

## KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GEN Z : EVALUASI HUBUNGAN MEDIA SOSIAL, *SELF-IMAGE* DAN RESILIENSI

**Rio Candra Pratama<sup>1\*</sup>**

Universitas Bojonegoro<sup>1</sup>

\*Corresponding Author : riocandra53@gmail.com

### ABSTRAK

Generasi Z (Gen Z) merupakan pengguna aktif media sosial yang rentan terhadap dampak psikologis seperti citra diri, resiliensi, dan kebahagiaan. Paparan konten yang bias dan komparatif dapat memengaruhi persepsi diri dan kesejahteraan emosional. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, *self-image*, resiliensi, dan kebahagiaan subjektif pada Gen Z di Indonesia. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain cross-sectional dengan 483 responden Gen Z di Jawa Timur dan Jawa Tengah yang aktif menggunakan media sosial minimal 3 jam per hari. Instrumen dikumpulkan secara daring, mencakup skala intensitas penggunaan media sosial, *self-image*, CD-RISC-10, dan SHS. Analisis data dilakukan menggunakan path analysis. Intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap resiliensi ( $p = .022$ ), tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap *self-image* ( $p = .172$ ). *Self-image* dan resiliensi bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan subjektif, dengan kontribusi signifikan masing-masing variabel terhadap kebahagiaan. Media sosial memengaruhi resiliensi dan kebahagiaan Gen Z, tetapi tidak secara langsung membentuk citra diri. Penguatan resiliensi dan pengembangan *self-image* yang sehat penting untuk menjaga kebahagiaan di era digital.

**Kata kunci** : gen Z, *happiness*, media\_sosial, resiliensi, *self-image*

### ABSTRACT

*Generation Z (Gen Z) are highly active users of social media and are vulnerable to its psychological impacts, including self-image, resiliensi, and subjective happiness. Exposure to biased and comparative content may influence self-perception and emotional well-being. This study aims to examine the relationships between social media usage intensity, self-image, resiliensi, and subjective happiness among Indonesian Gen Z. This quantitative research employed a cross-sectional design involving 483 Gen Z respondents from East and Central Java who use social media for at least three hours daily. Data were collected online using instruments measuring social media usage intensity, self-image, the CD-RISC-10 (resiliensi), and the SHS (subjective happiness). Data were analyzed using path analysis. Social media usage intensity had a significant effect on resiliensi ( $p = .022$ ), but not on self-image ( $p = .172$ ). Both self-image and resiliensi had a significant joint effect on subjective happiness, with each also showing individual significant contributions to happiness. Social media plays a role in shaping resiliensi and happiness among Gen Z, though it does not directly affect self-image. Strengthening resiliensi and developing a healthy self-image are key to maintaining happiness in the digital era.*

**Keywords** : Gen Z, *happiness*, resiliensi, *self-image*, social media

### PENDAHULUAN

Kebahagiaan dan resiliensi merupakan dua indikator utama dalam mengukur kualitas kesehatan mental individu di era modern. Kebahagiaan mencerminkan kondisi subjektif berupa kepuasan hidup, pengalaman emosi positif, dan keterlibatan makna, sedangkan resiliensi mengacu pada kapasitas untuk beradaptasi dan bangkit dari tekanan psikologis maupun kesulitan hidup(Masten, 2015; Seligman, 2002). Keduanya memiliki peran penting dalam membentuk individu yang sehat secara psikologis, produktif, dan adaptif terhadap perubahan sosial. Dalam konteks perkembangan remaja dan dewasa awal—fase kehidupan yang tengah dijalani oleh generasi Z (Gen Z)—kedua aspek ini menjadi semakin krusial. Gen Z menghadapi

tantangan identitas, ketidakpastian masa depan, dan tekanan sosial yang kompleks, terutama akibat eksposur berlebih terhadap media digital dan dunia maya. Media sosial menjadi salah satu faktor yang paling dominan memengaruhi dinamika kebahagiaan dan resiliensi Gen Z. Gen Z hampir tidak dapat dipisahkan dari penggunaan media sosial dalam aktivitas sehari-harinya (Fardouly et al., 2015; Plachynda et al., 2024).

Platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan YouTube telah menjadi media utama untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, mencari informasi, hingga membangun citra sosial. Laporan penelitian mencatat Sebagian remaja aktif menggunakan media sosial setiap hari, dengan durasi penggunaan rata-rata lebih dari tiga jam (Oktaviani et al., 2022). Keterikatan yang tinggi ini menjadikan media sosial sebagai salah satu ruang utama pembentukan identitas diri sekaligus sumber tekanan emosional yang signifikan (Pizolati, 2024; Tran & Binh, 2025). Salah satu karakteristik penting dari media sosial saat ini adalah algoritmanya yang membentuk filter bubble, yaitu situasi di mana pengguna hanya disuguh konten yang sesuai dengan minat, perilaku, dan preferensinya sebelumnya (Chueca Del Cerro, 2024). Di satu sisi, hal ini menciptakan kenyamanan digital dan rasa relevansi dalam konsumsi informasi. Namun, di sisi lain, algoritma ini memperkuat bias kognitif, membatasi paparan terhadap keragaman perspektif, dan menormalisasi standar sosial tertentu yang tidak selalu realistik (Pizolati, 2024).

Konten yang muncul secara berulang, seperti gaya hidup ideal, pencapaian material, atau standar kecantikan tertentu, lambat laun membentuk kerangka berpikir dan persepsi diri pengguna. Dalam jangka panjang, situasi ini dapat memicu perbandingan sosial yang tidak sehat, penurunan harga diri, dan meningkatnya tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma yang dibentuk oleh lingkungan virtual, bukan oleh nilai internal (Naslund et al., 2020). Tekanan ini sangat relevan bagi Gen Z yang secara psikososial berada pada fase pembentukan identitas dan pengambilan keputusan penting (Sisk & Gee, 2022). mengidentifikasi periode remaja dan dewasa awal sebagai masa identity versus role confusion, di mana individu mengeksplorasi dan menentukan siapa dirinya. Dalam konteks media sosial, proses eksplorasi identitas ini sering kali tidak berlangsung secara otonom, melainkan dibentuk oleh respons eksternal seperti jumlah likes, komentar, atau followers (Nick et al., 2022). Tekanan untuk tampil sempurna dan diterima dalam komunitas digital menyebabkan banyak individu membentuk citra diri yang tidak autentik—yakni *self-image* yang dibentuk bukan dari refleksi personal, melainkan dari tuntutan sosial virtual yang terus berubah dan sangat kompetitif (Orben, 2020).

*Self-image* merupakan persepsi dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, baik secara fisik, psikologis, maupun social (Vandenbosch et al., 2022). Dalam konteks media sosial, *self-image* menjadi sangat rentan terhadap distorsi, terutama ketika individu terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain. Penelitian oleh Vall-Roqué et al., (2021) menunjukkan bahwa konsumsi media sosial yang tinggi secara signifikan berkorelasi dengan meningkatnya body dissatisfaction, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa muda pasca covid-19. Distorsi citra diri ini berkontribusi terhadap meningkatnya stres psikologis, yang pada akhirnya dapat menurunkan kapasitas resiliensi individu. Individu yang terus-menerus merasa tidak cukup baik atau tidak sesuai dengan standar ideal yang ditampilkan dalam media sosial akan lebih mudah mengalami kelelahan emosional, cemas, dan mengalami krisis identitas (Mann & Blumberg, 2022).

