

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA GENERASI Z DI YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

oleh:

Dwika Sekar Pinandi

21107010132

Dosen Pembimbing :

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog

NIP. 19770313 200912 2 001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3427/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA GENERASI Z DI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DWIKA SEKAR PINANDI
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010132
Telah diujikan pada : Kamis, 17 Juli 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 689e912cb628d



Penguji I
Very Julianto, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 689de57862b91



Penguji II
Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 689d6c9959ea7



Yogyakarta, 17 Juli 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 689ed189bfc51

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwika Sekar Pinandi

NIM : 21107010132

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Generasi Z di Yogyakarta” adalah karya asli dari peneliti dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Adapun skripsi ini bukan merupakan plagiasi karya orang lain, seluruh sumber informasi yang dikutip oleh peneliti telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan dengan semestinya sesuai peraturan dan ketentuan yang berlaku di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 26 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Dwika Sekar Pinandi

NIM. 21107010132

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Tempat.

Assalamu 'alaikum Wr Wb,

Setelah melakukan bimbingan, memeriksa, memberi arahan, masukan, dan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara :

Nama : Dwika Sekar Pinandi
NIM : 21107010132
Program Studi : Psikologi
Judul : Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Generasi Z di Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai pemenuhan syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Dengan ini, harapan saya semoga skripsi dari saudara tersebut dapat segera dipanggil dalam sidang munaqasyah.

Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr Wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 26 Juni 2025

Pembimbing,



Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog

NIP. 19770313 200912 2 001

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan,
Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”
(QS. Al-Insyirah 94: 5-6)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja lelah – lelah itu.
Lebarkan lagi rasa sabar itu, semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu
serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar.
Tapi, gelombang – gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”

(Boy Candra)

“Long story short, I survived”

(Taylor Swift)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirabbil 'alamin

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan segala kebaikan-Nya sehingga saya mampu menyelesaikan tanggung jawab ini hingga selesai. Puji syukur karena rahmat-Nya yang telah menghadirkan banyak orang baik yang selalu mendoakan dan mendukung yang terbaik untuk saya.

*Teruntuk diri saya sendiri,
Terima kasih sudah mampu terus belajar, terus berjuang terus berusaha, dan terus mengupayakan atas semua yang menjadi tanggungjawabmu.*

*Teruntuk keluargaku,
Terima kasih Ibu, Bapak, dan Mas Jordan sekeluarga untuk kepercayaan, bantuan, dukungan, dan tanpa henti mengucapkan doa – doa baiknya yang selalu menjadi motivasi saya hingga saat ini. Terima kasih atas semua yang telah diberikan, diperjuangkan, dan dikorbankan.*

*Teruntuk almameter,
Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, terima kasih telah menjadi tempat bagi saya untuk belajar, bertumbuh dan berkembang untuk menyusun langkah menuju impian – impian saya.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya selama menjalani pendidikan hingga proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam skripsi yang disusun ini masih terdapat keterbatasan dan kekurangan yang jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan saran sebagai bahan perbaikan penyusunan skripsi ini agar menjadi lebih baik lagi. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak – pihak yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dukungan, dan doa selama proses penyusunan skripsi. Ucapan terima kasih tersebut penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajarannya.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res, selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajarannya. Serta sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, dukungan, dan bantuan selama proses perkuliahan ini.
4. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih banyak Ibu atas ilmu, arahan, bimbingan, saran, dukungan, dan kemudahan yang diberikan selama proses bimbingan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
5. Bapak Very Julianto, M.Psi., selaku Dosen Penguji I. Terima kasih telah memberikan masukan, penjelasan, dan saran sehingga skripsi ini menjadi lebih baik lagi.
6. Ibu Fitriana Widayastuti, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Penguji II. Terima kasih telah memberikan masukan, penjelasan, dan saran sehingga skripsi saya dapat lebih baik lagi.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi, terima kasih atas ilmunya, nasehat, dan pengalamannya. Serta seluruh staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora atas kemudahan mendapatkan informasi, pelayanan, dan bantuannya kepada penulis.

8. Ibu dan Bapak, selaku orangtua penulis yang selalu mendukung, membantu, dan tanpa berhenti mengucapkan doa – doa baiknya. Terimakasih atas semua yang diberikan, diusahakan, diperjuangkan, dan dikorbankan.
9. Mas Jordan, kakak terbaik penulis yang selalu mendukung, membantu serta menemani di setiap langkah – langkah perjalanannya dari masa kecil hingga saat ini. Terimakasih atas segalanya yang telah diupayakan untukku. Dan terimakasih juga kepada Mas Jordan beserta keluarganya.
10. Teman – teman seperjuangan yang dipertemukan di masa perkuliahan ini alias anak bebek, yaitu Wardah Nafisah, Fita Dwi Aryani, Lu’lu Khoirun Nisa, dan Luthfiana Shelma Ikhsani yang telah kebersamai dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan penulis. Terima kasih telah menjadi sahabat berbagi suka duka tugas perkuliahan, perskripsian, bahkan segala cerita di kehidupan ini. Terima kasih sudah menjadi sahabat yang mewarnai masa perkuliahan, meromantisasi sunset pantai sebagai tempat dikala kita merasa jenuh, dan meromantisasi waktu – waktu bersama kita hingga saat ini. Terimakasih sudah menjadi *support system* paling berkesan di masa perkuliahan ini, penulis sangat bersyukur dapat dipertemukan dengan kalian.
11. Kepada teman – teman perkuliahan, terima kasih Fera yang selalu kebersamai, selalu meluangkan waktunya, saling membantu, belajar mencoba hal baru, selalu memberikan dukungan dan hiburan kepada penulis. Tak lupa, kepada partner sekretaris sekaligus partner perkuliahanku yang selalu sabar, memahami, selalu membantu, serta mendukung penulis di tengah – tengah tugas perkuliahan yang datang secara bersamaan dengan tugas lain, terima kasih atas kerjasama dan bantuannya Tri.
12. Kepada Salma, sahabat penulis sejak masa putih abu - abu. Terima kasih atas segala bantuan, dukungan, dan segala hal yang telah diberikan. Terima kasih sudah menjadi partner berproses bersama dengan segala cerita perjalanan ini.
13. Kepada Cindy dan Andina. Terimakasih sudah kebersamai penulis dari masa putih biru hingga perkuliahan ini, dengan berbagai cerita dari gulon raya hingga kota Yogyakarta, dan cerita – cerita di masa selanjutnya.
14. Seluruh teman – teman yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dan membantu menyebarkan kuesioner penelitian ini. Dan kepada subjek uji keterbacaan skala alat ukur yang telah meluangkan waktu dan ketersediaannya

untuk membantu proses penelitian ini. Tanpa adanya kesediaan kalian penelitian ini tidak mungkin dapat selesai.

