

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Generasi Z atau biasa yang disebut dengan Gen Z adalah generasi yang lahir pada rentang tahun 1997-2012 dan dikenal sebagai *digital natives* karena mereka tumbuh dikelilingi oleh teknologi digital, yang membentuk cara mereka berinteraksi dan belajar (Ivasciuc et al., 2025). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa paparan teknologi digital yang tinggi pada remaja dikaitkan dengan peningkatan risiko stres, kecemasan, dan gangguan kesejahteraan psikologis (Przybylski & Weinstein, 2017; Twenge & Campbell, 2018). Hal ini penting untuk diperhatikan karena sebagian besar generasi muda saat ini adalah Gen Z, yang hidup dalam lingkungan digital dan terbiasa menggunakan teknologi dalam kehidupan sehari-hari.

Secara perkembangan psikologis, Generasi Z mencakup individu yang berada pada dua tahap perkembangan utama, yaitu remaja dan dewasa awal. Menurut Erikson (1968, dalam Erikson, 1968), remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, di mana individu berfokus pada pencarian identitas diri, eksplorasi peran sosial, serta pembentukan konsep diri, termasuk melalui relasi pertemanan dan hubungan romantis. Pada tahap ini, hubungan romantis cenderung bersifat eksploratif dan belum berorientasi pada komitmen jangka panjang, karena kemampuan regulasi emosi dan pengambilan keputusan masih berkembang (Collins, 2003; Furman & Shaffer, 2003). Pada remaja yang sedang mengalami pubertas, perubahan fisik, hormonal, dan kognitif mendorong eksplorasi identitas diri serta minat terhadap lawan jenis, sehingga hubungan romantis menjadi bagian dari tugas perkembangan untuk memahami diri sendiri dan interaksi sosial yang lebih kompleks (Gonzalez Avilés, Finn, & Neyer, 2021; Kerpelman et al., 2012).

Sementara itu, individu dewasa awal memasuki tahap *intimacy versus isolation*, yaitu fase ketika individu mulai mencari hubungan yang lebih intim, stabil, dan bermakna secara emosional (Erikson, 1982; dalam Beyers & Seiffge-Krenke, 2010). Arnett (2000) menyebut fase ini sebagai *emerging adulthood*, yang ditandai dengan eksplorasi hubungan intim, tetapi juga diiringi konflik antara kebutuhan akan kedekatan emosional dan keinginan mempertahankan kebebasan personal. Perbedaan karakteristik perkembangan ini menunjukkan bahwa meskipun remaja dan dewasa awal sama-sama telah mengenal hubungan romantis, makna, tujuan, dan konsekuensi psikologis dari hubungan tersebut dapat berbeda secara signifikan (Montgomery, 2005).

Pada remaja dan *emerging adulthood*, hubungan romantis tidak selalu diwujudkan dalam bentuk relasi yang memiliki status dan komitmen yang jelas. Salah satu bentuk relasi yang banyak ditemukan di Indonesia adalah hubungan tanpa status (HTS), yaitu hubungan yang ditandai oleh adanya ketertarikan dan kedekatan emosional tanpa kejelasan status relasi maupun komitmen jangka panjang (Syahputra, 2023). Penelitian Handayani et al. (2025) menunjukkan bahwa remaja terlibat dalam HTS yang bersifat fleksibel, menawarkan afeksi emosional tanpa tuntutan komitmen, namun juga menimbulkan ketidakpastian emosional, kebingungan, dan potensi distress psikologis. Media sosial turut memperkuat normalisasi jenis hubungan ini, sehingga keterlibatan remaja dalam HTS kerap dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya dan interaksi daring.

Sementara itu, pada individu *emerging adulthood*, penelitian kualitatif oleh Aryadi et al. (2024) menemukan bahwa individu *emerging adulthood* memaknai HTS secara beragam. Sebagian memandang HTS sebagai hubungan yang memberikan afeksi emosional tanpa tuntutan dan dianggap lebih fleksibel, sementara sebagian lainnya memaknai HTS sebagai relasi yang menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Perbedaan pandangan tersebut menunjukkan bahwa HTS dapat dipersepsikan secara positif maupun negatif, terutama karena tidak adanya kejelasan label, durasi, dan arah hubungan, yang dalam beberapa kasus berkaitan dengan

munculnya perasaan cemas dan ketidaknyamanan emosional ketika ekspektasi antarindividu tidak seimbang.

