PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF- EFFICACY* TERHADAP RESILIENSI PADA GENERASI Z DEWASA AWAL DI KARAWANG

NON SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi UBP Karawang

Diajukan oleh:

Nama : Putri Faradilla Gustianty

NIM : 22416273201189

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	: Putri Faradilla Gustianty
NIM	: 22416273201189
Fakultas	: Psikologi
Judul Tugas Akhir	:

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF- EFFICACY* TERHADAP RESILIENSI PADA GENERASI Z DEWASA AWAL DI KARAWANG

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

Pembimbing I,

Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog
NUPTK. 8642764665230312

Pembimbing II,

Devi Marganing Tyas, M.Psi
NUPTK. 5657773674230262

Karawang, 14 April 2026

Ketua Program Studi Psikologi

Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog
NUPTK. 4637759660230212

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Putri Faradilla Gustianty
NIM : 22416273201189
Fakultas : Psikologi
Judul Tugas Akhir :

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF- EFFICACY* TERHADAP RESILIENSI PADA GENERASI Z DEWASA AWAL DI KARAWANG

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Tugas Akhir Fakultas Psikologi
Universitas Buana Perjuangan Karawang
Pada tanggal: 23 April 2026

Dewan Penguji, Tanda Tangan

1. Penguji I : Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog
   NUPTK. 4545764665231093 .....

Mengetahui:
Dekan Fakultas Psikologi,

Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog
NUPTK. 4545764665231093

LEMBAR PERNYATAAN

TIDAK MENCONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama	: Putri Faradilla Gustianty
NIM	: 22416273201189
Fakultas	: Psikologi

dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF- EFFICACY* TERHADAP RESILIENSI PADA GENERASI Z DEWASA AWAL DI KARAWANG

adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang, 13 April 2026



Putri Faradilla Gustianty

22416273201189

ABSTRAK

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP RESILIENSI PADA GENERASI Z DEWASA AWAL DI KARAWANG

[1]Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps22.putrigustianty@mhs.ubpkarawang.ac.id

Generasi Z dewasa awal dihadapkan pada tekanan sosial, akademik, pekerjaan, dan tuntutan kemandirian yang semakin kompleks di era digital. Paparan media sosial, tuntutan masa depan, serta stigma sebagai "Generasi *Strawberry*" dapat meningkatkan stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas, dimana pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda. Populasi dalam penelitian ini yaitu Generasi Z pada fase dewasa awal, dengan rentang usia 20–29 tahun, yang berdomisili di Karawang, dengan jumlah populasi sebanyak 404.600 jiwa. Sampel penelitian berjumlah 348 responden yang ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi skala CD-RISC untuk mengukur resiliensi, MSPSS untuk dukungan sosial, dan GSES-12 untuk *self-efficacy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* secara simultan maupun parsial berpengaruh signifikan terhadap resiliensi. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi Generasi Z dewasa awal dapat dipertahankan dan ditingkatkan melalui penguatan *self-efficacy* dengan dukungan sosial yang memadai.

Kata Kunci: Resiliensi; Dukungan Sosial; *Self-efficacy*; Generasi Z; Karawang

ABSTRACT

The Effect of Social Support and Self-efficacy on Resilience in Early Adult Generation Z in Karawang

[1]Faculty of Psychology Buana Perjuangan Karawang University

ps22.putrigustianty@mhs.ubpkarawang.ac.id

Early adult Generation Z is faced with increasingly complex social, academic, occupational, and independence demands in the digital age. Social media exposure, future demands, and stigma as the "Strawberry Generation" can increase stress, anxiety, and depression. This study uses a quantitative approach with a causality design, where hypothesis testing is carried out using multiple linear regression analysis. The population in this study is Generation Z in the early adult phase, with an age range of 20–29 years, who reside in Karawang, with a total population of 404,600 people. The research sample amounted to 348 respondents who were determined using the Isaac and Michael table using purposive sampling techniques. The instruments used included the CD-RISC scale to measure resilience, MSPSS for social support, and GSES-12 for self-efficacy. The results of the study show that social support and self-efficacy simultaneously or partially have a significant effect on resilience. The implications of this study show that the resilience of early adult Generation Z can be maintained and improved through strengthening self-efficacy with adequate social support..