15. Terimakasih kepada KMNU UIN Sunan Kalijaga, yang telah memberikan ruang kepada penulis di organisasi ini dengan banyak belajar bersama mulai dari menyelesaikan tanggungjawab, mengelola waktu, diskusi bersama, serta pengalaman dan cerita yang berkesan di masa perkuliahan ini. Terimakasih juga kepada organisasi dan komunitas lain yang telah menjadi bagian dari penulis, baik secara internal kampus maupun eksternal kampus yang telah memberikan wadah untuk terus tumbuh belajar, menambah pengalaman, dan mengembangkan diri selama masa perkuliahan ini.
16. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebut satu persatu, orang – orang baik yang selalu mendukung, membantu, dan mendoakan penulis hingga terselesaikannya studi ini.
17. Terakhir, terimakasih kepada penulis skripsi ini yakni diriku sendiri, Dwika Sekar Pinandi. Terimakasih telah bertahan sejauh ini, melawan segala ketakutan, berusaha keras untuk menyakinkan dan menguatkan diri sendiri, serta menyelesaikan tanggungjawab meskipun dengan segala tantangan yang dihadapi. Penulis bangga dengan diri sendiri, bahkan tidak harus hal - hal besar untuk menghargainya, tetapi justru dari hal – hal kecil itu yang nantinya akan memberikan hasil yang besar. Tidak mudah dengan perjalanan – perjalanan sejauh ini, namun akhirnya bisa melewatinya dengan baik hingga sekarang. Mari bekerja sama untuk lebih bertumbuh menjadi lebih baik lagi ya, Pin!! Mari lebih hangat dengan diri ; belajar untuk berdamai dengan hati yang tetap ikhlas, belajar untuk terus bertumbuh dengan jiwa yang kuat, selalu berusaha dengan raga yang terus melangkah, apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya. Semoga langkah kebaikan selalu menyertaimu, diberikan kemudahan kelancaran, dan semoga Allah SWT selalu meridhai setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya. Aamiin.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian.....	14
D. Manfaat Penelitian.....	14
E. Keaslian Penelitian	16
TINJAUAN PUSTAKA	24
A. Kesejahteraan Psikologis.....	24
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	24
2. Aspek – Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	25
3. Faktor – faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	29
B. Efikasi Diri	33
1. Pengertian Efikasi Diri.....	33
2. Aspek – Aspek Efikasi Diri	34
C. Dukungan Sosial.....	36
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	36
2. Aspek – aspek dukungan sosial	38
3. Sumber – Sumber Dukungan Sosial.....	39
4. Dinamika Hubungan Antar Variabel	40
D. Kerangka Teori	44
E. Hipotesis.....	45
METODE PENELITIAN	46
A. Desain Penelitian	46
B. Identifikasi Variabel Penelitian	46

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	53
G. Teknik Analisa Data	54
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Orientasi Kencah.....	56
B. Persiapan Penelitian	57
1. Persiapan Administrasi.....	57
2. Persiapan Alat Ukur	57
3. Persiapan Try Out	65
4. Pelaksanaan Try Out.....	70
5. Hasil Analisis Try Out.....	71
C. Pelaksanaan Penelitian	78
D. Hasil Penelitian	79
1. Deskripsi Partisipan Penelitian	79
2. Deskripsi Statistik.....	81
E. Uji Asumsi.....	84
1. Uji Normalitas.....	85
2. Uji Linieritas	85
3. Uji Multikolinearitas.....	86
4. Uji Heteroskedasitas	86
F. Uji Hipotesis.....	87
1. Hipotesis Mayor.....	87
2. Hipotesis Minor	89
G. Analisis Tambahan	90
H. Pembahasan.....	92
KESIMPULAN DAN SARAN.....	103
A. Kesimpulan.....	103
B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Kesejahteraan Psikologis 44
Gambar 2. Residual-Predicted Scatterplot 85



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	16
Tabel 2. Format Penilaian Skala Kesejahteraan Psikologis	49
Tabel 3. Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis	50
Tabel 4. Kategorisasi Skala Efikasi Diri	50
Tabel 5. Blueprint Skala Efikasi Diri	50
Tabel 6. Format Penilaian Skala Dukungan Sosial	51
Tabel 7. Blueprint Skala Dukungan Sosial.....	52
Tabel 8. Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis Sebelum Digugurkan	72
Tabel 9. Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Digugurkan	73
Tabel 10. Distribusi Aitem Skala Efikasi Diri Sebelum Digunakan	74
Tabel 11. Distribusi Aitem Skala Efikasi Diri Setelah Tryout	75
Tabel 12. Distribusi Aitem Dukungan Sosial Sebelum Tryout	76
Tabel 13. Distribusi Aitem Dukungan Sosial Setelah Tryout	77
Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas	78
Tabel 15. Data Jumlah Subjek Penelitian Setiap Kabupaten/Kota.....	79
Tabel 16. Data Demografi Subjek Berdasarkan Usia.....	79
Tabel 17. Data Jumlah Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	80
Tabel 18. Data Demografi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	81
Tabel 19. Deskripsi Statistik Hipotetik dan Empirik.....	81
Tabel 20. Norma Kategorisasi Subjek 3 Kelompok	82
Tabel 21. Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis	83
Tabel 22. Kategorisasi Skor Efikasi Diri.....	83
Tabel 23. Kategorisasi Skor Dukungan Sosial	84
Tabel 24. Uji Normalitas	85
Tabel 25. Uji Multikolinearitas	86
Tabel 26. Hasil Uji Heterokedastisitas	87
Tabel 27. Uji F.....	88
Tabel 28. Uji ANOVA	88
Tabel 29. Uji Hipotesis Minor	89
Tabel 30. Uji Homogenitas Berdasarkan Jenis Kelamin.....	90
Tabel 31. Uji Normalitas Berdasarkan Jenis Kelamin	91
Tabel 32. Uji Independent Samples T-Test Berdasarkan Jenis Kelamin	91
Tabel 33. Mean Berdasarkan Jenis Kelamin	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Modifikasi Alat Ukur	114
Lampiran 2. Hasil Uji Keterbacaan	122
Lampiran 3. Alat Ukur Uji Coba	136
Lampiran 4. Tabulasi Data Uji Coba	142
Lampiran 5. Uji Seleksi Aitem	149
Lampiran 6. Reliabilitas Skala Alat Ukur	152
Lampiran 7. Alat Ukur Penelitian	153
Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian	159
Lampiran 9. Uji Asumsi	184
Lampiran 10. Uji Hipotesis	185
Lampiran 11. Uji Beda	186
Lampiran 12 Lembar Kesediaan Subjek Penelitian/Informed Consent	187



Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Generasi Z di Yogyakarta

Dwika Sekar Pinandi

21107010132

INTISARI

Intisari. Generasi Z merupakan generasi yang lahir di era perkembangan teknologi, sehingga memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Dengan adanya perbedaan tersebut dapat mempengaruhi seseorang memungkinkan rentan dengan permasalahan kesejahteraan psikologis karena adanya tuntutan dan tekanan yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada generasi Z di Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini merupakan hubungan positif antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Adapun subjek pada penelitian ini berjumlah 255 responden yang merupakan generasi Z di Yogyakarta yang dipilih menggunakan *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini diantaranya yaitu skala efikasi diri yang mengacu pada aspek – aspek (Bandura, 2006), skala dukungan sosial dari aspek – aspek (Sarafino, 2008) dan skala kesejahteraan psikologis yang mengacu pada aspek – aspek (Ryff, C.D. & Keyes, 1995). Analisis data menggunakan metode analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara simultan terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada generasi Z di Yogyakarta dengan $p (<0,001) < 0,05$. Adapun besarnya pengaruh hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis adalah sebesar 0.550. Penelitian ini dapat menggambarkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial dapat membantu tingkat kesejahteraan psikologis seperti dengan cara pemberdayaan diri maupun pendekatan sosial pada generasi Z di Yogyakarta.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Dukungan Sosial, Generasi Z, Kesejahteraan Psikologis

Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial

dengan Kesejahteraan Psikologis pada Generasi Z di Yogyakarta

Dwika Sekar Pinandi

21107010132

ABSTRACT

Abstract. *Generation Z is a generation born in the era of technological development, so it has different characteristics compared to previous generations. These differences can influence a person's vulnerability to psychological well-being problems due to the demands and pressures faced. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and social support with psychological well-being in Generation Z in Yogyakarta. The hypothesis in this study is a positive relationship between self-efficacy and social support with psychological well-being. This study used a quantitative correlation method. The subjects in this study were 255 respondents who were Generation Z in Yogyakarta who were selected using accidental sampling. The measuring instruments used in this study included a self-efficacy scale referring to aspects (Bandura, 2006), a social support scale from aspects (Sarafino, 2008) and a psychological well-being scale referring to aspects (Ryff, C.D. & Keyes, 1995). Data analysis used multiple linear regression analysis methods. The results of this study indicate that simultaneously there is a significant positive relationship between self-efficacy and social support with psychological well-being in generation Z in Yogyakarta with $p (<0.001) <0.05$. The magnitude of the influence of the relationship between self-efficacy and social support with psychological well-being is 0.550. This study can illustrate that self-efficacy and social support can help the level of psychological well-being such as through self-empowerment and social approaches in generation Z in Yogyakarta.*

Keywords: *Self-Efficacy, Social Support, Generation Z, Psychological Well-being*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Ayu, T. (2024), Daerah Istimewa Yogyakarta menempati urutan kedua setelah Provinsi Bali sebagai penderita gangguan kesehatan mental di Indonesia, gangguan mental ini didominasi oleh generasi Z. Hal ini selaras dengan survei oleh Rianjani, (2024) yang mengatakan bahwa masih terdapat banyak kasus kesehatan mental dan rendahnya tingkat kesehatan mental meskipun Yogyakarta memiliki julukan Kota Pelajar. Data yang diperoleh menyebutkan bahwa sebanyak 59,1% generasi Z memiliki masalah kesehatan mental, generasi milenial sebanyak 39,8% dan generasi X sebanyak 24,1%. Dalam artikel lain juga dipaparkan bahwa kesehatan mental merupakan akar dari kesejahteraan individu, dimana kesehatan sebagai kebutuhan dasar bagi individu yang terdiri dari kesehatan fisik dan jiwa (CPMH, 2020).

Pada tingkatan global, pentingnya kesejahteraan psikologis memunculkan untuk mengukur indeks kebahagiaan penduduk dunia (Abidin & Ariyanti, 2024). Daerah Istimewa Yogyakarta dalam indeks kebahagiaan memiliki angka lebih buruk dari rata – rata nasional. Indeks kebahagiaan tersebut diukur dengan dimensi perasaan, dimensi kepuasan hidup, dan makna hidup (Rianjani, 2024). Dari survei BPS, menjelaskan bahwa Yogyakarta mengalami penurunan pada indeks kebahagiaan dalam

rentang waktu 2017 hingga 2021. Dimana penurunan indeks tersebut dari 72,93 menjadi 71,7 yang menjadi salah satu peristiwa yang patut diperhatikan. Menurut Distina, (2019) juga memaparkan bahwa secara umum, konsep kesejahteraan psikologis menekankan pada aspek kebahagiaan yang dirasakan oleh seseorang.

Dalam penelitian Ryff, (1989) dengan judul *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, mengemukakan bahwa seseorang dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih sehat serta lebih tangguh dalam menghadapi stress. Kesejahteraan psikologis merupakan bagian pokok dari kesehatan mental, dimana dapat berdampak pada cara seseorang memandang dirinya sendiri, interaksi dengan orang lain, dan menghadapi tantangan hidup. Pada penelitian Sari dan Nugroho, (2022), menjelaskan bahwa ketidakmampuan dalam menjaga kesejahteraan psikologis berhubungan langsung dengan risiko gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis diyakini mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental secara keseluruhan (Amatullah & Hazim, 2025).

Kesejahteraan psikologis yang baik mendorong seseorang untuk lebih adaptif dan tangguh dalam menghadapi dinamika kehidupan yang kompleks, sehingga mereka mampu berkembang secara optimal (Ryff, 2006). Dalam penelitian Distina, (2019) juga menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis sering menjadi bentuk intervensi dalam psikologi

positif yang berfokus pada pengembangan seseorang. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis menjadi struktur penting bagi kesehatan mental yang menyeluruh kebahagiaan yang berkelanjutan, serta menjadi fokus dalam pendekatan psikologi positif yang menekankan pengembangan potensi seseorang.

Generasi Z sebagai generasi yang lahir dalam rentang tahun 1997 sampai 2012 yang terbagi menjadi dua kelompok yakni bersekolah dan mulai beranjak bekerja (Awaliyah & Listiyaningsih, 2018). Namun, menurut Arista & Priyana, (2023) mahasiswa merupakan salah satu kategori terbanyak pada generasi Z saat ini. Generasi ini sebagai suatu kelompok demografi masyarakat yang lahir sebelum generasi alfa dan setelah generasi milenial, yaitu berada pada rentang masa remaja dan dewasa awal (Kamil & Laksmi, 2023).

Menurut Awaliyah dan Listiyaningsih. (2018), mahasiswa sebagai seseorang yang menduduki masa transisi dari remaja ke dewasa awal mengalami berbagai permasalahan. Mahasiswa di masa ini yaitu bagian dari penyesuaian diri terhadap pola kehidupan serta harapan sosial baru (Hurlock, 1980). Lebih lanjut, Santrock pada penelitian Wulandari dan Zahra, (2021) mengatakan bahwa mahasiswa yang termasuk *emerging adult* merupakan seseorang pada masa perkembangan yang telah menyelesaikan perkembangan remaja dimana telah mencapai kemandirian dan membentuk identitas diri, seseorang pada masa ini dituntut telah berfokus pada masa depannya seperti mencari pekerjaan yang tepat, menentukan gaya hidup

yang akan dijalani untuk memilih sendiri atau menikah, serta tugas lain selama perkembangan dewasa awal. Kestabilan sebagai karakteristik yang paling berpengaruh pada masa *emerging adulthood*. Penyebab adanya ketidakstabilan tersebut adalah eksplorasi mahasiswa di semua bidang seperti permasalahan akademik, romantisme, keuangan, dan hubungan pertemanan. Dari berbagai permasalahan yang dihadapi sehingga timbul permasalahan psikologis yang dialami mahasiswa dan dapat berdampak pada penurunan penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi, yang merupakan aspek – aspek dari kesejahteraan psikologis (Eva et al., 2020).

Adapun pada sisi generasi Z yang bekerja dimana mereka dapat berinovasi di tempat kerja dengan karakter adaptifnya. Namun, ketika berada di lingkungan kerja yang penuh tekanan akan merasa cemas maupun kewalahan (Khaerunisa, 2024). Pada Optimus (2024) menyatakan bahwa dunia kerja yang modern yang memiliki karakteristik dengan adanya perubahan yang cepat, tuntutan produktivitas tinggi, dan ketidakpastian ekonomi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental generasi Z. Hal ini selaras dengan penelitian (Putri, D.A., & Prasetyo, 2023) yang menunjukkan ekspektasi yang tinggi di tempat kerja menyebabkan sebagian generasi Z merasa stres. Selain itu, pada penelitian Broadbent, (2017) yang menyatakan bahwa generasi Z memungkinkan rentan dengan permasalahan kesejahteraan psikologis karena adanya tuntutan dan tekanan yang dihadapi.

Hal tersebut dapat dikatakan bahwa generasi Z memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.

