

**PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN RESILIENSI TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KARYAWAN
GENERASI Z**

*THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AND RESILIENCE ON
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG GENERATION Z
EMPLOYEES”*

Media Marwanda Revitasari¹, Nuraida Wahyu Sulistyani², Siti Khumaidatul Umaroh³

¹²³ Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, Jl. Ir. H. Juanda.
Korespondensi: mediarevitasari@gmail.com

Abstract. *Employee psychological well-being is an important part of maintaining quality to increase productivity. This study aims to determine the role of social support and resilience on the psychological well-being of generation z employees. This study uses quantitative methods. The sampling technique in this study used accidental sampling with a total of 200 respondents of generation z employees working in retail companies. Research data were collected using three types of scales: a social support scale, a resilience scale, and a psychological well-being scale. The analysis technique used is multiple linear regression analysis. The results of the study show that simultaneously social support and resilience have a significant effect on psychological well-being by 46.4%. The findings of this study can be applied to understand the needs of generation z employees, companies and organizations can provide programs for problem-solving skills and create a supportive work climate.*

Keywords: *Social Support, Generation Z, Employee, Psychological Well Being, Resilience*

Abstrak. Kesejahteraan psikologis karyawan merupakan bagian penting dalam menjaga kualitas untuk meningkatkan produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada karyawan generasi z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah responden 200 karyawan generasi z yang bekerja di perusahaan ritel. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan tiga jenis skala yaitu; skala dukungan sosial, skala resiliensi dan skala kesejahteraan psikologis. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan secara simultan dukungan sosial dan resiliensi berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 46,4%. Temuan penelitian ini dapat diaplikasikan untuk memahami kebutuhan karyawan generasi z, perusahaan dan organisasi dapat memberikan program untuk keterampilan dalam penyelesaian masalah dan menciptakan iklim kerja yang suportif.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Generasi Z, Karyawan, Kesejahteraan Psikologis, Resiliensi

PENDAHULUAN

Kehadiran karyawan generasi z dalam dunia kerja, mengindikasikan bahwa generasi z akan menjadi penentu kekuatan di masa depan dalam konteks tenaga kerja global. Namun, karakteristik unik generasi ini dan lingkungan yang dinamis rentan mengalami penurunan kesejahteraan, tingkat kesejahteraan generasi z termasuk rendah dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal (Ratnasari, dkk., 2023). Oleh karena itu, karyawan generasi z Kota Samarinda membutuhkan lingkungan kerja yang aman dan suportif dalam guna menjaga kualitas kerja (Syafirah & Rahmah, 2025).

Kesejahteraan psikologis dapat melindungi karyawan dari gejala gangguan kesehatan mental, seperti pada hasil penelitian Amatullah dan Hazim (2025) yang menyatakan semakin tinggi kesejahteraan psikologis karyawan dapat menurunkan tingkat gejala gangguan mental pada karyawan. Tingkat produktivitas karyawan generasi z bergantung pada kecenderungan pada pribadi yang adaptif dan motivasi internal (Putri, 2024). Hasil analisa Hermawan dkk., (2025) generasi z memiliki kemampuan belajar dan motivasi yang kuat. Namun, generasi z memerlukan intervensi dalam keterampilan aplikatif dan keterlibatan langsung dalam lingkungan kerja.

Sati dan Izzati (2025) menyatakan kesejahteraan psikologis pada karyawan dipengaruhi oleh karakteristik pribadi dan lingkungan kerja. Oleh karena itu, organisasi perlu memperhatikan aspek psikologis sebagai bagian dari strategi peningkatan kinerja karyawan. Hal ini serupa dengan hasil penelitian Elshifa (2024) yang menyatakan kesuksesan organisasi melalui lingkungan kerja yang sehat, keterlibatan karyawan dan peningkatan pada kesehatan mental karyawan.

Seseorang yang mendapatkan dukungan dari sekitarnya akan meningkatkan kinerja, hal ini karena adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan produktivitas kerja (Putriana dkk., 2023). Auranita dan Muslimah (2025) menyatakan adanya hubungan positif dari resiliensi dan kesejahteraan psikologis, hal ini menunjukkan ketahanan seseorang saat menghadapi kesulitan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Sunyoto dan Mulyono (2025) menemukan adanya pengaruh positif pada dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis karyawan, hal ini berarti semakin banyak dukungan sosial yang diterima maka tingkat kesejahteraan psikologis pada karyawan juga akan meningkat. Berbeda dengan hasil penelitian oleh Nasution dkk., (2025) yang menemukan dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian terdahulu yang dapat diselidiki lebih lanjut.

