

---

## **HUBUNGAN *SOCIAL SUPPORT* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN *RESILIENCE* UNTUK GENERASI Z YANG MENGALAMI BERBAGAI PERMASALAHAN DIHIDUPNYA: DENGAN MENGGUNAKAN KAJIAN LITERATUR SISTEMATIS**

---

**Birgitta Glory Merientiana Putri\* I Gusti Ayu Agung Noviekayati & Suhadianto**

---

Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

---

Article Received: 16 January 2026

\*Corresponding Author: Birgitta Glory Merientiana Putri

Article Revised: 04 February 2026

Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Published on: 24 February 2026

DOI: <https://doi-doi.org/101555/ijrpa.2293>

---

### **ABSTRAK**

Pada jaman sekarang generasi-z, banyak mengalami berbagai permasalahan dihidupnya. Hal tersebut terlihat ketika terdapat ketidakpastian arah didalam kehidupannya, tekanan sosial, serta kecemasan akan masa depan yang dirasakan. Pada kondisi tersebut penting untuk adanya *social support* serta *psychological well-being* dalam membantu individu menghadapi masa krisisnya. Namun, perlu adanya pemahan lebih lanjut terkait *resilience* memoderasi hubungan tersebut. Pada penelitian ini memiliki tujuan menganalisis hubungan antara *social support* dan *psychological well-being* dengan *resilience* sebagai moderator pada generasi-z yang mengalami *quarter-life crisis*. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan studi literatur sistematis denngan pendekatan PRISMA dan didapatkan 16 artikel. Hasil kajian artikel menunjukkan bahwa *social support* dan *psychological well-being* berhubungan positif signifikan dengan *resilience*. *Resilience* terbukti sebagai moderator yang memperkuat hubungan *social support* dan *psychological well-being*. Temuan penelitian ini memperjelas pentingnya intervensi yang dapat menumbuhkan *resilience* bagi generasi-z.

**KATA KUNCI:** *social support*, *psychological well-being*, *resilience*, generasi-z

### **PENDAHULUAN**

Pada jaman sekarang individu yang lahir antara tahun 1997-2012, yang berusia antara 13-28 tahun dikatakan sebagai generasi-z menurut (Sakitri, 2021). Generasi-z tergolong kelompok usia yang tengah ada dalam masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja atau masa dewasa awal. Menurut Nugsria et al (2023) menyatakan bahwa masa dewasa awal ini

ditandai dengan kebingungan akan arah kehidupannya, tekanan sosial yang berasal dari media, tuntutan ekonomi, hingga perbandingan diri secara sosial. Kondisi yang dijelaskan dapat menyebabkan beberapa gangguan seperti stres kronis, kecemasan, hingga menurunnya kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis atau disebut sebagai *psychological well-being*, merupakan kondisi dimana kesejahteraan psikologis yang ditandai dengan fungsi optimal individu dalam kehidupan, tidak hanya sekedar bebas dari gangguan mental, akan tetapi juga memiliki kualitas hidup yang positif serta bermakna (menurut Ryff dalam Deviana et al., 2023). *Psychological well-being* merupakan indikator yang utama dalam keberfungsian individu dalam menjalani kehidupan.

Menurut Baron dalam Ibda (2023) menyatakan bahwa *social support* ialah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang terdekat seperti teman atau anggota keluarga. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *social support* dari orang terdekat dan lingkungan sosial memberikan peran penting dalam menjaga stabilitas psikologis pada individu.

Akan tetapi, *social support* dan *psychological well-being* dapat bekerja lebih optimal apabila individu memiliki *resilience*. *Resilience* ialah kemampuan untuk dapat mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian yang berat atau masalah yang terjadi didalam kehidupan menurut (Reivich dan Shatte dalam Johanna et al., 2023). *Resilience* diduga memoderasi hubungan antara *social support* dan *psychological well-being*. Seharusnya individu dengan *resilience* yang tinggi mampu memanfaatkan *social support* lebih efektif dan mengalami dampak *psychological well-being* lebih baik.

Tujuan penelitian ini yaitu mengkaji lebih lanjut terkait dengan *social support* dan *psychological well-being* dengan *resilience* sebagai moderator pada generasi-z. Sehingga, perlu adanya kajian lanjutan terkait dengan masalah ini.