Temuan Latifah dan Komaruddin, (2016) menyebutkan bahwa dewasa awal di Daerah Istimewa Yogyakarta merasa kurang memiliki penerimaan diri dan dukungan sosial. Sehingga, mereka memiliki ketidakpuasan dengan dirinya sendiri, kemampuan yang dimiliki, kurang percaya diri, membandingkan dengan orang lain, kurang berpikir positif, dan kurang percaya saat melakukan hubungan interpersonal. Adapun pada penelitian lain yang mengungkapkan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dan kelompok generasi Z di Yogyakarta berhubungan dengan gejala depresi, stress, kecemasan, serta kurangnya pemahaman untuk mengatasi hal tersebut. Sehingga masih perlunya kebutuhan intervensi lebih lanjut untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Lubis et al., 2021). Selain itu, mahasiswa perantau di Yogyakarta sebagian besar masih memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, hal ini menyoroti risiko tinggi gangguan mental pada usia remaja hingga dewasa awal yang memperlihatkan kondisi kesejahteraan psikologis yang belum optimal (Pramitha, R., & Astuti, 2021).

Secara keseluruhan, generasi Z menunjukkan kerentanan terhadap rendahnya kesejahteraan psikologis karena harus menghadapi ekspektasi tinggi, tekanan adaptasi dari lingkungan baru, dan permasalahan serta tuntutan. Kondisi ini diperkuat oleh temuan Hanif dan Widiasari, (2024) yang menyatakan bahwa generasi Z memiliki kebutuhan yang tinggi untuk

menyelesaikan tuntutan dan permasalahannya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga, faktor – faktor tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mereka masih belum optimal dan perlunya perhatian dengan berbagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Menurut Pujiati, (2024), generasi Z juga dikenal sebagai generasi internet. Generasi Z cenderung lebih dekat menggunakan teknologi daripada generasi sebelumnya karena generasi ini lahir di era teknologi yang semakin berkembang dan menjadi salah satu kehidupannya (Marniati & Witcjaksono, 2020). Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa generasi Z memiliki beberapa karakteristik yang berbeda daripada generasi sebelumnya (Ranira et al., 2023). Hal ini selaras dengan penelitian (Pratiwi, M. 2022) bahwa karakteristik – karakteristik yang terlihat dari generasi Z diantaranya terbiasa dengan teknologi, mampu lebih toleransi, mandiri, lebih terbuka, ambisius, dan lebih mengutamakan finansial. Selain itu, generasi Z juga lebih cenderung bersifat fleksibilitas, adanya dorongan untuk mengembangkan dirinya, dan kestabilan nilai.

Istiningtyas, (2022) menjelaskan bahwa generasi Z juga memiliki keunggulan yang dapat melakukan berbagai pekerjaan dalam satu waktu atau biasanya disebut dengan *multitasking*. Seperti menggunakan komputer untuk mengerjakan tugas yang dibarengi dengan mendengarkan musik pada waktu yang sama. Selain itu, mereka satu - satunya generasi yang secara mayoritas mengenali adanya perubahan iklim sebagai salah satu isu

kebijakan teratas. Dimana kemungkinan besar generasi ini mencari informasi menggunakan media digital seperti artikel berita, konten media sosial, dan video *youtube* untuk mengetahui adanya perubahan iklim tersebut (Novak, 2024).

Di sisi lain, generasi Z yang lahir dalam era teknologi dengan kemajuan yang pesat sehingga dapat mengakses lebih mudah, namun juga dihadapkan dengan tuntutan dan permasalahan - permasalahan baru seperti tekanan akademik, iklim, dan ketidakpastian ekonomi sehingga rentan terhadap masalah kesejahteraan psikologis (Pujiati, 2024). Hal ini selaras pada penelitian Yarni et al., (2024) menyatakan bahwa merupakan masa yang kritis dalam kehidupan seseorang. Selain itu, adanya dampak yang signifikan pada perubahan - perubahan pandangan dan pengalaman hidup generasi Z. Mereka menghadapi masa depan dengan penuh kekhawatiran dan ketidakpastian yang disebabkan oleh berbagai faktor (Zaman, 2024).

Berdasarkan penelitian Triana et al., (2021) menyatakan bahwa 56% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis dengan tingkat rendah. Pada penelitian lain juga mengemukakan bahwa mahasiswa perantau di Yogyakarta memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sangat rendah yaitu sebesar 32,7%, kategori rendah 47,8%, sedang 14,2%, sebesar 5,3% tinggi, serta tidak ada yang mencapai kategori yang sangat tinggi (Pramitha, R., & Astuti, 2021). Selain itu, menurut Latifah & Komaruddin, (2016) yang menjelaskan hasil penelitiannya yang dilakukan pada dewasa awal di Daerah Istimewa Yogyakarta bahwa mereka merasa kurang memiliki

penerimaan diri dan dukungan sosial. Sehingga, mereka memiliki ketidakpuasan dengan dirinya sendiri, kemampuan yang dimiliki, kurang percaya diri, membandingkan dengan orang lain, kurang berpikir positif, dan kurang percaya saat melakukan hubungan interpersonal. Lebih lanjut, pada penelitian Broadbent, (2017) yang menyatakan bahwa generasi Z memungkinkan rentan dengan permasalahan kesejahteraan psikologis karena adanya tuntutan dan tekanan yang dihadapi. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa generasi Z memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa terdapat gejala – gejala rendahnya kesejahteraan psikologis dan belum tercapainya kesejahteraan psikologis pada generasi Z. Dengan berbagai tuntutan dan permasalahan psikologisnya yang dapat berpengaruh terhadap kesejahtraannya. Ryff dalam penelitian Kurniasari et al., (2019) kesejahteraan psikologi yang rendah harus segera ditangani karena mengingat dampak yang dapat ditimbulkan secara besar. Generasi Z memiliki kebutuhan yang tinggi untuk menyelesaikan tuntutan dan permasalahannya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhinya dan membuat kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus (Hanif & Widiasari, 2024).

Dalam rangka mencapai kesejahteraan hidup seseorang, perlunya memenuhi kebutuhan psikologis. Menurut Ryff, (1989), apabila seseorang

telah mencukupi kebutuhan positif psikologisnya, maka seseorang tersebut dapat dikatakan sejahtera dalam psikologis. Adanya kesejahteraan psikologis dapat membantu seseorang dalam kebahagiaan hidupnya, harmoni, dan dapat bermanfaat ketika melakukan suatu hal pada dirinya maupun orang lain. Namun, apabila seseorang tidak dapat mencukupi kebutuhan psikologisnya maka akan muncul permasalahan pada dirinya.

Menurut Ryff pada penelitian (Savitri & Listiyandini, 2017) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang merujuk pada pencapaian kriteria yang berkaitan dengan fungsi psikologi positif. Pada penelitian Ramadhiani et al., (2022) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa termasuk salah satu hal penting dan sangat dibutuhkan dalam membantu mencapai prestasi akademik yang dicapai. Semakin baik kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, maka mahasiswa dapat lebih optimal dan efektif sehingga mempengaruhi capaian prestasi akademiknya yang lebih baik. Namun, apabila mahasiswa belum memiliki kesejahteraan psikologis maka juga akan berpengaruh pada rendahnya prestasi akademiknya.

Begitupun pada sisi pekerja, dimana generasi Z yang cenderung mengutamakan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan sehingga mereka membutuhkan lingkungan kerja yang dapat menjaga antara kedua keseimbangan tersebut. Dengan adanya kesejahteraan di tempat kerja dapat membantu memperoleh kedua keseimbangan yang diharapkan oleh generasi Z (Luthfiana, 2024). Menurut Khaerunisa, (2024),

generasi Z memiliki ambisi yang tinggi di dunia kerja, namun mereka juga menghadapi berbagai tantangan - tantangan psikologis untuk dapat lebih mengoptimalkan potensinya. Selanjutnya, menurut Rahma, (2024) menyatakan bahwa pentingnya kesejahteraan psikologis dan keseimbangan kerja-hidup menjadi faktor dalam memilih serta bertahan di lingkungan kerja. Oleh karena itu, untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat salah satunya dapat melalui pendekatan secara interpersonal. Hal ini melibatkan komunikasi secara afektif, empati, dan dukungan sosial yang ikut serta dalam membangun hubungan positif antar karyawan.

