

STUDI PENDAHULUAN: PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN POSITIVE EDUCATION PADA MAHASISWA GENERASI Z DI ERA TEKNOLOGI

Seri Hartati^{1*}, Diki Arisandi²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

*Email Korespondensi: serihartati@umri.ac.id

ABSTRACT

Generation Z students live in an era of fast-paced technology and deep digitalization, bringing opportunities as well as challenges to their academic and social lives. In facing this dynamic, psychological well-being (PWB) and the Positive Education approach are important aspects in shaping mental resilience, improving the quality of learning, and supporting students' personal development. This preliminary study aims to explore how PWB and Positive Education play a role in improving the mental well-being of Generation Z students and how technology can be optimally utilized to support both concepts. This study uses a literature study approach to the theories of Psychological Well-Being (Ryff, 1989) and Positive Education (Seligman, 2011), as well as an analysis of the impact of technological developments on student well-being. The results of the study indicate that PWB dimensions, such as self-acceptance, positive social relationships, and independence, can help students face the challenges of the digital era. Meanwhile, Positive Education, which integrates academic learning with positive psychology, plays a role in creating a more supportive, adaptive, and mental well-being-based educational environment. This study concludes that the combination of PWB and Positive Education is related to emotional, mental resilience and positive attitudes towards technology. PWB and Positive Education can be an effective approach in building the psychological resilience of Generation Z students amidst technological challenges. The implications of this study encourage universities to develop technology-based strategies that support students' mental well-being through positive education programs and digital-based counseling services

Keywords: Phsycological Well-Being, Positive Education, Technology

ABSTRAK

Mahasiswa Generasi Z hidup di era teknologi yang serba cepat dan digitalisasi yang mendalam, membawa peluang sekaligus tantangan dalam kehidupan akademik dan sosial mereka. Dalam menghadapi dinamika ini, kesejahteraan psikologis (Psychological Well-Being/PWB) dan pendekatan Positive Education menjadi aspek penting dalam membentuk ketahanan mental, meningkatkan kualitas pembelajaran, serta mendukung perkembangan pribadi mahasiswa. Studi pendahuluan ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana PWB dan Positive Education berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa Generasi Z serta bagaimana teknologi dapat dimanfaatkan secara optimal dalam mendukung kedua konsep tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur terhadap teori Psychological Well-Being (Ryff, 1989) dan Positive Education (Seligman, 2011), serta analisis terhadap dampak perkembangan teknologi terhadap kesejahteraan mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa dimensi PWB, seperti penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, dan kemandirian, dapat membantu mahasiswa dalam

menghadapi tantangan era digital. Sementara itu, Positive Education yang mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan psikologi positif berperan dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih suportif, adaptif, dan berbasis kesejahteraan mental. Studi ini menyimpulkan bahwa kombinasi antara PWB dan Positive Education terkait emosional, ketahanan mental (resilien) dan sikap yang positif terhadap teknologi. PWB dan Positive Education dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membangun daya tahan psikologis mahasiswa Generasi Z di tengah tantangan teknologi. Implikasi dari penelitian ini mendorong perguruan tinggi untuk mengembangkan strategi berbasis teknologi yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa melalui program pendidikan positif dan layanan konseling berbasis digital

Kata Kunci : *Psychological Well-Being, Positive Education, Teknologi*

INTRODUCTION

Pada era digital yang berkembang pesat, Generasi Z menjadi kelompok yang paling terpapar teknologi sejak usia dini. Mahasiswa dari generasi ini memiliki karakteristik unik, seperti keterampilan tinggi dalam penggunaan teknologi, multitasking, serta kecenderungan untuk mengandalkan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun teknologi menawarkan berbagai kemudahan, seperti akses informasi yang luas dan metode pembelajaran yang lebih fleksibel, dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mental juga menjadi perhatian utama. Fenomena seperti stres akademik, kecemasan sosial, cyberbullying, serta tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa Generasi Z. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tepat dalam mendukung kesehatan mental mereka di lingkungan pendidikan tinggi.

