

- Review: Resiliensi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pasca Pandemi Covid-19. *Psikologi Prima*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v6i1.3490>
- Johanna, P., Tarigan, B. A., Sitorus, F. H., & Lumbantoruan, H. (2023b). Literatur review: Resiliensi untuk meningkatkan kualitas hidup pasca pandemi COVID-19. *Psikologi Prima*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v6i1.3490>
- Joshanloo, M. (2023). A critical review of the literature on the definition of well-being: A cultural psychology perspective. *Journal of Happiness Studies*, 24(2), 345–366.
- Liu, Q., Wang, Z., & Zhang, J. (2022). Psychological resilience and mental health among college students: The mediating role of positive coping and optimism. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.860712>
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary Magic*. 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.227>
- Melati, M. R. A. S., & Barus, G. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau (Studi Deskripsi Korelasi pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Prodi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 74–85.
- Multisari, W., Rahman, D. H., Rachmawati, I., Priambodo, A. B., & da Costa, A. (2022). Psychological Well-Being of Students in Completing their Final Projects. *Pegem Egitim ve Ogretim Dergisi*, 13(1), 259–266. <https://doi.org/10.47750/pegegog.13.01.28>
- Musyaropah, U., Haibar, R. A. L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 171. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.16302>
- Naluri. (2024). *Tren Kesehatan Mental 2024: Gen Z Beresiko Paling Tinggi di Asia*. <https://www.naluri.life/id/news-and-reports/2024-mental-health-asia-gen-z-most-at-risk>
- 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.
- Organization, W. H. (2025). *Over a billion people living with mental health conditions – services require urgent scale-up*. <https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions>
- Park, H., Kim, S. Y., & Kim, H. S. (2021). The buffering role of social support on the relationship between stress and psychological well-being. *Current Psychology*, 40, 6200–6210.
- Pérez-Fuentes, M. C., Molero Jurado, M. M., Martos Martínez, Á., & Gázquez Linares, J. J. (2023). Resilience and psychological well-being in university students: A mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2).
- PPN/BAPPENAS, K. (2022). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2020-2045*. Bappenas.
- Pradipto, Y., Azizah, A., Maharani, C., Afina, N., Purnamasari, S., & Taufiq, R. (2020). The Relationship Between Indonesian Remigrants' Psychological Well-Being and Hardiness. *ICOCIT-MUDA 2019*, 1–7. <https://doi.org/10.4108/eai.25-6-2019.2294341>
- Putri, D., Afrita, D., & Bangsu, T. (2024). Kesejahteraan Psikososial pada Mahasiswa Generasi Z yang Mengalami Fatherless di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 14(2), 419–433.
- Rainer, P. (2023). *Sensus BPS: Saat Ini Indonesia Didominasi Oleh Gen Z*. Badan Pusat Statistik.

penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis, *resiliensi*, dan dukungan sosial saling berhubungan erat dalam membentuk kesejahteraan mental pada Generasi Z. Dukungan sosial berperan penting sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *resiliensi*, yang pada gilirannya berkontribusi pada kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup. Temuan ini menggaris bawahi pentingnya memperhatikan kualitas dukungan sosial yang diterima oleh individu, terutama dalam era digital yang penuh tantangan. Oleh karena itu, penguatan dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui keluarga, teman, maupun komunitas, dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan *resiliensi* pada Generasi Z.