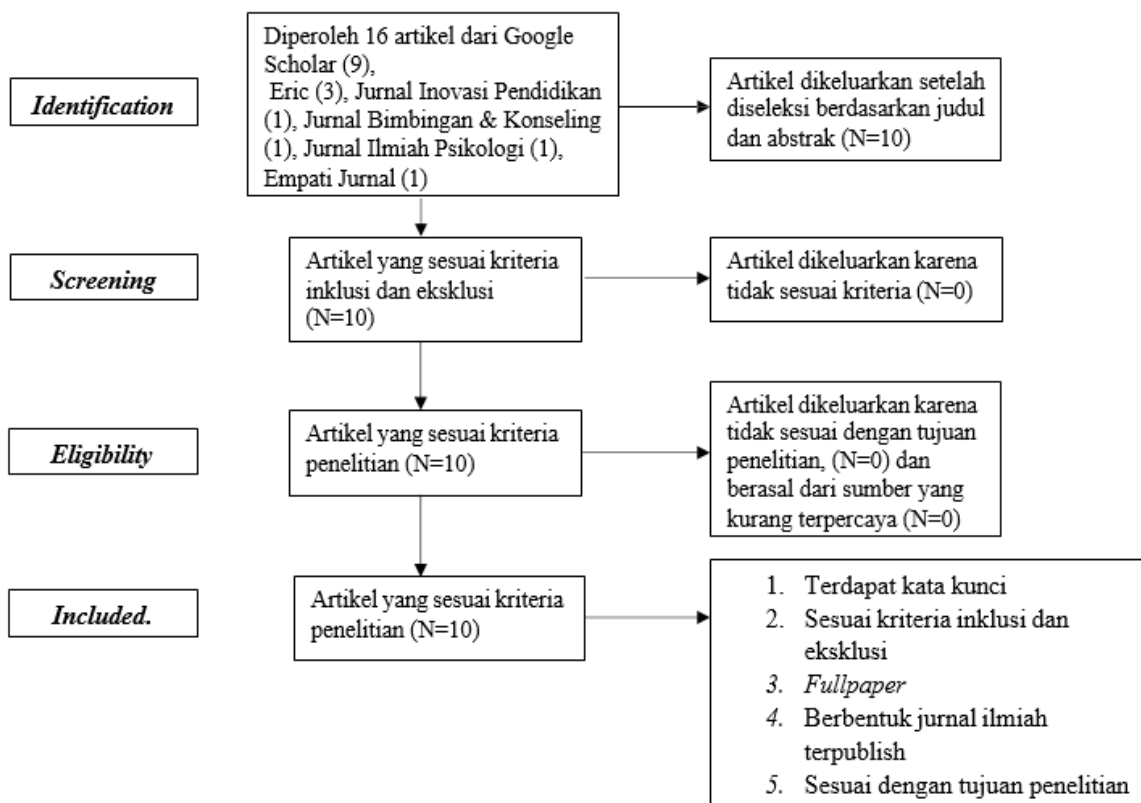
## METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR), dengan pendekatan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses*). Pengumpulan literatur melalui media Google Scholar dan Eric. Peneliti menetapkan sejumlah kriteria inklusi dan eksklusi. Kedua kriteria dijelaskan pada table berikut:

Table 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

| Kriteria | Deskripsi                                                                                                                        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inklusi  | Penelitian yang berfokus pada generasi-z                                                                                         |
|          | Artikel yang membahas tentang hubungan antara <i>social support</i> dan <i>psychological well-being</i> dengan <i>resilience</i> |
|          | Studi yang menggunakan metode kuantitatif atau kualitatif                                                                        |
|          | Artikel yang diterbitkan antara tahun 2021-2025                                                                                  |
| Eksklusi | Artikel yang tidak berfokus pada remaja atau populasi diluar generasi-z                                                          |
|          | Artikel yang tidak membahas salah satu dari topik penelitian ini                                                                 |
|          | Artikel yang tidak menggunakan metode penelitian yang jelas                                                                      |
|          | Artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2021 atau setelah 2025                                                                    |

Model PRISMA terdiri dari sejumlah tahapan diantaranya identifikasi atau *identification*, penyaringan atau *screening*, kelayakan atau *eligibility*, dan analisis penarikan kesimpulan atau *included*. Penjelasan dijelaskan pada diagram kajian literatur sistematis pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Kajian Literatur Sistematis dengan Model PRISMA.

