

Tali Karmantel Digital: Peran Psychological-Capital Dalam Mendorong Adaptasi Dan Pertumbuhan Diri Gen-Z

*Dian Melvira Tarigan¹, Luthfiyah Dinar Nadira Setiawan²,
Raidah Hanifah³*

Prodi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu,
Jalan A. Yani No. 1A, Tambahrejo, Gadingrejo, Pringsewu, Lampung, 35372, Indonesia

dian.melvira@gmail.com¹, luthfia.dinar.nadira@gmail.com², raidahhanifah18@gmail.com³

Abstrak. Perkembangan digital yang masif telah mengubah pola belajar, interaksi sosial, dan pembentukan identitas Generasi Z, namun juga meningkatkan risiko kecemasan sosial, kelelahan kognitif, dan disregulasi atensi. Data UNICEF (2024) menunjukkan 47% remaja Indonesia mengalami tekanan media sosial, sementara Katadata *Insight Center* (2024) mencatat 71% pelajar mengalami kesulitan fokus belajar lebih dari 30 menit akibat distraksi digital. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model psikoedukasi *Psychological Capital* (PsyCap) berbasis H.E.R.O (*Hope, Efficacy, Resilience, Optimism*) untuk memperkuat ketangguhan psikologis Generasi Z. Menggunakan desain *mixed-method* dengan 66 siswa SMA (kelompok eksperimen dan kontrol), intervensi empat sesi menunjukkan peningkatan signifikan skor PsyCap dari 74,15 menjadi 82,42 ($\alpha = 0,874$) pada kelompok eksperimen. Modul H.E.R.O yang dihasilkan memperkuat efikasi diri dan resiliensi terhadap tekanan digital. Hasil penelitian menegaskan pentingnya penguatan PsyCap dalam memfasilitasi adaptasi psikologis Generasi Z di era digital.

Kata kunci: adaptasi digital, H.E.R.O, generasi Z, psikoedukasi, *psychological capital*

Abstract. The rapid digital expansion has transformed how Generation Z learns, interacts, and constructs self-identity, while simultaneously increasing the risks of social anxiety, cognitive fatigue, and attention dysregulation. Data from UNICEF (2024) indicate that 47% of Indonesian adolescents experience social media pressure, while Katadata *Insight Center* (2024) reports that 71% of students struggle to maintain focus for more than 30 minutes due to digital distractions. This study aims to develop a psychoeducational model of *Psychological Capital* (PsyCap) based on the H.E.R.O framework (*Hope, Efficacy, Resilience, Optimism*) to strengthen the psychological resilience of Generation Z. Using a *mixed-method* design involving 66 high school students (experimental and control groups), a four-session intervention resulted in a significant increase in PsyCap scores from 74.15 to 82.42 ($\alpha = 0.874$) in the experimental group. The developed H.E.R.O module enhanced self-efficacy and resilience toward digital pressures. Findings highlight the importance of strengthening PsyCap to facilitate adaptive psychological functioning among Generation Z in the digital era.

Keywords: digital adaptation, Generation Z, H.E.R.O, *psychological capital*, psychoeducation.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah struktur sosial dan psikologis manusia secara fundamental. Tidak hanya memengaruhi cara manusia bekerja, belajar, dan berkomunikasi, tetapi juga mendefinisikan ulang makna keberadaan diri di tengah ekosistem informasi yang terus bergerak. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, menjadi kelompok pertama yang tumbuh dalam lanskap digital total, di mana batas antara dunia nyata dan dunia *virtual* menjadi kabur. Layar bukan lagi sekadar medium komunikasi, melainkan ruang utama pembentukan identitas, relasi sosial, dan ekspresi diri (Twenge, 2023).

Fenomena ini menandai transformasi mendalam dalam konteks perkembangan psikologis manusia. Jika sebelumnya proses sosialisasi terutama terjadi dalam interaksi langsung dan berbasis nilai-nilai komunitas, kini algoritma, visualisasi citra, dan sistem nilai digital menjadi mitra tak terlihat dalam pembentukan kepribadian. Dalam konteks ini, psikologi modern dihadapkan pada tantangan baru: bagaimana menjaga integritas kemanusiaan di tengah dunia yang dikendalikan oleh algoritma dan kecepatan informasi.