UNICEF (2021) melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, terutama kecemasan dan depresi. WHO (2022) menambahkan bahwa gangguan mental pada kelompok usia 15–24 tahun merupakan salah satu penyebab berkurangnya produktivitas dan kontribusi sosial-ekonomi secara global. Selain itu, data Gallup (2023) menunjukkan bahwa generasi muda memiliki tingkat kekhawatiran dan rasa tidak aman emosional yang lebih tinggi dibandingkan populasi dewasa. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental remaja menjadi isu global yang signifikan dan memerlukan perhatian serius.

Penggunaan teknologi digital dan media sosial membuat Gen Z lebih sering menghadapi tekanan sosial dan informasi secara bersamaan. Pew Research Center (2025) menemukan bahwa keterpaparan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, rasa tidak aman dalam pertemanan, dan perbandingan sosial. Deloitte (2023) melaporkan bahwa 46% Gen Z di Asia Pasifik mengalami kelelahan emosional kronis akibat tuntutan sosial dan ekspektasi diri yang tinggi. Selain itu, laporan Google dan McKinsey & Company (2023) menunjukkan bahwa Gen Z di Indonesia paling sering membandingkan diri secara *online* dibandingkan generasi sebelumnya, sehingga risiko stres, perasaan kewalahan, dan penurunan kesejahteraan psikologis meningkat.

Di Indonesia, beberapa survei menunjukkan bahwa sebagian remaja, termasuk Gen Z, menghadapi tekanan psikologis yang signifikan. UNICEF Indonesia (2021) melaporkan bahwa 15,5% remaja berisiko mengalami depresi sedang hingga berat akibat tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan relasi interpersonal yang tidak stabil. Survei Deloitte yang dikutip oleh Katadata (2022) menunjukkan 50% Gen Z mengalami stres karena prospek kerja dan karier, 48% karena rencana keuangan jangka panjang, dan 47% karena kesejahteraan keluarga. Faktor lain seperti pandemi, masalah keuangan harian, dan kesehatan turut meningkatkan tingkat stres.

Fenomena kesehatan mental di kalangan Gen Z semakin kompleks, terutama bagi mereka yang tinggal di wilayah perkotaan seperti Jakarta. Jakarta dikenal sebagai

pusat perekonomian dengan gedung-gedung tinggi dan teknologi modern, namun kota ini juga memiliki tingkat stres yang tinggi bagi warganya. Berdasarkan laporan VAAY The Least and Most Stressful Cities Index 2021 (Data Indonesia, 2022), Jakarta menempati urutan kesembilan dengan skor 41,8 dari skala 1-100, dimana skor lebih rendah menunjukkan tingkat stres lebih tinggi. Faktor-faktor yang mempengaruhi skor ini antara lain kepadatan penduduk, kemacetan lalu lintas, polusi, pengangguran, dan dampak stres akibat Covid-19. Selain itu, data dari Jakarta Post (2023) menunjukkan bahwa Gen Z mengalami masalah kesehatan mental lebih tinggi dibanding kelompok usia lain, termasuk kecemasan, depresi, dan stres akibat tekanan sosial dan akademik. Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya risiko distres psikologis (*psychological distress*) di kalangan Gen Z perkotaan.

Menurut American Psychological Association (APA, 2020), distres psikologis adalah sekumpulan gejala mental dan fisik yang tidak menyenangkan, yang biasanya muncul bersamaan dengan perubahan suasana hati yang tidak normal pada kebanyakan orang. Gejala ini biasanya meliputi depresi, kecemasan, stres, dan keluhan fisik atau somatik. Lazarus dan Folkman (1984) dalam Eristia & Anastasya (2023) menambahkan bahwa distres terjadi ketika tuntutan situasional melebihi kapasitas psikologis individu sehingga individu merasa tidak mampu mengatur diri sendiri. Sementara itu, World Health Organization (2022) menekankan bahwa distres dapat mempengaruhi fungsi kognisi, regulasi emosi, dan perilaku, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup seseorang.