***Keywords**: Resilience; Social Support; Self-efficacy; Generation Z; Karawang*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-efficacy* Terhadap Resiliensi pada Generasi Z Dewasa Awal di Karawang". Penulisan tugas akhir ini bertujuan sebagai salah satu syarat akademik untuk meraih gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian tugas akhir ini tidak akan terwujud tanpa bimbingan, bantuan, masukan, motivasi, serta dukungan dari berbagai pihak sepanjang proses penyusunan. Oleh karena itu, dengan penuh rasa terima kasih, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dan bantuan dalam proses pengerjaan tugas akhir ini, yaitu kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Budi Rismayadi, SE., MM., Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog, Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Nur Ainy Sadijah, M.Psi., Psikolog selaku dosen yang telah memberikan bimbingan serta motivasi selama masa studi.

5. Ibu Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Tugas Akhir Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan sekaligus Dosen Pembimbing I, yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing, memotivasi, memberikan semangat, serta menyampaikan saran dan masukan. Kehadiran beliau selalu meyakinkan penulis untuk tetap optimis dan tekun, sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu..
6. Ibu Devi Marganing Tyas, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing II, selalu memberikan arahan dan masukan sekaligus meluangkan waktunya untuk membimbing penulis, sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
7. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Psikologi yang telah dengan sabar membimbing dan membagikan pengetahuan, sehingga penulis dapat menimba banyak ilmu dan semakin memahami bidang psikologi secara lebih mendalam.
8. Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam mengurus segala administrasi perkuliahan.
9. Terima kasih yang tak terhingga penulis persembahkan kepada Ayah dan Mama tercinta, sosok paling istimewa dalam hidup penulis. Terima kasih atas dukungan moril maupun materil, doa, masukan, dan saran yang tak pernah putus, serta kepercayaan Ayah dan Mama yang selalu meyakinkan penulis bahwa semua ini bisa tercapai. Terima kasih atas segala pengorbanan, pendidikan terbaik, dan kasih sayang yang senantiasa diberikan. Tanpa cinta, motivasi, dan bimbingan Ayah dan Mama, penulis tidak akan mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan

kesehatan, keberkahan, kelancaran, dan kebahagiaan bagi Ayah dan Mama, serta menjadikan mereka sumber inspirasi dan kekuatan bagi penulis.

10. Untuk Kakak dan Adik tercinta, terima kasih telah menjadi sumber semangat dan penghibur saat kelelahan datang, sehingga penulis mampu kembali termotivasi dan menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
11. Untuk seseorang yang kehadirannya sangat berarti, Rafli Muhammad Fauzi, terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih karena selalu menemani, memberikan dukungan, menghibur saat penulis merasa sedih, mendengarkan setiap keluh kesah, serta meyakinkan penulis untuk tetap percaya diri dan optimis. Kehadiran dan doronganmu telah menjadi sumber semangat yang membantu penulis menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
12. Terima kasih penulis sampaikan kepada Novita Najwa Alfariji atas semangat, dukungan, dan kebersamaannya yang membuat penulis termotivasi menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Teman-teman seperjuangan Ririn Dwi Putri, Anisa Rahmawati, Nisrina Nur Fauziyyah, dan Syifa Aulia Suryana Putri yang senantiasa saling menyemangati, bertukar pikiran, mengingatkan dan membantu penulis dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
14. Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh teman-teman Angkatan 2022, khususnya kelas PS22A, atas segala suka dan duka yang kita lalui bersama selama perkuliahan. Terima kasih atas dukungan, kerja sama, dan kebersamaan

yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menempuh pendidikan dan menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

15. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu, mendoakan, dan memberikan dukungan kepada penulis. Terima kasih untuk semuanya.

Sebagai penutup, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah berperan serta dalam penyelesaian tugas akhir ini. Semoga setiap kebaikan dan bantuan yang diberikan mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Penulis juga berharap karya ini dapat bermanfaat, tidak hanya bagi para pembaca dan penulis sendiri, tetapi juga bagi peneliti di masa depan serta pengembangan ilmu, khususnya dalam bidang psikologi.

Karawang, 11 April 2026

Penulis,



Putri Faradilla Gustianty