

---

## KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GEN Z: PERAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR

---

**\*Birgitta Glory Merientiana Putri, Andik Matulesy, Rr. Amanda Pasca Rini**

---

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

---

Article Received: 29 January 2026

\*Corresponding Author: Birgitta Glory Merientiana Putri

Article Revised: 18 February 2026

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Published on: 10 March 2026

DOI: <https://doi-doi.org/101555/ijrpa.9415>

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada Generasi Z serta menguji peran dukungan sosial sebagai variabel mediasi dalam hubungan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 400 orang Generasi Z yang berusia 15–24 tahun dan berdomisili di Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen psikologis yang mengukur resiliensi, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Analisis data dilakukan menggunakan analisis mediasi untuk menguji hubungan langsung dan tidak langsung antarvariabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh langsung yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, terutama ketika didukung oleh lingkungan sosial yang suportif. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran faktor internal dan eksternal dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z.

**KATAKUNCI:** resiliensi, dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, Generasi Z, analisis mediasi

## PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok demografis yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan saat ini berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal (Ameen et al., 2023). Periode perkembangan ini ditandai dengan pencarian identitas, eksplorasi nilai personal, serta penyesuaian terhadap tuntutan akademik dan dunia kerja. Karakteristik Generasi Z yang tumbuh dalam ekosistem digital membentuk pola interaksi sosial yang berbeda dibanding generasi sebelumnya. Akses informasi yang cepat dan luas memberikan peluang pengembangan diri yang besar, tetapi juga meningkatkan paparan terhadap tekanan sosial dan perbandingan daring (Ameen et al., 2023). Dinamika tersebut menempatkan isu kesehatan mental sebagai perhatian utama dalam kajian psikologi perkembangan kontemporer. Kompleksitas tuntutan sosial dan personal berpotensi memengaruhi kondisi psikologis individu secara signifikan. Situasi ini menuntut pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mendukung keberfungsian psikologis generasi muda.

Kesejahteraan psikologis menjadi indikator penting dalam menilai kualitas fungsi individu pada fase perkembangan tersebut (Dwidienawati et al., 2025). Konsep yang dikemukakan oleh Ryff (1995) memandang kesejahteraan psikologis sebagai kondisi fungsi optimal yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Perspektif ini menegaskan bahwa kesejahteraan tidak sekadar ketiadaan gangguan mental, melainkan keberadaan kondisi psikologis yang sehat dan bermakna. Generasi Z yang sedang membangun arah hidup sangat bergantung pada kemampuan mengembangkan otonomi dan tujuan personal. Ketidakjelasan masa depan dan tekanan sosial dapat menghambat terbentuknya kesejahteraan psikologis yang stabil (Ameen et al., 2023; Dwidienawati et al., 2025).

Laporan global mengenai kesehatan mental memperlihatkan peningkatan kerentanan pada kelompok usia muda. *World Health Organization (2025)* melaporkan adanya tren kenaikan gangguan kecemasan dan depresi pada populasi remaja dan dewasa awal dalam beberapa tahun terakhir. Tekanan akademik, kompetisi kerja, serta ketidakpastian ekonomi memperkuat risiko tersebut (Dwidienawati et al., 2025; Kozová et al., 2025). Paparan perbandingan sosial digital menambah kompleksitas tantangan psikologis yang dihadapi generasi ini. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya sumber daya internal yang mampu membantu individu beradaptasi secara efektif. Ketahanan psikologis menjadi faktor protektif yang relevan dalam konteks ini (Price, 2023). Fokus kajian kemudian mengarah pada konstruksi resiliensi sebagai kemampuan adaptif individu.