Distres psikologis yang tidak ditangani dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kualitas hidup individu. McLachlan & Gale (2018) menunjukkan bahwa tingkat distres yang tinggi meningkatkan risiko terjadinya arthritis, penyakit kardiovaskular, penyakit paru-paru obstruktif kronis, dan diabetes pada kelompok sosial tertentu. Temuan ini sejalan dengan Barry et al. (2020) yang melaporkan bahwa distres dapat mempengaruhi mortalitas, fungsi fisik, dan kepatuhan pengobatan pada pasien dengan penyakit kronis. Pada remaja dan dewasa muda, distres dikaitkan dengan perilaku berisiko, penggunaan zat, dan kondisi kesehatan yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (Anyanwu, 2023). Selain

itu, pada penyintas kanker, distres berdampak pada pengalaman layanan kesehatan, meningkatkan frekuensi kunjungan, menurunkan kualitas layanan kesehatan mental, dan mengurangi rasa dihargai dalam interaksi dengan tenaga kesehatan (Abdelhadi, 2023). Pada pasien dengan kondisi kronis seperti *graft-versus-host-disease*, gejala depresi dan kecemasan yang terkait distres terbukti dapat menurunkan kualitas hidup, fungsi fisik, dan status fungsional, serta berpotensi menurunkan kelangsungan hidup (El-Jawahri et al., 2018). Di konteks krisis sosial atau pandemi seperti COVID-19, distres dapat menurunkan kepuasan hidup dan kesejahteraan individu, dengan efek yang lebih besar pada perempuan (Lathabhavan & Sudevan, 2023). Secara keseluruhan, distres psikologis yang tidak ditangani dapat berdampak luas pada kesejahteraan individu, sehingga penting untuk memahami kondisi dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya.

Pada remaja dan dewasa awal, distres psikologis yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan fisik dan mental. Penelitian oleh Thorsén et al. (2022) menunjukkan bahwa pada remaja, distres psikologis berkaitan dengan peningkatan gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta keluhan fisik sehari-hari seperti sakit kepala, nyeri otot, kelelahan, atau masalah pencernaan ringan. Selain itu, Perez & Szabo (2025) menemukan bahwa pada dewasa awal, distres psikologis berkontribusi terhadap gejala fisik seperti nyeri, kelelahan, dan masalah pencernaan, yang menunjukkan bahwa tekanan psikologis dapat memengaruhi kondisi fisik. Selain itu, individu yang mengalami penyakit fisik kronis juga berisiko mengalami distres psikologis yang meningkat. Helseth, Abebe, & Andenæs (2016) menunjukkan bahwa remaja dengan penyakit kronis sejak masa remaja memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan kepuasan diri yang lebih rendah dibandingkan remaja sehat. Temuan ini menegaskan bahwa distres psikologis dan penyakit fisik kronis dapat saling memengaruhi, sehingga intervensi dini sangat penting untuk mencegah dampak negatif yang berkelanjutan pada kesehatan fisik maupun mental.

Berdasarkan penelitian terdahulu, distres psikologis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah kepribadian neurotisisme (Mei et al., 2022; Purnamasari & Cahyani, 2019), regulasi emosi

(Chukwuemeka & Obioha, 2024; Xie et al., 2025), strategi coping (Savitri et al., 2024), efikasi diri (Fitriawan et al., 2023; Zhang et al., 2022), *intolerance of ambiguity* (Petrocchi et al., 2022), ruminasi (Fatima et al., 2025; Patel et al., 2023), dan resiliensi (Khotimah et al., 2021; Mastrokourou et al., 2024). Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial (Alharbi et al., 2024; Yılmaz & Çıtak, 2025), tekanan sosial (Erdem et al., 2025), kekhawatiran finansial (Ryu & Fan, 2023), dan diskriminasi ditempat kerja (Keller et al., 2024).

Salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi tingkat distres psikologis adalah ruminasi. Menurut Sansone & Sansone (2012), ruminasi merupakan pemikiran berulang yang berfokus pada konten negatif, baik dari masa lalu maupun saat ini, yang dapat menimbulkan distres emosional. Berdasarkan *Response Styles Theory* (RST), ruminasi dapat menyebabkan individu sulit melepaskan perhatian dari pikiran negatif, sehingga pengalaman stres dapat berlangsung lebih lama dan lebih intens (Nolen-Hoeksema, 1991). Treynor et al. (2003) memperluas teori ini dengan membedakan dimensi ruminasi. Dimensi tersebut meliputi *brooding* yaitu perenungan pasif yang maladaptif, dan *reflection* yaitu pemikiran aktif yang lebih adaptif. *Brooding* berhubungan signifikan dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan, sedangkan *reflection* cenderung memberikan efek netral atau adaptif terhadap distres psikologis.