Laporan Indonesia Gen Z Report (IDN Media, 2024) menunjukkan bahwa lebih dari 52% Generasi Z Indonesia menempatkan kesehatan mental sebagai isu pribadi yang paling mengkhawatirkan. Fenomena ini menandai pergeseran prioritas psikologis dari generasi muda: dari sekadar pencapaian akademik ke keseimbangan emosional dan makna hidup. Namun, di sisi lain, survei Otoritas Jasa Keuangan (OJK, 2024) mencatat tingkat literasi digital Gen Z Indonesia baru mencapai 62%, terendah di kawasan ASEAN. Ironisnya, meskipun mereka merupakan pengguna teknologi paling aktif, mereka belum tentu memahami cara mengelola teknologi secara sehat.

Kesenjangan antara kecakapan teknologi yang tinggi dan ketahanan psikologis yang rendah menjadikan kelompok ini rentan terhadap tekanan sosial digital. Paparan media sosial yang intensif, rata-rata 4-6 jam per hari, terbukti berkorelasi dengan peningkatan kecemasan sosial, kelelahan emosional, dan gangguan tidur (Kemp, 2024). Pola perilaku digital ini menandakan bahwa ruang *virtual* kini tidak hanya berfungsi sebagai tempat berinteraksi, tetapi juga arena kompetisi simbolik yang menguji keseimbangan psikis individu.

Fenomena kecanduan digital di Indonesia telah mencapai level yang mengkhawatirkan. Data Kompas (2024) memperkirakan sekitar 5,6 juta remaja tergolong dalam kategori *severe internet addiction*. Gejalanya berupa perilaku kompulsif terhadap gawai, ketakutan ekstrem saat tidak terhubung, penurunan fokus, hingga disfungsi pengendalian diri. Studi longitudinal Universitas Hasanuddin (2024) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai berkorelasi signifikan dengan peningkatan insomnia dan kelelahan mental pada remaja.

Riset nasional Jakpat (2024) bahkan mengungkapkan bahwa 59% mahasiswa Gen Z menggunakan tidur bukan sebagai pemulihan sadar, melainkan mekanisme pelarian dari tekanan psikologis akibat dunia digital yang hiperkompetitif. Fakta ini menyingkap realitas baru: generasi yang paling terhubung secara sosial justru menjadi generasi yang paling kesepian secara eksistensial.

Paradoks besar dari era digital terletak pada meningkatnya keterhubungan sosial yang berjalan seiring dengan meningkatnya perasaan alienasi. Laporan UNICEF (2024) mencatat hampir sepertiga remaja Indonesia mengalami kesepian akibat penggunaan *gadget* berlebihan. Fenomena *fear of missing out* (FoMO) memperburuk kondisi ini, di mana individu merasa cemas dan tidak berharga bila tidak aktif di ruang digital (Przybylski et al., 2023). Akibatnya, digitalisasi yang awalnya diharapkan meningkatkan kesejahteraan justru menurunkan kapasitas adaptif jika tidak diimbangi oleh kekuatan psikologis internal.

Dalam perspektif psikologi positif, kondisi tersebut mencerminkan menurunnya *psychological capital* (PsyCap), konsep yang mencakup harapan, efikasi diri, daya lenting, dan optimisme (Luthans et al., 2007). Rendahnya PsyCap membuat individu lebih mudah terjebak dalam spiral negatif dunia digital, seperti perbandingan sosial, perfeksionisme semu, dan ketergantungan validasi eksternal. Hal ini mempertegas kebutuhan akan pendekatan intervensi yang berfokus pada kekuatan psikologis, bukan semata mengobati gejala patologi.

Kajian-kajian psikologi digital dewasa ini memang banyak menyoroti sisi gelap teknologi. Riset Rosen & Carrier (2023) serta Tandiono et al. (2024) misalnya, menunjukkan korelasi kuat antara intensitas penggunaan media sosial dan gangguan afektif ringan seperti kecemasan dan depresi. Namun, pendekatan ini masih bersifat *problem-centered* dan patologis, menempatkan remaja digital sebagai korban, bukan agen pertumbuhan.

Padahal, generasi digital menunjukkan potensi adaptif yang unik. Mereka cepat belajar, fleksibel terhadap perubahan, dan memiliki kapasitas reflektif terhadap pengalaman digitalnya. Potensi inilah yang semestinya menjadi fokus penelitian psikologi kontemporer. Pergeseran paradigma dari “defisit” menuju “potensi” menjadi langkah penting untuk memahami mekanisme tumbuh kembang psikologis manusia di era digital.

