

KETAHANAN MENTAL GENERASI DIGITAL: EKSPLORASI HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ONLINE, RESILIENSI DIGITAL, DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Zulfa Fauzia Awaliah Hidayat¹, Salza Rizqi Irena², Betty Tresnawaty³

Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung^{1,2,3}

1244060156@student.uinsgd.ac.id¹, 1244060167@student.uinsgd.ac.id²,

betty.tresnawaty@uinsgd.ac.id³

ABSTRACT

The purpose examines the role of online social support and digital resilience in maintaining the psychological well-being of Generation Z amid contemporary digital social dynamics. Using a descriptive quantitative approach, data were collected through an online survey involving 62 Generation Z respondents (aged 17-25 years) who intensively interact on social media. The results show that positive interactions obtained in the digital space not only strengthen the sense of connectedness and psychological comfort but also enhance the capacity of Gen Z known for its vulnerability as the “strawberry generation” to build digital resilience. Online social support functions as an essential psychological resource that creates adaptive coping mechanisms, effectively helping individuals alleviate stress, stabilize emotions, and minimize feelings of loneliness. These findings confirm that digital resilience is a key factor bridging the influence of online social support to the improvement of Generation Z's psychological condition. This research makes a significant contribution to the development of prevention strategies and enhancement of psychological literacy in line with Generation Z's digital social environment.

Keywords: Online Social Support, Psychological Well-Being, Digital Resilience, Generation Z, Digital Psychology.

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji peran dukungan sosial *online* dan resiliensi digital dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis Generasi Z di tengah dinamika sosial digital kontemporer. Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, data diperoleh melalui survei daring yang melibatkan 62 responden Generasi Z (usia 17-25 tahun) yang secara intensif berinteraksi di media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi positif yang didapatkan di ruang digital tidak hanya memperkuat rasa keterhubungan dan kenyamanan psikologis, tetapi juga meningkatkan kapasitas Gen Z yang dikenal karena kerentanannya sebagai *strawberry generation* dalam membangun resiliensi digital. Dukungan sosial *online* berfungsi sebagai sumber daya psikologis esensial yang menciptakan mekanisme *coping* adaptif, yang secara efektif membantu individu meredakan stres, menstabilkan emosi, serta meminimalkan rasa kesepian. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi digital merupakan faktor kunci yang menjembatani pengaruh dukungan sosial *online* terhadap peningkatan kondisi psikologis Generasi Z. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan strategi pencegahan dan peningkatan literasi psikologis yang selaras dengan lingkungan sosial digital Generasi Z.

Kata Kunci: Dukungan Sosial *Online*, Kesejahteraan Psikologis, Resiliensi Digital, Generasi Z, Psikologi Digital

PENDAHULUAN

Generasi Z adalah sekelompok orang yang lahir kisaran pada tahun 1996-2010 (Banscik, 2016 dalam Evih et al., 2023). pengelolaan sosial online yang dikuasai dikalangan generasi Z pada era digital sangatlah berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individunya, maka dari itu generasi Z sering kali disebut atau dijuluki sebagai generasi *strawberry* karena gen Z dianggap seperti buah stroberi yang cantik diluar tetapi mudah memar atau rapuh ketika sedang menghadapi tekanan (Nurlaila et al., 2024). Era digital membuka akses yang lebih luas terhadap informasi, komunikasi, serta interaksi sosial, yang dapat terjadi secara virtual melalui berbagai platform media sosial dan aplikasi pesan instan (Rahayu et al., 2025). Adanya kemajuan teknologi tentu pengawasan pengguna apalagi gen Z dalam menggunakan sosial *online* bisa hampir 24 jam. Ada satu quotes mengatakan bahwa teknologi tidak hanya mengubah cara manusia berkomunikasi, tetapi juga mengubah cara manusia membangun dirinya Sherry Turkle (2016). Dari quotes ini telah menggambarkan kehidupan digital sekarang telah menjadi ajang pencarian identitas individunya untuk mencari validasi atau dukungan dan juga menjaga kesejahteraan psikologis.

Di era yang serba canggih, terkoneksi terutamanya bagi Generasi Z, banyak fakta yang ditemukan bahwasanya generasi Z juga sering sekali disebut dengan generasi digital karena ialah yang memegang kekayaan dan kecanggihan intelektual dimedia digital yang canggih dan modern tentunya generasi digital sering sekali di *notice* sebagai generasi yang serba bisa dibidang digital manapun, baginya ruang digital ini bukan hanya sebagai media komunikasi, tetapi oleh Generasi Z telah menjadi lingkungan sosial untuk berinteraksi penuh sehingga hal ini sangat mempengaruhi cara memaknai diri, jalinan relasi yang terlihat mulai nyaman dengan teman onlinenya hingga pola pengaturan emosional.