Kowalsky et al. (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa proses kognitif intrapersonal, termasuk ruminasi, dapat mempengaruhi tingkat distres psikologis. Hasil studi longitudinal ini juga menunjukkan bahwa individu yang cenderung berruminasi lebih sering memfokuskan perhatian pada konten negatif dan pengalaman stres, sehingga respons emosional terhadap stres berlangsung lebih lama dan intens. Selain itu, *co-rumination* atau berbagi perenungan negatif dengan orang lain juga dapat memperkuat fokus individu pada stresor, yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan dan stres selama pandemi COVID-19.

Penelitian Zhao et al. (2023) pada atlet universitas di Tiongkok menemukan bahwa ruminasi dapat memprediksi perilaku menyakiti diri sendiri. Mekanismenya melibatkan mediator depresi dan resiliensi, dimana ruminasi meningkatkan gejala depresi dan menurunkan kemampuan resiliensi, sehingga risiko untuk menyakiti diri

sendiri meningkat. Temuan ini menunjukkan bahwa ruminasi tidak hanya memperpanjang pengalaman stres, tetapi juga mempengaruhi proses psikologis yang menjadi penghubung antara distress dan perilaku maladaptif. Secara keseluruhan, ruminasi khususnya *brooding*, dapat memperpanjang dan memperburuk pengalaman stres dengan menghambat pemulihan emosional. Hal ini menjelaskan mengapa individu dengan tingkat *brooding* tinggi lebih rentan terhadap distress psikologis.

Selain ruminasi, hubungan ambiguitas juga merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat distress psikologis. Knobloch & Solomon (1999) menjelaskan bahwa hubungan ambiguitas atau *relational uncertainty* mengacu pada tingkat ketidakpastian yang dirasakan individu terhadap pemahaman mereka mengenai hubungan interpersonal yang dekat, termasuk ketidakpastian terhadap diri sendiri (*self-uncertainty*), pasangan (*partner-uncertainty*), dan hubungan itu sendiri (*relationship-uncertainty*). Ketiga aspek ini mencakup persepsi individu tentang perasaan dan peran diri, niat dan komitmen pasangan, serta status dan arah hubungan. Selanjutnya, teori *relational turbulence* menjelaskan bahwa ketidakpastian yang tinggi dapat memicu respons emosional dan kognitif yang intens, seperti kecemasan, kebingungan, frustrasi, fluktuasi emosional, dan komunikasi yang kacau (Solomon & Theiss, 2010). Dampak dari kondisi ini pada gilirannya dapat menurunkan kualitas komunikasi, kepuasan hubungan, dan kesejahteraan psikologis individu, termasuk meningkatkan risiko gejala depresi dan kecemasan (Knobloch & McAninch, 2015).

Penelitian oleh Knobloch & Knobloch-Fedders (2010) menunjukkan bahwa ketidakpastian dalam hubungan dapat meningkatkan kecemasan interpersonal karena individu terus-menerus mencoba menafsirkan niat dan perasaan pasangan, sehingga mengalami stres emosional yang berkepanjangan. Ketidakjelasan mengenai ekspektasi dan peran juga membuat individu kesulitan melakukan regulasi emosi secara efektif, yang kemudian meningkatkan tingkat distress psikologis. Selain itu, Priem & Solomon (2011) menemukan bahwa ketidakpastian hubungan memicu fluktuasi emosional dan komunikasi yang tidak efektif, sehingga stres akibat interaksi interpersonal menjadi lebih intens dan berkepanjangan. Kedua penelitian ini menegaskan bahwa hubungan

ambiguitas dapat berfungsi sebagai faktor pemicu atau penguat distres psikologis melalui mekanisme kognitif dan emosional yang kompleks.