Resiliensi dipahami sebagai kapasitas untuk bangkit dan tetap berfungsi secara positif setelah menghadapi tekanan atau kesulitan (Price, 2023). Gartland et al. (2011) menjelaskan bahwa resiliensi mencakup regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, serta kemampuan analisis sebab-akibat. Individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu memaknai pengalaman negatif sebagai proses pembelajaran. Karakteristik tersebut memungkinkan individu mempertahankan stabilitas emosional di tengah perubahan. Generasi Z yang hidup dalam situasi serba cepat membutuhkan fleksibilitas psikologis yang memadai (Muchtar, 2025). Ketiadaan resiliensi berpotensi meningkatkan risiko kelelahan emosional dan kehilangan arah. Kapasitas ini berperan sebagai fondasi dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor eksternal berupa dukungan sosial (Reo et al., 2024). Dukungan sosial merujuk pada bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diterima individu dari lingkungan sosialnya. Leahy-Warren (2015) mengemukakan bahwa dukungan dapat bersumber dari keluarga, teman, dan significant other. Persepsi terhadap ketersediaan dukungan memiliki efek protektif terhadap stres. Individu yang merasa dihargai dan diterima cenderung menunjukkan stabilitas psikologis yang lebih baik. Generasi Z cenderung memiliki jejaring sosial luas namun tidak selalu disertai kedekatan emosional yang mendalam (Chen et al., 2025; Deák, 2023). Kualitas dukungan menjadi elemen krusial dalam memperkuat kesejahteraan psikologis.

Interaksi antara resiliensi dan dukungan sosial membentuk sistem protektif yang saling melengkapi. Individu yang resilien cenderung lebih efektif dalam memanfaatkan bantuan sosial yang tersedia (Yıldırım & Green, 2024). Dukungan sosial yang kuat dapat memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan (Yıldırım & Green, 2024). Sinergi antara faktor internal dan eksternal menciptakan mekanisme adaptasi yang lebih stabil (Price, 2023). Generasi Z menghadapi perubahan sosial yang cepat sehingga membutuhkan kombinasi kedua faktor tersebut.

Penelitian Niyazova & Madaliyeva (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Shin & Park (2022) mengungkapkan peran dukungan sosial dalam menurunkan gejala depresi serta meningkatkan kepuasan hidup. Karakteristik budaya kolektivistik Indonesia memberikan kemungkinan dinamika dukungan sosial yang berbeda (Kristiana et al., 2022). Nilai kebersamaan dan kedekatan keluarga dapat menjadi faktor protektif yang signifikan. Perbedaan konteks ini menuntut pengujian empiris yang lebih spesifik pada Generasi Z Indonesia. Kebutuhan akan penelitian kontekstual menjadi semakin mendesak.

Kesejahteraan psikologis Generasi Z mencerminkan interaksi kompleks antara faktor personal dan sosial. Resiliensi berfungsi sebagai sumber daya internal yang membantu individu menghadapi tekanan hidup. Dukungan sosial menyediakan rasa aman dan keterhubungan yang memperkuat kapasitas adaptif. Kombinasi keduanya menjadi fondasi penting dalam menjaga fungsi psikologis yang optimal. Pemahaman ilmiah mengenai dinamika tersebut diperlukan untuk menjawab tantangan kesehatan mental generasi muda. Kajian empiris pada konteks Indonesia memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dan praktik intervensi. Penelitian ini diarahkan untuk menganalisis peran resiliensi dan dukungan sosial dalam membentuk kesejahteraan psikologis Generasi Z secara komprehensif dan kontekstual.

