LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

Hubungan Antara Psychological Capital Dan Psychological Activity Terhadap Psychological Well-Being Pada Generasi Z Pengguna Tiktok

Retno Larasati Widi Ngudaneni [1], Devi Puspitasari [2], Eko April Ariyanto [3]
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya
E-mail: retnolarasati86@gmail.com

Abstract

This study examines the relationship between Psychological Capital and Psychological Activity toward Psychological Well-Being among Generation Z TikTok users in Surabaya. Employing quantitative correlational approach with 385 respondents aged 15-29 years. Research instruments included Psychological Well-Being Scale (a=0.972), Psychological Capital Scale (a=0.975), and Psychological Activity Scale (a=0.960). Analysis utilized Spearman rho correlation test. Results revealed significant negative relationships between Psychological Capital and Psychological Well-Being (r=-0.500, p<0.001) and Psychological Activity and Psychological Well-Being (r=-0.484, p<0.001). Findings indicate individuals with high psychological capital and psychological engagement experience decreased well-being due to excessive self-evaluation and social comparison pressure in TikTok's digital environment. This study emphasizes the importance of balance in managing psychological resources in the digital era.

Keywords: *psychological capital, psychological activity, psychological well-being*

Abstrak

Penelitian ini menguji hubungan Psychological Capital dan Psychological Activity terhadap Psychological Well-Being pada Generasi Z pengguna TikTok di Surabaya. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 385 responden berusia 15-29 tahun. Instrumen penelitian meliputi Skala Psychological Well-Being (α=0,972), Skala Psychological Capital (α=0,975), dan Skala Psychological Activity (α=0,960). Analisis menggunakan uji korelasi Spearman rho. Hasil menunjukkan hubungan negatif signifikan antara Psychological Capital dengan Psychological Well-Being (r=-0,500, p<0,001) dan Psychological Activity dengan Psychological Well-Being (r=-0,484, p<0,001). Temuan mengindikasikan individu dengan modal psikologis dan keterlibatan psikologis tinggi mengalami penurunan kesejahteraan akibat evaluasi diri berlebihan dan tekanan perbandingan sosial di lingkungan digital TikTok. Penelitian menegaskan pentingnya keseimbangan dalam mengelola sumber daya psikologis pada era digital.

Kata Kunci: psychological capital, psychological activity, psychological well-being

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 77
Prefix DOI :
10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Pendahuluan

Di era digital yang berkembang pesat, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat, khususnya Generasi Z. TikTok, platform yang diluncurkan pada 2016 oleh ByteDance, mengalami pertumbuhan eksponensial dengan lebih dari 1,5 miliar unduhan hingga akhir 2023 (DataReportal, 2024). Platform ini memungkinkan pengguna membuat,

mengedit, dan berbagi video pendek berdurasi 15-60 detik, menjadikannya sarana ekspresi diri dan hiburan yang sangat populer. Indonesia menempati posisi kedua sebagai negara dengan pengguna TikTok terbanyak di dunia, mencapai 109,9 juta pengguna, dengan 42% di antaranya adalah Generasi Z berusia 18-24 tahun (Business of Apps, 2022). Data menunjukkan bahwa rata-rata Gen Z Indonesia menghabiskan 89 menit per hari di TikTok, dengan survei nasional Arus Survei (Desember 2023) melaporkan 31,6% Gen Z menggunakan media sosial 5-6 jam per hari, 19,6% selama 7-8 jam per hari, dan 9,4% bahkan menggunakannya 9-10 jam per hari.

Generasi Z, yang lahir antara 1997-2010 menurut Pew Research Center, memiliki karakteristik khas dalam menggunakan teknologi digital sejak awal pertumbuhan mereka (Putri, 2023). Mereka dikenal dengan keterampilan tinggi dalam menggunakan teknologi, kecenderungan multitasking, serta kebutuhan untuk selalu terkoneksi dengan lingkungan sosial secara daring. Generasi ini cenderung memanfaatkan media sosial untuk membangun identitas diri dan mencari validasi sosial melalui interaksi online, dengan preferensi terhadap konten visual, singkat, dan interaktif (Wijaya & Andrew, 2023).