Ryff, (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana seseorang memiliki pandangan positif dengan diri sendiri dan orang lain, sehingga mampu membuat keputusan dengan baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, dapat mengelola perilakunya, mampu menciptakan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sesuai, serta selalu berusaha untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensi dirinya. Adapun pendapat lain dari Bradburn, (1969) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai kebahagiaan. Hal ini merupakan hasil kesejahteraan psikologis dengan tujuan paling tinggi yang ingin dicapai oleh seseorang.

Terdapat berbagai faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff pada penelitian (Zahra & Wulandari, 2021). Faktor – faktor tersebut yaitu tujuan hidup (*purpose of life*), kemandirian (*autonomy*), penerimaan diri (*self acceptance*), penguasaan lingkungan sosial (*social environmental mastery*), pertumbuhan pribadi

(personal growth), serta hubungan positif bersama orang lain (*positive relationship with others*).

Pada penelitian Sabouripour (2021) menyebutkan bahwa efikasi diri sebagai aspek yang dapat membantu menghadapi berbagai tantangan maupun dalam mengelola sosial - emosional. Adapun menurut Prayogi dan Handarini, (2017) menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah efikasi diri dan optimisme. Efikasi diri dan kesejahteraan psikologis memiliki keterkaitan yang signifikan. Jika salah satu tingkatnya rendah, maka yang lain juga akan ikut rendah dan dapat berkemungkinan memberikan tekanan lebih pada keberlangsungan hidup seseorang. Efikasi diri sebagai suatu keyakinan seseorang untuk memperkirakan kemampuan dirinya sendiri dalam melaksanakan tugas - tugasnya sehingga dapat memperoleh hasil yang diharapkan (Dewi, 2017). Keyakinan diri ini sangat penting bagi seseorang. Dengan memiliki rasa keyakinan diri yang baik akan mempengaruhi kehidupan sehari – hari, yang mana ini juga berhubungan mengenai pemahaman mahasiswa tentang kemampuan dirinya dan keyakinan dirinya sehingga mampu memenuhi tuntutan dan tanggungjawab dengan cara yang efektif. Namun, pada kenyataannya terdapat beberapa seseorang yang tidak memiliki pemahaman yang baik mengenai kemampuannya dan merasa kurang yakin bahwa mampu menyelesaikan berbagai kesulitan dan tugasnya sehingga berdampak pada dirinya menjadi kurang berusaha dan kurang mampu

menyelesaikan secara buruk, padahal seharusnya dapat melakukan dengan hasil yang optimal.

Dukungan sosial juga salah satu faktor yang mampu membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut Eva et al., (2020) mengemukakan bahwa kecemasan, peningkatan harga diri, dan pencegahan gangguan psikologis, pada seseorang dapat dicegah dengan dukungan sosial melalui memberikan semangat dan menunjukkan perhatian kepada seseorang. Dukungan sosial ini dapat didapatkan dari teman, keluarga, dan orang lain yang mampu membantunya. Hasil penelitian Indrawati, (2018) yang menyatakan bahwa dengan adanya gabungan dukungan sosial yang diperoleh dari orang dewasa dan teman sebaya dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut Reo et al., (2024) juga menyebutkan bahwa dukungan dari keluarga mampu memberikan sumber daya instrumental, emosional, dan psikologis. Sehingga, dapat memberikan motivasi dan membantu individu dalam mengambil keputusan. Pada dukungan dari teman, juga termasuk dukungan yang dibutuhkan karena dalam perkuliahan hampir separuh waktunya mereka berinteraksi. Selain itu, dukungan dari orang – orang spesial juga sangat membantu. Hal ini juga menjadi salah satu faktor yang mampu membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selaras pada penelitian Apriyana et al., (2024), yang menyebutkan bahwa salah satu hal penting yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang saat sedang menghadapi tantangan yaitu dukungan sosial.

Berdasarkan paparan tersebut, menyatakan bahwa efikasi diri serta dukungan sosial berperan penting dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada seseorang. Efikasi diri berfungsi sebagai faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, sementara dukungan sosial berperan sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Maka dari itu, hal tersebut memberikan peluang peneliti mengenai generasi Z yang masih menjadi isu penting dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah sehingga peneliti menjadi tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri serta dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada generasi Z.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan diatas, dan untuk menjelaskan kembali permasalahan yang menjadi dasar kepenulisan ini, maka peneliti mencoba merumuskannya yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis?
2. Apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis?
3. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada generasi Z di Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada generasi Z di Yogyakarta.
3. Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada generasi Z di Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini harapannya dapat memberi sumbangsih pengetahuan pada bidang psikologi, terutama pada psikologi sosial dan psikologi positif mengenai efikasi diri dan dukungan sosial yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis khususnya pada generasi Z.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi generasi Z

Dapat menambah wawasan dan memberikan pengetahuan bagi generasi Z mengenai efikasi diri dan dukungan sosial dengan menjaga serta mengembangkan hubungan sosial yang sehat baik dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar sehingga

mampu memberikan dampak positif untuk kebahagiaan dan kesejahteraan serta mencapai kesehatan mental yang sehat

b. Bagi Institusi Pendidikan dan Kelompok Sosial

Bagi institusi pendidikan dan kelompok sosial untuk saling terbuka dan saling mendukung agar terciptanya suasana yang mampu mendorong maupun meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, juga mampu memberikan berbagai program - program yang mampu memberdayakan efikasi diri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya penelitian ini mampu sebagai referensi penelitian di masa yang akan datang dengan menambah variabel lain atau menguji antar variabel sehingga objek studi yang didapatkan lebih beragam dan dapat diulas kembali dengan lebih kaya akan informasi terbaru.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Epi Kurniasari, Nandang Budiman, Nandang Rusmana.	Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa	2019	Kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1996)	Metode kuantitatif	Skala kesejahteraan psikologis	Dilakukan 79 mahasiswa prodi pendidikan akuntansi di UPI Bandung	1. Pada kategori tinggi dengan interval skor >150, kategori sedang sebanyak 96-150, dan kategori rendah sebanyak <95,67 2. Dari enam aspek kesejahteraan psikologis, menunjukkan hasil penelitian berupa penerimaan diri tingkat ketercapaiannya baru 59%, aspek hubungan positif 63%, aspek perkembangan pribadi 57%, kemandirian 57%, aspek penguasaan lingkungan 58%, Dan tujuan hidup 66%.
2.	Alya Putri Ranira, Farra	<i>The Role of Anxiety and Religiosity on</i>	2023	Teori Being	Well-oleh Metode kuantitatif	Skala kesejahteraan	120 orang dewasa awal	Terdapat pengaruh antara kecemasan dan