### **Metodologi**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antarvariabel secara empiris. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak melakukan manipulasi variabel, melainkan mengkaji keterkaitan alami antara resiliensi, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z. Pendekatan kuantitatif memungkinkan pengukuran konstruk psikologis secara objektif melalui instrumen terstandar. Analisis dilakukan untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Model penelitian juga dirancang untuk menguji peran tidak langsung melalui mekanisme mediasi. Kerangka ini memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis yang diteliti. Seluruh prosedur penelitian disusun secara sistematis untuk menjaga validitas dan reliabilitas hasil.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 400 individu yang termasuk dalam kategori Generasi Z. Kriteria inklusi ditetapkan pada rentang usia 15 hingga 24 tahun dan berdomisili di Surabaya. Penentuan lokasi didasarkan pada pertimbangan karakteristik urban yang merepresentasikan dinamika sosial generasi muda. Rentang usia tersebut dipilih karena merepresentasikan fase remaja akhir hingga dewasa awal yang krusial dalam perkembangan psikologis. Komposisi partisipan mencerminkan kelompok usia produktif awal dengan tantangan akademik maupun transisi kerja. Partisipasi bersifat sukarela dan didasarkan pada kesediaan mengisi instrumen penelitian. Karakteristik ini memungkinkan generalisasi temuan pada konteks Generasi Z perkotaan.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik partisipan terhadap tujuan penelitian. Metode ini dipilih karena penelitian membutuhkan responden dengan kriteria spesifik, yaitu Generasi Z yang berada

dalam rentang usia tertentu dan tinggal di Surabaya. Seleksi dilakukan untuk memastikan bahwa partisipan memenuhi syarat yang telah ditentukan sebelumnya. Pendekatan purposive memungkinkan efisiensi dalam menjangkau populasi yang relevan. Jumlah sampel sebanyak 400 orang dinilai memadai untuk analisis statistik lanjutan, termasuk pengujian model mediasi. Ukuran sampel tersebut juga meningkatkan kekuatan statistik dan stabilitas estimasi parameter. Proses rekrutmen dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung maupun daring.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis mediasi untuk menguji peran variabel mediator dalam hubungan antarvariabel penelitian. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui apakah pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen terjadi secara langsung atau melalui variabel perantara. Pengujian mediasi memberikan gambaran mengenai mekanisme psikologis yang mendasari hubungan tersebut. Prosedur analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik yang relevan. Uji signifikansi jalur langsung dan tidak langsung digunakan untuk menentukan kebermaknaan model. Interpretasi hasil didasarkan pada koefisien regresi, nilai signifikansi, dan interval kepercayaan. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika kesejahteraan psikologis Generasi Z di Surabaya.

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Pengaruh Tidak Langsung.**

| Jalur Pengaruh  | Estimate | Std. Error | z-value | P       | 95% CI Lower | 95% CI Upper |
|---|----------|------------|---------|---------|--------------|--------------|
| Resiliensi dan Dukungan Sosial → Kesejahteraan Psikologis | 0,228    | 0,0326     | 6,97    | < 0,001 | 0,164        | 0,292        |

Hasil analisis menunjukkan bahwa efek tidak langsung (indirect effect) resiliensi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis signifikan secara statistik. Nilai estimasi sebesar 0,228 dengan standar error 0,0326, menghasilkan nilai z sebesar 6,97 dan nilai  $p < 0,001$ . Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 0,164 hingga 0,292, yang tidak melintasi angka nol. Kondisi ini mengindikasikan bahwa efek mediasi yang diuji bersifat signifikan. Temuan tersebut menunjukkan adanya pengaruh tidak langsung yang positif terhadap kesejahteraan psikologis. Peningkatan pada variabel prediktor berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis melalui mekanisme mediasi yang diuji. Hipotesis mengenai adanya efek mediasi dinyatakan diterima.