Pendekatan *Psychological Capital* (PsyCap) yang dikembangkan Luthans dan Youssef-Morgan (2017) menawarkan jalan teoritis yang menjanjikan. Dengan menekankan empat kekuatan utama, *hope*, *efficacy*, *resilience*, dan *optimism*, PsyCap memungkinkan peneliti memetakan kapasitas internal individu dalam menghadapi tekanan eksternal. Konsep ini terbukti efektif meningkatkan performa akademik, kesejahteraan subjektif, dan kemampuan adaptasi di berbagai konteks budaya (Avey et al., 2011).

Namun, penerapan PsyCap dalam konteks digital masih minim, terutama pada populasi remaja Indonesia. Sebagian besar studi masih terbatas pada konteks organisasi atau pendidikan formal, belum mengintegrasikan dimensi *digital well-being* yang mencakup pengalaman eksistensial di dunia maya. Dengan demikian, riset ini berupaya menutup kesenjangan tersebut melalui model psikoedukasi yang kontekstual.

Penelitian Suryani dan Indrawati (2023) menemukan bahwa peningkatan PsyCap berkorelasi positif dengan *digital well-being* remaja Indonesia. Meskipun demikian, studi tersebut bersifat korelasional dan belum menyentuh aspek intervensi psikoedukatif yang mampu menumbuhkan PsyCap secara sistematis. Celah inilah yang menjadi titik pijak penelitian ini.

Selain itu, penelitian-penelitian terdahulu belum banyak memperhitungkan konteks sosial-budaya Indonesia, yang bercorak kolektivistik dan religius. Nilai-nilai seperti kebersamaan,

ketulusan, dan spiritualitas memiliki potensi besar sebagai fondasi penguatan PsyCap, namun belum banyak dieksplorasi dalam desain intervensi digital.

Dengan mempertimbangkan kompleksitas tersebut, penelitian ini mengembangkan model Tali Karmantel Digital, sebuah metafora konseptual yang menggambarkan keseimbangan antara kelenturan dan kekokohan diri di tengah arus digital. Dalam kerangka psikologis, model ini merepresentasikan dinamika *adaptive resilience*, yakni kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan tanpa kehilangan pusat nilai dan makna hidup.

Model Tali Karmantel Digital dirancang bukan sekadar sebagai instrumen teoretis, tetapi juga sebagai *platform* psikoedukasi yang aplikatif. Pendekatan ini menggabungkan empat elemen PsyCap dalam kerangka intervensi *H.E.R.O.* (*Hope, Efficacy, Resilience, Optimism*). Setiap elemen diterjemahkan ke dalam aktivitas reflektif dan praktis yang relevan dengan pengalaman digital remaja, seperti manajemen waktu *online*, pengendalian diri dalam media sosial, dan penguatan makna diri.

Selain berbasis teori, model ini juga selaras dengan prinsip literasi psikologis digital, yaitu kemampuan memahami, mengelola, dan menavigasi pengalaman emosional di ruang digital secara sadar. Dalam konteks Indonesia, literasi psikologis menjadi bentuk literasi baru yang perlu dikembangkan sejajar dengan literasi teknologi dan finansial.

Secara konseptual, penelitian ini juga memperluas jangkauan psikologi positif menuju ranah digitalisasi budaya. Digitalisasi tidak lagi dilihat sebagai ancaman, melainkan sebagai medium baru bagi pertumbuhan psikologis. Paradigma ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis (*digital well-being*) tidak dapat dicapai hanya melalui pengendalian risiko, tetapi melalui penguatan kapasitas diri yang berbasis nilai.

Kontribusi teoretis penelitian ini terletak pada upayanya mengintegrasikan PsyCap dengan konteks budaya Indonesia melalui metafora lokal yang relevan secara simbolik dan sosial. Pendekatan ini memperkaya wacana psikologi positif lintas budaya dan membuka ruang bagi pengembangan intervensi yang lebih kontekstual.

Secara praktis, penelitian ini menghasilkan modul intervensi H.E.R.O. yang dikemas dalam dua format: manual cetak dan media digital interaktif berbasis Instagram *feed* edukatif. Media ini dirancang dengan estetika visual yang sesuai gaya komunikasi Gen Z, tetapi tetap berakar pada prinsip literasi psikologis berbasis nilai. Dengan strategi tersebut, penelitian ini berupaya menjembatani kesenjangan antara psikologi akademik dan realitas digital remaja.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap kebijakan publik. Program literasi digital di Indonesia selama ini cenderung menekankan keamanan siber (*cyber safety*), tetapi belum banyak menyentuh aspek ketahanan psikologis (*psychological resilience*). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan literasi digital yang lebih humanistik dan holistik.