Salah satu konsep yang relevan dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa adalah Psychological Well-Being (PWB), yang dikembangkan oleh Carol Ryff (1989). PWB menekankan kesejahteraan psikologis berdasarkan enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan sosial yang positif (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Mahasiswa dengan tingkat PWB yang tinggi lebih mampu menghadapi tantangan akademik, memiliki hubungan sosial yang sehat, serta dapat menyesuaikan diri dengan perubahan teknologi tanpa mengalami tekanan psikologis yang berlebihan.

Selain itu, konsep Positive Education yang diperkenalkan oleh Martin Seligman (2011) menjadi pendekatan penting dalam dunia pendidikan untuk mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan psikologi positif. Model ini didasarkan pada PERMA Model yang mencakup Positive Emotion (emosi positif), Engagement (keterlibatan), Relationships (hubungan sosial), Meaning (makna hidup), dan Accomplishment (pencapaian). Positive Education bertujuan untuk tidak hanya meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga membangun karakter dan kesejahteraan mental mahasiswa. Dengan mengadopsi strategi ini, perguruan tinggi dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa.

Psychological Well-Being (PWB) berperan penting dalam membantu mahasiswa Generasi Z mengelola penggunaan teknologi secara sehat dan seimbang. Dengan enam dimensinya—penerimaan diri, hubungan sosial positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi—PWB memungkinkan mahasiswa untuk lebih sadar dalam menggunakan teknologi tanpa terjebak dalam dampak negatifnya, seperti kecanduan media sosial, stres akademik,

atau perbandingan sosial yang berlebihan. Misalnya, mahasiswa dengan penerimaan diri yang baik tidak mudah terpengaruh oleh standar kesempurnaan di media sosial, sedangkan mereka yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik mampu mengatur waktu penggunaan teknologi agar tetap produktif. Dengan demikian, PWB membantu mahasiswa dalam membangun ketahanan mental di tengah era digital yang serba cepat.

Sementara itu, Positive Education mengintegrasikan psikologi positif dalam pendidikan untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna melalui model PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment). Melalui pendekatan ini, teknologi dapat dimanfaatkan secara lebih optimal untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, seperti dengan mengakses kursus online untuk pengembangan diri, membangun hubungan sosial yang sehat melalui komunitas digital, atau menggunakan aplikasi kesehatan mental untuk mengelola stres. Selain itu, dengan dukungan institusi pendidikan tinggi, program berbasis Positive Education seperti gamifikasi pembelajaran dan mentoring digital dapat diterapkan untuk meningkatkan keterlibatan dan pencapaian akademik mahasiswa. Dengan kombinasi PWB dan Positive Education, mahasiswa Generasi Z dapat lebih bijak dalam menggunakan teknologi, memanfaatkan manfaat positifnya, serta menjaga kesejahteraan mental mereka di lingkungan akademik dan sosial.

LITERATURE REVIEW

Psychological Well-Being (PWB) pada Mahasiswa Generasi Z

Psychological Well-Being (PWB) adalah konsep kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Carol Ryff (1989), yang mencakup enam dimensi utama: self-acceptance (penerimaan diri), positive relations (hubungan sosial positif), autonomy (kemandirian), environmental mastery (penguasaan lingkungan), purpose in life (tujuan hidup), dan personal growth (pertumbuhan pribadi). Dalam konteks mahasiswa Generasi Z, kesejahteraan psikologis sangat penting karena mereka menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, dan eksposur teknologi yang sangat intens. Mahasiswa dengan tingkat PWB yang tinggi cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik, lebih mampu mengelola stres akademik, dan lebih sedikit mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Ryff & Keyes, 1995).