Generasi Z memiliki keterkaitan yang erat dengan teknologi, sehingga kebutuhan mereka bergantung pada internet, baik dalam dunia sosial, pendidikan, maupun pengetahuan, yang kadang membuat mereka kaku dalam berkomunikasi di dunia nyata (Sirajul et al., 2021). Bahwa sebagian besar responden atau pengguna

yang telah dilakukan oleh para peneliti menunjukkan bahwa Generasi Z telah menggunakan berbagai platform digital sosial *online* baginya hal ini menjadi obat hiburan, dijadikan ajang validasi dan pengakuan disosial media dengan berbagai brandingnya, sehingga melakukan hal yang intens dalam menggunakan sosial *online* yang membuatnya nyaman dengan sosial *online* terutama ketika mereka tidak mendapatkan pengakuan di ruang atau lingkungan *offline*, hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* telah memegang peran yang sangat intens dan signifikan dalam kehidupan sehari-hari generasi Z yang menjadi sumber daya psikologis. Namun, ditengah pengakuan pada penggunaan teknologi Generasi Z juga menghadapi berbagai risiko seperti kecemasan digital, perbandingan sosial yang *toxic*, *cyberbullying*, serta tekanan untuk terus tampil ideal di ruang maya. Kondisi ini menuntut adanya kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan menghadapi tekanan digital yang dikenal sebagai resiliensi digital. Individu yang memiliki resiliensi digital akan lebih mampu mengelola risiko, menggunakan media sosial secara sehat, serta menjaga kesejahteraan mentalnya meski berada dalam arus informasi yang cepat dan tidak stabil.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* memiliki peran penting dalam meningkatkan kondisi psikologis individu. Nabi, Prestin, dan So (2013) menegaskan bahwa interaksi positif di media sosial mampu memperkuat rasa keterhubungan serta meningkatkan kesejahteraan subjektif, sementara Domahidi (2018) menemukan bahwa dukungan sosial dalam ruang digital dapat menurunkan tingkat stres dan mendorong *coping* yang lebih adaptif. Namun, sebagian besar temuan terdahulu hanya menyoroti hubungan langsung antara dukungan sosial online dan kesehatan mental, tanpa membahas lebih jauh mekanisme psikologis yang menghubungkan keduanya.

Berangkat dari celah tersebut, penelitian ini menghadirkan keunikan dengan menempatkan resiliensi digital sebagai variabel penting yang menjembatani pengaruh dukungan sosial *online* terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya pada Generasi Z yang merupakan kelompok paling aktif sekaligus paling rentan terhadap tekanan di ruang digital. Pemilihan topik ini juga didasarkan pada

meningkatnya isu kesehatan mental di kalangan anak muda dan minimnya kajian lokal yang meneliti hubungan antara dukungan sosial *online*, resiliensi digital, dan kesejahteraan psikologis secara bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana dukungan sosial *online* berkontribusi pada pembentukan resiliensi digital yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis Generasi Z di era digital.

Sigmund Freud adalah ilmuwan psikologis yang terkenal karena gagasannya tentang kepribadian manusia, yang didasarkan pada analisis mimpinya serta bacaannya yang luas tentang berbagai literatur ilmu pengetahuan dan kemanusiaan (Ardiansyah et al., 2022). Menurut Freud, kehidupan mental memiliki tiga tingkatan kesadaran: sadar (sadar), tidak sadar (prasadar), dan tidak sadar (tidak sadar) (Riska et al., 2023). Teori Psikoanalisis Sigmund Freud dalam melihat dinamika psikologis Generasi Z di ruang digital, pandangan psikoanalisis Freud membantu menjelaskan bagaimana dorongan internal dan pengalaman masa perkembangan memengaruhi cara mereka memproses tekanan sosial. Freud menekankan bahwa ketidakseimbangan antara id, ego, dan superego dapat membentuk kerentanan tertentu dalam menghadapi tuntutan sosial, termasuk eksposur berlebihan terhadap standar ideal di media sosial. Pada sebagian anak muda, kecenderungan untuk mencari validasi eksternal dapat muncul sebagai konsekuensi dari ego yang belum sepenuhnya matang dalam menyaring tekanan sosial yang diterimanya, Superego berperan sebagai filter dari kedua sistem kepribadian, sehingga menentukan apa yang benar atau salah, baik atau buruk, serta boleh atau tidaknya suatu tindakan (Eni 2022).

Dari hasil temuan penelitian yang dilakukan oleh Ija Suntana dan Betty Tresnawaty, (2019) menunjukkan bahwa generasi muda sering kali merespons tekanan digital dengan mengembangkan kecemasan terkait penilaian diri, terutama ketika mereka menempatkan citra ideal sebagai acuan dalam membentuk konsep diri. Hasil ini menguatkan gagasan Freud bahwa kondisi psikis seseorang dipengaruhi oleh konflik bawah sadar yang muncul dari kebutuhan akan penerimaan sosial. Dalam konteks era digital, konflik tersebut dapat terlihat dari

dorongan untuk mengikuti standar “keberhasilan” atau “kesempurnaan” yang tersebar di media sosial.