Ruminasi dan hubungan ambiguitas memiliki keterkaitan yang signifikan dalam mempengaruhi distres psikologis sehingga keduanya harus dianalisis secara bersamaan, bukan hanya secara terpisah. Ruminasi ditandai dengan kecenderungan individu untuk terus-menerus mengulang pikiran negatif dan mempertanyakan penyebab atau implikasi dari pengalaman emosional sehingga kapasitas regulasi emosi menurun (Michl et al., 2013). Ketika seseorang mengalami hubungan dengan status yang tidak jelas, komitmennya diragukan, atau ekspektasi komunikasinya tidak transparan, kondisi tersebut menjadi sumber stres yang memicu munculnya ruminasi sebagai upaya kognitif mencari kepastian (Estlein et al., 2022). Sebaliknya, ruminasi dapat memperburuk persepsi terhadap hubungan yang ambigu karena individu yang cenderung meruminasi lebih mudah menafsirkan ambiguitas sebagai ancaman atau kegagalan diri, sehingga hubungan yang mungkin netral menjadi sumber tekanan psikologis. Interaksi dua arah ini menjelaskan bahwa distres psikologis tidak hanya muncul karena ruminasi atau hubungan ambiguitas secara terpisah, tetapi karena keduanya saling mempengaruhi dan menciptakan akumulasi beban kognitif serta emosional yang lebih besar. Oleh karena itu, pengujian kedua variabel tersebut secara simultan sangat penting untuk memahami mekanisme penuh distres psikologis dalam konteks relasi interpersonal.

Selain itu, kehidupan perkotaan di Indonesia memunculkan tren relasi romantis yang fleksibel dan tidak memiliki status jelas, atau yang dikenal sebagai *situationship*. Menurut Tirta & Arifin (2025), Generasi Z sering terpapar narasi negatif tentang pernikahan di media sosial, termasuk cerita perceraian, perselingkuhan, dan kesulitan dalam hubungan jangka panjang, yang mendorong mereka memilih relasi fleksibel tanpa komitmen resmi. Hal ini tentu juga menjadi salah satu penyebab menurunnya jumlah pernikahan di Indonesia. Survei yang dilakukan oleh Kompasiana (2025) melaporkan di DKI Jakarta jumlah pernikahan turun sekitar 4.000 pernikahan, di Jawa Barat 29.000, di Jawa Tengah 21.000, dan di Jawa Timur 13.000, dengan faktor penyebabnya antara lain fokus pada karier, kesiapan finansial, dan ketakutan terhadap

risiko perceraian. Sementara itu, survei yang dilakukan Liputan6 (2025) menyebutkan bahwa narasi perceraian, perselingkuhan, dan konflik rumah tangga di media sosial menimbulkan ketakutan terhadap pernikahan atau disebut dengan *fenomena marriage is scary*, sehingga banyak Gen Z menunda hubungan serius. Kombinasi faktor-faktor ini menciptakan ruang bagi berkembangnya *situationship* sebagai alternatif hubungan yang dianggap lebih aman secara emosional, minim tuntutan komitmen, dan sejalan dengan gaya hidup serta prioritas hidup generasi muda perkotaan.

Fenomena *situationship* pada Gen Z juga dapat memperburuk dampak ketidakpastian hubungan terhadap distres psikologis. Penelitian oleh Estlein et al. (2022) menunjukkan bahwa ketidakpastian diri, pasangan, dan hubungan itu sendiri berhubungan dengan peningkatan gejala distres psikologis, seperti somatisasi, depresi, dan kecemasan. Studi longitudinal yang dilakukan di Israel selama masa *lockdown* COVID-19 melibatkan 313 individu dan menemukan bahwa ketidakpastian dalam hubungan berkontribusi signifikan terhadap gejala-gejala tersebut. Selain itu, gangguan dari pasangan juga berhubungan dengan peningkatan gejala depresi, sementara dukungan dari pasangan tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan distres psikologis. Faktor seperti kepadatan kota, ekspektasi sosial, dan penggunaan media sosial juga berperan memperkuat ketidakpastian tersebut sehingga Gen Z yang terlibat dalam *situationship* lebih rentan mengalami distres psikologis.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa generasi Z cukup rentan terhadap distres psikologis yang dipicu oleh ketidakjelasan dalam hubungan romantis. Ketidakpastian hubungan atau hubungan ambiguitas dapat meningkatkan kecenderungan ruminasi, yang selanjutnya berkontribusi pada meningkatnya kecemasan, stres, dan gejala psikologis lainnya. Faktor-faktor eksternal seperti kepadatan kota, ekspektasi sosial, dan penggunaan media sosial turut memperkuat ketidakpastian hubungan, sehingga generasi Z yang terlibat dalam situasi tersebut menjadi lebih rentan mengalami distres psikologis. Selain itu, meskipun terdapat penelitian mengenai ruminasi dan ketidakpastian hubungan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, studi yang mengkaji pengaruh simultan ruminasi dan hubungan ambiguitas terhadap distres psikologis pada generasi Z di Kota Jakarta masih

terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Pengaruh Ruminasi dan Hubungan Ambiguitas terhadap Distres Psikologis pada Generasi Z di Kota Jakarta” dan akan difokuskan pada individu generasi Z yang terlibat dalam hubungan romantis.