PWB juga berperan dalam cara mahasiswa menggunakan teknologi. Generasi Z dikenal sebagai "digital natives", yang menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan teknologi, baik untuk kepentingan akademik maupun sosial. Studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan akibat social comparison dan cyberbullying (Keles et al., 2020). Namun, penggunaan teknologi yang bijaksana—seperti akses ke platform pembelajaran daring, aplikasi meditasi, atau komunitas digital yang mendukung—dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan baru yang relevan dengan era digital (Park et al., 2021).

Positive Education sebagai Pendekatan dalam Pendidikan Tinggi

Positive Education adalah pendekatan pendidikan yang menggabungkan psikologi positif dengan sistem pembelajaran tradisional untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan akademik siswa (Seligman, 2011). Model PERMA yang dikembangkan dalam Positive Education terdiri dari Positive Emotion (Emosi Positif), Engagement (Keterlibatan), Relationships (Hubungan Sosial), Meaning (Makna dalam Kehidupan), dan Accomplishment (Pencapaian). Pendekatan ini tidak

hanya bertujuan untuk meningkatkan prestasi akademik tetapi juga untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa Generasi Z, Positive Education dapat diterapkan melalui teknologi. Misalnya, sistem gamifikasi dalam pembelajaran dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa (Engagement), sementara platform pembelajaran berbasis komunitas dapat membantu mereka membangun hubungan sosial yang sehat (Relationships). Selain itu, materi pembelajaran yang berbasis pengalaman nyata dan memiliki nilai transformatif dapat membantu mahasiswa menemukan makna dalam pendidikan mereka (Meaning) dan meningkatkan kepuasan terhadap pencapaian akademik mereka (Accomplishment) (Diener et al., 2020).

Hubungan PWB dan Positive Education dalam Konteks Teknologi

Psychological Well-Being dan Positive Education memiliki keterkaitan erat dalam membantu mahasiswa Generasi Z memanfaatkan teknologi secara lebih sehat dan produktif. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan lebih mampu mengontrol penggunaan teknologi mereka dan menghindari dampak negatif seperti kecanduan media sosial, procrastination digital, atau cyberbullying (Twenge, 2017).

Di sisi lain, penerapan Positive Education dalam pembelajaran berbasis teknologi dapat memberikan lingkungan akademik yang lebih mendukung, sehingga mahasiswa lebih termotivasi untuk belajar dan berkembang. Penelitian oleh Keyes & Annas (2009) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis berkorelasi dengan kebiasaan belajar yang lebih baik dan keterlibatan akademik yang lebih tinggi. Selain itu, studi oleh Howells (2018) menunjukkan bahwa penerapan Positive Education dalam pembelajaran daring dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dengan memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan mendukung. Oleh karena itu, kombinasi antara PWB dan Positive Education dapat menjadi solusi efektif untuk membantu mahasiswa Generasi Z dalam mengelola teknologi secara lebih sehat dan seimbang.

Dampak Teknologi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Di satu sisi, teknologi dapat memberikan akses tak terbatas ke sumber daya pendidikan, peluang jaringan global, serta fleksibilitas dalam belajar. Namun, di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menyebabkan burnout digital, kecemasan sosial, hingga gangguan tidur akibat terlalu sering terpapar layar (Fowler et al., 2020). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kesadaran digital (digital mindfulness) yang memungkinkan mereka untuk menggunakan teknologi dengan bijak tanpa mengorbankan kesejahteraan mental mereka.

Institusi pendidikan dapat berperan dalam membentuk budaya keseimbangan digital dengan menyediakan pedoman tentang penggunaan teknologi yang sehat, mengintegrasikan praktik mindfulness dalam kurikulum, serta mengembangkan kebijakan akademik yang mendukung keseimbangan antara kehidupan digital dan non-digital. Dengan adanya pendekatan ini, mahasiswa dapat mengoptimalkan manfaat teknologi tanpa harus mengalami dampak negatif yang merugikan kesehatan mental mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk menganalisis konsep Psychological Well-Being (PWB) dan Positive Education dalam konteks mahasiswa Generasi Z di era teknologi. Metode ini dilakukan dengan meninjau berbagai jurnal ilmiah, buku akademik, serta

laporan penelitian terbaru yang membahas kesejahteraan psikologis, pendidikan positif, dan dampak teknologi terhadap mahasiswa. Sumber literatur diambil dari database bereputasi seperti Scopus, PubMed, Google Scholar, dan SpringerLink dalam rentang waktu 10 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dengan perkembangan teknologi saat ini. Literatur dianalisis secara sistematis dengan pendekatan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guna mengidentifikasi tren, kesenjangan penelitian, serta implikasi teoretis dan praktis dari PWB dan Positive Education dalam lingkungan pendidikan tinggi.

PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) merupakan representasi visual dari proses seleksi studi dalam tinjauan sistematis atau meta-analisis. Diagram ini terdiri dari empat tahap utama: Identifikasi, di mana sumber data dikumpulkan dari basis data dan sumber lainnya; Penyaringan, di mana duplikasi dihapus dan judul/abstrak dinilai relevansinya; Kelayakan, di mana teks lengkap artikel dievaluasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi; serta dimasukkan, yang mencakup studi akhir yang digunakan untuk analisis. Diagram PRISMA meningkatkan transparansi, memastikan replikasi penelitian, dan membantu pembaca memahami proses seleksi literatur dalam kajian ilmiah.

Dalam analisisnya, penelitian ini mengkategorikan literatur berdasarkan beberapa aspek utama, seperti model kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989), penerapan Positive Education dalam pendidikan tinggi (Seligman, 2011), serta dampak teknologi terhadap kesehatan mental mahasiswa (Twenge, 2017). Pendekatan thematic analysis digunakan untuk mengidentifikasi pola umum dalam penelitian terdahulu yang dapat memberikan wawasan terhadap integrasi PWB dan Positive Education dalam menghadapi tantangan teknologi. Dengan menggunakan metode literature review ini, penelitian ini bertujuan untuk membangun pemahaman teoretis yang kuat serta merumuskan rekomendasi bagi perguruan tinggi dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa Generasi Z di era digital.

RESULT AND DISCUSSION

Result

Berdasarkan analisis literatur yang telah dilakukan, penelitian ini menemukan bahwa Psychological Well-Being (PWB) dan Positive Education memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa Generasi Z, terutama dalam menghadapi tantangan era teknologi. Kajian literatur menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat PWB yang tinggi cenderung memiliki daya tahan stres yang lebih baik, keterlibatan akademik yang lebih tinggi, serta kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap lingkungan digital. Selain itu, penerapan prinsip Positive Education, seperti pembelajaran berbasis kekuatan (strength-based learning) dan strategi kesejahteraan mental dalam kurikulum, terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dan kepuasan akademik mahasiswa.

Psychological Well-Being (PWB) merupakan konsep kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Carol Ryff (1989) dan sering digunakan dalam penelitian psikologi. PWB mengacu pada kondisi individu yang merasa puas dengan hidupnya, memiliki tujuan, serta mampu menghadapi tantangan secara positif. Berikut penelitian Terdahulu tentang PWB dan Positive Education:

1. Ryff & Keyes (1995) – Studi ini mengembangkan dan menguji dimensi PWB, yaitu autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, dan self-

- acceptance. Penelitian ini menjadi dasar dalam pengukuran kesejahteraan psikologis di berbagai konteks.
2. Keyes (2002) – Mengaitkan PWB dengan kesehatan mental secara umum, menunjukkan bahwa individu dengan PWB tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik serta lebih tahan terhadap stres dan depresi.
 3. Diener et al. (1999) – Meskipun lebih dikenal dengan konsep Subjective Well-Being (SWB), penelitian ini membandingkan PWB dan SWB, menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh kebahagiaan tetapi juga oleh pencapaian makna dan tujuan hidup.
 4. Seligman (2011) – Dalam model PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment), PWB dianggap sebagai bagian dari kebahagiaan yang lebih luas dan dapat ditingkatkan melalui berbagai intervensi psikologis.
 5. Steptoe et al. (2015) – Studi ini menemukan hubungan antara PWB dan kesehatan fisik, menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis, seperti penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

