

The Impact of Digital Lifestyle, Mindfulness, and Extrinsic Motivation on Gen Z's Psychological Well-Being: The Mediating Role of Stress Management

Widyawati^{1*}, Hery Sumasto², Suhermin³, Syafrinadina⁴

^{1,4}Universitas Islam Indragiri, Tembilahan, Riau

²Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Surabaya

³Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA), Surabaya

Corresponding Author: Widyawati widy4zh@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Digital Lifestyle, Mindfulness, Extrinsic Motivation, Stress Management, Psychological Well-being, Gen Z

Received : 4 February

Revised : 20 March

Accepted: 20 April

©2025 Widyawati, Sumasto, Suhermin, Syafrinadina : This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Technological advances are changing the lifestyle of Generation Z, but they are also increasing stress which has an impact on their psychological well-being. This study analyzes the influence of Digital Lifestyle, Mindfulness, and Extrinsic Motivation on Psychological Well-being, with Stress Management as mediator. Using a quantitative method with 200 Gen Z respondents in Tembilahan City, data was collected through a questionnaire and analyzed with SEM-PLS. The results showed that Mindfulness had the most significant effect on psychological well-being and stress management, while stress management also improved psychological well-being. In contrast, Digital Lifestyle and Extrinsic Motivation have no direct effect on psychological well-being, although extrinsic motivation helps in managing stress. Gen Z's psychological well-being is more influenced by internal factors such as mindfulness. Therefore, strengthening self-awareness and stress management needs to be the focus in efforts to improve their well-being

Dampak Gaya Hidup Digital, Mindfulness, dan Motivasi Ekstrinsik terhadap Kesejahteraan Psikologis Gen Z: Peran Mediasi Manajemen Stres

Widyawati^{1*}, Hery Sumasto², Suhermin³, Syafrinadina⁴

^{1,4}Universitas Islam Indragiri, Tembilahan, Riau

²Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Surabaya

³Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA), Surabaya

Corresponding Author: Widyawati widy4zh@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Gaya Hidup Digital, Kesadaran, Motivasi Ekstrinsik, Manajemen Stres, Kesejahteraan Psikologis, Generasi Z

Received : 4 February

Revised : 20 March

Accepted: 20 April

©2025 Widyawati, Sumasto, Suhermin, Syafrinadina : This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Kemajuan teknologi mengubah gaya hidup Generasi Z, namun juga meningkatkan stres yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini menganalisis pengaruh Gaya Hidup Digital, Mindfulness, dan Motivasi Ekstrinsik terhadap Kesejahteraan Psikologis, dengan Manajemen Stres sebagai mediator. Menggunakan metode kuantitatif dengan 200 responden Gen Z di Kota Tembilahan, data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis dengan SEM-PLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mindfulness memiliki pengaruh paling signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan manajemen stres, sedangkan manajemen stres juga meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, Gaya Hidup Digital dan Motivasi Ekstrinsik tidak memiliki pengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis, meskipun motivasi ekstrinsik membantu dalam mengelola stres. Kesejahteraan psikologis Gen Z lebih dipengaruhi oleh faktor internal seperti mindfulness. Oleh karena itu, penguatan kesadaran diri dan manajemen stres perlu menjadi fokus dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mereka

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam pola kehidupan generasi Z, terutama di wilayah perkotaan seperti Kota Tembilahan. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang sarat dengan teknologi, di mana gaya hidup digital menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan, hingga interaksi sosial. Di satu sisi, gaya hidup digital memberikan berbagai kemudahan dan efisiensi, namun di sisi lain, eksposur yang berlebihan terhadap teknologi juga menimbulkan tantangan psikologis seperti stres, kecemasan, dan berkurangnya kesejahteraan psikologis

Fenomena ini semakin nyata terlihat dalam kehidupan generasi Z di Kota Tembilahan. Penggunaan media sosial yang intens, tekanan untuk selalu produktif, serta ekspektasi tinggi dari lingkungan sosial dan pekerjaan sering kali membuat mereka rentan terhadap gangguan kesejahteraan psikologis. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gaya hidup digital dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis apabila tidak disertai dengan mekanisme koping yang efektif. (Habel, et al, 2021) mengatakan terdapat hubungan antara adiksi media sosial dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada Generasi Z di Indonesia. Penggunaan media sosial yang berlebihan berkontribusi terhadap peningkatan tingkat stres pada Generasi Z (Triastuti1, et al., 2024), penelitian serupa dikemukakan oleh (Hongfei, et al, 2021) meneliti dampak kelebihan informasi terkait COVID-19 di media sosial terhadap niat Generasi Z untuk menghentikan penggunaan media sosial. Terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis karyawan Generasi Z dan faktor-faktor yang memengaruhinya termasuk peran teknologi digital (Dudija, 2024). (Pertwi & Suminar, 2022) mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial, harga diri, dan kesejahteraan psikologis pada remaja Gen Z dan temukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan tingkat depresi dan kecemasan pada generasi muda.

