (Aisyah dkk., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Kencana dan Muzzamil (2022), menunjukkan terdapat pengaruh *optimism* terhadap *academic stress* bagi mahasiswa.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan *self-adjustment* dan *self-regulation* berpengaruh langsung terhadap *psychological well-being*. Selain itu, *self-adjustment*, *self-regulation*, dan *optimism* berpengaruh negatif terhadap variabel mediator yaitu *academic stress*. Lebih lanjut, *self-adjustment*, *self-regulation*, dan *optimism* tidak dapat berpengaruh tidak langsung terhadap *psychological well-being*. Artinya, *academic stress* tidak memediasi variabel independen terhadap variabel dependen. Implikasi penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan *self-adjustment* dan *self-regulation*,

sehingga *psychological well-being*nya meningkat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan variabel mediator lain yang dapat memediasi pengaruh *self-adjustment*, *self-regulation*, dan *optimism* terhadap *psychological well-being*.

Referensi

- Aisyah, D., Hasanuddin, H., & Munir, A. (2023). Hubungan kepribadian tangguh dan optimisme dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Binjai. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(3), 1894–1905. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i3.1439>
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological well-being mahasiswa rantau: Peran resilience dan optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.17901>
- Awaliyah, A., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Pengaruh rasa kesadaran terhadap psychological well-being pada mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bordbar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29(December 2011), 663–669. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.290>
- Chao, C. L. R. (2012). Managing perceived stress among college students: the roles of social support Dysfunctional Coping. *Journal of College Counseling*, 15(5), 5–21.
- Chui, R. C. F., & Chan, C. K. (2017). School adjustment, social support, and mental health of Mainland Chinese college students in Hong Kong. *Journal of College Student Development*, 58(1), 88–100. <https://doi.org/10.1353/csd.2017.0005>
- Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in australia during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030866>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Eviliani, A., Nurhayaty, A., Syah, T. A., Za, J., Alam, P., Ratu, L., Kedaton, K., & Lampung, K. B. (2024). Psychological well-being pada mahasiswa rantau: Adakah pengaruh dari dukungan sosial dan penyesuaian diri ?. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 18(1), 47–60.
- Faizah, A. N., & Panduwinata, L. F. (2022). Pengaruh efikasi diri dan regulasi diri terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, 12(1), 41. <https://doi.org/10.24036/011166930>
- Fan, L., & Cui, F. (2024). Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. *Frontiers in Psychology*, 15(March), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332002>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402.



<https://doi.org/10.2466/pro.1994.74.2.395>

- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Homewood, Ill.: Dorsey.
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa new normal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Covid-19*, 8(9), 166–178.
- Husna, N., Azmi, M. Z., HSB, R. J., & Amelia, V. (2024). Pengaruh social support dan penyesuaian diri terhadap stress pada mahasiswa psikologi UIN Imam Bonjol Padang. *JOURNAL OF HUMANITIES AND SOCIAL STUDIES*, 2(3), 1100–1108.
- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 353–361. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>.
- Khoirunnisa, A., & Dewi Rosiana. (2023). Pengaruh perceived social support terhadap psychological well-being mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 874–881. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7404>
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14936>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). *Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology*. 7(2), 157–162.
- Mulyati, Mashabi, N. A., & Ciptianingsih, R. A. (2023). Self-adjustment and psychological well-being of santri at The Asshiddiqiyah 2 Islamic Boarding School, Tangerang, Banten. *Journal of Family Sciences*, 35–50. <https://doi.org/10.29244/jfs.vi.49829>
- Nurdiyanto, F. A., Harjanti, E. P., & Laban, R. W. (2023). Peranan kesepian sebagai moderator antara distress psikologis dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 140–153. <https://doi.org/10.30996/persona.v11i2.6900>
- Oktaviana, R. A., Riskiana, D., & Rachmawati, A. (2023). Hubungan antara konsep diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 92–101. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.1071>
- Othman, A. K., Yusoff, Y. M., Hamzah, M. I., & Abdullah, M. Z. (2014). The influence of psychological adjustment on academic performance of international students : The moderating role of social support. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 8(February), 272–283. <http://ajbasweb.com/old/ajbas/2014/February/272-283.pdf>
- Pichardo, C., Justicia, F., De La Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). Factor structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish universities. *Spanish Journal of Psychology*, 17(2), 1–8. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian

- pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 179–186. <https://doi.org/10.36418/jurnalsostech.v1i10.211>
- Pratiwi, A. A. K. (2019). Hubungan antara motivasi belajar dengan perencanaan karir pada siswa kelas X Ips di Man 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Medi Kons*, 9(2), 601–614. <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/mdk/article/view/3180>
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *MCB University Press*, 1-6.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Putri, R. N., Hidayah, N., & Mujidin. (2021). Penyesuaian diri, dukungan sosial, dan gaya belajar visual : Kontribusi terhadap stres akademik siswa di masa pandemi. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 339–345. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>
- Qiptiah, D. M., & Muluk, M. (2024). Gambaran tekanan psikologis pada mahasiswa baru di Universitas Mochammad Sroedji Jember. *Journal of Educational and Counseling Guidance*, 9–21.
- Rahutami, A. I., & Suwarno, D. (2018). Perzpektif- Social and Technological Outlooks on Life “Sebuah Asa Generasi Untuk Generasi.” In ... *Social and Technological Outlooks on Life* (Issue January). [http://repository.unika.ac.id/17593/1/Perzpektif- Social and Technological Outlooks on Life.pdf](http://repository.unika.ac.id/17593/1/Perzpektif-Social-and-Technological-Outlooks-on-Life.pdf)
- Ramadani, N. A., Amin, S., & Safarina, N. A. (2023). Kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi ditinjau dari tipe kepribadian. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 45–56. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Rutherford, R. D. (1993). *Statistical Model For Causal Analysis*. John Wiley & Sons Inc.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research key words self-acceptance purpose in life positive relationships personal growth autonomy environmental mastery sociodemographic differences vulnerability resilien. *Psychother Psychosomatics*, 65, 14–23. <https://www.karger.com/Article/PDF/289026>
- Salleh, R. R., Ismail, N. A. H. H., & Idrus, F. (2021). The relationship between self-regulation, self-efficacy, and psychological well-being among the Salahaddin University undergraduate students in Kurdistan. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 2(2), 105–126. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v2i2.12572>
- Saputra, M. R., & Palupi, L. S. (2020). Relationship between Social Support and psychological well-being of the final year students. *E3S Web of Conferences*, 202, 0–5.



<https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212027>

- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101–122. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>
- Scheier, M. F., Charles, S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of The Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>
- Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z: A century in the making*. Routledge.
- Suryadi, B., Hayat, B., & Putra, M. D. K. (2021). The Indonesian version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Psychometric properties based on the Rasch model. *Cogent Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1869375>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Tumiwan, G. M. C., & Huwae, A. (2023). Regulasi diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi. *JPDK : Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 5069–5075. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/14292>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri Ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189–206. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>