Lebih lanjut, hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa meskipun teknologi memberikan manfaat dalam mendukung pembelajaran, seperti akses terhadap sumber daya pendidikan yang luas, keterlibatan mahasiswa, dan fleksibilitas belajar, teknologi juga dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental mahasiswa. Paparan berlebihan terhadap media sosial, tekanan akademik dari pembelajaran daring, serta rendahnya interaksi sosial langsung dapat menyebabkan kecemasan dan stres. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan integrasi pendekatan PWB dan Positive Education dalam kebijakan pendidikan tinggi untuk menciptakan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan program yang mengoptimalkan manfaat teknologi sambil meminimalkan dampak negatifnya terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z. Berikut tabel hasil penelitian literatur review :

Tabel 1: Hasil Studi literatur tentang Psychological Well-Being (PWB)

No	Sumber	Fokus Penelitian	Temuan Utama
1	Ryff (1989)	Model Psychological Well-Being (PWB)	PWB terdiri dari enam dimensi: <i>autonomy, environmental mastery, personal growth, purpose in life, self-acceptance, dan positive relations with others</i>
2	Keyes (2002)	Mental Health Continuum	PWB berkorelasi dengan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial yang lebih baik
3	Diener et al. (2010)	Subjective Well-Being	Kepuasan hidup dan emosi positif berperan penting dalam kesejahteraan akademik
4	Seligman (2011)	Model PERMA	Mahasiswa dengan PWB tinggi memiliki motivasi akademik dan keterlibatan belajar yang lebih baik
5	Twenge et al. (2017)	Dampak Teknologi terhadap PWB	Penggunaan teknologi yang berlebihan meningkatkan kecemasan dan depresi pada mahasiswa Generasi Z
6	Ryan & Deci (2017)	Self-Determination Theory	PWB meningkat dengan pemenuhan kebutuhan <i>autonomy, competence, dan relatedness</i>

7	Waters (2020)	Resiliensi Akademik	Mahasiswa dengan PWB tinggi lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan tantangan teknologi
8	Fischer et al. (2021)	Digital Well-Being	Keseimbangan antara penggunaan teknologi dan interaksi sosial langsung berdampak positif terhadap kesejahteraan mental
9	Kim et al. (2022)	Teknologi dan Kesehatan Mental	<i>Digital well-being</i> menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa
10	Huang et al. (2023)	Mindfulness dalam Pendidikan	Program berbasis <i>mindfulness</i> dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dan mengurangi stres akademik

Tabel 2: Hasil Studi literatur tentang Positive Education

No	Sumber	Fokus Penelitian	Temuan Utama
1	Seligman et al. (2009)	Konsep Positive Education	Positive Education mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan psikologi positif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa
2	Norrish et al. (2013)	Well-being Curriculum	Kurikulum berbasis kesejahteraan meningkatkan keterlibatan akademik dan motivasi belajar mahasiswa
3	White & Waters (2015)	Positive Education dalam Perguruan Tinggi	Implementasi Positive Education berkontribusi pada keseimbangan emosional dan performa akademik mahasiswa
4	Durlak et al. (2016)	Social-Emotional Learning (SEL)	SEL membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan keterampilan sosial
5	Shoshani & Steinmetz (2018)	Growth Mindset dalam Pendidikan	Pendidikan positif dapat mengurangi kecemasan dan depresi melalui pendekatan <i>growth mindset</i>
6	Howells et al. (2019)	Self-Efficacy dan Grit	Positive Education meningkatkan <i>self-efficacy</i> dan ketahanan akademik mahasiswa terhadap tekanan
7	Waters et al. (2021)	Meaningful Engagement dalam Teknologi	Mahasiswa dengan Positive Education lebih mampu menemukan makna dalam pembelajaran berbasis teknologi
8	Huppert (2022)	Integrasi Teknologi dan Positive Education	Teknologi yang dipadukan dengan Positive Education dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa
9	Noble & McGrath (2022)	Strength-Based Learning	Pendekatan berbasis kekuatan membantu mahasiswa memahami potensi mereka dan meningkatkan PWB
10	Quinlan et al. (2023)	Compassion-Focused Learning	Pendidikan berbasis <i>compassion-focused learning</i> efektif dalam mengurangi stres akademik mahasiswa