Lebih lanjut, rendahnya resiliensi pada Gen Z telah didokumentasikan dalam berbagai laporan global. Studi terdahulu melaporkan bahwa Gen Z mengalami tingkat stres tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, terutama yang berkaitan dengan tekanan sosial, perubahan iklim, serta masa depan ekonomi dan karier (Riehm et al., 2021). Di Indonesia, sebanyak 48% mahasiswa mengalami kecemasan dan sebesar 22.2% dilaporkan mengalami depresi (Ramadianto et al., 2022). Minimnya strategi coping adaptif menyebabkan mereka

rentan terhadap tekanan emosional jangka panjang (Quljalal & Sturoya Alfadla, 2024). Di sisi lain, resiliensi berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis ketika individu menghadapi tuntutan sosial yang tinggi, termasuk tuntutan citra diri yang dibentuk melalui media sosial (Qi & Yang, 2024).

Dalam situasi ini, kebahagiaan menjadi tujuan psikologis yang semakin sulit dicapai. (Seligman, 2002) menyebut bahwa kebahagiaan sejati berasal dari pengalaman hidup yang bermakna, relasi yang sehat, dan penerimaan diri yang utuh. Individu yang bahagia adalah mereka yang mampu menjadi dirinya sendiri—tidak hanya dalam pengertian aktualisasi diri, tetapi juga dalam keberanian untuk menolak tekanan sosial yang tidak sesuai dengan nilai personalnya. Namun, dalam kultur media sosial yang cenderung menekankan pencapaian eksternal dan validasi publik, banyak individu Gen Z merasa harus membentuk versi diri yang ideal secara sosial agar dapat diterima (Faiza & Maryam, 2024).

Kondisi ini menunjukkan pentingnya memahami bagaimana interaksi antara media sosial, *self-image*, resiliensi, dan kebahagiaan terjadi pada Gen Z di Indonesia. Meskipun penelitian mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental telah banyak dilakukan (Keles et al., 2020; Twenge & Campbell, 2018), belum banyak studi yang secara eksplisit mengintegrasikan aspek citra diri dan resiliensi sebagai variabel perantara dalam kaitannya dengan kebahagiaan subjektif. Penelitian ini mencoba mengisi kekosongan tersebut dengan fokus pada tiga tujuan utama: pertama, mengkaji bagaimana intensitas dan kualitas penggunaan media sosial (MS) memengaruhi pembentukan *self-image* (SI) pada Gen Z; kedua, menganalisis peran resiliensi (Re) dalam memperkuat atau melemahkan hubungan antara media sosial dan kebahagiaan; dan ketiga, mengeksplorasi bagaimana *self-image* dan resiliensi secara bersamaan membentuk tingkat kebahagiaan subjektif (SH) pada individu Gen Z.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pembentukan *self-image*, tingkat resiliensi, dan kebahagiaan subjektif pada Gen Z. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi psikologis subjek penelitian dan memungkinkan analisis korelasional antar variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang termasuk dalam kategori Generasi Z (Gen Z), yaitu mereka yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012, dan berdomisili di wilayah Jawa Timur dan Jawa Tengah. Wilayah ini dipilih karena memiliki kepadatan penduduk Gen Z yang tinggi serta tingkat penetrasi internet yang cukup merata, yang memungkinkan keterlibatan mereka dalam aktivitas media sosial secara aktif. Jumlah sampel yang berhasil dikumpulkan sebanyak 483 responden yang memenuhi kriteria tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan mempertimbangkan keterpenuhan karakteristik subjek sesuai dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara daring (online) menggunakan platform Google Forms yang disebarluaskan melalui berbagai saluran komunikasi digital seperti WhatsApp, Instagram Story, dan grup Telegram komunitas Gen Z. Sebelum pengisian instrumen, peserta diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, serta pernyataan persetujuan partisipasi (informed consent). Responden diminta untuk mengisi data demografis terlebih dahulu, diikuti oleh pengisian skala psikologis yang digunakan dalam penelitian. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik demografis responden dan distribusi skor pada masing-masing variabel. Selanjutnya, analisis inferensial dilakukan dengan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antar variabel, serta path analysis dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi.20 untuk mengevaluasi hubungan langsung dan

tidak langsung antara intensitas penggunaan media sosial, *self-image*, resiliensi, dan kebahagiaan setelah melalui rangkaian uji untuk melihat normalitas, dan linearitas. Signifikansi statistik ditetapkan pada tingkat  $p < 0,05$ .