Berdasarkan landasan teoretis dan kajian empiris yang telah diuraikan, tujuan penelitian ini adalah mengembangkan dan menguji efektivitas model psikoedukasi Tali Karmantel Digital berbasis PsyCap dalam meningkatkan ketangguhan psikologis Generasi Z di era digital.

Adapun hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut: H₁: Terdapat peningkatan signifikan skor *Psychological Capital* pada kelompok eksperimen setelah mengikuti intervensi Tali Karmantel Digital berbasis H.E.R.O dibandingkan kelompok kontrol. H₂: Penguatan PsyCap berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan psikologis dan efikasi diri digital remaja Indonesia di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain *pretest–posttest control group*. Dua kelompok digunakan dalam penelitian: kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi psikoedukasi berbasis *Psychological Capital* (PsyCap) dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan apa pun. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengukur perubahan perilaku atau kapasitas psikologis sebelum dan sesudah perlakuan tanpa mengorbankan etika partisipasi. Fokus utama penelitian ini adalah menguji efektivitas modul psikoedukasi Tali Karmantel Digital dalam meningkatkan skor PsyCap dan ketahanan psikologis Generasi Z di era digital. Desain penelitian ini memungkinkan perbandingan langsung antara dua kelompok serta pengendalian terhadap variabel luar yang mungkin memengaruhi hasil. Dengan demikian, rancangan ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang kuat terkait efektivitas intervensi psikoedukatif berbasis kekuatan psikologis.





Gambar 1. Cuplikan Modul Psikoedukasi “Tali Karmantel Digital”

Gambar ini menunjukkan modul psikoedukasi yang dikembangkan peneliti berdasarkan empat komponen *Psychological Capital* dan menjadi intervensi kepada kelompok eksperimen.

Subjek penelitian terdiri atas 66 siswa yang berasal dari SMA Negeri 1 Gadingrejo, Pringsewu di Provinsi Lampung yang berusia antara 16 hingga 18 tahun dan termasuk dalam kategori Generasi Z. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi meliputi: (a) siswa aktif pengguna media sosial minimal 3 jam per hari, (b) memiliki tingkat literasi digital dasar, dan (c) bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi. Partisipan terdiri dari dua kelompok, masing-masing berjumlah 33 siswa. Sebelum penelitian dimulai, pihak sekolah menandatangani lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*) yang menjelaskan tujuan, manfaat, serta potensi risiko kegiatan penelitian. Pengelompokan ini memastikan keterwakilan yang proporsional dan menjaga homogenitas karakteristik awal antar kelompok.

Variabel penelitian terdiri atas variabel independen dan dependen. Variabel independen adalah intervensi psikoedukasi berbasis PsyCap, sedangkan variabel dependen adalah tingkat *Psychological Capital* peserta yang diukur menggunakan skor total dan dimensi *hope*, *efficacy*, *resilience*, dan *optimism*. Selain itu, penelitian juga mengeksplorasi variabel kualitatif pendukung berupa pengalaman reflektif peserta selama mengikuti intervensi, yang dianalisis untuk memahami perubahan psikologis secara mendalam. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi, untuk melihat perubahan skor dan pengalaman psikologis yang terjadi. Data tambahan berupa catatan observasi fasilitator dan Lembar Kerja Siswa (LKS) reflektif dikumpulkan untuk memperkaya analisis dan triangulasi hasil.

Instrumen utama penelitian menggunakan *Psychological Capital Questionnaire* (PCQ-24) versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Wibowo dan Tjahjono (2019). Instrumen ini dipilih karena memiliki validitas konstruk dan reliabilitas tinggi pada konteks populasi

Indonesia ($\alpha = .87$). Dalam penelitian ini, redaksi beberapa item dimodifikasi agar lebih sesuai dengan karakteristik remaja digital, misalnya dengan mengganti istilah kerja atau karier menjadi konteks belajar dan penggunaan media sosial. Sebelum digunakan secara luas, versi modifikasi PCQ-24 diuji coba pada 20 siswa di luar sampel penelitian untuk menguji reliabilitas ulang dan memastikan kejelasan makna setiap butir. Proses uji coba ini menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,89 yang menunjukkan konsistensi internal yang kuat dan kesiapan instrumen untuk digunakan dalam penelitian utama.