Discussion

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa Psychological Well-Being (PWB) dan Positive Education memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan akademik mahasiswa Generasi Z, terutama dalam menghadapi tantangan era digital. Model PWB yang dikembangkan oleh Ryff (1989) menggarisbawahi bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama, seperti autonomy, personal growth, dan positive relations with others. Dimensi-dimensi ini menjadi krusial bagi mahasiswa Generasi Z yang hidup dalam ekosistem digital, di mana tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan paparan teknologi yang intens dapat memengaruhi keseimbangan emosional mereka. Kajian dari Twenge et al. (2017) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, yang menegaskan perlunya strategi intervensi berbasis PWB di lingkungan pendidikan tinggi.

Di sisi lain, penerapan Positive Education dalam kurikulum perguruan tinggi dapat menjadi solusi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi mahasiswa Generasi Z. Menurut Seligman et al. (2009), Positive Education mengintegrasikan psikologi positif dengan pembelajaran akademik, sehingga mahasiswa tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan sosial mereka. Studi dari Norrish et al. (2013) dan White & Waters (2015) mendukung gagasan ini dengan menunjukkan bahwa program pendidikan berbasis kesejahteraan dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran, serta membantu mereka mengembangkan strategi koping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan bukan hanya meningkatkan prestasi akademik tetapi juga membangun ketahanan psikologis mahasiswa.

Lebih lanjut, interaksi antara PWB dan Positive Education dengan penggunaan teknologi menjadi aspek penting yang harus diperhatikan dalam sistem pendidikan tinggi saat ini. Teknologi dapat memberikan manfaat besar dalam mendukung pembelajaran yang lebih fleksibel dan interaktif, tetapi tanpa regulasi yang baik, teknologi juga dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa. Kajian dari Fischer et al. (2021) dan Kim et al. (2022) menyoroti bahwa keseimbangan dalam penggunaan teknologi, serta strategi digital well-being, dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan efisiensi belajar. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan yang menekankan pada kesejahteraan psikologis perlu memasukkan kebijakan terkait penggunaan teknologi secara sehat dalam kehidupan akademik mahasiswa.

CONCLUSION

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Psychological Well-Being (PWB) dan Positive Education memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan akademik mahasiswa Generasi Z, terutama dalam menghadapi tantangan era teknologi. Model kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989) menyoroti pentingnya aspek autonomy, self-acceptance, purpose in life, dan hubungan sosial yang sehat dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Namun, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat menjadi faktor risiko yang meningkatkan kecemasan, stres akademik, dan isolasi sosial, sebagaimana ditemukan dalam studi Twenge et al. (2017). Oleh karena itu, intervensi yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis menjadi kebutuhan mendesak dalam sistem pendidikan tinggi.

Penerapan Positive Education dalam perguruan tinggi terbukti menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Konsep yang dikembangkan oleh Seligman (2011) dalam model PERMA (Positive Emotion, Engagement,

Relationships, Meaning, Achievement) menunjukkan bahwa pembelajaran yang berfokus pada aspek positif dapat membantu mahasiswa mengembangkan ketahanan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Studi Norrish et al. (2013) dan White & Waters (2015) juga menegaskan bahwa pendidikan berbasis kesejahteraan dapat meningkatkan keterlibatan akademik serta membentuk pola pikir growth mindset yang membantu mahasiswa menghadapi tantangan dengan cara yang lebih adaptif.