Pada tahap *identification* peneliti, menerapkan pencarian artikel literatur dengan menggunakan dua media bantu yaitu dengan google scholar, eric, jurnal inovasi pendidikan, jurnal bimbingan & konseling, jurnal ilmiah psikologi, dan jurnal empati. Artikel literatur tersebut diseleksi dengan rentan waktu 1 bulan, peneliti menggunakan kata kunci dalam mencari artikel ilmiah yaitu *social support*, *psychological well-being*, *resilience* dan generasi-z. Berdasarkan hasil pencarian ditemukan 16 artikel literatur yang dapat diseleksi, 9 artikel diperoleh melalui google scholar, 3 artikel diperoleh melalui eric, 1 artikel melalui jurnal inovasi pendidikan, 1 artikel melalui jurnal bimbingan & konseling, 1 artikel melalui jurnal ilmiah psikologi, 1 artikel melalui empati jurnal.

Berdasarkan proses seleksi dikeluarkan 6 artikel karena tidak sesuai dengan judul maupun abstrak penelitian, sehingga tersisa 10 artikel. Pada tahap screening, sebanyak 0 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan kriteria penelitian, sehingga tersisa 10 artikel. Melalui tahap eligibility terdapat 0 artikel dikeluarkan, 0 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Sementara 0 artikel lainnya dikeluarkan karena berasal dari sumber yang kurang terpercaya. Pada tahap akhir, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria dan layak untuk dijadikan bahan kajian. Selanjutnya peneliti mengkaji, menganalisis dan menarik kesimpulan dari 10 artikel yang telah lolos seleksi dan memenuhi kriteria layak tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pada penelitian ini hasil dianalisis menyatakan bahwa *resilience* berperan penting dalam membantu individu mengelola tekanan, tetap optimis, serta menjaga stabilitas emosi dan fungsi psikologis dalam menghadapi tantangan kehidupan. Oleh karena itu *resilience* menjadi penting dalam hubungan antara *social support* dan *psychological well-being*. Penjelasan lebih lanjut terkait dengan kajian literatur sistematis termuat dalam table 2 berikut.

**Table 2. Hasil Kajian Literatur Sistematis.**

| No                    | Judul                                                    | Penulis                                      | Tahun | Sumber                                     | Metode                                                | Hasil                                                                                                             |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Social Support</b> |                                                          |                                              |       |                                            |                                                       |                                                                                                                   |
| 1.                    | Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis | Maria Rona Ayu Sekar Melati dan Gendon Barus | 2024  | Link: <a href="#">social support 1.pdf</a> | Analisis data: Kuantitatif korelasional Responden: 71 | Pada penelitian ini ditemukan hasil yaitu hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan |
|                       | Mahasiswa Rantau (Studi Deskripsi                        |                                              |       | Jurnal Inovasi                             | Mahasiswa                                             | psikologis mahasiswa. Dukungan sosial dari                                                                        |

|    |                                                                                                                                     |                                                                                                             |      |                                                           |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Korelasi Pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Prodi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)                                           |                                                                                                             |      | Pendidikan                                                |                                                                                                                                                                                                              | lingkungan sekitar ini dapat membantu dalam beradaptasi, mengelola stress, serta meningkatkan kualitas kehidupan psikologis mereka selama ditempat baru.                                                                                                                                                   |
| 2. | Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19         | Ulfah Musyaropah, Rizky Allivia Larasati Haibar, Nurhayati Adiratna Kusuma, Asti Iryanti Putri, Aulia Aulia | 2022 | Link: <a href="#">sosial support 2.pdf</a> Google Scholar | Analisis data: kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional survey</i> , menggunakan analisis regresi linier berganda Responden: 100 mahasiswa aktif (67 perempuan dan 33 laki-laki) dengan usia 18–24 tahun | Penelitian ini menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi. Makin tinggi dukungan dan efikasi diri maka makin tinggi kesejahteraan psikologis.                                                       |
| 3. | <i>Self-Compassion and Peer Social Support: Do They Influence Self-Efficacy in Career Decision Making of Generation Z Students?</i> | Wildan Madani, Helli Ihsan, Farhan Zakariyya                                                                | 2024 | Link: <a href="#">sosial support 3.pdf</a> Google Scholar | Analisis Data: menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> . Teknik yang digunakan adalah regresi linier berganda Responden: 367 mahasiswa Generasi Z (usia 18–24 tahun)         | Penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya dan <i>self-compassion</i> , semakin tinggi pula kepercayaan diri mahasiswa dalam mengambil keputusan karier. Kedua faktor ini sangat penting untuk meningkatkan kesiapan mahasiswa menghadapi dunia kerja.                   |
| 4. | Dukungan Sosial Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan                                        | Fatimah Ibda                                                                                                | 2023 | Link: <a href="#">sosial support 4.pdf</a> Google Scholar | Analisis data: menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, Responden: Remaja yatim di panti asuhan                                                                                                         | Penelitian ini menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah kebutuhan dasar psikologis bagi remaja yatim dan menjadi faktor penyangga utama dalam menghadapi trauma dan tekanan psikologis. Peran lingkungan sekitar sangat penting untuk menciptakan kondisi psikologis yang sehat dan sejahtera bagi mereka. |