Teori *Uses and Gratification* merupakan pendekatan untuk memahami mengapa dan bagaimana orang secara aktif mencari media tertentu untuk memenuhi kebutuhan spesifik mereka (TLM Suryanto et al., 2019). Teori *Uses and Gratification* melihat bahwa individu tidak pasif ketika berinteraksi dengan media, melainkan secara aktif menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu seperti hiburan, hubungan sosial, atau pencarian identitas. Bagi Generasi Z, media sosial bukan hanya sarana komunikasi, tetapi juga tempat untuk memperoleh dukungan emosional, membangun relasi, hingga membentuk citra diri. Keterlibatan aktif ini menjadikan media sosial sebagai ruang yang dapat memperkuat maupun melemahkan kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang dilakukan antara lain oleh Miller, Lee, dan Caskie (2023) mengungkap bahwa komunikasi sesama peers di media sosial memiliki pengaruh kuat terhadap persepsi generasi muda mengenai dirinya serta pilihan-perilaku mereka. Ketika interaksi digital tersebut berjalan positif, media dapat menjadi sumber dukungan sosial. Namun ketika perbandingan sosial mulai dominan, penggunaan media dapat memicu tekanan psikologis. Temuan ini selaras dengan kerangka *Uses and Gratification* yang menyatakan bahwa kualitas pengalaman media ditentukan oleh motivasi dan cara individu menggunakannya.

Teori Pendekatan ekologi Bronfenbrenner memberikan gambaran bahwa kesejahteraan psikologis generasi muda tidak semata ditentukan faktor internal, tetapi dipengaruhi lapisan-lapisan lingkungan mulai dari keluarga, sekolah, pertemanan, hingga media digital. Pada lapisan microsystem, hubungan antara anak muda dengan orang tua memiliki peran penting dalam membentuk ketangguhan emosional. Pola komunikasi yang terlalu menekan atau minim kehangatan dapat melemahkan kemampuan remaja dalam mengatasi stres.

Beberapa penelitian di Indonesia (2022–2023) memperlihatkan bahwa hubungan yang kurang suportif dalam keluarga, digabung dengan eksposur intens terhadap media sosial pada lapisan exosystem, dapat menimbulkan kerentanan

psikologis. Generasi muda menjadi lebih mudah merasa tidak cukup baik ketika membandingkan dirinya dengan standar kelompok sebaya di dunia maya. Pola ini menunjukkan interaksi antar-sistem (mesosystem) yang turut menciptakan kondisi rapuh mirip dengan fenomena *strawberry generation* di mana tekanan lingkungan memperkuat sensitivitas individu terhadap perubahan sosial.

Teori Resiliensi (Reivich & Shatté) menjelaskan bahwa kemampuan seseorang untuk bangkit dari tekanan sangat berkaitan dengan cara mereka menafsirkan peristiwa dan dukungan sosial yang mereka miliki. Pada Generasi Z, resiliensi digital menjadi aspek penting karena tuntutan era media sosial memunculkan dinamika psikologis yang lebih kompleks dibanding generasi sebelumnya. Kemampuan mengelola emosi, berpikir fleksibel, serta membangun hubungan sehat menjadi faktor utama yang menjaga kesejahteraan mental mereka. Bahwa dukungan sosial *online* baik dari keluarga, teman dekat, maupun komunitas digital berperan signifikan dalam memperkuat resiliensi remaja. Akses terhadap ruang digital yang suportif membantu individu merasa dipahami, diterima, dan memiliki tempat untuk mengekspresikan diri secara aman. Dengan demikian, resiliensi bukan hanya ditentukan oleh kekuatan individu, tetapi juga oleh kualitas lingkungan digital yang menaungi interaksi mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dengan desain survei untuk mengukur dan menggambarkan peran dukungan sosial online terhadap kesejahteraan psikologis Generasi Z. Data dikumpulkan melalui kuesioner Google Form yang disebarakan secara daring. Sebanyak 62 responden mahasiswa dan juga teman sebaya yang merupakan Generasi Z berusia 17-25 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini, dengan identitas yang dikumpulkan terbatas pada nama dan usia untuk menjaga privasi partisipan. Instrumen penelitian disusun menggunakan skala Likert yang mencakup dua variabel utama, yaitu tingkat dukungan sosial online dan tingkat kesejahteraan psikologis. Penyusunan indikator kedua variabel ini mengacu pada literatur

psikologi mengenai hubungan sosial, regulasi emosi, dan kemampuan adaptasi psikologis. Secara konseptual, penelitian ini juga memanfaatkan pandangan dasar psikologi *Sigmund Freud* yang menekankan pentingnya keseimbangan fungsi Ego dalam mengelola tekanan dan mempertahankan stabilitas psikologis.