Intensitas penggunaan TikTok yang tinggi membawa implikasi serius terhadap *psychological well-being* (PWB) Generasi Z. Konsep PWB pertama kali dikemukakan oleh Ryff (1989) yang mendefinisikannya sebagai kondisi psikologis positif di mana individu mampu berfungsi secara optimal, menerima diri sendiri, menjalin hubungan baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup jelas, serta terus bertumbuh secara pribadi. Ryff menekankan bahwa kesejahteraan bukan hanya kebahagiaan emosional, melainkan keseimbangan antara fungsi psikologis, sosial, dan spiritual yang sehat. Penggunaan TikTok yang intensif mengancam keenam dimensi PWB Ryff, di mana paparan algoritma *For You Page* (FYP) memicu *upward social comparison* yang menurunkan *self-acceptance*, dengan 68% Gen Z melaporkan rendah diri akibat komentar negatif dan filter kecantikan, serta peningkatan *body dissatisfaction* sebesar 25% pada remaja perempuan (Noviekayati dkk., 2023).

Penelitian Keles dkk. (2020) menunjukkan bahwa media sosial berdampak negatif terhadap kesehatan mental, meningkatkan perasaan cemas, kesepian, hingga rendahnya harga diri. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial, di mana individu secara otomatis membandingkan kehidupannya dengan yang ditampilkan orang lain di media sosial. Mardiana & Maryana (2024) menemukan pengguna TikTok sering merasa tidak puas, iri, dan tidak bahagia karena membandingkan diri dengan orang lain, yang memicu stres dan kecemasan. Paparan TikTok hingga larut malam meningkatkan rasa tidak puas, cemas, dan gangguan emosional (Medina dkk., 2024). Individu yang terpapar berulang cenderung melakukan *upward social comparison*, membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih sukses, sehingga menurunkan *self-esteem* dan *self-acceptance*, komponen penting dari PWB (Ryff, 1989).

Rendahnya PWB pada Gen Z dipengaruhi berbagai faktor, termasuk isolasi sosial meskipun hidup di tengah konektivitas digital (Li dkk., 2025), serta ketergantungan media sosial yang dipicu harga diri rendah dan berujung pada penurunan kesejahteraan psikologis (Ardi dkk., 2022). Rendahnya PWB ditandai melemahnya aspek penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff & Keyes, 1995). Faktor internal seperti emosi negatif, rendahnya efikasi diri, lemahnya resiliensi, serta minimnya modal psikologis turut memperburuk kondisi tersebut (Zhang dkk., 2025). Framework *Maladaptive Repetitive Thought* (RT) oleh Watkins & Teasdale (2001) menyebutkan aktivitas psikologi maladaptif dapat menyebabkan rendahnya PWB pada Gen Z, yang berimplikasi pada stres, kecemasan, serta depresi.

Meskipun berbagai studi telah mengeksplorasi dampak negatif media sosial terhadap kesejahteraan, pendekatan ini seringkali kurang mengeksplorasi faktor internal individu yang dapat menjadi pelindung atau pendorong kesejahteraan. Salah satu faktor internal yang berperan penting adalah *Psychological Capital* (PsyCap), konsep multidimensional yang pertama kali dikembangkan oleh Luthans et al. (2002) dalam kerangka *Positive Organizational Behavior* (POB). PsyCap mencakup empat dimensi yaitu *self-efficacy*, *hope*, *resilience*, dan *optimism* yang terintegrasi membentuk kekuatan psikologis utuh dan saling memperkuat

(Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007). Individu dengan PsyCap tinggi cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah dan PWB lebih tinggi karena kemampuan berpikir positif, mengatur emosi, serta bangkit dari tekanan (Avey dkk., 2011). Dalam konteks media sosial, PsyCap berfungsi sebagai *buffer* terhadap dampak negatif perbandingan sosial, dengan pengguna media sosial ber-PsyCap tinggi lebih mampu mengontrol waktu penggunaan dan menafsirkan konten secara positif (Zhou dkk., 2023).