|                                 |                                                                                            |                                                                                                         |      |                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.                              | Pengaruh <i>Social Support Terhadap School Engagement</i> Pada Mahasiswa                   | Nafla Reihan Alya Solihin, Amarilys Andaritidya                                                         | 2023 | Link: <a href="#">sosial support 5.pdf</a><br>Google Scholar                               | Analisis data: Kuantitatif, regresi sederhana Responden: 116 mahasiswa (103 perempuan dan 13 laki-laki), usia 18-27 tahun            | Penelitian ini menjelaskan bahwa dukungan sosial secara signifikan mempengaruhi keterlibatan mahasiswa (school engagement) di kampus. Dukungan dari dosen memiliki pengaruh terbesar dibandingkan dari orang tua atau teman sebaya.                                                                                                           |
| <b>Psychological Well-Being</b> |                                                                                            |                                                                                                         |      |                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.                              | <i>Psychological Well-Being and Mental Health among University Students</i>                | Gordana Stankovska, Dimitar Dimitrovski & Imran Memedi                                                  | 2023 | Link: <a href="#">pwb 1.pdf</a><br>Eric                                                    | Analisis data: Kuantitatif Responden: 240 mahasiswa (129 perempuan dan 111 laki-laki) University of Tetova, dengan usia: 19-23 tahun | Penelitian ini menjelaskan bahwa kesehatan mental berpengaruh terhadap <i>psychological well-being</i> mahasiswa. Mahasiswa dengan mental yang sehat cenderung lebih stabil secara emosional, berkembang secara pribadi, dan memiliki hubungan sosial yang baik.                                                                              |
| 2.                              | <i>Psychological Well-Being of Students in Completing their Final Projects</i>             | Widya Multisari <sup>1</sup> , Diniy H Rahman, Indriyana Rachmawati, Aji B. Priambodo, Augusto da Costa | 2022 | Link: <a href="#">pwb 2.pdf</a><br>Eric, <i>Pegem Journal of Education and Instruction</i> | Analisis Data: Kuantitatif deskriptif dengan metode survei Responden: 271 mahasiswa di kota Malang                                   | Penelitian ini menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat <i>psychological well-being</i> yang sedang hingga rendah, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti adaptasi, motivasi, kondisi ekonomi, dan tekanan akademik.                                                                                  |
| 3.                              | Resiliensi sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan               | Nurshafilla Rizka Saputri                                                                               | 2022 | Link: <a href="#">pwb 3.pdf</a><br>Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia                | Analisis data: Kuantitatif dengan desain ex post facto Responden: 67 Remaja                                                          | Penelitian ini menjelaskan bahwa <i>psychological well-being</i> resiliensi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Resiliensi penting untuk remaja dalam mengelola emosi, bersikap optimas, serta menjalani kehidupan dengan lebih sejahtera secara psikologis. |
| 4.                              | Hubungan Antara <i>Psychological Well-Being</i> dan <i>Happiness</i> Pada Remaja Di Pondok | Erdo Primada Akhmad Fadhillah                                                                           | 2021 | Link: <a href="#">pwb 4.pdf</a><br>Jurnal Ilmiah Psikologi                                 | Analisis data: kuantitatif, <i>product moment pearson</i> Responden: 90                                                              | Penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi <i>psychological well-being</i> pada remaja di pondok pesantren, maka semakin tinggi pula                                                                                                                                                                                                     |