Selain gaya hidup digital, mindfulness atau kesadaran penuh terhadap momen saat ini menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Mindfulness telah terbukti dapat membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. (Akhmad, et al, 2023) menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada Generasi Z. Efektivitas program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa, yang sebagian besar merupakan bagian dari Generasi Z (Karina, et al, 2024). (Rohman, et al, 2025) mengatakan mindfulness dapat meningkatkan motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Gen-Z. (Alexandra, 2024) terdapat dampak intervensi meditasi singkat terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan pada individu Generasi Z. (Eleni, et al, 2023) teknologi pintar dapat membantu pelatihan mindfulness untuk pengembangan keterampilan regulasi diri pada remaja.

Faktor lain yang turut memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah motivasi ekstrinsik, yaitu dorongan dari lingkungan eksternal seperti penghargaan sosial, pengakuan, atau insentif finansial. Meskipun motivasi

ekstrinsik dapat menjadi pendorong produktivitas, penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan berlebih pada faktor eksternal dapat meningkatkan tekanan psikologis, terutama ketika ekspektasi tidak terpenuhi. (Jones, 2022) mengemukakan dalam hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara keterlibatan kerja Generasi Z dan partisipasi mereka dalam program kebugaran fisik sebagai bentuk motivasi ekstrinsik. (Putri, et al, 2024) terdapat faktor-faktor yang menyebabkan burnout pada karyawan Generasi Z, termasuk peran motivasi ekstrinsik dan strategi manajemen stres. (Arista et al, 2023) menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis Gen-Z dalam menghadapi kesiapan dunia kerja berada dalam kategori baik, dimensi kesejahteraan psikologis yang di ajukan mendapatkan respon positif dari Gen-Z namun, Gen-Z perlu menjaga psikologis positif mereka dalam mengembangkan potensi dirinya.

Salah satu mekanisme yang dapat menjelaskan hubungan antara gaya hidup digital, mindfulness, dan motivasi ekstrinsik dengan kesejahteraan psikologis adalah manajemen stres. Kemampuan individu dalam mengelola stres menjadi kunci dalam memitigasi dampak negatif dari gaya hidup digital dan tekanan motivasi ekstrinsik. Sesuai hasil temuan (Karina, et al, 2024), Mindfulness-Based Stress Reduction dapat dianggap sebagai pendekatan yang efektif dalam pengelolaan stres. Temuan lain oleh (Akhmad, et al, 2023) hasil dari studi literatur menunjukkan bahwa latihan mindfulness efektif untuk menurunkan tekanan psikologis pada Generasi Z, pelatihan mindfulness bekerja dengan memberikan perhatian pada saat ini, meningkatkan kesadaran akan diri sendiri, dan mengurangi reaktivitas terhadap pikiran dan emosi negatif.

Penelitian ini berupaya mengkaji peran manajemen stres sebagai mediator dalam hubungan antara gaya hidup digital, mindfulness, dan motivasi ekstrinsik terhadap kesejahteraan psikologis generasi Z di Kota Tembilahan. Kebaruan dalam penelitian ini terlihat dalam beberapa aspek, yaitu :

- a. Mengintegrasikan tiga faktor utama gaya hidup digital, mindfulness, dan motivasi ekstrinsik untuk memahami kesejahteraan psikologis generasi Z.
- b. Menyoroti peran mediasi manajemen stres yang masih jarang dikaji dalam konteks generasi Z di Indonesia.
- c. Memberikan wawasan kontekstual mengenai strategi coping generasi Z di kota kecil dalam menghadapi tekanan digitalisasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan solusi terhadap permasalahan kesejahteraan psikologis generasi Z dengan memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres dan bagaimana mereka dapat dikelola secara efektif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam bidang psikologi dan manajemen stres, serta menjadi dasar bagi upaya peningkatan kesejahteraan generasi muda di era digital saat ini. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana pengaruh gaya hidup digital, mindfulness, dan motivasi ekstrinsik terhadap kesejahteraan psikologis Generasi Z di Kota Tembilahan dengan manajemen stres sebagai variabel mediasi?.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Gaya Hidup Digital