Selain PsyCap, kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi *Psychological Activity* (PsyAct), yang berakar pada *Self-Determination Theory* (SDT) oleh Deci dan Ryan (1985). SDT menjelaskan bagaimana manusia mencapai kesejahteraan melalui pemenuhan tiga kebutuhan dasar psikologis: *autonomy* (otonomi), *competence* (kompetensi), dan *relatedness* (keterhubungan sosial). Ketika ketiganya terpenuhi, individu mengalami motivasi intrinsik tinggi, keterlibatan aktif dalam aktivitas bermakna, serta peningkatan PWB (Ryan & Deci, 2017). PsyAct dapat dipahami sebagai manifestasi perilaku dari motivasi intrinsik yang dijelaskan dalam SDT. Aktivitas yang dilakukan dengan motivasi intrinsik seperti kegiatan sosial, kreatif, atau reflektif memiliki dampak positif lebih besar terhadap *well-being* dibandingkan aktivitas yang dimotivasi ekstrinsik (Ryan, Huta, & Deci, 2008). Dalam konteks Gen Z pengguna TikTok, ketika mereka membuat konten edukatif, berbagi pengalaman positif, atau berkolaborasi kreatif, mereka memenuhi kebutuhan *autonomy*, *competence*, serta *relatedness*.

Dibandingkan variabel lain, PsyCap dan PsyAct merupakan prediktor relevan bagi kesejahteraan psikologis remaja pengguna media sosial. PsyCap dapat berperan sebagai faktor pelindung yang membantu Gen Z mengelola tekanan, perbandingan sosial, dan informasi negatif, serta memanfaatkan platform untuk tujuan lebih positif (De Moortel dkk., 2024). Sementara itu, PsyAct dipilih karena keterlibatan aktif dalam perilaku yang mendukung kesehatan mental dan emosional terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis. Studi Zhong (2024) menunjukkan motivasi aktivitas, terutama motivasi intrinsik, berhubungan positif dengan berbagai dimensi PWB seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Dalam konteks media sosial di mana individu rentan terhadap gaya hidup pasif dan konsumsi konten berlebihan, keterlibatan dalam PsyAct dapat menjadi penyeimbang penting untuk mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati.

Penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi Gen Z dengan memahami hubungan antara PsyCap dan PsyAct, mereka dapat belajar mengelola stres serta menghindari dampak negatif media sosial seperti kecemasan dan perbandingan sosial yang merugikan. Meningkatnya kesadaran akan pentingnya mengembangkan sumber daya psikologis internal dan terlibat dalam aktivitas yang mendukung kesehatan mental mendorong remaja untuk lebih menghargai diri sendiri dan mengambil langkah proaktif untuk kesejahteraan mereka, serta memanfaatkan media sosial secara lebih adaptif.

Berdasarkan pemaparan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Apakah ada hubungan antara *Psychological Capital* dan *Psychological Activity* terhadap *Psychological Well-being* pada Gen Z pengguna TikTok? (2) Apakah ada hubungan antara *Psychological Capital* dengan *Psychological Well-being* pada Gen Z pengguna TikTok? (3) Apakah ada hubungan antara *Psychological Activity* dengan *Psychological Well-being* pada Gen Z pengguna TikTok?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Psychological Capital* dan *Psychological Activity* terhadap *Psychological Well-being* pada Gen Z pengguna TikTok, mengetahui apakah ada hubungan antara *Psychological Capital* dengan *Psychological Well-being* pada Gen Z pengguna TikTok, serta mengetahui apakah ada hubungan antara *Psychological Activity* dengan *Psychological Well-being* pada Gen Z pengguna TikTok.

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi positif dan psikologi perkembangan remaja serta dewasa muda. Hasil penelitian ini dapat memperkuat dan memperluas penerapan *Self-Determination Theory* (SDT) (Deci & Ryan, 2000) dengan menunjukkan bagaimana interaksi antara faktor internal (*psychological capital*) dan aktivitas psikologis yang dilakukan secara

sadar (*psychological activity*) dapat memengaruhi pencapaian *psychological well-being* pada Generasi Z dalam konteks penggunaan media sosial, khususnya TikTok. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi orang tua, pendidik, dan instansi terkait dalam memahami pentingnya pengembangan *psychological capital* dan *psychological activity* bagi Gen Z dalam menghadapi dinamika penggunaan media sosial. Temuan penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program intervensi atau pelatihan untuk meningkatkan *psychological well-being*, misalnya melalui penguatan optimisme, efikasi diri, ketahanan mental, serta keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna dan autentik di media sosial