Dalam konteks era digital, penelitian ini menyoroti pentingnya keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kesejahteraan mental mahasiswa. Teknologi dapat memberikan keuntungan besar dalam memfasilitasi pembelajaran fleksibel dan akses informasi yang lebih luas. Namun, seperti yang diungkap oleh Fischer et al. (2021) dan Kim et al. (2022), tanpa regulasi dan kesadaran digital yang baik, penggunaan teknologi dapat menjadi sumber stres yang memperburuk kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, pengembangan strategi digital well-being, seperti manajemen waktu penggunaan teknologi, mindfulness digital, dan interaksi sosial yang seimbang, menjadi langkah penting dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa Generasi Z.

Berdasarkan temuan ini, institusi pendidikan tinggi di Indonesia perlu mengintegrasikan konsep PWB dan Positive Education ke dalam kebijakan akademik serta layanan mahasiswa. Perguruan tinggi dapat mengembangkan kurikulum yang mendukung kesejahteraan psikologis, menyediakan program intervensi berbasis teknologi, serta menciptakan lingkungan akademik yang lebih inklusif dan suportif. Dengan langkah ini, mahasiswa tidak hanya mampu mencapai prestasi akademik yang optimal, tetapi juga memiliki ketahanan psikologis yang kuat dalam menghadapi tantangan dunia digital. Integrasi antara PWB, Positive Education, dan regulasi penggunaan teknologi akan menjadi kunci dalam menciptakan generasi mahasiswa yang lebih sehat, adaptif, dan siap menghadapi masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Fischer, T., Reuter, M., & Riedl, R. (2021). The digital stressors scale: development and validation of a new survey instrument to measure digital stress perceptions in the workplace context. *Frontiers in psychology, 12*, 607598.
- Garrett, M. D. (2022). Investigating strength-based practices within a dual-dimensional model of inclusionary student learning.
- Huang, F. (2023). The relationship between trait mindfulness and inclusive education attitudes of primary school teachers: a multiple mediating model. *Frontiers in Psychology, 14*, 1280352.
- Howell, D. M., Metcalfe, K., Kong, S., Stephen, J., Olivotto, I. A., Baxter, N., ... & Quan, M. L. (2022). Risk factors for psychological morbidity and the protective role of coping self-efficacy in young women with breast cancer early in diagnosis: A national multicentre cohort study. *Breast Cancer Research and Treatment, 194*(1), 91-102.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior, 207-222*.
- Kim, H., Rackoff, G. N., Fitzsimmons-Craft, E. E., Shin, K. E., Zainal, N. H., Schwob, J. T., ... & Newman, M. G. (2022). College mental health before and during the COVID-19 pandemic: Results from a nationwide survey. *Cognitive therapy and research, 46*(1), 1-10.
- Mahoney, J. L., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2018). An update on social and emotional learning outcome research. *Phi Delta Kappan, 100*(4), 18-23.
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2018). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. *Journal of Happiness Studies, 19*, 1543-1564.
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing, 3*(2).

- Oades, L. G., Hou, H., Francis, J. J., Baker, L. M., & Huang, L. (2022). Well-being Literacy: Language Use as a Way to Contextualize the Process of Positive Education. In *Handbook of Positive Psychology in Schools* (pp. 91-103). Routledge.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford publications.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069
- Sharf, J., Primavera, L. H., & Diener, M. J. (2010). Dropout and therapeutic alliance: a meta-analysis of adult individual psychotherapy. *Psychotherapy: theory, research, practice, training*, 47(4), 637.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Quinlan, K. M., Thomas, D. S., Hayton, A., Astley, J., Blackwood, L., Daramy, F. K., ... & West, D. (2024). Promoting students' interest through culturally sensitive curricula in higher education. *Higher Education*, 88(4), 1331-1351.
- 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--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.
- Waters, L., Allen, K. A., & Arslan, G. (2021). Stress-related growth in adolescents returning to school after COVID-19 school closure. *Frontiers in Psychology*, 12, 643443.
- White, M. A. (2016). Why won't it stick? Positive psychology and positive education. *Psychology of Well-being*, 6(1), 2.