## HASIL

### Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan sebanyak 483 responden yang berasal dari wilayah Jawa Timur dan Jawa Tengah dengan kategori usia Generasi Z (tabel 1.)

**Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian (Statistik Deskriptif)**

Kategori	f	%
<b>Usia</b>		
13-16	92	19%
17-20	96	20%
21-24	178	37%
25-28	117	24%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	232	48%
Perempuan	251	52%
<b>Pekerjaan</b>		
Siswa	104	22%
Mahasiswa	218	45%
Bekerja	161	33%
<b>Hidup dengan</b>		
Sendiri	277	57%
Orang tua	206	43%
<b>Status perkawinan</b>		
Belum kawin	329	68%
kawin	154	32%

Responden yang terlibat dalam penelitian ini cenderung seimbang dari segi jenis kelamin dari sisi prosentase dimana responden Perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Sebanyak 92 responden (19,0%) berusia 13–16 tahun, 96 responden (19,9%) berusia 17–20 tahun, 178 responden (36,9%) berusia 21–24 tahun, dan 117 responden (24,2%) berusia 25–28 tahun. Berdasarkan status pekerjaan, 114 responden (23,6%) merupakan siswa sekolah, 218 responden (45,1%) merupakan mahasiswa, dan 161 responden (33,3%) adalah responden yang telah bekerja. Sebanyak 57% responden telah hidup sendiri atau tinggal di kos ( $n=277$ ) dibandingkan dengan 43% yang tinggal dengan orang tua ( $n=206$ ). karakteristik responden terakhir yaitu Sebagian besar responden penelitian ini didominasi oleh responden belum menikah sebanyak 68% ( $n=329$ ) dan 32% ( $n=154$ ).

Hasil penyebaran kuesioner menunjukkan aplikasi media sosial yang paling banyak dibuka oleh responden adalah Tik-Tok, kemudian Instagram, dan Youtube, baru diikuti aplikasi yang lain yaitu Facebook (tabel 2.).

**Tabel 2. Gambaran Penggunaan Sosial Media pada GenZ**

Kategori	f	%
<b>Media sosial pilihan</b>		
Instagram	134	28%
Tiktok	117	24%
Youtube	72	15%
Facebook	105	22%
X	55	11%
<b>Frekuensi penggunaan per hari</b>		

1 kali	28	6%
2 kali	43	9%
3 kali	172	36%
4 kali	184	38%
>4 kali	56	12%
<b>Durasi penggunaan perhari</b>		
3-4 h	114	30%
4-5 h	211	44
5-6 h	89	18
6-7 h	31	6
>7 h	8	2

### Hasil Analisis Jalur (Path Analysis)

Analisis jalur dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel intensitas penggunaan media sosial (X), *self-image* (M1), resiliensi (M2), dan kebahagiaan subjektif (Y). Hasil analisis menunjukkan hubungan sebagai berikut:

#### Pengaruh MS terhadap Re

Intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap resiliensi dengan nilai  $p = ,022$ . menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, terdapat hubungan yang signifikan terhadap tingkat resiliensi responden.

#### Pengaruh MS terhadap SI

Tidak ditemukan pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-image*. Nilai signifikansi menunjukkan  $p = 0,172$ , yang berada di atas ambang batas 0,05.

#### Pengaruh SI dan Re terhadap SH

Analisis menunjukkan bahwa kedua variabel mediator, yaitu *self-image* dan resiliensi, secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan subjektif ( $p < 0,01$ ).