|                   |                                                                                                                          |                                                                 |      |                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Pesantren                                                                                                                |                                                                 |      |                                                                                   | remaja di Depok, usia 15-18 tahun                                                                                                               | tingkat kebahagiaan mereka, termasuk perasaan positif dan kepuasan hidup, serta semakin rendah tingkat emosi negatif yang dirasakan.                                                                                                                                                                                                                   |
| 5.                | <i>Effectiveness of Online Positive Psychology Intervention on Psychological Well-Being Among Undergraduate Students</i> | Phamornpun Yurayat & Thapanee Seechaliao                        | 2021 | Link: <a href="#">pwb 5.pdf</a><br>Eric, <i>Journal of Education and Learning</i> | Analisis data: Eksperimen dengan desain <i>randomized controlled trial</i><br>Responden: 24 mahasiswa S1 dari Mahasarakham University, Thailand | Penelitian ini menjelaskan bahwa psikologi positif berbasis online (OPPI) terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, bahkan hingga fase tindak lanjut satu bulan setelah intervensi selesai. Intervensi ini cocok diterapkan secara fleksibel dan anonim melalui platform digital.                                              |
| 6.                | Hubungan antara Resiliensi dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Gen-z   | Fina Nur Fitriana, Fildzah Malahati                             | 2024 | Link: <a href="#">pwb 6.pdf</a><br>Google Scholar                                 | Analisis data: Kuantitatif Korelasional<br>Responden: 210 mahasiswa Gen-z (49 laki-laki dan 161 perempuan)                                      | Penelitian ini menjelaskan bahwa resiliensi memiliki pengaruh dominan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Gen-Z. Intensitas penggunaan media sosial juga berpengaruh, tetapi dalam porsi kecil. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi dan penggunaan media sosial yang bijak cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. |
| <b>Recilience</b> |                                                                                                                          |                                                                 |      |                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1.                | Resiliensi sebagai Moderator antara Perundungan dan Kesejahteraan Subjektif pada Siswa SMP                               | Bayu Rachmantyo, Ihsana Sabriani Borualogo, dan Tia Inayatillah | 2025 | Link: <a href="#">resiliensi 1.pdf</a><br>Google Scholar                          | Analisis data: Kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional survey</i><br>Responden: 254 siswa SMP di Kota Bandung                              | Penelitian ini menjelaskan bahwa resiliensi pada dimensi spiritual dan religius dapat membantu mengurangi dampak negatif perundungan terhadap kesejahteraan subjektif siswa SMP. Intervensi yang memperkuat kedua aspek ini penting dalam mendukung kesehatan mental remaja di sekolah.                                                                |
| 2.                | <i>Job Stress and Turnover Intention in Generation Z Teachers: Resilience</i>                                            | Rahmi Lubis, Nellinda Syafitri, Risky Nurlita                   | 2024 | Link: <a href="#">resiliensi 2.pdf</a><br>Google                                  | Analisis data: Kuantitatif korelasional<br>Responden:                                                                                           | Penelitian ini menjelaskan bahwa resiliensi berperan sebagai moderator dalam hubungan antara stres kerja                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                                                                                                     |                                                                |      |                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | as a Moderator                                                                                                                                      | Maylinda, Nurin Nadhira Alyani, Novi Zulfiyanti, Riski Anda    |      | Scholar                                                                             | 170 Generasi Z, Kecamatan X, Kota Medan                                                             | dan niat pindah kerja pada Generasi Z. Gen-z yang memiliki resiliensi tinggi cenderung tidak mudah mengalami stres.                                                                                                                                                                                                   |
| 3. | Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa                                                                                     | Ri Amelina, Agung Nugraha, Anandha Putri Rahimsyah             | 2024 | Link: <a href="#">resiliensi 3.pdf</a><br><br>Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling | Analisis data: Kuantitatif Korelasional<br><br>Responden: 233 Mahasiswa                             | Penelitian ini menjelaskan bahwa pengaruh positif dan signifikan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Artinya, mahasiswa yang memiliki kemampuan tinggi dalam mengelola tekanan, tetap optimis, dan bangkit dari kegagalan cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih sehat dan sejahtera. |
| 4. | Peran Resiliensi Sebagai Moderator Pada Pengaruh Covid                                                                                              | Kusmawaty Matara                                               | 2024 | Link: <a href="#">resiliensi 4.pdf</a>                                              | Analisis data: Kuantitatif korelasional                                                             | Penelitian ini menjelaskan bahwa resiliensi terbukti menjadi moderator dalam pengaruh antara kecemasan                                                                                                                                                                                                                |
|    | Anxiety Terhadap Motivasi Akademik Dalam Pembelajaran Daring                                                                                        |                                                                |      | Google Scholar                                                                      | Responden: 259 mahasiswa Gorontalo                                                                  | COVID-19 terhadap motivasi akademik. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki motivasi akademik yang stabil meskipun mengalami kecemasan, sedangkan individu dengan resiliensi rendah cenderung lebih termotivasi belajar daring sebagai bentuk perlindungan diri dari stres sosial.                      |
| 5. | Hubungan Antara Internet Escapism dan Kecenderungan Kecanduan Internet dengan Resiliensi Online Sebagai Moderator Pada Remaja Di SMAN 4 Kota Bekasi | Sabastian Yustiano, Dian Sukindro, Dian Veronika Sakti Kaloeti | 2022 | Link: <a href="#">resiliensi 5.pdf</a><br><br>Google Scholar                        | Analisis data: kuantitatif, Regresi linier sederhana<br><br>Responden: 219 siswa SMAN 4 Kota Bekasi | Penelitian ini menjelaskan bahwa erdapat hubungan positif antara <i>internet escapism</i> dan kecenderungan kecanduan <i>internet</i> pada remaja. Resiliensi online tidak berperan sebagai moderator, tetapi berperan sebagai faktor promotif yang menurunkan kecenderungan kecanduan secara langsung.               |