Pemahaman ini digunakan sebagai kerangka interpretatif dalam mendeskripsikan bagaimana dukungan sosial *online* dapat membantu individu mengurangi stres dan menjaga kesejahteraan mental, namun teori tersebut diterapkan pada bagian analisis konseptual, bukan pada prosedur pengumpulan data. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengidentifikasi kecenderungan responden dan melihat pola keterkaitan antara dukungan sosial *online* dengan kesejahteraan psikologis. Hasil analisis memberikan gambaran mengenai sejauh mana Generasi Z memanfaatkan interaksi digital sebagai bentuk dukungan sosial yang berkontribusi pada kondisi psikologis mereka.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 62 responden berusia 17-25 tahun yang mengisi kuesioner Google Form mengenai tingkat dukungan sosial *online* dan kesejahteraan psikologis. Dari hasil pengolahan data, terlihat kecenderungan kuat bahwa mayoritas responden memberikan penilaian positif terhadap interaksi yang mereka peroleh di ruang digital. Sebagian besar menyatakan bahwa dukungan yang diterima melalui media sosial, pesan instan, dan komunitas daring memengaruhi keseharian mereka secara konstruktif. Hasil pola jawaban menunjukkan bahwa dukungan *online* hadir dalam berbagai bentuk, seperti respons cepat ketika berbagi cerita, pesan motivasi, maupun kehadiran teman yang siap mendengarkan. Interaksi tersebut menciptakan perasaan terhubung dan menumbuhkan kenyamanan psikologis. Selain itu, responden juga menggambarkan bahwa keberadaan ruang digital memberi mereka kesempatan lebih luas untuk mengekspresikan perasaan, meminta saran, serta mencari validasi emosional tanpa takut mendapatkan penilaian negatif. Kesejahteraan psikologis responden juga berada pada tingkat

yang relatif baik. Banyak responden melaporkan bahwa aktivitas digital membantu mereka meredakan stres, meningkatkan mood, dan meminimalkan rasa kesepian. Temuan ini memperlihatkan bahwa bagi Generasi Z, internet bukan hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga media *coping* yang penting. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* menjadi salah satu faktor yang mendorong terbentuknya kondisi psikologis yang lebih stabil dan adaptif.

Dari hasil survei penelitian ini tentu sangat unik bagi generasi digital, tentunya seberapa besar mengakui bahwa responden memang bergantung pada kehidupan di sosial *online*, demi ketahanan atau mempertahankan daya Kesehatan mental dalam kesejahteraan psikologisnya. Tetapi dengan melihat hasil ini tentunya hal ini justru harusnya bisa dapat disesuaikan dalam menggunakan sosial *online*, artinya sosial online itu ada beberapa hal yang menjadi bagian positif dan negatifnya dan itupun prespektif masing-masing yang memang bisa menilai, melihat, dan menirukannya, hal ini kenyamanan ada di dunia digital yang serba cepat sat-set tanpa ribet kalau menurut generasi z.

Gambar 1. Diagram batang hasil survei kuisioner

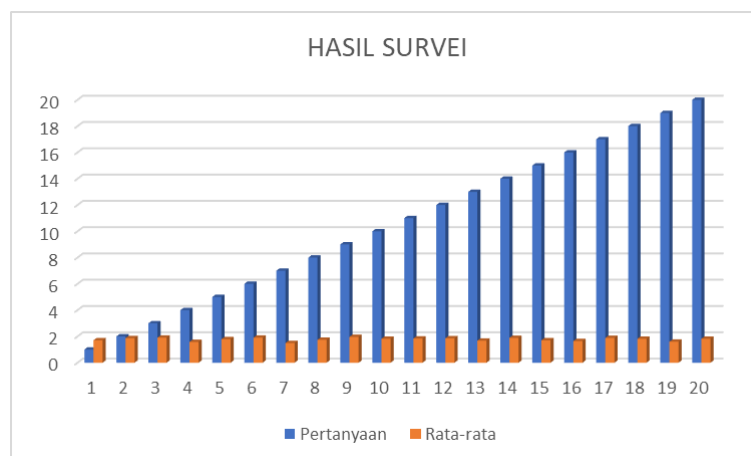


Diagram batang ini yang diolah menggunakan spss lalu dibuat grafik atau diagram batang menggunakan exel untuk mempermudah melihat hasil survei, yang memang pada dasarnya adalah bukti visual dari keseluruhan cerita survei. Tetapi dapat dilihat dari hasil grafik ini bagaimana responden menjawab dengan

transparannya setiap dari dua puluh pertanyaan yang diajukan (mulai dari P1 sampai P20). Batang-batang *oranye* di grafik itulah yang menunjukkan skor rata-rata dari masing-masing pertanyaan, pada hasil survei yang kami lakukan dengan menyebarkan google form. Dapat dilihat dari hasil yang paling mencolok dari grafik ini adalah tinggi batang-batang *oranye* itu sangat seragam dan semuanya sangat rendah. Hampir tidak ada satu pun batang yang melampaui angka 2, dan sebagian besar bersandar dekat ke angka 1.