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antar variabel penelitian. Menurut Arikunto (2002), penelitian kuantitatif didasari oleh unsur yang jelas berupa kejelasan tujuan, pendekatan subjek, sampel dan sumber data yang terperinci sejak awal. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarkan kepada responden untuk memperoleh informasi yang dapat dihitung dan dianalisis secara statistik. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel terikat yaitu Psychological Well-Being (PWB) dan dua variabel bebas yaitu Psychological Capital dan Psychological Activity. Menurut Sugiyono (2010), variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas, sedangkan variabel bebas adalah variabel yang menjadi pengaruh atau penyebab dari perubahan atau timbulnya variabel terikat. Penelitian korelasional ini bertujuan untuk meneliti sejauh mana suatu variabel memiliki variasi yang berkaitan dengan variabel lainnya.

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Generasi Z yang menggunakan aplikasi TikTok di Kota Surabaya. Berdasarkan data BPS Kota Surabaya (2024), jumlah Generasi Z dengan rentang usia 15-29 tahun mencapai 483 ribu jiwa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik non-probabilitas yang didasarkan pada kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2010). Kriteria partisipan meliputi: berusia antara 15 hingga 29 tahun, merupakan pengguna aktif TikTok, dan bersedia mengisi instrumen penelitian secara lengkap dan jujur. Jumlah sampel ditentukan mengacu pada tabel Krejcie dan Morgan (1970) sebagaimana dikutip dalam Uma Sekaran (2018), dengan menggunakan margin of error sebesar 5% dan tingkat kepercayaan 95%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 385 responden.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi yang disusun berdasarkan skala Likert dengan lima pilihan jawaban. Menurut Sugiyono (2010), skala Likert terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable dengan skor penilaian 1 sampai 5. Ketiga instrumen yang digunakan meliputi: Skala Psychological Well-Being yang diadaptasi dari Ryff (1989) dengan 6 dimensi dan 35 item (setelah uji validitas tersisa 17 item sahih), Skala Psychological Capital berdasarkan Luthans dkk. (2004) dengan 4 aspek dan 21 item (seluruh item valid), serta Skala Psychological Activity berdasarkan Deci dan Ryan (1985) dengan 3 aspek dan 11 item (seluruh item valid). Uji validitas dilakukan dengan kriteria indeks diskriminasi aitem r hitung >0,30 untuk menyatakan item valid (Sugiyono, 2010). Uji reliabilitas menggunakan formula Cronbach's Alpha dengan kriteria nilai >0,07 untuk dinyatakan reliabel (Sugiyono, 2010). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,972 untuk Skala Psychological Well-Being, 0,975 untuk Skala Psychological Capital, dan 0,960 untuk Skala Psychological Activity, yang mengindikasikan bahwa ketiga instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik.

Analisis Data

Uji prasyarat dilakukan sebelum analisis data untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai signifikansi

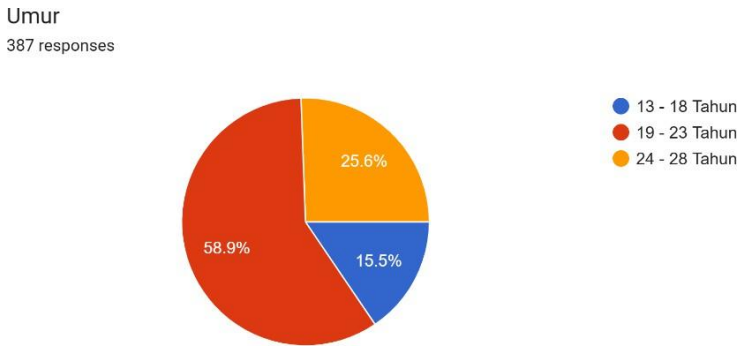
0,001 (p < 0,05) yang berarti data tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2010). Uji linearitas menunjukkan hubungan linear antara variabel bebas dengan variabel terikat (p < 0,001). Uji multikolinearitas menghasilkan nilai Tolerance 0,94 dan VIF 10,645, sedangkan uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai signifikansi 0,001 pada kedua variabel bebas (Ghazali, 2012). Berdasarkan hasil uji prasyarat yang menunjukkan data tidak memenuhi asumsi untuk analisis regresi berganda, maka teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi Spearman Rho. Menurut Taylor (1995), analisis data merupakan proses rinci dalam usaha formal untuk menentukan tema dan merumuskan hipotesis. Analisis dilakukan menggunakan software IBM SPSS versi 16 untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah penelitian serta menghasilkan hubungan parsial antar variabel.