Intervensi psikoedukasi Tali Karmantel Digital dikembangkan berdasarkan empat komponen inti PsyCap: *hope*, *efficacy*, *resilience*, dan *optimism*. Masing-masing komponen diterjemahkan ke dalam empat sesi pelatihan berdurasi 90 menit yang diselenggarakan selama tiga hari berturut-turut. Setiap sesi dirancang berbasis *experiential learning*, peserta tidak hanya mendengarkan, tetapi juga mengalami, merefleksikan, dan menuliskan pemaknaan pribadi terhadap pengalaman digital mereka. Sesi pertama menumbuhkan *hope* dengan latihan visualisasi masa depan digital yang sehat dan realistis. Sesi kedua memperkuat *efficacy* dengan simulasi situasi nyata seperti mengatur waktu belajar di tengah godaan media sosial. Sesi ketiga berfokus pada *resilience* melalui refleksi kegagalan digital dan strategi bangkit kembali, sedangkan sesi keempat menumbuhkan *optimism* melalui *cognitive reframing* terhadap tekanan algoritma dan perbandingan sosial.

Setiap sesi intervensi difasilitasi oleh peneliti utama dengan latar belakang mahasiswa psikologi yang telah mendapatkan pelatihan intensif dalam komunikasi terapeutik, etika riset, dan teknik fasilitasi kelompok. Dua asisten peneliti turut membantu proses pelaksanaan dan observasi perilaku peserta, mencatat ekspresi emosional, partisipasi, dan dinamika kelompok selama kegiatan berlangsung. Seluruh kegiatan dilakukan di ruang kelas sekolah yang diatur menjadi lingkungan belajar reflektif, dengan pemutaran video pendek, diskusi kelompok kecil, dan penggunaan *feed* Instagram edukatif yang dibuat melalui Canva. Media visual ini digunakan untuk mempertahankan relevansi dengan gaya belajar visual dan *digital-native* peserta. Setelah setiap sesi, peserta mengisi LKS reflektif berisi pengalaman emosional, *insight* pribadi, dan strategi adaptasi digital yang mereka rumuskan sendiri.

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan September tahun ajaran 2025/2026, selama tiga hari berturut-turut. Hari pertama dimulai dengan *pretest* PCQ-24, sesi pertama dan kedua, dilanjutkan sesi intervensi ketiga pada hari kedua bagi kelompok eksperimen. Hari ketiga diisi dengan sesi keempat, serta kegiatan refleksi kelompok yang dipandu dengan pendekatan *mindful sharing* dan *guided imagery*, *posttest* PCQ-24, pengumpulan LKS reflektif, dan wawancara singkat bagi peserta terpilih untuk menggali pengalaman subjektif selama mengikuti pelatihan. Sebelum kegiatan dimulai, penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Prodi Psikologi Universitas Aisyah Pringsewu.

Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif dengan pendekatan triangulasi. Analisis kuantitatif menggunakan uji *paired-sample t-test* untuk mengetahui perubahan skor PsyCap sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen, serta *independent-sample t-test* untuk membandingkan hasil antar kelompok. Asumsi normalitas data diuji dengan Kolmogorov-Smirnov, sedangkan kekuatan efek dihitung menggunakan Cohen's *d* sebagai ukuran efektivitas intervensi. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi

25.0. Pendekatan ini dipilih karena memberikan hasil statistik yang sederhana namun cukup kuat untuk menguji perbedaan dua kelompok kecil dalam penelitian eksperimental terapan.

Sementara itu, analisis kualitatif dilakukan menggunakan pendekatan *thematic analysis* (Braun & Clarke, 2006). Prosesnya mencakup tiga tahap: *coding* terbuka terhadap seluruh narasi reflektif peserta pada LKS, pengelompokan kategori makna, dan konstruksi tema-tema psikologis utama. Dua asisten peneliti melakukan proses pengkodean untuk meningkatkan reliabilitas antarpenilai (*interrater reliability*). Validitas temuan diperkuat melalui teknik *member checking*, di mana sebagian peserta diminta meninjau ulang interpretasi peneliti terhadap narasi mereka, serta *peer debriefing* dengan dosen pembimbing untuk memastikan objektivitas temuan. Hasil analisis kualitatif kemudian diintegrasikan dengan data kuantitatif secara sekuensial untuk menjawab dimensi “mengapa” dan “bagaimana” dari perubahan PsyCap.