Gaya hidup digital telah menjadi fenomena yang tidak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat modern, khususnya di kalangan Generasi Z. Menurut (Prensky, 2001), gaya hidup digital merupakan manifestasi dari cara hidup individu yang sangat bergantung pada teknologi digital dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Hal ini mencakup bagaimana mereka berkomunikasi, belajar, bekerja, dan bahkan cara mereka menghabiskan waktu luang. (Van Dijk, 2012) memperkuat pendapat ini dengan menyatakan bahwa gaya hidup digital telah mengubah fundamental interaksi sosial, di mana teknologi tidak lagi hanya sebagai alat, tetapi telah menjadi bagian integral dari identitas dan eksistensi seseorang. Perubahan ini terlihat dari bagaimana individu lebih memilih berkomunikasi melalui platform digital dibandingkan interaksi tatap muka langsung. (Turkle, 2017) menambahkan bahwa gaya hidup digital telah menciptakan paradoks di mana seseorang bisa merasa terhubung sekaligus terisolasi. Meskipun teknologi digital memungkinkan konektivitas yang lebih luas, namun seringkali mengurangi kualitas hubungan interpersonal yang mendalam. Hal ini terlihat dari fenomena di mana orang bisa memiliki ratusan teman di media sosial namun merasa kesepian dalam kehidupan nyata. (Gardner, et al, 2014) juga mengemukakan bahwa gaya hidup digital tidak hanya mempengaruhi perilaku, tetapi juga cara berpikir dan memproses informasi, karakteristik gaya hidup digital dapat dilihat dari beberapa indikator utama seperti : intensitas penggunaan teknologi digital, ketergantungan pada perangkat digital, pola komunikasi digital, konsumsi media digital.

a. Mindfulness

Mindfulness merupakan kesadaran penuh terhadap apa yang sedang terjadi saat ini, dengan sikap terbuka tanpa terburu-buru menilai atau bereaksi. Ini membantu seseorang lebih fokus, tenang, dan menerima setiap pengalaman dengan sikap terbuka. (Kabat-Zinn, 2003) Mindfulness adalah kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja pada pengalaman saat ini tanpa penilaian. Mindfulness melibatkan penciptaan kategori baru, keterbukaan terhadap informasi baru, dan kesadaran akan berbagai perspektif (Langer, 2014). Sedangkan (Siegel, 2007) menyatakan bahwa mindfulness adalah praktik kesadaran yang memungkinkan individu mengamati pengalaman internal dan eksternal dengan lebih objektif. (Hanh, 2015) mindfulness adalah energi kesadaran yang membantu kita hidup sepenuhnya di masa sekarang. Mindfulness adalah keadaan kesadaran penuh dan perhatian terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian, mindfulness memungkinkan individu untuk lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, dan lingkungan sekitarnya dengan cara yang terbuka dan tidak reaktif, dalam Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) untuk mengukur mindfulness, mencakup indikator berikut (Brown, et al, 2003) : kesadaran terhadap pengalaman saat ini, fokus dan konsentrasi, penerimaan tanpa penilaian, pengendalian reaksi otomatis, kesadaran diri yang berkelanjutan.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang muncul ketika seseorang melakukan suatu aktivitas bukan karena kesenangan pribadi, tetapi karena adanya faktor eksternal seperti penghargaan, pengakuan, atau tekanan sosial. (Skinner, 1953) menekankan bahwa motivasi ekstrinsik terbentuk melalui mekanisme penguatan positif dan negatif. Penguatan positif, seperti pemberian hadiah atau pujian, meningkatkan kemungkinan perilaku tertentu terulang. Sebaliknya, penguatan negatif, seperti hukuman atau konsekuensi yang tidak menyenangkan, dapat mendorong seseorang untuk menghindari tindakan yang tidak diinginkan. (Vroom, 1964) mengembangkan teori harapan yang menyatakan bahwa motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh sejauh mana seseorang percaya bahwa usaha yang mereka lakukan akan menghasilkan hasil yang diinginkan. Jika individu merasa usaha mereka akan membuahkan penghargaan yang sepadan, maka mereka lebih termotivasi untuk bertindak. Selain itu, (Bandura, 1986) menekankan bahwa motivasi ekstrinsik juga dipengaruhi oleh pembelajaran sosial, di mana individu mengamati konsekuensi perilaku orang lain dan menggunakannya sebagai acuan dalam bertindak. Ketika seseorang melihat orang lain mendapatkan penghargaan atas suatu tindakan, mereka lebih cenderung meniru perilaku tersebut untuk mendapatkan hasil serupa. (Ryan, et al, 2000) menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik timbul ketika individu terdorong oleh hasil yang akan diperoleh dari luar dirinya, seperti insentif finansial, status sosial, atau apresiasi dari orang lain. Motivasi ekstrinsik diukur berdasarkan orientasi pada penghargaan eksternal, pengaruh tekanan sosial, keinginan mendapat pengakuan dan ketergantungan pada umpan balik eksternal.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi mental positif yang mencerminkan bagaimana seseorang merasa puas dengan dirinya sendiri, memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain, serta mampu berkembang dan beradaptasi dengan lingkungan. Konsep kesejahteraan psikologis telah dikaji oleh berbagai ahli dengan perspektif yang beragam. (Seligman, 2011) melalui model PERMA menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari lima elemen utama: emosi positif (Positive Emotion), keterlibatan (Engagement), hubungan sosial yang sehat (Relationships), makna dalam hidup (Meaning), dan pencapaian (Achievement). Model ini menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek emosional dan kinerja individu. (Keyes, 2002) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kombinasi dari fungsi psikologis positif dan kesejahteraan sosial. Dengan kata lain, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik tidak hanya merasa bahagia secara pribadi, tetapi juga mampu berkontribusi secara sosial. (Diener, 2000) lebih berfokus pada evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupannya, di mana kesejahteraan psikologis diukur berdasarkan sejauh mana individu merasa puas dengan kehidupannya secara keseluruhan. (Ryff, 1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai keadaan yang mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Perspektif ini menekankan bahwa kesejahteraan