Dukungan sosial berperan dalam menjaga daya tahan seseorang saat mengalami kesulitan melalui dukungan emosional, instrumental, informasional dan persahabatan (Sarafino, 2011). Sementara itu, resiliensi berperan dalam mengatasi permasalahan dengan upaya seseorang untuk bangkit kembali (Connor & Davidson, 2003). Kesejahteraan psikologis meliputi, sikap positif terhadap diri, hubungan yang baik dengan orang lain, mampu membuat keputusan, mengelola lingkungan

dengan baik, memiliki kehidupan bermakna dan terbuka terhadap pengalaman baru (Ryff & Keyes, 1995).

Penelitian pada pengaruh dukungan sosial dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis masih terbatas. Penelitian sebelumnya hanya mengkaji hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, dan pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian Imbiri dan Huwae (2025) menunjukkan hubungan negatif pada dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, di sisi lain penelitian Rahama dan Izzati (2021) ditemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Penelitian Novianti dan Alfian (2022) menemukan adanya pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial sebagai mediator.

Berdasarkan paparan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada karyawan generasi z, apakah resiliensi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada karyawan generasi z, dan apakah secara simultan dukungan sosial dan resiliensi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada karyawan generasi z.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan data penelitian dilakukan secara *offline* yang berarti peneliti memiliki keterhubungan langsung dengan responden serta menggunakan kuesioner berbentuk *hardcopy*.

Partisipan: Populasi dari penelitian ini adalah karyawan generasi z yang bekerja di perusahaan ritel Kota Samarinda dan berusia 17 sampai 27 tahun. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 200 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *accidental sampling*.

Instrumen Penelitian: Skala dukungan sosial dalam penelitian ini mengadopsi dari skala yang telah digunakan oleh penelitian sebelumnya yaitu skala dari Achmad (2024), yang membuat instrumen penelitian tersebut menggunakan teori Sarafino (2011) yang terdiri dari 12 item, teori ini mengukur dari 4 dimensi yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan persahabatan. Dengan hasil reliabilitas dukungan sosial sejumlah 0,781 maka variabel dukungan sosial dinyatakan reliabel. Skala resiliensi dalam penelitian ini mengadopsi dari skala yang telah digunakan oleh penelitian sebelumnya yaitu skala dari Calista dan Nugrahaningsih (2023), yang membuat instrumen penelitian tersebut menggunakan teori Connor Davidson (2003) yang terdiri dari 25 item, teori ini mengukur 5 dimensi yaitu *personal competence, trust in one's instincts, positive acceptance of change and secure relationships, control and factor, dan spiritual influences*. Dengan hasil reliabilitas resiliensi sejumlah 0,933 maka variabel resiliensi dikatakan reliabel. Skala kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini mengadopsi dari skala yang telah digunakan oleh penelitian sebelumnya yaitu skala dari Humaidah dan Mulyono (2025), yang membuat instrumen penelitian tersebut menggunakan teori Ryff dan Keyes (1995) yang terdiri dari 18 item, teori ini mengukur 6 dimensi yaitu penerimaan diri, pertumbuhan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup. Dengan

hasil reliabilitas kesejahteraan psikologis sejumlah 0,880 maka variabel kesejahteraan psikologis dikatakan reliabel.

Teknik Analisis Data: Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda dengan uji asumsi klasik seperti uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji linieritas. Pengelolaan data yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 25 *for windows*.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 200 responden dengan 51,5% laki-laki dan 48,5% perempuan. Dengan rentang usia 17 sampai 27 tahun, penelitian ini melibatkan responden yang berusia 17-20 tahun sebanyak 33,5%, yang berusia 21-24 tahun sebanyak 52%, dan yang berusia 25-27 tahun sebanyak 14,5%. Tabel 1 menunjukkan demografi responden penelitian yang lebih jelas.

Tabel 1. Demografi Responden

Aspek	Kategori	Frekuensi	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	103	51,5%
	Perempuan	97	48,5%
Usia	17 - 20	67	33,5%
	21 - 24	104	52%
	25 - 27	29	14,5%

Berdasarkan Tabel 2, terdapat hasil uji statistika deskriptif data pada setiap variabel penelitian, yaitu dukungan sosial, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis. Dari hasil uji statistik deskriptif variabel dukungan sosial terdapat nilai minimum sebesar 34 dan nilai maksimum sebesar 48 dengan nilai rata-rata sebesar 41. Dari hasil uji statistik deskriptif variabel resiliensi terdapat nilai minimum sebesar 64 dan nilai maksimum sebesar 100 dengan nilai rata-rata sebesar 82. Dari hasil uji statistik deskriptif variabel kesejahteraan psikologis terdapat nilai minimum sebesar 45 dan nilai maksimum sebesar 72 dengan nilai rata-rata sebesar 55.