Keberhasilan intervensi ditentukan melalui dua indikator utama, yaitu peningkatan skor PsyCap minimal 10% dari rata-rata *pretest* dan munculnya tema-tema reflektif yang menunjukkan peningkatan kesadaran diri digital, kontrol diri, serta pandangan positif terhadap masa depan digital. Data dari kedua sumber tersebut dibandingkan dan dipadukan untuk membentuk kesimpulan menyeluruh tentang efektivitas intervensi Tali Karmantel Digital. Dengan desain yang sistematis, transparan, dan berbasis bukti, penelitian ini dapat direplikasi oleh peneliti lain dengan kondisi populasi remaja serupa. Lebih jauh, rancangan metode ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengembangan program psikoedukasi berbasis PsyCap di sekolah-sekolah menengah Indonesia sebagai strategi preventif terhadap dampak negatif digitalisasi pada kesejahteraan psikologis generasi muda.

HASIL

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya pola peningkatan yang berbeda antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen memperlihatkan lonjakan skor yang jauh lebih tinggi setelah mengikuti intervensi, sedangkan kelompok kontrol hanya menunjukkan kenaikan minimal. Pola ini menegaskan bahwa perubahan positif yang terjadi lebih erat kaitannya dengan program psikoedukasi berbasis *Psychological Capital* dibanding faktor kebetulan atau perkembangan alami.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor PsyCap (PCQ-24)

Kelompok	Pretest (M ± SD)	Posttest (M ± SD)
Eksperimen (n=33)	74,15 ± 6,51	82,42 ± 7,50
Kontrol (n=33)	76,57 ± 9,83	77,78 ± 10,15

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Luthans et al. (2015), yang menemukan bahwa PsyCap berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* dan kapasitas adaptif individu terhadap stresor eksternal. Dalam konteks Indonesia, penelitian oleh Wibowo (2021) juga menunjukkan bahwa PsyCap dapat berfungsi sebagai pelindung psikologis terhadap tekanan akademik dan sosial, meskipun sebagian besar studi masih berfokus pada konteks pekerjaan. Hasil penelitian ini memperluas konteks tersebut ke ranah digital generasi muda.

Temuan Kuantitatif Berdasarkan Dimensi PsyCap

- **Uji Reliabilitas Instrumen**

Reliabilitas PCQ-24 yang digunakan dalam penelitian ini diuji dengan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil uji menunjukkan nilai alpha sebesar 0,874, yang mengindikasikan reliabilitas tinggi. Hal ini memperkuat bahwa setiap item dalam skala konsisten dalam mengukur keempat dimensi PsyCap, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya. Nilai ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan PCQ-24 dalam konteks Asia Tenggara.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas (Cronbach's Alpha)

Dimensi	Jumlah Item	Cronbach's Alpha (α)
Self-Efficacy	6	0,89
Hope	6	0,91
Resilience	6	0,88
Optimism	6	0,87
Total Skala	24	0,89

- **Uji Asumsi (Normalitas dan Homogenitas)**

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel per kelompok < 50. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian data *pretest* pada kelompok kontrol berdistribusi normal ($p = .100 > .05$), namun *pretest* kelompok eksperimen ($p = .003 < .05$) serta data *posttest* kedua kelompok ($p < .05$) tidak berdistribusi normal. Sementara itu, uji homogenitas varians dengan Levene's Test menunjukkan bahwa data *posttest* tidak homogen ($F = 6.023, p = .017 < .05$). Dengan demikian, asumsi normalitas dan homogenitas tidak sepenuhnya terpenuhi, sehingga uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa sebagian data tidak berdistribusi normal ($p < 0.05$), namun karena ukuran sampel > 30, analisis parametrik tetap dapat dilakukan serta interpretasi hasil dilakukan secara hati-hati. (Ghasemi & Zahediasl, 2012).

- **Uji Hipotesis**

- **Tabel 3.** Ringkasan Uji t Berpasangan (*Paired Sample t-test*)

Dimensi	Kelas	Mean Diff	t	df	Sig. (p)
Self-Efficacy	Kontrol	-0.364	-1.396	32	.172
	Eksperimen	-2.121	-5.358	32	.000
Hope	Kontrol	-0.242	-1.000	32	.325
	Eksperimen	-2.152	-6.034	32	.000
Resilience	Kontrol	-1.091	-3.310	32	.002

Dimensi	Kelas	Mean Diff	t	df	Sig. (p)
Optimism	Eksperimen	-1.636	-3.339	32	.002
	Kontrol	0.485	1.804	32	.081
	Eksperimen	-2.364	-4.482	32	.000
Total PsyCap	Kontrol	-1.212	-2.484	32	.018
	Eksperimen	-8.273	-6.912	32	.000

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol hanya dimensi *resilience* dan skor total PsyCap yang mengalami perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*, sedangkan dimensi lainnya tidak menunjukkan perubahan yang bermakna ($p > .05$). Sebaliknya, pada kelompok eksperimen ditemukan peningkatan yang signifikan pada seluruh dimensi PsyCap. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi berhasil meningkatkan PsyCap siswa secara menyeluruh, berbeda dengan kelompok kontrol yang relatif stabil.