B. Saran

1. Bagi Generasi Z

Generasi Z disarankan untuk membangun dukungan sosial yang kuat dengan menjaga hubungan sehat dengan keluarga, teman, dan komunitas. Selain itu, penting bagi mereka untuk mengembangkan resiliensi melalui pengelolaan stres, pemikiran positif, dan penerimaan diri. Kemampuan untuk menerima kekurangan diri serta menganggap tantangan sebagai peluang untuk berkembang akan membantu mereka mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup yang semakin kompleks.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas penelitian ini dengan melibatkan populasi yang lebih beragam dan mengeksplorasi peran teknologi dalam mempengaruhi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z. Selain itu, penting untuk mengembangkan program intervensi yang dapat meningkatkan resiliensi dan kualitas dukungan sosial di kalangan generasi muda, guna membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, M. Q. (2025). *Memahami Generasi Z: Tantangan, Perilaku, dan Peluang*. Badan Pusat Statistik.
- Alfinuha, Setyani Hadi, Bagus H, S. & F. C. (2019). Pelatihan HERO untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*,

- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. Broadway Books.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2022). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcome life's hurdles*. Broadway Books.
https://www.google.co.id/books/edition/_/CdJTjKseD2cC
- Resnick, G. & R. (2011). *Resilience in Aging; Concepts, Research, and Outcomes* (Barbara Resnick (ed.)). Springer Science + Business Media, Inc.
- Ryff, C. D. (2014). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Kencana.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139.
- Satici, S. A. (2020). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68–73.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>
- Seligm, A. (2011). and Positive Interventions. *Free Press*.
- Serafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th ed)*. John Wiley & Sons.
- Slovin, M. (1960). Formula for determining sample size. *International Journal of Social Research*, 1(1), 34–37.
- Stankovska, G., Dimitrovski, D., & Memedi, I. (2023). Psychological Well-Being and Mental Health among University Students. *BCES Conference Book*, 21(1), 298–300.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. ALFABETA,CV.
- Wahyuni, D. (2020). Penerapan Rumus Slovin dalam Penentuan Sample Pada Penelitian Sosial. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 15(3), 105–110.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jmp.2020.15.3.105>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

LAMPIRAN

Lampiran 1: Olah Data

1. Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

- Arinda Hermadita Agustin, Rr. Amanda Pasca Rini, N. P. (2022). Manajemen Konflik dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengikuti Program MBKM. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(45), 106–112.
- Arslan, G. (2019). Resilience and psychological well-being among college students: The mediating role of positive coping and optimism. *Frontiers in Psychology*, 10, 1012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01012>
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 5). Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. BPS STATISTIC INDONESIA. https://www.bps.go.id/en/statistics-table/2/NzE1IzI%3D/total-population-of-age-15-and-above-by-age-group.html?utm_source=chatgpt.com
- Baron, R. A., & Byre, D. (2005). *Psikologi Sosial: Vol. 10(2)*. Erlangga.
- Chang, Y.-H., Yang, C.-T., & Hsieh, S. (2023). Social support enhances the mediating effect of psychological resilience on the relationship between life satisfaction and depressive symptom severity. *Scientific Reports*, 13(1), 4818. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-31863-7>
- Chen, C., & Kruger, D. (2021). Social media use and psychological well-being: A moderation model of social support. *Journal of Adolescence*, 89, 58–69. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.03.004>
- cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Research Article DEVELOPMENT OF A NEW RESILIENCE SCALE* : 82(April), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- de la Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., Peralta-Sánchez, F. J., & González-Torres, M. C. (2022). The role of psychological well-being in coping and resilience among university students during COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 3463–3468.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (2000). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2022). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Nature Human Behaviour*, 6(3), 396–403.
- Dwidienawati, D., Tjahjana, D., & Gandasari, D. (2025). Internal and external factors influencing Gen Z wellbeing: A cross-sectional study in Indonesia. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1422189>
- Fredrickson, B. L. (2021). Broaden-and-build theory of positive emotions: New directions and practical implications. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 267–273. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818802>
- G, A. (2019). Positive psychological traits, school functioning, and psychological adjustment in adolescents. *Child Indicators Research*, 12(5), 1879–1897.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2022). *Multivariate data analysis* (9th ed.). Cengage Learning.
- Huppert, F. A. (2021). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(2), 389–406.
- 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>
- Johanna, P., Tarigan, B. A., Sitorus, F. H. ., & Lumbantoruan, H. (2023a). Literatur