1.2 Identifikasi Permasalahan

- a. Ruminasi merupakan pola berpikir negatif yang berulang dan membuat individu terus terjebak pada pikiran serta emosi negatif. Hal ini diduga meningkatkan distres psikologis pada generasi Z di Jakarta karena tekanan emosional yang terus menerus, frustrasi, dan kecemasan muncul akibat pikiran yang tidak terselesaikan.
- b. Ketidakjelasan status dan ekspektasi dalam hubungan interpersonal, baik pertemanan yang mulai mengarah ke romantis maupun hubungan dengan pasangan, diperkirakan turut memperbesar distres psikologis. Hubungan ambiguitas menimbulkan ketidakpastian emosional dan rasa tidak aman, sehingga individu sulit menafsirkan sinyal sosial dan mengalami tekanan psikologis.
- c. Ruminasi dan hubungan ambiguitas diduga memiliki pengaruh simultan terhadap distres psikologis. Ruminasi memperkuat dampak ketidakjelasan hubungan, sementara ambiguitas hubungan memberikan bahan untuk ruminasi, sehingga tercipta lingkaran negatif emosional yang meningkatkan tingkat distres pada generasi Z.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengaruh ruminasi dan hubungan ambiguitas terhadap distres psikologis pada generasi Z (kelahiran tahun 1997-2012).

1.4 Rumusan Masalah

Terdapat tiga rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: 1) Apakah terdapat pengaruh ruminasi terhadap distres psikologis pada generasi Z di Kota Jakarta? 2) Apakah terdapat pengaruh hubungan ambiguitas terhadap distres psikologis pada

generasi Z di Kota Jakarta? 3) Apakah terdapat pengaruh ruminasi dan hubungan ambiguitas terhadap distres psikologis pada generasi Z di Kota Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh ruminasi terhadap distres psikologis pada generasi Z di Kota Jakarta; pengaruh hubungan ambiguitas terhadap distres psikologis pada generasi Z di Kota Jakarta; serta pengaruh ruminasi dan hubungan ambiguitas terhadap distres psikologis pada generasi Z di Kota Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi distres psikologis pada generasi Z. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai peran ruminasi dan hubungan ambiguitas dalam konteks hubungan romantis pada populasi generasi muda di Indonesia. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi studi lanjutan yang mengkaji dinamika kognitif dan relasional terhadap kesejahteraan psikologis pada kelompok usia yang sama.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi generasi Z sebagai subjek penelitian karena hasilnya dapat membantu mereka memahami bagaimana ruminasi dan hubungan ambiguitas berperan dalam munculnya distres psikologis. Kesadaran ini dapat mendorong individu untuk lebih peka terhadap pola pikir yang tidak adaptif, sekaligus mempertimbangkan batas dan kejelasan dalam relasi agar kondisi psikologis tetap terjaga.

Bagi praktisi psikologi, seperti konselor, psikolog klinis, dan pekerja sosial, penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam memahami dinamika internal generasi Z terkait pola berpikir repetitif dan ketidakjelasan relasi interpersonal yang sering terjadi

dalam konteks hubungan modern. Temuan penelitian dapat digunakan sebagai dasar pendekatan intervensi atau psikoedukasi yang lebih relevan dengan fenomena remaja dan dewasa muda saat ini.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis dan metodologis sebagai referensi awal untuk mengembangkan penelitian lanjutan, baik dengan memperluas variabel, populasi, maupun pendekatan analisis. Penelitian ini juga dapat menjadi pijakan untuk mengeksplorasi mekanisme psikologis lain yang berhubungan dengan distres pada generasi Z, terutama dalam konteks hubungan romantis yang tidak memiliki kejelasan status.