## Pembahasan

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012, merupakan kelompok usia yang tumbuh dalam era digital dengan akses informasi yang luas namun juga sangat rentan terhadap berbagai tekanan psikologis. Permasalahan yang dialami oleh generasi ini sangat beragam, mulai dari krisis identitas, kecemasan terhadap masa depan, tekanan akademik, hingga paparan media sosial yang dapat mempengaruhi konsep diri, hal ini dapat mengakibatkan ketidakpastian arah hidupnya serta kecemasan akan masa depan yang menurut Nugsria et al (2023) disebut sebagai *quarter-life crisis*.

*Social support* yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, atau lingkungan sekitar secara langsung dapat memberikan perasaan dihargai, dipahami, serta diterima, sehingga akan memberikan rasa aman baik secara emosional serta dapat memperkuat individu dalam menghadapi tantangan hidup. *Psychological well-being* pada individu juga merupakan sebuah protektif yang dapat membantu untuk melewati masa sulit dari individu.

Pada hasil analisis literatur secara sistematis *social support* memiliki kontribusi secara signifikan terhadap peningkatan *psychological well-being*. Dapat dilihat penelitian yang dilakukan oleh Barus (2024) menyatakan bahwa mahasiswa yang merantau yang mendapatkan *social support* dari lingkungan sekitar akan cenderung menunjukkan *psychological well-being* yang tinggi. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa *social support* serta instrumental dari orang terdekat dapat menurunkan tingkat stress dan dapat meningkatkan adaptasi pada lingkungan baru lebih baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Musyaropah et al (2022) menyatakan bahwa teman sebaya selama masa pandemi covid-19 berpengaruh secara signifikan pada *psychological well-being* mahasiswa. Penelitian lain menyatakan bahwa *psychological well-being* merupakan faktor penting untuk kesehatan mental para generasi-z menurut (Ryff dalam deviena et al., 2023). *Psychological well-being* merupakan indikator yang penting dalam kesehatan mental generasi-z dimana dimensi-dimensinya seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, serta tujuan hidup pernyataan tersebut menurut (Ryff dalam Daviena et al., 2023). Mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan menunjukkan persepsi positif pada dirinya, seperti dapat mengelola emosi, mempunyai motivasi yang baik dalam menjalankan kesehariannya. Menurut pernyataan Stankovska (2023) menyatakan bahwa keseimbangan kesehatan mental menentukan kestabilan emosi, hubungan interpersonal, serta pada pengembangan dirinya.

Akan tetapi, tidak semua individu dapat menerima *social support* mempunyai *psychological well-being*. Hal tersebut menganggap pentingnya *resilience* dalam merujuk kemampuan

individu untuk dapat bangkit terhadap permasalahan tantangan yang terjadi menurut (Reivich & Shatte dalam Johanna et al., 2023). Hal ini menganggap bahwa *resilience* tidak hanya berperan sebagai mediator saja tetapi, sebagai moderator yang dapat memperkuat hubungan antara *social support* dan *psychological well-being*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al (2024) menyatakan bahwa generasi-z mempunyai tingkat *resilience* yang tinggi yang dapat mengurangi dampak stres kerja pada keinginan pindah kerja. Penelitian lain menyatakan bahwa mahasiswa dengan *resilience* yang tinggi mempunyai motivasi akademik yang baik meskipun mengalami kecemasan saat pembelajaran, yang artinya *resilience* dapat mengurangi dampak negatif dan memperkuat hasil positif dari *social support* dan *psychological well-being*. Penelitian lain mengatakan bahwa pada konteks penggunaan sosial media, *resilience* dapat berperan sebagai faktor protektif yang dapat menghambat kecenderungan kecanduan internet menurut (Sukindro dan Kaloeti, 2022).