Tentunya dengan kegiatan ini memberi kita informasi penting, pengetahuan baru dalam ilmu baru yang didapatkan anggaplah skor rendah berarti responden merasa baik-baik saja atau tidak memiliki masalah. Fakta bahwa semua batang *orange* menunjukkan skor rendah yang sama persis membuktikan bahwa perasaan baik-baik saja ini bukan sekedar kebetulan atau karena responden sangat setuju pada satu atau dua pertanyaan saja. Melainkan, rasa nyaman, dukungan, dan ketahanan mental mereka tersebar secara merata di setiap aspek yang kita tanyakan tidak ada titik lemah yang menonjol di antara 20 item survei ini. Grafik ini benar-benar menguatkan kesimpulan bahwa kondisi psikologis Generasi Z yang disurvei ini cenderung stabil dan konsisten.

Tabel 1. Uji survei

Variabel	Item Pertanyaan	Mean	Interpretasi (Rentang 1,5 - 2.0 = setuju
Dukungan Sosial Online	P1-P7	1.7571	Cenderung setuju
Resiliensi Digital	P8-P14	1.8143	Cenderung setuju
Kesejahteraan Psikologis	P15-P20	1.7833	Cenderung setuju

Dapat dilihat dari hasil tabel diatas memberikan tiga unsur variable utama yang diukur melalui Dukungan Sosial *Online*, Resiliensi Digital, dan juga melibatkan Kesejahteraan Psikologis. Hal ini tentu sangat menjadi yang paling menarik dari

tabel ini yaitu semua skor rata-rata variabel sangat rendah dan hampir identik, berkumpul di kisaran 1.75 hingga 1.82. Contohnya, Dukungan Sosial *Online* mendapat skor 1.7571, dan Ketahanan Digital, yang tertinggi, hanya 1.8143. Mengingat interpretasi keseluruhan pada studi ini bersifat positif yaitu generasi Z merasa baik-baik saja skor yang rendah ini dapat dipahami sebagai sebuah sinyal positif yang kuat. Dengan begitu hal ini sangat mengindikasikan bahwa responden cenderung tidak setuju atau sangat menolak pernyataan yang bersifat negatif misalnya, menolak bahwa mereka merasa tidak punya dukungan atau memiliki masalah psikologis. Dengan kata lain, dalam hitungan angka menunjukkan bahwa Generasi Z ini memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi menjadi pengguna sosial online di ketiga area tersebut. Hasil survei ini jelas membuktikan bahwa Sebagian besar generasi Z memang ketergantungan pada sosial online demi melindungi dirinya dan beranggapan media online ini cocok loh buat aku, media online ini ga jahat kok justru membuat aku nyaman dan merasa dihargai. Kedekatan skor ini juga menunjukkan bahwa ketiga elemen didukung secara *online*, mampu beradaptasi dengan dunia digital, dan memiliki kesehatan mental yang baik berjalan seiringan dengan tingkat yang hampir sama.

PEMBAHASAN

Dukungan sosial online sebagai ruang pemenuhan kebutuhan psikologis

Dari hasil penelitian mengkonfirmasi bahwa dukungan sosial online berfungsi sebagai wadah pemenuhan kebutuhan emosional Generasi Z. Responden kerap memanfaatkan ruang digital untuk mendapatkan perhatian, penguatan positif, dan rasa kebersamaan. Dari hasil riset penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh melalui platform online dapat memberikan manfaat serupa dengan interaksi langsung, seperti membantu mengurangi stress dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Rizqiya Nidaussa'idah & Fathul Lubabin Nuqul, 2025).

Rasanya sebagai generasi Z sangat *relate* dengan keadaan sosial *online* sebagai ruang kebutuhan psikologis, ada Sebagian memang cenderung menjadi sangat ketergantungan dengan sosial *online* ketergantungan itulah hadir karena

adanya rasa dan tumbuh rasa nyaman terhadap dunianya yaitu dunia sosial *online*, biasanya faktor ini terjadi karena kurangnya dukungan di dunia secara nyata sehingga merasa nyamanlah dengan dunia *onlinenya* jadi bisa dikatakan mencari kebahagiaan untuk dirinya melalui platform digital ini sebetulnya hal ini memang banyak terjadi dikalangan generasi Z apalagi dengan dirasa bahwa dirinya *introvert*, asik ketika saat di media sosial tapi ketika di dunia nyata pendiam cenderung terlihat takut dengan situasi suasana dunia nyata yang ada jadi memilih untuk diam. Elemen-elemen pendukung tersebut memperkuat perasaan dihargai dan diterima oleh lingkungan sosial. Interaksi yang berlangsung secara daring tetap mampu menstimulasi rasa aman dan kenyamanan batin, sehingga berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental psikologis.

Sebetulnya media sosial juga memiliki potensi positif jika digunakan secara bijak. Sebagai platform komunikasi dan informasi, media sosial dapat memperluas wawasan dan mempererat hubungan sosial. Namun, tantangan muncul ketika pengguna, terutama remaja, tidak mampu mengelola waktu dan perilaku digital mereka (Wanda Hadiansyah et, al 2025). Kontribusi dukungan digital terhadap stabilitas ego (Perspektif Sigmund Freud) Dalam kerangka teori Freud, Ego berperan menjaga keseimbangan antara dorongan internal dan tuntutan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial online dapat berfungsi sebagai sumber eksternal yang memperkuat Ego.