Hasil

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 385 responden pengguna TikTok Generasi Z di Surabaya dengan karakteristik demografis yang beragam berdasarkan kategori usia dan durasi penggunaan aplikasi. Distribusi usia responden menunjukkan bahwa kelompok terbesar berada pada rentang 19-23 tahun sebanyak 58,9%, diikuti kelompok usia 24-28 tahun sebanyak 25,6%, dan kelompok usia 13-18 tahun sebanyak 15,5% (Gambar 1). Pola distribusi ini mengindikasikan bahwa mayoritas pengguna TikTok dalam penelitian ini berada pada fase dewasa awal, periode di mana individu sedang mengalami eksplorasi identitas dan pembentukan tujuan hidup.

Gambar 1. Diagram Presentase Umur
Sumber: Hasil Kuisioner penelitian dengan alat bantu Google Form



Berdasarkan durasi penggunaan TikTok dalam sehari, ditemukan bahwa responden dengan durasi penggunaan 4-7 jam per hari merupakan kelompok terbesar dengan persentase 41,3%, kemudian diikuti oleh kelompok dengan durasi 1-3 jam per hari sebanyak 35,1%, dan kelompok dengan durasi 8-10 jam per hari sebanyak 23,5% (Gambar 2). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tergolong pengguna aktif dengan intensitas penggunaan yang cukup tinggi, yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap dinamika psikologis mereka.



Gambar 2. Diagram Presentase Durasi Penggunaan TikTok dalam Sehari
Sumber: Hasil Kuisioner penelitian dengan alat bantu Google Form

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kategorisasi responden pada masing-masing variabel penelitian menggunakan rumus kategorisasi berdasarkan mean dan standar deviasi. Kategorisasi dibagi menjadi lima tingkatan yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dengan formula yang telah ditetapkan (Tabel 1).

Tabel 1. Rumus Kategorisasi Data Penelitian

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	X ≥ Mean + 1,5 x SD
Tinggi	Mean + 0,5 x SD < X ≤ Mean + 1,5 x SD
Sedang	Mean – 0,5 x SD < X ≤ Mean + 0,5 x SD
Rendah	Mean – 1,5 x SD < X ≤ Mean – 0,5 x SD
Sangat Rendah	X < Mean – 1,5 x SD

Hasil kategorisasi untuk variabel Psychological Capital menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi dengan persentase 41,8% (161 responden), diikuti kategori sedang sebanyak 29,6% (114 responden), kategori rendah sebanyak 18,4% (71 responden), dan kategori sangat rendah sebanyak 10,1% (39 responden). Tidak terdapat responden yang berada pada kategori sangat tinggi (Tabel 2). Distribusi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat modal psikologis yang cukup baik, namun belum mencapai tingkat optimal.

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif Variabel Psychological Capital

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	X ≥ 108	0	0%
Tinggi	92< X ≤ 108	161	41,8%
Sedang	76< X ≤ 92	114	29,6%
Rendah	59< X ≤76	71	18,4%
Sangat Rendah	X <59	39	10,1%
Total		**385**	**100%**

Pada variabel Psychological Activity, hasil menunjukkan bahwa responden dengan kategori tinggi merupakan kelompok terbesar dengan persentase 43,4% (167 responden), diikuti kategori sedang sebanyak 24,9% (96 responden), kategori rendah sebanyak 21,8% (84 responden), dan kategori sangat rendah sebanyak 9,9% (38 responden). Sama seperti variabel sebelumnya, tidak terdapat responden pada kategori sangat tinggi (Tabel 3). Pola distribusi ini menunjukkan bahwa keterlibatan psikologis responden dalam aktivitas mental terkait penggunaan TikTok cenderung berada pada tingkat tinggi hingga sedang.