Berdasarkan kajian literatur sistematis yang telah dianalisis dalam penelitian ini, dapat dipahami bahwa *social support* dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang positif serta saling mendukung dalam membentuk *resilience* pada generasi-z yang sedang menghadapi berbagai permasalahan hidup. Sehingga kajian ini bertujuan untuk menelaah hubungan antara *social support* dan *psychological well-being* dengan *resilience* sebagai moderator, berdasarkan hasil dari berbagai studi empiris yang relevan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *social support* dan *psychological well-being* dapat membantu generasi-z dalam menghadapi berbagai tantangan psikologis khususnya pada masa *quarter-life crisis* yang tidak pasti. Adanya *resilience* dapat memperkuat pengaruh positif dari *social support* dan *psychological well-being* pada individu. Individu dengan tingkat *resilience* yang tinggi dapat menggunakan *social support* secara baik serta dapat mempertahankan *psychological well-being* meskipun sedang mengalami tekanan.

Media sosial mempunyai peran yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, baik pada dalam aspek positif maupun negatif. Di satu sisi lain media sosial dapat menjadi sarana untuk memperluas relasi, media mengekspresikan diri, serta mencari dukungan secara emosional. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan serta tidak bijak dapat memicu perasaan cemas, depresi, rendah diri, serta dapat meningkatkan pada resiko gangguan tidur dan isolasi sosial. Studi literatur yang dianalisis dalam tulisan ini menunjukkan bahwa dampak media

sosial sangat tergantung pada intensitas penggunaan, jenis aktivitas yang dilakukan, serta kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, diperlukan literasi digital dan pendampingan dari orang tua serta lingkungan sekitar untuk membantu remaja dalam penggunaan media sosial secara baik dan bertanggung jawab.

Oleh sebab itu, diharapkan praktisi psikologi, pendidik, ataupun pembuat kebijakan dapat merancang intervensi secara sistematis untuk menumbuhkan *resilience*, baik dengan membuat rancangan ide pelatihan psikologi, konseling kelompok, ataupun pendekatan berbasis oleh kekuatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa *sosial support* dan *psychological well-being* berkontribusi terhadap ketahanan individu dalam menghadapi *quarter-life crisis*, dan *resilience* memiliki peran penting dalam memperkuat hubungan tersebut. Dengan cara tersebut generasi-z dapat bertahan ditengah tantangan dan juga dapat berkembang menjadi individu yang siap menghadapi masa depan tangguh.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dalam penelitian ini mengucapkan terima kasih kepada Tuhan, yang senantiasa mencurahkan berkat dan memperlancar langkah penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang turut serta dalam mendukung penulis dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

### REFERENSI

1. Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well- being) remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 3463–3468.
2. Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
3. Johanna, P., Tarigan, B. A., Sitorus, F. H. ., & Lumbantoruan, H. (2023). Literatur Review: Resiliensi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pasca Pandemi Covid-19. *Psikologi Prima*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.34012/psychoprime.v6i1.3490>
4. Lubis, R., et al. (2024). Job Stress and Turnover Intention in Generation Z Teachers: Resilience as a Moderator. Google Scholar.
5. Matara, K. (2024). Peran Resiliensi Sebagai Moderator Pada Pengaruh Covid Anxiety Terhadap Motivasi Akademik. Google Scholar.
6. Musyaropah, U., et al. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri

- Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. Google Scholar.
7. Melati, M. R. A. S., & Barus, G. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau. *Jurnal Inovasi Pendidikan*.
  8. Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1– 10.
  9. Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi. *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*, 35(2), 1–10.
  10. Stankovska, G., Dimitrovski, D., & Memedi, I. (2023). Psychological Well-Being and Mental Health among University Students. ERIC.
  11. Sukindro, S. Y., & Kaloeti, D. V. S. (2022). Hubungan Antara Internet Escapism dan Kecenderungan Kecanduan Internet dengan Resiliensi Online. Google Scholar.