Nilai efek tidak langsung yang signifikan menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mekanisme yang memperkuat hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu membangun relasi sosial yang positif serta memanfaatkan sumber dukungan dari lingkungan sekitarnya (Naz et al., 2024). Kemampuan untuk mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat memungkinkan individu memperoleh bantuan emosional, informasional, maupun instrumental ketika menghadapi kesulitan (Naz et al., 2024; Slemp et al., 2024). Dukungan tersebut membantu individu mengurangi tekanan psikologis yang dialami serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tantangan kehidupan (Slemp et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor personal berupa resiliensi tidak bekerja secara terpisah, melainkan berinteraksi dengan faktor sosial dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis. Hasil ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis Generasi Z dipengaruhi oleh kombinasi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan serta ketersediaan dukungan dari lingkungan sosialnya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1995) yang menekankan pentingnya hubungan positif dengan orang lain sebagai salah satu dimensi utama kesejahteraan psikologis. Model kesejahteraan psikologis tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki hubungan interpersonal yang berkualitas cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil. Hubungan sosial yang suportif dapat memberikan rasa diterima, dihargai, dan dipahami oleh lingkungan sosial. Perasaan tersebut membantu individu mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri maupun terhadap kehidupannya. Dukungan dari lingkungan sosial juga dapat menjadi sumber motivasi bagi individu untuk tetap bertahan dalam menghadapi berbagai kesulitan (Chen et al., 2025). Kondisi tersebut memungkinkan individu mengelola stres secara lebih efektif sehingga kesejahteraan psikologis dapat tetap terjaga (Kjellstrand et al., 2023; Leahy-Warren, 2015; Tifferet, 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan yang dikemukakan oleh Gable & Bedrov (2022) yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Persepsi terhadap adanya dukungan dari keluarga, teman, dan significant others dapat meningkatkan rasa aman serta mengurangi dampak negatif dari stres psikologis (Gable & Bedrov, 2022). Individu yang merasa didukung oleh lingkungannya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan kehidupan (Slemp et al., 2024). Kondisi tersebut membantu individu mempertahankan stabilitas emosional meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan.

Individu yang resilien biasanya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Kemampuan tersebut memungkinkan individu memperoleh dukungan sosial yang lebih efektif ketika menghadapi masalah. Dengan demikian, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai mekanisme yang memperkuat pengaruh positif resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada Generasi Z.

**Tabel 2. Pengaruh Langsung.**

| Jalur Pengaruh                        | Estimate | Std. Error | z-value | p       | 95% CI Lower | 95% CI Upper |
|---------------------------------------|----------|------------|---------|---------|--------------|--------------|
| Resiliensi → Kesejahteraan Psikologis | 1,000    | 0,0488     | 20,5    | < 0,001 | 0,905        | 1,096        |

Hasil uji efek langsung (direct effect) antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis juga menunjukkan signifikansi statistik. Nilai estimasi sebesar 1,000 dengan standar error 0,0488, menghasilkan nilai z sebesar 20,5 dan nilai  $p < 0,001$ . Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 0,905 hingga 1,096, yang sepenuhnya berada di atas nol. Hasil ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh langsung yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Besarnya koefisien menunjukkan kontribusi yang kuat dalam model. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat mekanisme mediasi, pengaruh langsung tetap signifikan. Pola ini menunjukkan bentuk mediasi parsial (partial mediation) karena efek langsung dan tidak langsung sama-sama signifikan.

Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kehidupan. Resiliensi memungkinkan individu untuk tetap mempertahankan kondisi emosional yang stabil meskipun menghadapi berbagai kesulitan (Cassidy et al., 2023). Individu yang resilien juga mampu memandang masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diselesaikan (De Lorenzo et al., 2023). Cara pandang tersebut membantu individu mengembangkan sikap optimis terhadap masa depan. Kemampuan untuk mengelola emosi serta mempertahankan harapan yang positif berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Kondisi ini menunjukkan bahwa resiliensi merupakan salah satu sumber daya psikologis penting yang mendukung kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Southwick et al. (2023) mengenai konsep resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan. Resiliensi melibatkan berbagai keterampilan psikologis seperti regulasi