Tabel 3. Hasil Uji Deskriptif Variabel Psychological Activity

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	X ≥ 57	0	0%
Tinggi	48< X ≤57	167	43,4%
Sedang	40< X ≤48	96	24,9%
Rendah	31< X ≤40	84	21,8%
Sangat Rendah	X < 31	38	9,9%
Total		**287**	**100%**

Untuk variabel Psychological Well-Being, distribusi menunjukkan pola yang berbeda dengan kedua variabel sebelumnya. Kategori rendah merupakan kelompok terbesar dengan persentase 42,9% (165 responden), diikuti kategori tinggi sebanyak 25,2% (97 responden), kategori sedang sebanyak 24,2% (93 responden), kategori sangat tinggi sebanyak 6,5% (25 responden), dan kategori sangat rendah sebanyak 1,3% (5 responden) (Tabel 4). Temuan ini

mengindikasikan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah, meskipun mereka memiliki modal psikologis dan aktivitas psikologis yang relatif tinggi.

Tabel 4. Hasil Uji Deskriptif Variabel Psychological Well-Being

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	X ≥ 68	25	6,5%
Tinggi	51 < X ≤ 68	97	25,2%
Sedang	34 < X ≤ 51	93	24,2%
Rendah	17 < X ≤ 34	165	42,9%
Sangat Rendah	X < 17	5	1,3%
Total		**287**	**100%**

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman rho sebagai alternatif analisis non-parametrik karena data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas dan linearitas untuk analisis regresi. Hasil uji korelasi menunjukkan temuan yang signifikan namun tidak sesuai dengan arah hipotesis yang diajukan (Tabel 5).

Tabel 5. Uji Hipotesis

Variabel	Sig.	Correlation Coefficient
Psychological Capital terhadap PWB	<0.001	-0.500
Psychological Activity terhadap PWB	<0.001	-0.484

Hubungan antara Psychological Capital dengan Psychological Well-Being menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,500 dengan nilai signifikansi <0,001, yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat Psychological Capital responden, semakin rendah tingkat Psychological Well-Being yang dilaporkan. Hasil ini tidak mendukung hipotesis kedua yang menyatakan adanya hubungan positif antara Psychological Capital dengan Psychological Well-Being.

Demikian pula, hubungan antara Psychological Activity dengan Psychological Well-Being menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,484 dengan nilai signifikansi <0,001, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan. Semakin tinggi keterlibatan psikologis responden dalam aktivitas mental terkait penggunaan TikTok, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Temuan ini juga tidak mendukung hipotesis ketiga yang menyatakan adanya hubungan positif antara Psychological Activity dengan Psychological Well-Being.

Berdasarkan temuan tersebut, hipotesis pertama yang menyatakan adanya hubungan simultan dengan arah positif antara Psychological Capital dan Psychological Activity terhadap Psychological Well-Being tidak diterima. Meskipun kedua variabel independen menunjukkan hubungan yang signifikan dengan variabel dependen secara parsial, arah hubungan yang ditemukan bersifat negatif dan tidak sesuai dengan prediksi teoretis yang diajukan dalam penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi Spearman rho, diperoleh temuan bahwa masing-masing variabel independen memiliki hubungan yang signifikan dengan Psychological Well-Being, namun arah hubungan yang diperoleh bersifat negatif. Hipotesis pertama yang menyatakan adanya hubungan secara simultan dengan arah positif antara Psychological Capital dan Psychological Activity terhadap Psychological Well-Being tidak diterima, karena meskipun kedua variabel menunjukkan hubungan yang signifikan secara

parsial, arah hubungan yang ditemukan tidak sesuai dengan arah hipotesis yang diajukan. Hal yang sama juga berlaku pada hipotesis parsial, yaitu hipotesis kedua dan hipotesis ketiga, yang masing-masing menyatakan adanya hubungan positif antara Psychological Capital dengan Psychological Well-Being serta Psychological Activity dengan Psychological Well-Being. Kedua hipotesis tersebut tidak diterima karena koefisien korelasi yang diperoleh bernilai negatif.

Secara teoretis, hubungan negatif antara Psychological Capital dan Psychological Well-Being dapat dijelaskan melalui pendekatan eudaimonic well-being yang dikemukakan oleh Ryff (1989), yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup proses refleksi diri, evaluasi makna hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu dengan Psychological Capital yang tinggi cenderung memiliki standar pribadi, tujuan hidup, serta ekspektasi yang lebih tinggi, sehingga lebih kritis dalam menilai kondisi psikologisnya sendiri. Dalam konteks penggunaan media sosial, mereka menghadapi paparan konten yang terus-menerus menampilkan pencapaian dan standar keberhasilan yang tinggi. Akibatnya, mereka kerap membandingkan diri dengan gambaran ideal yang dikomunikasikan melalui platform seperti TikTok, yang pada akhirnya dapat menurunkan persepsi subjektif atas kesejahteraan psikologis mereka. Algoritma TikTok yang dirancang untuk menampilkan konten menarik menciptakan ilusi bahwa kesuksesan dan kebahagiaan adalah norma yang harus dicapai oleh setiap individu.