Indikator gangguan kecemasan sosial menurut para ahli meliputi beberapa aspek utama, baik secara fisiologis, kognitif, maupun perilaku (Salsabila Najma C, 2025). Freud mengemukakan bahwa tujuan psikoanalisis adalah memperkuat ego, membuatnya lebih lebih independen dari superego, memperlebar medan persepsinya, memperluas organisasinya sehingga ia dapat memiliki bagian-bagian yang segar dari id (Ririn Setyorini, 2017). Respons positif yang diterima individu seperti dukungan emosional, nasihat, atau validasi memberi bantuan psikologis dalam menahan tekanan emosional yang muncul. Dengan adanya dukungan tersebut, individu mampu mengurangi konflik batin, mengendalikan kecemasan, serta meminimalkan tegangan antara Id dan Superego. Hal ini memperlihatkan

bahwa dukungan sosial *online* bukan hanya sekadar interaksi sosial, melainkan juga komponen yang membantu individu mencapai stabilitas intrapsikis.

Peran platform digital dalam mengatur dan mengelola emosi

Pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), seseorang yang kesejahteraan psiko-logis tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu (Wenita & Ratih, 2017). Memang dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ruang digital menjadi sarana regulasi emosi yang efektif bagi responden. Ketika mengalami tekanan, banyak responden mencari ruang aman melalui percakapan dengan teman *online*, membaca konten motivasi, atau mengakses komunitas pendukung. Aktivitas tersebut membantu individu mengalihkan fokus dari pikiran negatif, memperbaiki suasana hati, dan membangun kembali energi positif. Lingkungan digital menyediakan akses dukungan kapan saja, sehingga dapat dijadikan rujukan ketika individu memerlukan pertolongan emosional secara cepat. Dukungan sosial online dan peningkatan kesejahteraan psikologis hasil dari penemuan teori ini menunjukkan bahwa dukungan sosial online memiliki hubungan erat dengan kesejahteraan psikologis responden, artinya banyak sekali yang memang merasakan dampaknya ketergantungan sosial online dengan kesejahteraan psikologis mental.

Tentunya regulasi mengelola emosi sangat penting bahkan mengelola emosi tak hanya dibentuk dengan ketergantungan sosial online saja melainkan berdampak pada pola asuh emosi, atau pola mengatur untuk mengelola emosi tentunya hal ini sangat diperhatikan sejak dini agar tidak terjadi hal seperti ini ketika dewasa, artinya digital yang sudah canggih tentunya banyak manfaat positif dalam peranan mengelola dan mengatur emosi dengan baik terkadang ada seseorang yang memang meluapkan emosinya dengan curhat melalui media sosial online, yang memang media ini ia rasa nyaman dan curhat keluh kesah ia bisa diterima di khalayak online tentunya sangat penting peranan keluarga membentuk regulasi emosi dengan baik sejak dini dengan pola asuh yang baik dan benar.

Sebab ditemukan dalam sebuah penelitian mengatakan kemampuan yang memang dapat mengatur pola emosi atau regulasi emosi adalah bagian dari proses penting dalam perkembangan sosial emosional pada anak sejak usia dini. Tentu dengan hadirnya kemampuan pemahaman, pengendalian, serta ekspresi emosi secara tepat yang berkembang pesat selama masa kanak-kanak awal. Faktor-faktor ini muncul karena disebabkan adanya seperti interaksi sosial, lingkungan keluarga, dan rangsangan yang masuk dari luar yaitu termasuk media digital sangat mempengaruhi pola perkembangan emosi (Rajaniya Aini, 2025). Semakin sering individu menerima dukungan digital, semakin besar perasaan terhubung, diterima, dan diperhatikan. Hal ini berdampak pada meningkatnya rasa optimis, ketenangan batin, dan kemampuan menghadapi masalah. Media sosial dan komunitas *online* menyediakan ruang yang memungkinkan individu berekspresi, berbagi beban emosional, dan mendapatkan perspektif baru terkait masalah yang dihadapi.

Pembentukan Resiliensi Digital pada Generasi Z

Tentunya indikator Generasi Z memperlihatkan kemampuan adaptasi yang kuat melalui pemanfaatan teknologi sebagai alat untuk menjaga ketahanan psikologis. Ruang digital menyediakan akses cepat terhadap informasi, dukungan emosional, serta sumber belajar yang berfungsi sebagai strategi *coping*. Responden memanfaatkan platform digital untuk mencari solusi, mengurangi tekanan psikologis, dan membangun komunitas suportif. Kondisi ini menunjukkan bahwa resiliensi digital bukan hanya kemampuan bertahan, tetapi juga kemampuan memanfaatkan teknologi sebagai penopang stabilitas mental. Konsistensi dengan Teori Psikologi Terkini dari hasil penelitian sejalan dengan literatur psikologi tentang peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam hal ini, teori Freud memberikan perspektif tambahan bahwa dukungan sosial *online* dapat menjadi faktor penguat struktur kepribadian yang membantu keseimbangan internal.