emosi, kontrol impuls, optimisme, serta kemampuan memecahkan masalah secara efektif (Prince-Embury & Saklofske, 2013). Individu yang memiliki keterampilan tersebut mampu mengelola tekanan hidup dengan cara yang lebih adaptif. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi perubahan atau tantangan yang tidak terduga. Generasi Z yang hidup dalam era digital dan perubahan sosial yang cepat sering kali menghadapi berbagai tekanan baik dalam bidang akademik maupun sosial (Deák, 2023; Rindu et al., 2024). Kondisi tersebut menuntut individu untuk memiliki kemampuan resiliensi yang kuat agar mampu beradaptasi dengan lingkungan yang terus berubah. Dengan demikian, resiliensi menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis generasi muda.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Fu & Zhang (2024) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada kelompok remaja maupun dewasa muda. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu menerima diri sendiri serta memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan dimensi kesejahteraan psikologis yang dijelaskan oleh Ryff & Keyes (1995) seperti penerimaan diri, penguasaan lingkungan, serta tujuan hidup. Individu yang resilien juga lebih mampu memanfaatkan pengalaman hidup sebagai proses pembelajaran yang berharga (Naz et al., 2024). Pengalaman tersebut membantu individu mengembangkan perspektif yang lebih positif terhadap berbagai tantangan kehidupan. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi situasi yang sulit. Oleh karena itu, resiliensi dapat dipandang sebagai salah satu faktor kunci yang mendukung kesejahteraan psikologis pada Generasi Z.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada Generasi Z di Surabaya serta menguji peran dukungan sosial sebagai variabel mediasi dalam hubungan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh langsung yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan dengan lebih adaptif, mengelola emosi secara lebih stabil, serta mempertahankan pandangan yang optimis terhadap masa depan. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk tetap berfungsi secara efektif meskipun menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi merupakan salah satu sumber daya psikologis penting yang berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis

pada Generasi Z. Kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan menjadi faktor yang membantu individu mempertahankan kondisi psikologis yang sehat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu membangun hubungan sosial yang positif serta memanfaatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya secara lebih efektif. Dukungan yang diperoleh dari keluarga, teman, maupun lingkungan sosial dapat memberikan rasa diterima, dihargai, dan didukung secara emosional. Kondisi tersebut membantu individu dalam mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis Generasi Z dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal berupa resiliensi dan faktor eksternal berupa dukungan sosial. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada generasi muda perlu mempertimbangkan penguatan kemampuan individu sekaligus pengembangan lingkungan sosial yang suportif.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Ameen, N., Hosany, S., & Taheri, B. (2023). Generation Z's psychology and new-age technologies: Implications for future research. *Psychology & Marketing*, 40(10), 2029–2040. <https://doi.org/10.1002/mar.21868>
2. Cassidy, S., Mawdsley, A., Langran, C., Hughes, L., & Willis, S. C. (2023). A Large-scale Multicenter Study of Academic Resilience and Well-being in Pharmacy Education. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 87(2), ajpe8998. <https://doi.org/10.5688/ajpe8998>
3. Chen, T., Li, P., Zhou, X., Li, J., & Li, K. (2025). Social support and relational energy: a new pathway to gen Z hotel new employee socialization. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 37(12), 3917–3934. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-11-2024-1748>
4. De Lorenzo, A., Lattke, L. S., & Rabaglietti, E. (2023). Creativity and resilience: a mini-review on post-pandemic resources for adolescents and young adults. *Frontiers in Public Health*, 11, 1117539. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1117539>
5. Deák, Z. (2023). Internet Use, Social Support, and Sense of Well-Being from a Generational Perspective. *2023 IEEE 21st Jubilee International Symposium on Intelligent*