Temuan ini sejalan dengan studi internasional seperti Avey, dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa dalam kondisi tekanan evaluatif sosial yang tinggi, individu dengan Psychological Capital yang kuat dapat mengalami penurunan persepsi kesejahteraan subjektifnya. Newman, dkk. (2018) juga menunjukkan bahwa hubungan antara Psychological Capital dan well-being tidak selalu bersifat linear positif, khususnya pada kelompok usia muda. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Indonesia yang relevan. Saputra dan Wicaksono (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat harapan dan efikasi diri tinggi tidak selalu melaporkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi bila mereka terpapar tekanan akademik dan sosial secara intens di media digital. Agustina, dkk. (2021) pada Mahasiswa di Jawa Timur juga menunjukkan bahwa modal psikologis yang intens sering dikaitkan dengan evaluasi diri yang berlebihan dan kecemasan sosial, terutama dalam konteks penggunaan media sosial.

Selanjutnya, temuan negatif antara Psychological Activity dan Psychological Well-Being menunjukkan bahwa keterlibatan psikologis yang tinggi dalam aktivitas mental tidak selalu adaptif jika tidak dibarengi dengan regulasi diri yang efektif. Berdasarkan Self-Determination Theory yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000), kesejahteraan psikologis akan tercapai apabila kebutuhan dasar psikologis otonomi, kompetensi, dan keterhubungan terpenuhi secara seimbang. Dalam konteks penggunaan TikTok, aktivitas mental yang tinggi dapat berupa keterlibatan yang berlebihan dalam mengonsumsi konten, mencari validasi melalui likes dan komentar, serta membandingkan diri dengan pengguna lain. Aktivitas-aktivitas ini, meskipun dapat memberikan kepuasan sesaat, justru dapat menguras energi psikologis individu dan menimbulkan perasaan tidak memadai.

Temuan negatif ini juga didukung oleh beberapa studi terdahulu. Keles, dkk. (2020) menyatakan bahwa keterlibatan intens dengan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, kelelahan mental, serta penurunan psychological well-being pada remaja dan dewasa muda. Verduyn, dkk. (2017) menemukan bahwa keterlibatan aktif maupun pasif di media sosial dapat meningkatkan beban kognitif dan perbandingan sosial, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Hou, dkk. (2019) menunjukkan bahwa aktivitas mental yang tinggi dalam penggunaan media sosial berhubungan dengan penurunan dua komponen utama Psychological Well-Being menurut Ryff, yakni self-acceptance dan environmental mastery. Putri dan Suprapti (2020) pada mahasiswa Indonesia menemukan bahwa intensitas keterlibatan psikologis dalam penggunaan media sosial berhubungan dengan peningkatan kecemasan dan penurunan kepuasan hidup.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis Generasi Z pengguna TikTok dipengaruhi oleh dinamika psikologis yang kompleks, di mana peningkatan modal psikologis dan aktivitas psikologis tidak secara otomatis meningkatkan persepsi kesejahteraan, melainkan dapat memicu refleksi diri yang berlebihan, evaluasi kritis, serta tekanan psikologis