#### Pengaruh SI terhadap SH

*Self-image* memiliki pengaruh signifikan terhadap kebahagiaan subjektif dengan nilai  $p < 0,05$ , menunjukkan bahwa persepsi diri yang positif berkorelasi positif dengan tingkat kebahagiaan.

#### Pengaruh Re terhadap SH

Resiliensi juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan subjektif dengan nilai  $p < 0,05$  yang mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih baik.

**Tabel 3. Analisis Statistik Antar Variabel**

Variabel	Koefisien ( $\beta$ )	p-value
MS – SI	-,021	,172
MS – Re	-,117	,022*
SI – SH	,313	,006*
Re – SH	,222	,013*
SI+Re – SH	,435	,000*

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial secara signifikan memengaruhi resiliensi pada Gen Z, tetapi tidak memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap *self-image*. Selanjutnya, baik *self-image* maupun resiliensi secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap kebahagiaan subjektif, dengan masing-masing variabel mediator juga menunjukkan pengaruh yang signifikan secara individual terhadap kebahagiaan. Temuan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap resiliensi mengindikasikan bahwa media sosial bukan hanya berfungsi sebagai saluran hiburan atau interaksi sosial, tetapi juga sebagai ruang coping digital. Dalam konteks ini, media sosial dapat memfasilitasi pertukaran informasi, memperkuat dukungan sosial, dan memungkinkan individu membentuk komunitas yang memiliki kesamaan pengalaman atau nilai. Hal ini selaras dengan studi (Jurgens & Helsloot, 2018) yang menyatakan bahwa media sosial memperkuat empat dimensi penting dalam self-resiliensi, yaitu pengumpulan informasi, diseminasi informasi, pemecahan masalah kolaboratif, dan proses coping. Dengan kata lain, dalam konteks stres atau tekanan kehidupan sehari-hari, Gen Z mampu memanfaatkan media sosial untuk menemukan sumber daya psikologis dan sosial yang meningkatkan resiliensinya.

Namun, yang menarik adalah intensitas penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *self-image*. Temuan ini bertentangan dengan sejumlah penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa media sosial—melalui proses perbandingan sosial dan pencitraan diri—cenderung memengaruhi citra diri secara negative. Salah satu kemungkinan penjelasan untuk hasil ini adalah adanya selective exposure yang memungkinkan individu Gen Z menyesuaikan jenis konten yang mereka konsumsi sesuai preferensi pribadi. Dalam situasi ini, algoritma media sosial dapat memperkuat eksistensi dalam "filter bubble", tetapi tidak serta-merta berdampak langsung terhadap persepsi citra diri, terutama ketika pengguna telah memiliki standar internal yang relatif stabil terhadap nilai dirinya. Meskipun demikian, ketika dilihat dari jalur tidak langsung, *self-image* ternyata memiliki kontribusi signifikan terhadap kebahagiaan. Ini memperkuat gagasan bahwa persepsi positif terhadap diri sendiri merupakan komponen fundamental dalam konstruksi kesejahteraan subjektif. Studi yang dilakukan (Plachynda et al., 2024) menunjukkan bahwa media sosial mendorong pembentukan *self-image* yang sering kali terdistorsi akibat tekanan untuk menampilkan versi ideal dari diri sendiri, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, sekalipun tidak ditemukan pengaruh langsung dari media sosial terhadap *self-image* dalam penelitian ini, citra diri tetap menjadi prediktor penting bagi kebahagiaan subjektif Gen Z.