	Anisa Rahmania, Syarifah Na'imi Anisa.	<i>the Psychological Well-Being of Generation Z in Early Adulthood</i>			Ryff dan Keyes (1995) dan Religiusitas oleh Amir (2021)		psikologis, skala religiusitas, dan <i>Beck Anxiety Inventory (BAI)</i>	berusia 18 s.d 26 tahun	religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, ditemukan beberapa korelasi antara kecemasan dan aspek religiusitas dan kesejahteraan psikologis.
3.	Firdha Ayu Feria Latuconsina, Safitri, Sulis Mariyanti	Pengaruh tipe kepribadian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa reguler Universitas Esa Unggul Angkatan 2014	2020		Kesejahteraan psikologis oleh Ryff (1996) dan tipe kepribadian yang mengacu pada teori Eysenck	Penelitian kuantitatif non- eksperimental dan menggunakan teknik random sampling	Skala kesejahteraan psikologis dan skala tipe kepribadian	Mahasiswa reguler yang aktif di semester genap tahun 2016/2017 Universitas Esa Unggul	1.Hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara tipe kepribadian dengan kesejahteraan psikologis di mahasiswa 2.Hasil klasifikasi tipe kepribadian cenderung banyak yang mempunyai tipe kepribadian ekstrovert, sedangkan hasil klasifikasi kesejahteraan psikologis cenderung banyak yang rendah.
4.	Mega Tala Harimukthi, Kartika Sari Dewi	Eksplorasi Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Awal Penyandang Tunanetra	2014			Kualitatif fenomenologi dengan menggunakan analisis data <i>Interpretative Phenomenolo</i>		2 orang yang memiliki karakteristik mengalami kehilangan penglihatan di kedua matanya	Kesejahteraan psikologis pada kedua subjek mengalami perubahan akibat kebutaan pada masa dewasa awal yang dialaminya. Peningkatan kesejahteraan psikologis

						<i>gical Analysis</i> (IPA) yang dikembangkan oleh (Smith, Flowers & Larkin, 2009)		saat usia dewasa awal, pendidikan min SMA maupun sederajat, serta berjenis kelamin laki - laki	dari dukungan sosial, penerimaan diri, dan religiusitas.
5.	Onik Wahyu Utami, Rijal Abdillah, Rogers Clinton Pittor, Hening Tyas Arrido,	Hubungan antara Dukungan Sosial dengan <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa	2024	Teori dukungan sosial oleh Sarafino (2006), teori <i>self efficacy</i> oleh Bandura (1997)	Metode kuantitatif dengan metode korelasional dan <i>self efficacy</i> oleh	Skala alat ukur dukungan sosial dan skala <i>self efficacy</i>	Penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa dari berbagai jurusan di suatu universitas sebanyak 60 orang	Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan <i>self efficacy</i> . Dimana pentingnya lingkungan sosial yang dapat membantu untuk meningkatkan keyakinan diri pada mahasiswa	
6.	Malinda Pujianti, Komarudin	Hubungan antara Strategi Coping dengan <i>Psychological Well-Being</i> pada Generasi Z	2024	Strategi coping dan <i>Psychological well-being</i>	Metode kuantitatif survey dengan Teknik <i>purposive sampling</i>	Skala <i>psychological well-being</i> yang diadopsi dari penelitian Eva (2020) oleh Ryff dan skala strategi coping yang diadopsi dari Siaputra (2023)	200 mahasiswa (Generasi Z) berusia 18-25 tahun yang merupakan mahasiswa aktif di Yogyakarta	Hasil pada penelitian ini menyatakan adanya hubungan secara signifikan antara strategi coping dan kesejahteraan psikologis pada generasi Z.	

7.	Desi Alawiyah, Selvi, Lilis, Citra Anggraeni Alwi	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Semester Akhir	2022		Metode kualitatif dengan teknik <i>cluster random sampling</i>		Mahasiswa pada tingkat akhir di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai	Dukungan sosial berdampak terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.
8.	Ulfah Musyaropah, Asti Iryanti, Rizky Allivia Larasati Haibar, Aulia, Nurhayati Adiratna Kusuma	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19	2022	<i>The General Self Efficacy Scale (GSE)</i> menggunakan teori Born, dkk (1995)	Metode kuantitatif dengan desain penelitian <i>cross sectional design</i>	Skala kesejahteraan psikologis, <i>The General Self Efficacy (GSE)</i> , dan <i>Peer's Perceived Support Scale (PPSS)</i>	Mahasiswa aktif pada usia 18-24 tahun dan mempunyai pengalaman kontribusi saat pembelajaran daring karena Covid-19	Terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara dukungan sosial dari teman sebaya serta efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi Covid-19.
9.	Fikri Prayogi, Muslihati, Dany Moenindyah Handarini	Hubungan <i>Self Efficacy</i> , Optimism, <i>Social Support</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> Peserta Didik SMK	2017	RPWB oleh Ryff, MJSES yang diadaptasi oleh Morgan (1999), dan LOT yang diadaptasi oleh (Scheier, Carver, dan Bridges 1985), ISEL oleh (Cohen &	Metode kuantitatif <i>non experimental research</i>	<i>Ryff's Psychological Well-Being Scales (RPWB)</i> , <i>Morgan-Jinks Student Efficacy Scale (MJSES)</i> , <i>Life Orientation Test (LOT)</i> , <i>Interpersonal Support</i>	Siswa kelas X, XI, dan XII SMKN se-Kota Malang	Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara <i>self efficacy</i> , optimism, dan <i>social support</i> dengan <i>psychological well-being</i>

			Hoberman, 1983)	<i>Evaluation List (ISEL)</i>				
10.	Abyan Ahmad Apriyana Tiara Sosialita & Diah	Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal yang Bercerai	2024	Teori Dukungan Sosial oleh (Zimet., dkk, 1998) dan teori kesejahteraan psikologis pada (Ryff, 1989).	Metode Kuantitatif dengan metode survei	Skala MPSS (<i>Multidimensi Perceived Social Support</i>) dan Skala <i>Ryff Psychological Well Being Scale</i>	Laki – laki dan perempuan yang berusia 18 s.d. 25 tahun dengan riwayat orangtuanya bercerai	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa jika dukungan sosial semakin tinggi, maka kesejahteraan psikologisnya juga akan semakin tinggi pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai.

Penelitian yang telah dituliskan diatas melibatkan variabel efikasi diri, variabel dukungan sosial, serta variabel kesejahteraan psikologis. Terdapat beberapa perbedaan dan persamaan dengan penelitian terdahulu pada penelitian ini, yaitu :

1. Keaslian Topik

Dari berbagai penelitian sebelumnya yang telah dituliskan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian yang ada kebanyakan menggunakan kesejahteraan psikologis sebagai variabel tergantung. Sedangkan pada variabel bebasnya berbeda - beda, seperti pada penelitian Pujiati, (2024) strategi coping digunakan sebagai variabel bebas, pada penelitian Ayu et al., (2020) menggunakan tipe kepribadian sebagai variabel bebas, serta pada penelitian Ranira et al., (2023) menggunakan *religiosity* dan *anxiety* sebagai variabel bebas.

Variabel tergantung pada penelitian ini yakni kesejahteraan psikologis, sementara efikasi diri serta dukungan sosial sebagai variabel bebas. Penelitian dengan judul “Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada generasi Z di Yogyakarta” memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Musyaropah, et al., (2022) dimana ini juga memakai kesejahteraan psikologis sebagai variabel untuk menjadi variabel tergantung. Variabel bebas dukungan sosial teman sebaya, subjek, dan teori yang digunakan pada penelitian tersebut menjadi pembeda dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan kebanyakan penelitian terdahulu menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian, dan belum ditemui peneliti yang meneliti mengenai hubungan efikasi diri dan dukungan sosial pada generasi Z.

2. Keaslian Teori

Teori pada penelitian ini menggunakan teori kesejahteraan psikologis

yang dikemukakan oleh (Ryff, C.D. & Keyes, 1995), efikasi diri dari (Bandura, 2006) dan teori dukungan sosial oleh (Sarafino, 2008). Dari uraian di atas, telah banyak digunakan oleh para peneliti sebelumnya seperti pada penelitian (Kurniasari et al., 2019) (Ranira et al., 2023), (Ayu et al., 2020), (Pujiati, 2024), dan (Apriyana et al., 2024) yang menggunakan teori kesejahteraan psikologis oleh Ryff. Sementara pada teori efikasi diri, telah digunakan oleh (Utami et al., 2024). Dan pada teori Sarafino, juga telah digunakan di penelitian (Utami et al., 2024).