akibat perbandingan sosial di lingkungan digital. Penelitian ini memiliki keterbatasan metodologis karena tidak digunakannya analisis regresi, sehingga hasil hanya dapat diinterpretasikan sebagai hubungan antarvariabel, bukan hubungan kausal. Meskipun demikian, temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola modal psikologis dan keterlibatan mental secara seimbang.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan hubungan negatif signifikan antara Psychological Capital (r = -0,500, p < 0,001) dan Psychological Activity (r = -0,484, p < 0,001) terhadap Psychological Well-Being pada 385 pengguna TikTok Generasi Z di Surabaya. Temuan kontradiktif ini mengindikasikan bahwa modal psikologis dan keterlibatan psikologis yang tinggi tidak secara otomatis meningkatkan kesejahteraan, melainkan memicu evaluasi diri berlebihan dan tekanan psikologis akibat paparan standar kesuksesan tidak realistis di TikTok. Individu dengan PsyCap tinggi cenderung lebih kritis menilai kondisi psikologisnya sendiri ketika terpapar algoritma For You Page yang menampilkan pencapaian ideal secara konstan, sementara PsyAct yang intens tanpa regulasi diri efektif justru menguras energi psikologis melalui konsumsi konten berlebihan dan perbandingan sosial maladaptif. Hasil ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis Gen Z sangat bergantung pada kemampuan mengelola modal dan keterlibatan mental secara seimbang dalam ekosistem digital yang memfasilitasi upward social comparison dan validasi eksternal berkelanjutan.

Referensi

Agustina, R., Wijaya, H., & Santoso, B. (2021). Modal psikologis dan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial di Jawa Timur. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 145-158.

Ardi, Z., Yendi, F. M., & Ifdil, I. (2022). Ketergantungan media sosial, harga diri rendah, dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(1), 23-35.

Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Arus Survei. (2023, Desember). *Survei nasional penggunaan media sosial Generasi Z Indonesia*. Arus Survei Indonesia.

Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2011). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17-28.

Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2016). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.

BPS Kota Surabaya. (2024). *Statistik Kota Surabaya 2024*. Badan Pusat Statistik Kota Surabaya.

Business of Apps. (2022). *TikTok revenue and usage statistics*. https://www.businessofapps.com/data/tik-tok-statistics/

DataReportal. (2024). *Digital 2024: Global overview report*. DataReportal.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

De Moortel, D., Theunissen, S., & Vandenbosch, L. (2024). The protective role of psychological capital in adolescents' social media use. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(3), 456-471.

Ghazali, I. (2012). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 20*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4.

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.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.

Li, J., Zhang, W., Chen, Y., & Wang, X. (2025). Digital connectivity and social isolation among Generation Z: A paradoxical relationship. *Journal of Social Psychology*, 165(1), 88-104.

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.

Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45-50.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2002). Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford University Press.

Mardiana, S., & Maryana, T. (2024). Dampak penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental remaja: Peran perbandingan sosial. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 12(1), 67-82.

Medina, R., Putri, A. S., & Wijaya, C. (2024). Paparan TikTok larut malam dan gangguan emosional pada Generasi Z. *Indonesian Journal of Mental Health*, 15(2), 134-149.

Newman, A., Ucbasaran, D., Zhu, F., & Hirst, G. (2018). Psychological capital: A review and synthesis. *Journal of Organizational Behavior*, 35(S1), S120-S138.

Noviekayati, I., Supardi, S., & Rahmawati, D. (2023). Upward social comparison dan body dissatisfaction pada remaja pengguna TikTok. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(1), 45-59.

Putri, D. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan pola penggunaan teknologi digital. *Jurnal Komunikasi dan Media Digital*, 8(2), 112-128.

Putri, S. R., & Suprapti, V. (2020). Intensitas penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 12-24.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.

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.

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.

Saputra, H. N., & Wicaksono, L. (2022). Modal psikologis, tekanan akademik, dan kesejahteraan mahasiswa di era digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(3), 201-215.

Sekaran, U. (2018). *Research methods for business: A skill building approach* (7th ed.). John Wiley & Sons.

Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Taylor, S. J. (1995). *Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource* (2nd ed.). John Wiley & Sons.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.

Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 353-357.

Wijaya, H., & Andrew, C. (2023). Karakteristik Generasi Z dalam penggunaan media sosial dan pembentukan identitas diri. *Jurnal Psikologi Sosial dan Budaya*, 14(1), 78-94.

Zhang, L., Wang, Y., Liu, H., & Chen, X. (2025). Internal factors affecting psychological well-being: The role of psychological capital and resilience in Generation Z. *Journal of Mental Health Research*, 18(1), 23-38.

Zhong, C. (2024). Motivation and psychological well-being: The mediating role of meaningful

activities. *Motivation and Emotion*, 48(2), 189-204.

Zhou, M., Chen, S., & Liu, Y. (2023). Psychological capital as a buffer against negative effects of social media use. *Computers in Human Behavior*, 142, 107-118.