Resiliensi juga terbukti berkontribusi secara signifikan terhadap kebahagiaan subjektif. Hal ini mendukung teori psikologi positif yang menyatakan bahwa kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan mempertahankan regulasi emosi yang adaptif merupakan prediktor kuat bagi pengalaman kebahagiaan yang konsisten (Seligman, 2002). Studi dari (Khodabakhsh et al., 2018.) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi sedang hingga tinggi dapat mempertahankan tingkat kebahagiaan yang lebih baik meskipun dihadapkan pada situasi penuh tekanan, termasuk paparan media sosial yang tinggi. Dengan kata lain, resiliensi memainkan peran protektif dalam menjaga kebahagiaan, bahkan ketika faktor lingkungan seperti media sosial memberikan tekanan eksternal. Hasil ini juga memperkuat pentingnya menempatkan resiliensi sebagai mediator psikologis yang tidak hanya meredam dampak negatif media sosial, tetapi juga berkontribusi aktif dalam membentuk pengalaman positif individu. Studi (Rüther et al., 2023) menegaskan bahwa meskipun social media influencer (SMI) dapat memicu perbandingan sosial ke atas yang menurunkan harga diri, individu dengan tingkat resiliensi tinggi memiliki kecenderungan lebih rendah untuk mengalami efek negatif tersebut. Oleh karena itu, penguatan resiliensi perlu menjadi bagian dari intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan mental Gen Z dalam konteks digital.

Secara umum, temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi dunia pendidikan, pengembangan remaja, serta penyusunan kebijakan kesehatan mental berbasis generasi digital. Di tengah pesatnya konsumsi media sosial, penguatan kapasitas internal seperti resiliensi dan pengembangan citra diri yang sehat menjadi lebih krusial dibanding sekadar mengurangi waktu

layar (screen time). Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi literatur terkini yang menekankan pada media competence, literasi emosional, dan refleksi diri sebagai pendekatan kognitif-afektif dalam menghadapi tekanan digital (Appel et al., 2020; Schreurs & Vandenbosch, 2021).

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa intensitas penggunaan media sosial secara signifikan berpengaruh terhadap tingkat resiliensi, namun tidak secara langsung memengaruhi pembentukan *self-image* pada Gen Z di wilayah Jawa Timur dan Jawa Tengah. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai ruang coping yang memperkuat resiliensi psikologis, tetapi tidak selalu membentuk citra diri secara signifikan, kemungkinan karena adanya mekanisme seleksi konten atau pemaknaan individual yang berbeda-beda.

Di sisi lain, *self-image* dan resiliensi terbukti memiliki pengaruh signifikan, baik secara simultan maupun individual, terhadap kebahagiaan subjektif. Hal ini menegaskan bahwa persepsi positif terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan hidup merupakan determinan penting dalam membangun kesejahteraan emosional. Dengan demikian, kebahagiaan Gen Z tidak ditentukan semata oleh seberapa intens mereka menggunakan media sosial, melainkan oleh bagaimana mereka memaknai diri dan menghadapi dinamika kehidupan digital secara adaptif. Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya intervensi psikologis dan edukasi literasi digital yang bertujuan memperkuat resiliensi dan membentuk *self-image* yang sehat. Pendekatan ini dapat membantu Gen Z membangun hubungan yang lebih sehat dengan media sosial, serta meningkatkan kualitas kesehatan mental dan kesejahteraan mereka di era digital. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain seperti regulasi emosi, dukungan sosial, atau jenis konten media sosial yang dikonsumsi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada institusi kami Universitas Bojonegoro atas support terhadap penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Appel, G., Grewal, L., Hadi, R., & Stephen, A. T. (2020). *The future of social media in marketing*. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 48(1), 79–95. <https://doi.org/10.1007/s11747-019-00695-1>
- Chueca Del Cerro, C. (2024). *The power of social networks and social media's filter bubble in shaping polarisation: an agent-based model*. *Applied Network Science*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.1007/s41109-024-00679-3>
- Faiza, N. N., & Maryam, E. W. (2024). *Self-Disclosure, social comparison, and social anxiety among gen z social media users*. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.12928/empathy.v7i1.28763>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). *Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood*. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Jurgens, M., & Helsloot, I. (2018). *The effect of social media on the dynamics of (self) resilience during disasters: A literature review*. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 26(1), 79–88. <https://doi.org/10.1111/1468-5973.12212>