psikologis tidak hanya bergantung pada kebahagiaan emosional, tetapi juga pada pencapaian dan pengembangan diri yang berkelanjutan. Indikator Kesejahteraan Psikologis menurut (Ryff, 1989) adalah : Penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian (Otonomi) dan pertumbuhan pribadi.

3. Manajemen Stres

Manajemen stres merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengevaluasi, dan mengatasi berbagai tekanan yang muncul dari lingkungan maupun dalam diri sendiri. Konsep ini telah dikaji oleh berbagai ahli dengan pendekatan yang beragam. (Lazarus, et al, 1984) mendefinisikan manajemen stres sebagai proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dianggap sebagai beban atau tantangan. Pendekatan ini menekankan bahwa stres tidak hanya bergantung pada kejadian yang dialami seseorang, tetapi juga pada bagaimana individu memaknainya dan meresponsnya. (Selye, 1956) menggambarkan stres sebagai respons adaptif tubuh terhadap tekanan yang membutuhkan strategi pengelolaan yang efektif. Ia menjelaskan bahwa jika seseorang gagal mengelola stres dengan baik, dampaknya dapat bersifat negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Manajemen stres mencakup dua strategi utama, yaitu pemecahan masalah dan regulasi emosi. Strategi pemecahan masalah berfokus pada tindakan langsung untuk mengatasi penyebab stres, sedangkan regulasi emosi bertujuan untuk mengendalikan reaksi emosional yang muncul akibat stres (Lazarus, et al, 1984). (Sapolsky, 2004) memperluas pemahaman tentang manajemen stres dengan menyoroti pentingnya kemampuan individu dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merespons stresor secara adaptif. Menurutnya, individu yang mampu mengenali sumber stres dengan baik cenderung lebih efektif dalam menemukan solusi untuk mengatasinya. Indikator Manajemen Stres dapat diukur melalui kemampuan mengidentifikasi stresor, penggunaan strategi koping, dan regulasi emosi pemanfaatan dukungan sosial.

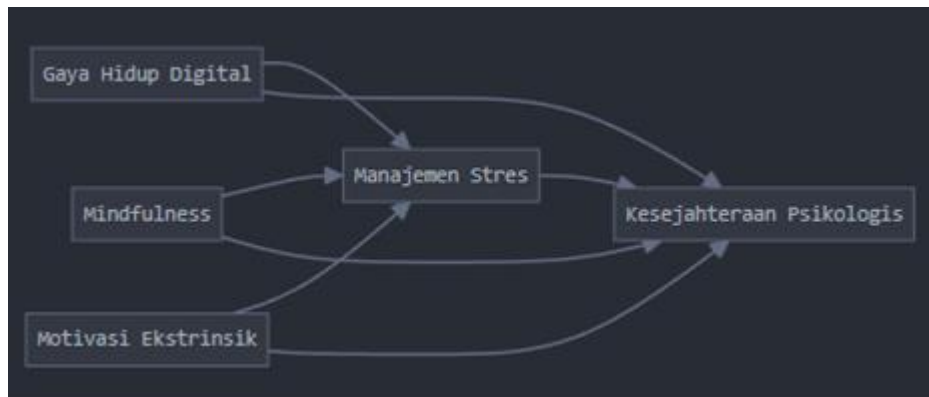
METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode explanatory research, yang bertujuan untuk menguji hubungan kausal antara variabel-variabel penelitian. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengujian hipotesis dan analisis hubungan antar variabel menggunakan data numerik secara objektif (Creswell, 2014). Analisis data dilakukan menggunakan SEM-PLS dengan SmartPLS 3.0, karena mampu menangani model kompleks, data tidak berdistribusi normal, dan sampel dengan tahapan analisis mencakup Evaluasi Model Pengukuran (Outer Model) dan Evaluasi Model Struktural (Inner Model). Populasi penelitian adalah Generasi Z (18-25 tahun) di Kota Tembilahan. Teknik purposive sampling digunakan dengan kriteria responden :