- Systems and Informatics (SISY)*, 000559–000564.  
<https://doi.org/10.1109/SISY60376.2023.10417897>
6. Dwidienawati, D., Pradipto, Y., Indrawati, L., & Gandasari, D. (2025). Internal and external factors influencing Gen Z wellbeing. *BMC Public Health*, 25(1), 1584. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22124-5> Fu, Q., & Zhang, X. (2024).
  7. Promoting community resilience through disaster education: Review of community-based interventions with a focus on teacher resilience and well-being. *PLOS ONE*, 19(1), e0296393. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296393>.
  8. Gable, S. L., & Bedrov, A. (2022). Social isolation and social support in good times and bad times. *Current Opinion in Psychology*, 44, 89–93. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.027>
  9. Gartland, D., Bond, L., Olsson, C. A., Buzwell, S., & Sawyer, S. M. (2011). Development of a multi-dimensional measure of resilience in adolescents: the Adolescent Resilience Questionnaire. *BMC Medical Research Methodology*, 11(1), 134. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-11-134>
  10. Kjellstrand, J. M., Clark, M. G., Mannan, I. A., & Loan, C. M. (2023). Social Support During Incarceration: Predictors of External Social Support for Incarcerated Individuals. *American Journal of Criminal Justice*, 48(5), 1183–1203. <https://doi.org/10.1007/s12103-022-09685-6>
  11. Kozová, K., Grenčíková, A., Šrámka, M., & Navickas, V. (2025). Understanding academic satisfaction among generation Z: the role of mental wellbeing and institutional equity. *Entrepreneurship and Sustainability Issues*, 13(2), 160–174. <https://doi.org/10.9770/m7682285735>
  12. Kristiana, I. F., Karyanta, N. A., Simanjuntak, E., Prihatsanti, U., Ingarianti, T. M., & Shohib, M. (2022). Social Support and Acculturative Stress of International Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6568. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116568>
  13. Leahy-Warren, P. (2015). Social Support Theory. In *Theories Guiding Nursing Research and Practice*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826164056.0006>
  14. Muchtar, A. H. (2025). HRM in the Age of Gen Z: Balancing Flexibility, Well-Being, and Productivity. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(3), 3204–3211. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i3.2452>

15. Naz, A. M., Khan, S., Manzoor, S., Rehman, K. U., Aslam, Z., & Noor, N. (2024). Relationship between resilience, social support and psychological well-being in nursing students. *Journal of Research in Nursing*, 29(8), 718–731. <https://doi.org/10.1177/17449871241278854>
16. Niyazova, A., & Madaliyeva, Z. (2022). Impact of Resilience on Psychological Well-Being. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 10(4), 178–186. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2022.10.04.3>
17. Price, R. A. (2023). A review of resilience in higher education: toward the emerging concept of designer resilience. *Studies in Higher Education*, 48(1), 83–99. <https://doi.org/10.1080/03075079.2022.2112027>
18. Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (Eds.). (2013). *Resilience in Children, Adolescents, and Adults*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3>
19. Reo, G., Soetjningsih, C. H., & Wijono, S. (2024). Social Support and Self-Esteem as Predictors of Psychological Well-Being of Generation Z Students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2). <https://doi.org/10.51214/002024061036000>
20. Rindu, R., Prasetyo, K., Ulfah, M., Nur, D., Sumiati, S., Yunita, P., Yunita, P., Apriliana, A., Ramadhanti, G., Basara, S., Falah, D., Rahmanita, A., Mellinda, S., Kesuma, I., Susanti, A., Setyonugroho, A., Miftachurohman, A., & Andiyana, Y. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat “Mental Health Among Gen-Z Anak Muda Si Paling Gampang Stres.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 3(2), 281–285. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v3i2.177>
21. Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <http://www.jstor.org/stable/20182342>
22. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
23. Shin, H., & Park, C. (2022). Social support and psychological well-being in younger and older adults: The mediating effects of basic psychological need satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051968>
24. Slep, G. R., Field, J. G., Ryan, R. M., Forner, V. W., Van den Broeck, A., & Lewis, K. J. (2024). Interpersonal supports for basic psychological needs and their relations with motivation, well-being, and performance: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 127(5), 1012–1037. <https://doi.org/10.1037/pspi0000459>

25. Southwick, S. M., Charney, D. S., & DePierro, J. M. (2023). *Resilience*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009299725>
26. Tifferet, S. (2020). Gender Differences in Social Support on Social Network Sites: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(4), 199–209. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0516>
27. World Health Organization. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Globally%2C%20one%20in%20seven%2010,lead%20fulfilling%20lives%20as%20adults>
28. Yildirim, M., & Green, Z. A. (2024). Social support and resilience mediate the relationship of stress with satisfaction with life and flourishing of youth. *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(4), 685–696. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2172551>