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). *A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Khodabakhsh, S., Ahmadi, S., Khodabakhsh1, S., & Ahmadi2, S. (2018). *The relationship between subjective happiness and social media usage during the COVID-19 pandemic: the moderating role of resilience*. <http://orcid.org/0000-0002-4217-4979>
- Lindgren, T. W., & Pauly, I. B. (1975). *A body image scale for evaluating transsexuals*. *Archives of Sexual Behavior*, 4(6), 639–656. <https://doi.org/10.1007/BF01544272>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). *A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation*. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Mann, R. B., & Blumberg, F. (2022). *Adolescents and social media: The effects of frequency of use, self-presentation, social comparison, and self esteem on possible self imagery*. *Acta Psychologica*, 228, 103629. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103629>
- Masten, A. S. (2015). *Pathways to Integrated Resilience Science*. *Psychological Inquiry*, 26(2), 187–196. <http://www.jstor.org/stable/43865726>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). *Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice*. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Nick, E. A., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). *Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association With Depressive Symptoms*. *Journal of Adolescent Health*, 70(2), 336–339. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.025>
- Oktaviani, F., Widiana, H. S., & Tentama, F. (2022). Apakah aktivitas di media sosial memiliki hubungan dengan psychological well-being? *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(2), 96. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i2.24701>
- Orben, A. (2020). *Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Pizolati, A. (2024). *Digital Media, Social Bubbles, Extremism and Challenges Implicated in the Construction of Identity and Respect for Diversity and Cultural Pluralism*. *Philosophy International Journal*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.23880/phij-16000317>
- Plachynda, T., Doviga, T., Zavitrenko, D., Snisarenko, I., & Pavlenko, O. (2024). *The Power of social media: shaping and reshaping student image*. *Diversitas Journal*, 9(3). <https://doi.org/10.48017/dj.v9i3.3107>
- Qi, C., & Yang, N. (2024). *Digital resilience and technological stress in adolescents: A mixed-methods study of factors and interventions*. *Education and Information Technologies*, 29(14), 19067–19113. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12595-1>
- Quljalal, A. M., & Sturoya Alfadla, M. (2024). Studi Kasus Anxiety Disorders Pada Mahasiswa Gen Z. In *Bhinneka Tunggal Ika Journal of Counseling* (Vol. 01, Issue 01).
- Ramadianto, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Raharjanti, N. W. (2022). *Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience*. *BMC Psychiatry*, 22(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
- Riehm, K. E., Brenneke, S. G., Adams, L. B., Gilan, D., Lieb, K., Kunzler, A. M., Smail, E. J., Holingue, C., Stuart, E. A., Kalb, L. G., & Thrul, J. (2021). *Association between psychological resilience and changes in mental distress during the COVID-19 pandemic*. *Journal of Affective Disorders*, 282, 381–385. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.071>

- Rüther, L., Jahn, J., & Marksteiner, T. (2023). *#influenced! The impact of social media influencing on self-esteem and the role of social comparison and resilience*. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1216195>
- Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2021). *Introducing the Social Media Literacy (SMILE) model with the case of the positivity bias on social media*. *Journal of Children and Media*, 15(3), 320–337. <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1809481>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness* (2nd ed.).
- Sisk, L. M., & Gee, D. G. (2022). *Stress and adolescence: vulnerability and opportunity during a sensitive window of development*. *Current Opinion in Psychology*, 44, 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.10.005>
- Tran, B., & Binh, T. (2025). *The Impact of Social Media on Generation Z: Influence on Well-Being and the Role of Mindful Healing in Promoting Life Balance*. In *The Journal of International Buddhist Studies College (JIBSC)* (Vol. 11, Issue 1).
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study*. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). *The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women*. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110293. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>
- Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). *Social media and body image: Recent trends and future directions*. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101289. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>