- a. Usia 18-25 tahun
- b. Berdomisili di Tembilahan ≥ 1 tahun
- c. Penggunaan perangkat digital ≥ 4 jam/hari

Jumlah sampel ditentukan berdasarkan (Hair, et al, 2017) yaitu 200 responden (10 kali jumlah indikator). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online yang disebarakan menggunakan Google Form. Kuesioner ini

dirancang menggunakan skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju) untuk mengukur persepsi responden terhadap variabel - variabel penelitian. Distribusi kuesioner dilakukan melalui media sosial dan komunitas Generasi Z di Kota Tembilahan guna menjangkau responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan hasil yang akurat dan dapat dijadikan dasar untuk rekomendasi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis Generasi Z di tengah tantangan era digital.

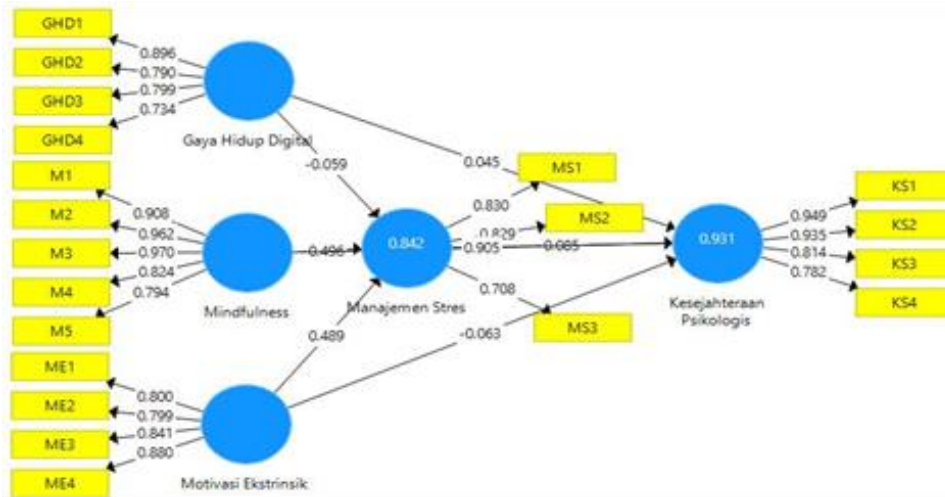


Gambar 1. Model Kerangka Penelitian

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis dampak gaya hidup digital, mindfulness, dan motivasi ekstrinsik terhadap kesejahteraan psikologis Generasi Z dengan peran mediasi manajemen stres di Kota Tembilahan. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner online kepada 200 responden yang merupakan Generasi Z di Kota Tembilahan, dengan tingkat pengembalian kuesioner 100%. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (58%) dengan rentang usia 18-21 tahun (65%). Sebagian besar responden (75%) menggunakan perangkat digital lebih dari 6 jam per hari, dengan aktivitas dominan pada media sosial (85%) dan pembelajaran online (70%) dan pekerjaan (82%).

Uji Analisis Outer Model digunakan untuk menilai keandalan dan validitas indikator dalam mengukur variabel laten. Analisis ini memastikan bahwa setiap indikator yang digunakan benar-benar mencerminkan konstruk yang diukur.