Tabel 2. Uji Statistik Deskriptif

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	200	14	34	48	41	3,48
Resiliensi	200	36	64	100	82	9,44
Kesejahteraan Psikologis	200	27	45	72	55	7,27

Berdasarkan Tabel 3, terdapat hasil uji normalitas residual, diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dengan uji *kolmogorov smirnov* sebesar 0,200 dengan nilai $p > 0,05$, yang berarti data pada penelitian ini terdistribusi secara normal.

Tabel 3. Uji Normalitas Residual

Variabel	P	Keterangan
Dukungan Sosial dan Resiliensi	0,200	Data Terdistribusi Normal

Berdasarkan Tabel 4, terdapat hasil uji multikolinearitas, diketahui nilai *tolerance* dukungan sosial dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis di atas angka 0,1 dan nilai *variance influence factor* (VIF) di bawah angka 10,00, yang berarti tidak ada indikasi multikolinearitas.

Tabel 4. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Dukungan Sosial	0,971	1,030	Tidak Terjadi Multikolinearitas
Resiliensi	0,971	1,030	Tidak Terjadi Multikolinearitas

Berdasarkan Tabel 5, terdapat hasil uji linieritas, diketahui nilai linieritas dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis ($p = 0,000$) dan nilai linieritas resiliensi dengan kesejahteraan psikologis ($p = 0,000$) yang berarti model hubungan yang linear antara dukungan sosial, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis.

Tabel 5. Uji Linieritas

Variabel	Linearity		Keterangan
	F	Sig.	
Kesejahteraan Psikologis * Dukungan Sosial	16,655	0,000	Linear
Kesejahteraan Psikologis * Resiliensi	15,566	0,000	Linear

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier berganda untuk mengetahui efektifitas sumbangan masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Dari Tabel 6, diperoleh hasil uji regresi dukungan sosial dengan nilai R^2 0,434 dan sig 0,000 < 0,05, artinya dukungan sosial berpengaruh secara parsial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 43,4%, sehingga H1 diterima. Hasil uji regresi resiliensi pada penelitian ini memiliki nilai R^2 0,047 dan sig 0,002, sig < 0,05, yang berarti resiliensi berpengaruh secara parsial sebesar 4,7%, sehingga dapat dinyatakan bahwa H2 pada penelitian ini diterima.

Dalam penelitian ini secara simultan dukungan sosial dan resiliensi memiliki pengaruh sebesar 0,464 dengan nilai sig adalah 0,000, yang berarti sig < 0,05. Maka dapat dinyatakan bahwa H3 pada penelitian ini diterima, sebesar 46,4% kesejahteraan psikologis secara simultan dipengaruhi oleh dukungan sosial dan resiliensi. Di sisi lain sisanya sebesar 53,6% dipengaruhi oleh variabel lain. Tabel 6 menunjukkan hasil uji analisis regresi linier berganda.

Tabel 6. Uji Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel Independen	R	R ²	Adjusted R ²	Sig
Dukungan Sosial dan Resiliensi	0,681	0,464	0,459	0,000
Dukungan Sosial	0,659	0,434	0,431	0,000
Resiliensi	0,216	0,047	0,042	0,002

Variabel Dependen : Kesejahteraan Psikologis

DISKUSI

Penelitian ini menemukan pengaruh antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, seperti hasil penelitian Novianti dan Alfian (2022) yang menunjukkan adanya pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis dengan dimediasi secara parsial oleh dukungan sosial. Penelitian Reo dkk., (2024) yang menyebutkan dukungan sosial dan harga diri memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil yang sama juga terdapat pada penelitian Bangun dan Pratiwi (2023) yaitu dukungan sosial dan resiliensi berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Temuan lain pada hasil penelitian Imbiri dan Huwae (2025) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, hal ini disebabkan oleh dukungan sosial yang tidak tepat dapat menjadi tekanan psikologis yang merugikan. Eva dkk., (2024) menemukan pengaruh signifikan pada dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis tetapi religiusitas tidak berperan sebagai moderator yang signifikan. Di sisi lain, pada penelitian Nasution dkk., (2025) tidak ditemukan pengaruh antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Ditemukan pada hasil penelitian Rahama dan Izzati (2021) adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada karyawan perusahaan, dampaknya karyawan merasakan efek positif melalui interaksi sosial pada lingkungan kerja. Fakhriyani (2021) yang menyatakan bahwa resiliensi berperan dalam kesejahteraan psikologis, hal ini merefleksikan kondisi mental yang sehat dan baik. Pada hasil temuan penelitian Gojali dkk., (2024) menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial yang dirasakan dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis secara parsial dan simultan.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan, diketahui bahwa dukungan sosial dan resiliensi memiliki peran penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis karyawan generasi z. Ketika karyawan generasi z mendapatkan dukungan dari sekitar dan mampu untuk bertahan di saat yang sulit, maka tingkat kesejahteraan psikologis karyawan akan meningkat. Dengan demikian perusahaan dan organisasi perlu memberikan program seperti keterampilan dalam penyelesaian masalah dan menciptakan iklim kerja yang suportif, sehingga dapat memenuhi kebutuhan karyawan generasi z dalam bekerja.