Dari ketiga teori tersebut, peneliti belum menemukan penelitian yang serupa menggunakan teori kesejahteraan psikologis oleh (Ryff, C.D. & Keyes, 1995), teori efikasi diri dari (Bandura, 2006), dan teori dukungan sosial (Sarafino, 2008).

3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini, menggunakan alat ukur yang meliputi tiga variabel dan masing - masing alat ukur menggunakan skala yang sesuai yaitu variabel terganggu kesejahteraan psikologis akan diukur menggunakan modifikasi skala kesejahteraan psikologis hasil adaptasi oleh (Ranira et al., 2023) berdasarkan teori (Ryff, C.D. & Keyes, 1995). Kemudian pada variabel bebas efikasi diri akan diukur dengan modifikasi dari skala efikasi diri dari (Rosatijawan, 2023) berdasarkan teori efikasi diri dari (Bandura, 2006) dan untuk variabel bebas dukungan sosial akan diukur menggunakan modifikasi dari skala dukungan sosial oleh (Hikmah & Rahayu, 2012) berdasarkan teori dukungan sosial dari (Sarafino, 2008).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Dari penelitian - penelitian yang telah tercantum di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian - penelitian terkait kesejahteraan psikologis, beberapa subjek yang digunakan adalah : 1. Mahasiswa, yaitu pada penelitian (Kurniasari et al., 2019), (Ayu et al., 2020), (Utami et al., 2024), (Awaliyah & Listiyandini, 2018),

dan (Musyaropah, et al., 2022). 2. Dewasa awal yang orangtuanya bercerai pada penelitian (Apriyana et al., 2024). 3. Dewasa awal penyandang tunanetra pada penelitian (Harimukthi & Dewi, 2014), 4. Peserta didik SMK pada penelitian (Prayogi & Handarini, 2017).

Sedangkan subjek penelitian yang digunakan peneliti adalah generasi Z. Selaras pada penelitian (Pujiati, 2024) yang menggunakan generasi Z sebagai subjek penelitian, namun terdapat perbedaan pada variabel bebas yang digunakan. Selain itu, pada penelitian (Ranira et al., 2023) menggunakan generasi Z masa dewasa awal sebagai subjek penelitian dan terdapat perbedaan pada variabel bebas yang digunakan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada generasi Z di Yogyakarta. Kemudian, pada variabel efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan menjelaskan 55% variasi dengan kesejahteraan psikologis, sementara 45% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.
2. Hipotesis minor pertama pada penelitian ini diterima, hal ini menunjukkan yakni terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, variabel efikasi diri berkontribusi 0,353 terhadap kesejahteraan psikologis.
3. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini diterima, dimana dapat dikatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, hasil ini menggambarkan 0,140 dari dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memberikan beberapa saran yaitu :

1. Bagi generasi Z

Hasil penelitian ini harapannya dapat memberikan pengetahuan bagi generasi Z agar dapat lebih aktif dalam membangun dan meningkatkan efikasi diri

seperti pemberdayaan diri, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola diri. Hal ini dapat dicapai melalui berbagai cara seperti pengalaman belajar yang positif, berani dalam mengambil keputusan, dan mampu menghadapi tantangan sesuai dengan kapasitasnya. Selain itu, generasi Z juga dapat menjaga dan mengembangkan hubungan sosial yang sehat baik dengan keluarga, teman, serta lingkungan sekitar seperti dengan membangun komunikasi secara terbuka, berperan aktif dalam kelompok sosial, dan ikut serta dalam kegiatan kelompok yang positif. Oleh karena itu, dengan mengembangkan hal – hal tersebut secara internal maupun eksternal tersebut sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Institusi Pendidikan dan Kelompok Sosial

Peran institusi pendidikan dan lingkungan sosial berperan penting dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks ini, institusi pendidikan yakni seperti perguruan tinggi atau tempat dimana generasi Z mengembangkan diri secara akademik, sosial, dan emosional. Sementara itu, kelompok sosial mencakup tempat kerja, organisasi masyarakat, lingkungan tempat tinggal, dan jaringan pertemanan. Dengan adanya lingkungan pendidikan dan kelompok sosial diharapkan untuk mampu terbuka dan saling mendukung sehingga individu dapat merasa diterima, dihargai, dan didukung secara emosional. Keterbukaan dan dukungan sosial yang terstruktur mampu menciptakan suasana yang kondusif untuk menumbuhkan rasa percaya diri, kemampuan mengelola diri, dan jaringan sosial yang sehat sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, institusi dan kelompok social secara aktif dapat memberikan program – program pendukung seperti

membentuk program mentoring, pelatihan ketrampilan hidup, membuka ruang ekspresi dan konseling, serta kegiatan positif lainnya.

3. Peneliti selanjutnya

Disarankan agar peneliti selanjutnya dapat menggunakan populasi yang lebih luas, dapat melibatkan responden dari daerah atau kelompok usia yang berbeda, serta dapat menggunakan atau menambah variabel lain yang dapat mengkaji kesejahteraan psikologis secara lebih luas seperti penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan hubungan positif dengan orang lain. Sehingga, hasil penelitian yang diperoleh dapat lebih bervariasi dan dapat diulas kembali dengan lebih kaya akan informasi terbaru.



DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Ariyanti, F. (2024). Psychological well-being manusia Indonesia: bagaimana budaya membentuk kesejahteraan psikologis manusia Indonesia. *Well-Being (Konsep, Penelitian, Dan Penerapannya Di Indonesia)*, April 2023, 137–150.
- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Online learning readiness and well being in Indonesian college students during pandemic: Academic stress as a moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat*, May. <https://doi.org/10.24854/jpu206>
- Amatullah, A. R. & Hazim. (2025). Analisis kesejahteraan psikologis sebagai faktor penentu kesehatan mental pada karyawan industri manufaktur PT. S. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*.
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15–23. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176>
- Apriyana, A. A., Diah, T., Psi, S. M., & Airlangga, U. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal yang orangtuanya bercerai. 1–6.
- Arista, D. A., & Priyana, Y. (2023). Analisis kesejahteraan psikologis dalam kaitannya dengan kesiapan dunia kerja pada generasi-Z (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir di Salah Satu Perguruan Tinggi Swasta di Sukabumi). *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 1–8. <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/178/406>
- Ariviana, E. (2021). Jurnal Ilmu Keperawatan jiwa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Awaliyah, A. & Arruum Listiyandini, R. (2018). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>

- Ayu, F., Latuconsina, F., & Mariyanti, S. (2020). *40-75-1-Sm (1). 1*, 38–49.
- Ayu, T. (2024). Sosial media pengaruhi gen z di jogja rentan kena masalah mental. Bernasnews. <https://bernasnews.com/2024/01/08/sosial-media-pengaruhi-gen-z-di-jogja-rentan-kena-masalah-mental/#:~:text=bernasnews> – Penderita gangguan mental di Daerah,satu faktor yang memicu hal tersebut terjadi.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Ed. 2. Cet). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: *W.H. Freeman and Company*.
- Bandura, A. (2006). *Self Efficacy Beliefs of Adolescents*. Charlotte: *Information Age Publishing*.
- Broadbent, E., Gougoulis, J., N., Pota, V., & Simons, J. (2017). *Generation Z : Global citizenship survey*. London : *Varkey Foundation*.
- Charista, L. C., Dwikurnaningsih, Y., & Soesilo, T. D. (2018). Hubungan efikasi diri dengan kematangan karir siswa kelas X Di SMK PGRI 2. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(1), 23–29.
- CPMH. (2020). *Kesehatan Mental: Akar Kesejahteraan Individu*. Center for Public Mental Health. <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/07/16/kesehatan-mental-akar-kesejahteraan-individu/>
- Creswell, J. W. C. & J. D. (2018). A Mixed-Method Approach. In *Writing Center Talk over Time*. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>
- Darmasaputra, A. (2013). Hubungan antara dukungan sosial teman kerja dengan kinerja satiningsih.
- Dewi, R. P. (2017). Hubungan efikasi diri dengan pengambilan keputusan karir pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 87.