Temuan ini menunjukkan bahwa *Psychological Capital* tidak hanya berperan sebagai konstruk teoretis, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang berdampak nyata terhadap kemampuan adaptasi individu. Peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen mengindikasikan bahwa PsyCap bersifat *state-like* dan dapat dikembangkan melalui intervensi psikoedukatif yang terstruktur. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis yang dilakukan oleh Avey et al. (2011), yang menunjukkan bahwa *Psychological Capital* berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis, sikap adaptif, serta performa individu dalam menghadapi tuntutan lingkungan.

- **Uji t Independen (*Independent Sample t-test*)**

Hasil uji *independent samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada skor total PsyCap *posttest*, $t(58.939) = 2.109$, $p = .039$. Rata-rata skor kelompok eksperimen lebih tinggi 4.636 poin dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis *Psychological Capital* berkontribusi nyata terhadap peningkatan PsyCap siswa, dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapat intervensi.

Tabel 4. Ringkasan Uji t Independen (*Independent Sample t-test*)

Variabel	Levene's Test F	Sig.	t	df	Sig. (p)	Mean Diff	Keterangan
Posttest Total PsyCap	6.023	.017	2.109	58.939	.039	4.636	Signifikan

- **Ukuran Efek (Effect Size)**

Tabel 5. Ringkasan Ukuran Efek

Analisis	Nilai t	n/df	Cohen's d	Interpretasi
Paired t-test Eksperimen (Pre-Post Total)	-6.912	33	1.20	Large
Independent t-test (Posttest Total: Eksperimen vs Kontrol)	2.109	59	0.55	Medium

Perhitungan *effect size* menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi memiliki dampak yang besar terhadap peningkatan PsyCap siswa dalam kelompok eksperimen (Cohen's $d = 1.20$, *large effect*). Sementara itu, perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada skor posttest menghasilkan *effect size* sedang (Cohen's $d = 0.55$, *medium effect*). Hasil ini menegaskan bahwa meskipun terdapat pengaruh alami pada kelompok kontrol, intervensi psikoedukasi tetap memberikan kontribusi yang lebih kuat dan bermakna terhadap peningkatan PsyCap.

Temuan kuantitatif ini mendukung pandangan bahwa PsyCap tidak hanya berfungsi sebagai sumber kekuatan intrapersonal, tetapi juga sebagai *psychological buffer* terhadap dampak negatif lingkungan digital (Avey et al., 2011). Dengan demikian, peningkatan PsyCap dapat diinterpretasikan sebagai manifestasi dari *adaptive digital resilience*, kemampuan untuk tetap stabil secara emosional meskipun berada di tengah paparan konten dan tekanan sosial yang tinggi.

Temuan Kualitatif: Observasi dan Analisis Reflektif Lembar Kerja Siswa

Data kualitatif diperoleh melalui dua sumber utama: (1) hasil observasi selama proses intervensi psikoedukasi, dan (2) analisis tematik terhadap Lembar Kerja Siswa (LKS) yang berisi refleksi pribadi setelah setiap sesi. Observasi dilakukan oleh dua asisten peneliti menggunakan panduan observasi perilaku partisipatif sederhana yang mencakup indikator keterlibatan, ekspresi emosi, dan respons terhadap stimulus digital yang diberikan selama kegiatan. Analisis dokumen LKS kemudian digunakan untuk menangkap perubahan persepsi, sikap, dan kesadaran diri peserta setelah mengikuti sesi "Tali Karmantel Digital."



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi

Foto dokumentasi ini menunjukkan proses fasilitasi kegiatan intervensi. Peserta mengikuti aktivitas refleksi dan diskusi kelompok kecil sesuai sesi yang diadaptasi dari model H.E.R.O. Training. Tiga tema utama yang ditemukan yang menggambarkan proses perubahan psikologis peserta selama intervensi:

1. Kesadaran terhadap Pola Digital dan Batas Diri.

Tema ini muncul dari catatan refleksi siswa yang menunjukkan pengakuan terhadap kebiasaan penggunaan gawai secara berlebihan dan upaya mengontrolnya. Banyak siswa menuliskan frasa seperti “aku mulai membatasi waktu *scroll*” atau “aku sadar aku sering tidak fokus karena notifikasi”. Hasil observasi memperlihatkan bahwa pada sesi ketiga dan keempat, siswa mulai menunjukkan perilaku lebih tenang dan mampu menyelesaikan tugas reflektif tanpa distraksi digital. Hal ini menandai munculnya *self-monitoring digital behavior* (Zimmerman, 2011).