Implikasi

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif sehingga hasil yang diberikan mengabaikan detail konteks sosial, karena itu peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian kualitatif. Seperti wawancara mendalam atau *focus group discussion* dengan karyawan generasi z. Disarankan kepada perusahaan dan organisasi untuk dapat membuka peluang pelatihan kerja kepada karyawan generasi z agar dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Referensi

- Achmad, R. (2024). Kontribusi dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental gen z. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 4(6), 1284-1301.
- Amatullah, A. R., & Hazim, H. (2025). Analisis kesejahteraan psikologis sebagai faktor penentu kesehatan mental pada karyawan industri manufaktur. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 287-304.
- Auranita, S. A., & Muslimah, A. I. (2025). Resiliensi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada guru smk. *Prosiding Parade Ilmiah Psikologi Untag Samarinda*, 2(1), 21-31.
- Bangun, M. F. A., & Pratiwi, A. P. (2023). The relationship of social support and resilience psychological well-being on student survivors of covid-19. *Edunity Kajian Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(10), 1224-1231.
- Calista, T. J., & Nugrahaningsih, T. H. (2023). Peran mediasi eustress pada pengaruh resiliensi terhadap work engagement pada karyawan generasi y dan z. *Jurnal E-Bis*, 7(2), 458-471.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003), Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale. *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Elshifa, A. (2024). Efektivitas konseling stres kerja dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(3), 202-209.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122-131.
- Fakhriyani, D. V. (2021). Peran resiliensi terhadap kesehatan mental: penyesuaian psikologis selama pandemi covid-19. *Proceedings of the 5th International Conference on Islamic Studies*, 17(18), 465-476.
- Gojali, A. P., Rohayati, N., & Leometa, C. H. (2024). Bagaimana perceived social support dan resiliensi memprediksi kesejahteraan psikologis pada emerging adulthood di karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 5(3), 781-790.
- Hermawan, A. B., Zamzani, M. I., & Leksono, V. A. (2025). Analisa kesiapan kerja gen z indonesia menggunakan swot dan qspm. *Matrik: Jurnal Manajemen dan Teknik Industri Produksi*, 25(2), 205-214.
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141-149.
- Imbiri, A. A. P., & Huwae, A. (2025). Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 6(1), 287-294.
- Nasution, N., Dewi, S. S., & Darmayanti, N. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis dengan efikasi diri sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Psychocentrum Review*, 7(1), 25-39.

- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1-7.
- Putri, P. K. (2024). Gen z di dunia kerja: kepribadian dan motivasi jadi penentu produktivitas kerja. *Jurnal Mahasiswa Ekonomi & Bisnis*, 4(1), 30-38.
- Putriana, D., Eriawati, D. M., & Nulipata, M. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan produktivitas kerja pada pegawai badan narkotika nasional di kota samarinda. *Jurnal Ilmu Sosial Humaniora Indonesia*, 3(1), 1-9.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106.
- Ratnasari, E. D., Dwidienawati, D., Putri, C. V., Harijono, C., & Tanto, M. J. (2023). Well-being in generation z: antecedent and consequences. *Financial Engineering*, 1, 353-360.
- Reo, G., Soetjningsih, C. H., & Wijono, S. (2024). Social support and self-esteem as predictors of psychological wellbeing of generation z students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2), 1-11.
- 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.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychological Interactions* (7th ed). United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Sati, P. L., & Izzati, U. A. (2025). Kesejahteraan psikologis karyawan di tempat kerja: systematic literature review. *Manabis: Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 4(2), 70-81.
- Sunyoto, D., & Mulyono, A. (2025). Pengaruh employee engagement, work-life balance, dukungan sosial, dan stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis karyawan perusahaan garmen di yogyakarta. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 3(6), 3017-3028.
- Syafira, N., & Rahmah, D. D. N. (2025). Pengaruh stres kerja terhadap loyalitas karyawan pada karyawan generasi z kota samarinda. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi*, 11(4), 2648-2657.