<https://doi.org/10.26486/psikologi.v19i2.601>

- Distina, P. P. (2019). Pengembangan dimensi psychological well-being untuk pengurangan risiko gangguan depresi. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39–59.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131.
- Hanif, S. I., & Widiyanti, A. R. (2024). Peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada generasi Z. 8(2), 139–146.
- Harimukthi, M. T., & Dewi, K. S. (2014). Eksplorasi kesejahteraan psikologis individu dewasa awal penyandang tunanetra. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 64–77.
<https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.64-77>
- Hikmah, W. N., & Rahayu, A. (2012). Kematangan emosi dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kesiapan menikah pada dewasa awal. 5(1), 19–29.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Indrawati, T. (2018). Peranan kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP Terbuka di Cirebon. *Edukasia Islamika*, 2(2), 172–190.
- Istiningtyas, L. (2022). Gambaran kesejahteraan psikologis pada generasi z setelah pandemi Covid-19. *Prosiding The 5th National Conference of Genuine Psychology*.
- Kamil, R., & Laksmi. (2023). Generasi Z, Pustakawan, dan Vita Activa Kepustakawanan. *BACA: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 9008(105), 25–34.
<https://doi.org/10.55981/baca.2023.1119>
- Khaerunisa, N. (2024). Generasi Z di tempat kerja: inovasi, adaptasi, dan tantangan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*,

<https://jurnalpsi.org/index.php/jpio/article/view/2024-9-1-05>

- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.
http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Latifah, I. & K. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup pada generasi z. 9(11), 1–23.
- Lubis. (2021). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dan faktor-faktor pengaruhnya.
- Luthfiana, N. (2024). Keinginan untuk tetap bertahan gen z: peran kesejahteraan di tempat kerja. *Psikobuletin : Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 86.
<https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.24542>
- Maharani, A., Rahmah, M., Anisha, R. F., & Ardi. (2023). Menyiapkan Generasi Z yang berkarakter dan bijak dalam penggunaan teknologi melalui pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(7), 53–59.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911>
- Marniati, & Witcjaksono, A. D. (2020). Curriculum implementation, entrepreneurship motivation, and fashion entrepreneurship - case study of student learning outcomes in regular classes and entrepreneurship classes. *International Journal of Fashion Design, Technology and Education*, 13(3), 317–324.
<https://doi.org/10.1080/17543266.2020.1799078>
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., & Farid, D. A. M. F. (2022). Urgensi efikasi diri: tinjauan teori Bandura. *Penguatan Pelayan Bimbingan Dan Konseling Dalam Kurikulum Merdeka*, 30–35.

- Musyaropah, U., Haibar, R., A., L., Kusuma, N., A., Putri, A., I., A. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi *Covid-19*.
- Novak, A. N. (2024). News coverage of climate change and generation Z. *Climatic Change*, 177(5), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s10584-024-03731-4>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *10*(1), 65–78.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(June), 2016.
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*.
- Pratiwi, I. W., & Hayati, H. (2021). Efikasi diri dan pengaruhnya terhadap prestasi belajar mahasiswa. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 15–23. <https://doi.org/10.30738/sosio.v7i1.8813>
- Prayogi, F., & Handarini, D. M. (2017). Hubungan self efficacy, optimism, social support dan psychological well-being peserta didik SMK. *Jurnal Pendidikan*, 2(1995), 508–515. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Pujiati, M. (2024). Hubungan antara strategi coping dengan psychological well-being pada generasi Z. *5*(9), 3616–3627.
- Putri, D.A., & Prasetyo, A. (2023). Tekanan psikologis dan kecemasan kerja pada generasi Z. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*.
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga. *Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>

- Rahma, U. (2024). *Pendekatan Interpersonal untuk Kesejahteraan Mental Generasi Z di Tempat Kerja*. Suara USU. <https://suarausu.or.id/pendekatan-interpersonal-untuk-kesejahteraan-mental-generasi-z-di-tempat-kerja/>
- Ramadhiani, I. N., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2022). *PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19*.
- Ranira, A. P., Rahmania, F. A., & Anisa, S. N. (2023). The role of anxiety and religiosity on the psychological well-being of generation Z in early adulthood. *International Proceeding 1st ICPSYH2*, 18, 157–167.
- 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), 1–11.
- Rianjani, O. (2024). *Gen Z di DIY banyak alami kesehatan mental, pemerhati sosial: Peran orang tua harus dikuatkan*. Times Indonesia. <https://timesindonesia.co.id/kesehatan/482505/gen-z-di-diy-banyak-alami-kesehatan-mental-pemerhati-sosial-peran-orang-tua-harus-dikuatkan>
- Rosatijawan, E. S. (2023). Pengaruh stress dan efikasi diri terhadap ide bunuh diri pada usia dewasa awal di Kota Tangerang.
- Ryff, C.D. & Keyes, C. (1995). The stuctur of wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. & S. B. H. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: Biopsychological interaction sixth edition*.

New York: John Willey & Sons Inc.

- Savitri, W., C., & Listiyandini, R., A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: literature review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>
- Suseno, M. N. (2012). Statistika : teori dan aplikasi untuk penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora. In *Yogyakarta: Ash-Shaff, t.t.*
- Syafii, M., H., & Purnomo, H., (2024). Pengaruh cause-related marketing terhadap minat beli buku lekas sembuh pada generasi Z di Yogyakarta dan Bandung. *MAMEN: Jurnal Manajemen*, 3(3), 230–241. <https://doi.org/10.55123/mamen.v3i3.3430>
- Triwahyuni, A., & Eko Prasetyo, C. (2021). Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Triana et al. (2021). Analisis kesejahteraan psikologis dalam kaitannya dengan kesiapan dunia kerja pada generasi Z. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1).
- Utami, O. W., Arrido, H. T., Pittor, R. C., & Abdilah, R. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan self efficacy mahasiswa. *Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 2(8), 847–858.
- Wahdiniawati, S. A., Lubis, F. M., Erlianti, D., Sari, V. B. M., Uhai, S., & Febrian, W. D. (2024). Keseimbangan kehidupan kerja: Mewujudkan kesejahteraan karyawan melalui manajemen SDM yang berkelanjutan. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*.
- Widyaningrum, D., & Hastjarjo, T. D. (2018). Pengaruh bimbingan karier terhadap efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier pada siswa. *Gajah Mada Journal*

of Psychology (GamaJoP), 2(2), 86. <https://doi.org/10.22146/gamajop.33093>

Wulandari, N. N. Z. & P. Y. (2021). Pengaruh harga diri dan kesejahteraan psikologis terhadap celebrity worship pada dewasa awal penggemar K-pop. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*.

Yarni, S. S., Studi, P., Islam, P., Islam, U., Banjarmasin, N. A., Komalasari, S., Studi, P., Islam, P., Islam, U., & Banjarmasin, N. A. (2024). Dampak trauma pada gen z dalam aspek *Abstrak*. 11(03), 1356–1365.

Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam hidup. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 4(1), 54–62. <https://doi.org/10.37481/jmh.v4i1.658>