Gambar 2. Algoritma Analisis Outer Model

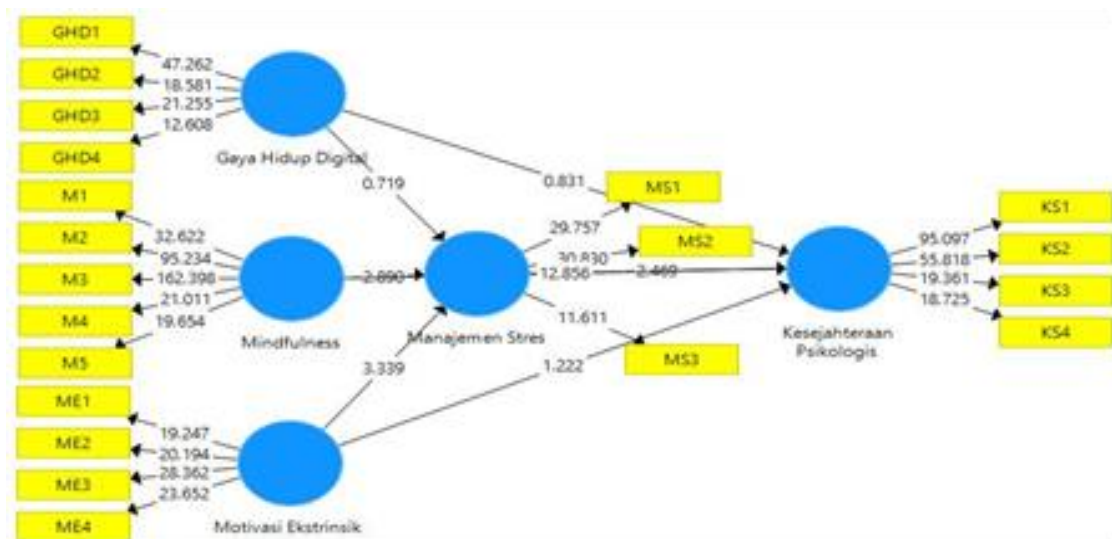
Tabel 1. Hasil Analisis Outer Model

Variabel	Indikator	Loading Factor	Ket	Composite Reliability	Ket	Cronbach's Alpha	Average Variance Extracted (AVE)
Gaya Hidup Digital	GHD1	0,896	Valid	0,881	Reliabel	0,820	0,751
	GHD2	0,790					
	GHD3	0,799					
	GHD4	0,734					
Kesejahteraan Psikologis	KS1	0,949	Valid	0,927	Reliabel	0,893	0,762
	KS2	0,935					
	KS3	0,814					
	KS4	0,782					
Manajemen Stres	MS1	0,830	Valid	0,833	Reliabel	0,705	0,725
	MS2	0,829					
	MS3	0,708					
Mindfulness	M1	0,908	Valid	0,952	Reliabel	0,936	0,800
	M2	0,962					
	M3	0,970					
	M4	0,824					
	M5	0,794					
Motivasi Ekstrinsik	ME1	0,800	Valid	0,899	Reliabel	0,850	0,790
	ME2	0,799					
	ME3	0,841					
	ME4	0,880					

Hasil analisis uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa semua indikator dalam penelitian ini memiliki loading factor di atas 0,70, yang menandakan bahwa setiap indikator valid dalam mengukur variabelnya masing-masing. Selain itu, nilai Composite Reliability yang melebihi 0,70 serta Cronbach's Alpha di atas 0,70 menunjukkan bahwa setiap variabel memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat diandalkan. Variabel Gaya Hidup Digital memiliki nilai Composite Reliability sebesar 0,881 dengan AVE 0,751, yang menunjukkan bahwa indikatornya cukup kuat dalam merepresentasikan variabel ini. Sementara itu, variabel Kesejahteraan Psikologis memiliki nilai Composite Reliability tertinggi kedua sebesar 0,927 dengan AVE 0,762, mengindikasikan bahwa indikator yang digunakan sangat baik dalam mengukur kesejahteraan psikologis Gen Z.

Variabel Manajemen Stres juga menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik dengan nilai Composite Reliability 0,833 dan AVE 0,725, yang menandakan bahwa indikator yang digunakan cukup kuat dalam mengukur kemampuan individu dalam mengelola stres. Adapun variabel Mindfulness memiliki reliabilitas paling tinggi dengan nilai Composite Reliability 0,952 dan AVE 0,800, mengindikasikan bahwa indikator yang digunakan sangat kuat dalam mengukur kesadaran diri individu terhadap kondisi mental dan emosionalnya. Terakhir, variabel Motivasi Ekstrinsik memiliki nilai Composite Reliability 0,899 dan AVE 0,790, yang menunjukkan bahwa indikatornya dapat diandalkan dalam merepresentasikan dorongan eksternal yang memotivasi individu. Seluruh variabel yang digunakan dalam penelitian ini telah terbukti valid dan reliabel, sehingga dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut dalam memahami bagaimana gaya hidup digital, mindfulness, dan motivasi ekstrinsik memengaruhi kesejahteraan psikologis Gen Z, dengan manajemen stres sebagai variabel mediasi.

Uji Analisis Inner Model digunakan untuk mengevaluasi hubungan antar variabel laten dalam penelitian ini. Analisis ini bertujuan untuk mengukur kekuatan hubungan antar variabel serta menentukan apakah pengaruh yang terjadi bersifat signifikan atau tidak.