Selain itu, berbagai penelitian modern juga menunjukkan bahwa Generasi Z semakin mengandalkan ruang digital sebagai sumber dukungan emosional,

sehingga temuan ini memperkuat pandangan bahwa media digital adalah bagian integral dari sistem adaptasi psikologis mereka. Algoritma dari sebuah resiliensi digital sangatlah cepat berputar melalui jalur pemanfaatan teknologi yang semakin luas maka dalam pembentukan resiliensi sangatlah mudah karena terlihat ruang sosial online bukanlah hanya sekedar cara bergantung atau ketergantungan tapi cara bertahan yang memang dapat membangun rasa rileksasi jiwa atau mental dalam ruang digital, yang menunjukkan kesederhanaan untuk tetap bisa bertahan dalam situasi ketahanan mental dalam kesejahteraan psikologis Kesehatan mentalnya.

Keterkaitan Dukungan Sosial Online Dengan Teori Resiliensi

Jika dikaji melalui teori resiliensi, terutama gagasan Werner & Smith serta pengembangan modern mengenai resiliensi digital, dukungan sosial yang diperoleh secara *online* dapat menjadi salah satu faktor protektif utama bagi Generasi Z. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan untuk bangkit, menyesuaikan diri, dan berfungsi secara optimal meskipun menghadapi tekanan atau tantangan psikologis. Sebetulnya dalam konteks lain secara tidak langsung memang banyak sekali seseorang yang menggunakan media *online*, sebetulnya bukan hanya generasi Z saja tapi bahkan anak kecil orang dewasa ataupun nenek kakepun menyadari adanya kecanggihan teknologi di era digital tentunya hal ini menyadarkan bahwa memang media online ini didominasi oleh generasi Z yang memang menonjolkan perannya, dan generasi Z nyaman dengan adanya teknologi digital yang canggih, tapi ada beberapa yang bisa membuat hal ini menjadi terlena dan menganggap sepele lingkungan sekitar secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks penelitian ini, dukungan sosial *online* berperan menyediakan lingkungan yang aman, responsif, dan suportif sehingga membantu individu mengelola stres. Dengan begitu dari hasil responden yang menggambarkan bahwa ruang digital menjadi tempat mereka untuk mencari motivasi, mendapatkan perspektif baru, serta berbagi pengalaman dengan orang lain yang memiliki situasi serupa. Keberadaan sumber dukungan tersebut memperkuat kemampuan

pemulihan individu dan mencegah munculnya dampak psikologis negatif. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* tidak hanya memiliki fungsi sosial, tetapi juga berfungsi sebagai elemen kunci dalam membangun resiliensi digital pada Generasi Z.

Resiliensi digital sebagai mekanisme adaptasi modern dengan hadirnya teori resiliensi digital menekankan bahwa dalam lingkungan teknologi modern, kemampuan individu untuk bertahan tidak hanya ditopang oleh faktor internal, tetapi juga oleh akses terhadap sumber daya digital. Generasi Z memanfaatkan platform daring untuk mencari informasi, dukungan emosional, serta strategi coping yang relevan. Aktivitas ini memperluas kapasitas mereka dalam menghadapi situasi sulit. Dalam penelitian ini, mayoritas responden menyatakan bahwa komunitas *online*, konten edukatif, dan respons suportif dari teman digital membantu mereka menghadapi tekanan akademik maupun personal. Hal tersebut sejalan dengan konsep resiliensi digital yang menyatakan bahwa interaksi dalam jaringan digital dapat memperkuat kemampuan adaptasi melalui dukungan cepat dan akses terbuka. Dengan demikian, dukungan sosial *online* sangat berpengaruh tentunya dalam kehidupan generasi digital dapat dilihat sebagai bagian dari ekosistem resiliensi modern media teknologi pada Generasi Z, yang dapat berpengaruh dan berperan penting dalam seseorang tentunya dalam hubungan ini wajar adanya ketahanan dan kesejahteraan psikologis.

PENUTUP

Kajian terdahulu yang merujuk pada psikoanalisis Sigmund Freud menunjukkan bahwa dinamika komunikasi Generasi Z di ruang digital tidak hanya dipengaruhi faktor sosial, tetapi juga berkaitan dengan kebutuhan emosional yang bekerja pada lapisan bawah sadar. Dukungan sosial yang diterima melalui interaksi *online* terbukti membantu menurunkan kecemasan, menstabilkan kondisi emosional, serta memperkuat fungsi Ego dalam merespons tuntutan lingkungan digital yang serba cepat.

Hasilnya selaras dengan temuan penelitian kuantitatif yang dilakukan penulis melalui Google Form, yang melibatkan 62 responden berusia 17-25 tahun. Data yang diperoleh memperlihatkan bahwa media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang untuk mencari kehangatan emosional, validasi diri, serta kenyamanan psikologis. Temuan ini juga diperkuat oleh pemahaman dalam teori *Uses and Gratifications*, yang menekankan bahwa pengguna media digital secara aktif memilih platform untuk memenuhi kebutuhan akan kedekatan sosial, pengakuan diri, serta akses terhadap dukungan emosional yang mereka anggap aman dan mudah dijalani.

Penelitian lain yang mengacu pada teori resiliensi menegaskan bahwa dukungan sosial *online* berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat kemampuan adaptasi individu ketika menghadapi tekanan psikologis, akademik, maupun sosial. Komunitas berbasis minat, ruang diskusi daring, serta hubungan interpersonal yang terbangun secara digital menjadi wadah penting bagi Generasi Z untuk mengembangkan strategi *coping* yang lebih sehat dan terstruktur.

Sejalan dengan itu, studi yang menggunakan kerangka *Psychological Well-Being* menunjukkan bahwa kualitas interaksi positif di platform digital berkontribusi pada peningkatan hubungan sosial yang suportif, penerimaan diri, dan pemaknaan hidup. Data responden dalam penelitian ini menguatkan temuan tersebut, di mana ruang digital dipersepsikan sebagai lingkungan yang aman untuk berbagi pengalaman, mencari pertolongan, dan memperoleh penguatan emosional tanpa rasa takut terhadap stigma. Rangkaian kajian dan hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial *online* bukan sekadar aspek tambahan dari kehidupan digital, melainkan komponen penting yang menopang ketangguhan psikologis serta kesejahteraan mental Generasi Z di era teknologi yang terus berkembang, sesuai kebutuhan dan majuan urgensi di transformasi arus digital bagi generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, R. (2025). Pengaruh media sosial terhadap regulasi emosi pada anak usia dini: Tinjauan sistematis. *At-Tarbiyah: Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 74–75.
- Ardiansyah, A., Sarinah, S., Susilawati, S., & Juanda, J. (2023). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25–31.
- Chaniago, S. N. (2025). Kesehatan mental Generasi Z dalam era digital: Studi psikologis tentang kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial. *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial dan Multidisiplin*, 1(1), 14–27.
- Domahidi, E. (2018). The associations between online media use and users' perceived social resources: A meta-analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 23(4), 181–200.
- Effendy, N., Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). Kesejahteraan psikologis generasi strawberry di era digital. *Cipta Media Nusantara*.
- Isnaini, H., Khaerunnisa, S., & Khotimah, K. K., (2023). Analisis Kepribadian Kim Ji Young Dalam Budaya Patriarki: Analisis Teori Sigmund Freud Dalam Film “Kim Ji Young, Born 1982”. *Morfologi : Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 1(6), 48–58.
- Muaviah, E., Lathifaturrahmah, L., Dewi, A. A., & Febriani, N. (2023). Generasi Z: Melangkah di era digital dengan bijak dan terencana. *Journal of Social Contemplativa*, 1(2), 63–81.
- Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 721–727.
- Nidaussa'idah, R., & Nuqul, F. L. (2025). Sistematis literatur review: Dukungan sosial online berdampak positif pada kesehatan mental. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 3(1), 1–11.
- Rahman, D. M., & Miftahurrahmat. (2025). PENDIDIKAN ISLAM SEBAGAI MODAL RESILIENSI MENTAL DI ERA DIGITAL. *AN-NUR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 58–82.
- Rakhmawati, E., (2022). Dinamika Kepribadian dalam Perspektif Sigmund Freud dan Psikologi Islami. *La-Tahzan : Jurnal Pendidikan Islam*, 14(1), 60-77.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.

- Siregar, W. H., Zulfa, N., Syafrida, N., Izzati, N. ., Pratama, B., Al Hafish, A. ., Parmohonan, S. ., Bagus, D., & Tri, D. (2025). EDUKASI KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA DIGITAL: "BAPERAN? NGGAK MASALAH, ASAL SADAR DIRI!". *Bida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 33-42.
- Solehah, R., Utami, M. H., & Ayunita, D. M. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Dari Keluarga Dan Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital Yang Penuh Tantangan. *PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi*, 1(1), 19-27.
- Suntana, I., & Tresnawaty, B. (2019). Civil implications of studying political science: Comparative study of students in religion, law, communication, and political sciences at the State Islamic University. *Laporan penelitian*. UIN SGD Bandung. <https://digilib.uinsgd.ac.id/31250/1/>
- Suryanto, T. L. M., Puteri, H. A., & Pratama, A. (2019). Eksplorasi Teori Gratifikasi untuk Layanan Jejaring Sosial: Studi Kasus Sikap Pengguna terhadap Instagram di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 108–118.
- Setyorini, R. (2017). Analisis kepribadian tokoh Marni kajian psikologi Sigmund Freud dalam novel Entrok karya Okky Madasari. *Kajian Linguistik dan Sastra*, 2(1), 1–12.
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. Satwika. *Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87.