Gambar 3. Bootstrapping Analisis Inner Model

Tabel 2. Hasil Analisis Outer Model R Square

	R Square
Kesejahteraan Psikologis	0,931
Manajemen Stres	0,842

Tabel 3. Hasil Analisis Inner Model

Hubungan Antar Variabel	Original Sampel (O)	Sample Mean (M)	T Statistics (O/STDEV)	P Values	Keterangan
Gaya Hidup Digital -> Kesejahteraan Psikologis	0,045	0,053	0,831	0,407	Tidak Signifikan
Gaya Hidup Digital -> Manajemen Stres	-0,059	-0,069	0,719	0,473	Tidak Signifikan
Manajemen Stres -> Kesejahteraan Psikologis	0,085	0,084	2,469	0,014	Signifikan
Mindfulness -> Kesejahteraan Psikologis	0,905	0,901	12,856	0,000	Signifikan
Mindfulness -> Manajemen Stres	0,496	0,478	2,890	0,004	Signifikan
Motivasi Ekstrinsik -> Kesejahteraan Psikologis	-0,063	-0,064	1,222	0,223	Tidak Signifikan
Motivasi Ekstrinsik -> Manajemen Stres	0,489	0,515	3,339	0,001	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data, nilai R Square (R^2) menunjukkan bahwa variabel Kesejahteraan Psikologis memiliki nilai 0,931, yang berarti 93,1% variabilitas kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh variabel bebas yang digunakan dalam model ini. Sementara itu, variabel Manajemen Stres memiliki nilai R^2 sebesar 0,842, yang menunjukkan bahwa 84,2% variabilitas manajemen stres dapat dijelaskan oleh variabel gaya hidup digital, mindfulness, dan motivasi ekstrinsik.

Dari analisis hubungan antar variabel, ditemukan bahwa:

- a. Gaya Hidup Digital tidak berpengaruh signifikan terhadap Manajemen Stres ($p = 0,473$) maupun Kesejahteraan Psikologis ($p = 0,407$). Ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari Gen Z di Kota Tembilahan tidak secara langsung mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka atau kemampuan mereka dalam mengelola stres.
- b. Manajemen Stres berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis ($p = 0,014$, $t = 2,469$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik seseorang dalam mengelola stres, semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan.
- c. Mindfulness memiliki pengaruh signifikan terhadap Manajemen Stres ($p = 0,004$, $t = 2,890$) dan Kesejahteraan Psikologis ($p = 0,000$, $t = 12,856$). Ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat mindfulness tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

d. Motivasi Ekstrinsik berpengaruh signifikan terhadap Manajemen Stres ($p = 0,001$, $t = 3,339$), tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis ($p = 0,223$, $t = 1,222$). Hal ini menunjukkan bahwa dorongan eksternal, seperti penghargaan atau ekspektasi sosial, dapat memengaruhi cara seseorang mengelola stres, tetapi tidak secara langsung meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

e. Gaya Hidup Digital dan Motivasi Ekstrinsik tidak berpengaruh langsung terhadap Kesejahteraan Psikologis, yang mengindikasikan bahwa faktor-faktor ini mungkin hanya berperan secara tidak langsung melalui variabel mediasi, seperti Manajemen Stres.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Mindfulness adalah faktor yang paling dominan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan manajemen stres Gen Z di Kota Tembilahan, sementara Gaya Hidup Digital dan Motivasi Ekstrinsik tidak memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis Gen Z dapat difokuskan pada penguatan kesadaran mindfulness dan strategi pengelolaan stres yang efektif.

KESIMPULAN

Generasi Z di Kota Tembilahan hidup di era digital yang serba cepat, di mana gaya hidup digital, tekanan eksternal, dan tantangan psikologis semakin meningkat. Kesejahteraan psikologis mereka menjadi isu penting, terutama dalam menghadapi stres akibat tuntutan sosial dan teknologi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Gaya Hidup Digital, Mindfulness, dan Motivasi Ekstrinsik memengaruhi kesejahteraan psikologis, dengan Manajemen Stres sebagai variabel mediasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mindfulness memiliki pengaruh paling kuat terhadap kesejahteraan psikologis dan manajemen stres, menunjukkan bahwa individu yang lebih sadar dan fokus pada kondisi mental mereka cenderung lebih mampu mengatasi stres dan merasa lebih sejahtera. Manajemen Stres juga berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang menegaskan pentingnya strategi coping yang efektif. Sebaliknya, Gaya Hidup Digital dan Motivasi Ekstrinsik tidak berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis, meskipun motivasi ekstrinsik terbukti membantu dalam mengelola stres. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan eksternal dan penggunaan teknologi mungkin tidak serta-merta meningkatkan kesejahteraan individu tanpa adanya strategi pengelolaan stres yang baik.

Penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis Gen Z lebih dipengaruhi oleh faktor internal seperti mindfulness dan kemampuan mengelola stres, dibandingkan dengan faktor eksternal seperti gaya hidup digital dan dorongan motivasi dari luar. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada penguatan kesadaran diri dan strategi coping akan lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

REKOMENDASI

- Bagi Pemerintah Daerah : Mendorong program peningkatan kesadaran mindfulness bagi generasi muda, misalnya melalui pelatihan meditasi, manajemen stres, dan keseimbangan digital dan Mengembangkan kebijakan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis bagi Gen Z, seperti layanan konseling yang mudah diakses.
- Bagi Institusi Pendidikan & Komunitas : Mengintegrasikan edukasi tentang mindfulness dan manajemen stres dalam kurikulum sekolah dan perguruan tinggi dan Mendorong kegiatan positif yang mengurangi tekanan dari motivasi ekstrinsik berlebihan, seperti kampanye kesadaran akan kesehatan mental di media sosial
- Bagi Peneliti Selanjutnya : Mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan digital well-being dan Menggunakan pendekatan longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang dari gaya hidup digital terhadap kesejahteraan psikologis Gen Z.

Dengan adanya rekomendasi ini, diharapkan kesejahteraan psikologis Gen Z di Kota Tembilahan dapat terus ditingkatkan melalui pendekatan berbasis kesadaran diri, manajemen stres, dan keseimbangan digital yang lebih baik.

PENELITIAN LANJUTAN

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai topik *The Impact of Digital Lifestyle, Mindfulness, and Extrinsic Motivation on Gen Z's Psychological Well-Being: The Mediating Role of Stress Management* guna menyempurnakan penelitian ini dan menambah wawasan bagi pembaca

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Indragiri, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia (STIESIA) Surabaya dan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Surabaya atas dukungan yang diberikan selama penelitian ini. Terutama kepada Ibu Dr. Suhermin, S.E., M.M, dan Prof. Dr. Suwitho, M.Si yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berarti. Terima kasih juga kepada semua responden Gen Z di wilayah Indragiri Hilir yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Bukhori, Agustin Revi Yanti, A. R. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1-9.
- Alexandra, C. (2024). *A Short Meditation aintervention And The Impact On Generation Z College Students' Anxiety And Academic Resilience*. Liberty University.

- Arista, D. A., & Priyana, Y. (2023). Analisis Kesejahteraan Psikologis Dalam Kaitannya dengan Kesiapan Dunia Kerja Pada Generasi-Z (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir di Salah Satu Perguruan Tinggi Swasta di Sukabumi). *Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 1-8.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Dudija, N. (2024). Psychological Well-Being among Generation Z employees: A Literature Review. *International Journal of Scientific Research and Management*, 12(08), 79-87. <https://doi.org/10.18535/ijorm/v12i08.gp01>
- Eleni, Mitsea, Athanasios Drigas, C. S. (2023). Digitally Assisted Mindfulness in Training Self-Regulation Skills for Sustainable Mental Health: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 13(12). <https://doi.org/10.3390/bs13121008>
- Gardner, H., & Davis, K. (2014). *The app generation: How today's youth navigate identity, intimacy, and imagination in a digital world*. Yale University Press.
- Habel, Boni Facius Panjaitan, V. B. (2021). Adiksi Media Sosial, Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Generasi Z di Era Society 5.0. *Konferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia 3.0*.
- Hair, J.F., Hult, G.T.M., Ringle, C.M., & Sarstedt, M. (2017). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) (2nd ed.)*. Sage Publications.
- Hanh, T. N. (2015). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.
- Hongfei Liu, Wentong Liu Vignesh Yoganathan, V.-S. O. (2021). COVID-19 information overload and generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *National Library Of Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>
- Jones, M. M. (2022). *A Correlational Study to Examine the Relationship Between Wellness Program Usage and Gen Z Engagement in the Workplace*. Nashville, TN.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Karina Natalia, P. S. (2024). Efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Pustaka Nusantara Multidisplin*, 2(1).
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Langer, E. J. (2014). Mindfulness forward and back. In *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*. Wiley Blackwell, 7–20.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Pertiwi, E. M., & Suminar, D. R. R. A. (2022). Psychological well-being among Gen Z social media users: Exploring the role of self-esteem and social media dependency as mediators and social media usage motives as moderator. *Indigenous Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 204–218. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19851>
- Prensky, M. (2001). *Digital natives, digital immigrants*. On the Horizon.
- Putri, R. A., & Nidya Dudija. (2024). Burnout among Generation Z Employees: A Literature Review. *S International Research Journal of Economics and Management Studies*, 3(6), 348–353. <https://doi.org/10.56472/25835238/IRJEMS-V3I6P138>
- Rohman, et al. (2025). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Gen-Z. *Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.61404/jimad.v3i1.357>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- 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.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping*. Holt Paperbacks.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. WW Norton & Company.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Simon and Schuster.
- Triastuti1, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2024). Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial. Seminar Nasional, 264-272. <https://doi.org/http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>
- Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Van Dijk, J. A. (2012). *The network society* (3rd ed.). Sage Publications.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.