2. Pemaknaan Ulang Terhadap Pengalaman Digital Negatif.

Dalam LKS, beberapa siswa menggambarkan perubahan cara pandang terhadap kegagalan akademik atau tekanan sosial media. Jika sebelumnya mereka menuliskannya sebagai sumber stres, di akhir program mereka mengartikannya sebagai bagian dari proses belajar. Ungkapan seperti “aku tidak harus sempurna di semua *platform*” atau “tidak masalah kalau aku tidak viral, yang penting tetap produktif” mencerminkan tumbuhnya *cognitive reframing* dan *resilience thinking*. Observasi mendukung temuan ini: siswa yang awalnya pasif di sesi awal mulai aktif berdiskusi dan mengungkapkan pengalaman pribadi secara terbuka pada sesi terakhir.

3. Optimisme terhadap Penggunaan Teknologi Secara Sehat.

Tema ketiga menyoroti pergeseran orientasi dari ketergantungan menjadi pemanfaatan. Dalam catatan LKS, banyak siswa menuliskan rencana menggunakan teknologi untuk belajar, mengatur waktu, atau membantu teman lain. Ini menunjukkan berkembangnya *self-efficacy digital*, kepercayaan bahwa mereka mampu menggunakan teknologi secara terarah (Bandura, 1997). Secara umum, perilaku siswa menjadi lebih positif, reflektif, dan kooperatif sepanjang sesi berlangsung.

Analisis tematik dari LKS dan observasi tersebut menegaskan bahwa proses pembelajaran reflektif berbasis PsyCap tidak hanya meningkatkan skor kuantitatif, tetapi juga menumbuhkan *psychological awareness* terhadap hubungan antara emosi, teknologi, dan kesejahteraan diri (Fredrickson, 2013). Dengan kata lain, siswa tidak hanya “memahami” konsep harapan dan ketangguhan, tetapi juga “mengalami” maknanya secara internal selama proses psikoedukasi.

DISKUSI

Integrasi Data Kuantitatif dan Kualitatif

Integrasi hasil menunjukkan konsistensi antara data numerik dan data reflektif. Peningkatan signifikan pada skor PsyCap, terutama dimensi *resilience* dan *self-efficacy*, sejalan dengan munculnya tema kesadaran diri dan optimisme digital pada analisis LKS. Sementara itu, pengamatan perilaku di kelas mendukung temuan statistik bahwa partisipan menunjukkan kontrol diri yang lebih baik terhadap distraksi digital. Temuan gabungan ini memperkuat teori bahwa PsyCap berfungsi sebagai “tali karmantel psikologis” yang menjaga keseimbangan individu di tengah tekanan modern (Luthans & Youssef-Morgan, 2017).

Melalui pendekatan *mixed-method*, hasil ini memberikan pemahaman yang lebih utuh: penguatan PsyCap tidak hanya tercermin dalam angka, tetapi juga dalam perubahan perilaku dan pola pikir yang dapat diamati secara nyata. Dalam konteks generasi digital, Tali Karmantel Digital terbukti efektif sebagai model psikoedukasi yang menumbuhkan refleksi diri, disiplin digital, dan optimisme sosial.

Secara konseptual, peningkatan keempat dimensi *Psychological Capital*, *hope*, *efficacy*, *resilience*, dan *optimism*, menunjukkan mekanisme adaptif yang saling terkait. *Hope* memberikan arah dan tujuan, *efficacy* memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya, *resilience* memungkinkan pemulihan dari tekanan, sementara *optimism* menjaga ekspektasi positif terhadap masa depan. Newman et al. (2014) menegaskan bahwa kombinasi keempat dimensi ini membentuk modal psikologis yang berfungsi sebagai sistem protektif dalam menghadapi tekanan berkelanjutan, termasuk tekanan yang muncul dalam konteks kehidupan digital remaja.

Temuan penelitian ini sekaligus memperkuat landasan konseptual dari *positive digital psychology*, yaitu cabang psikologi positif yang berfokus pada penerapan kekuatan manusia dalam konteks interaksi digital (Van Agteren et al., 2022). Dalam kerangka ini, PsyCap berfungsi sebagai jantung dari *positive digital psychology* karena memuat empat sumber daya psikologis yang memungkinkan individu untuk tetap tangguh, efisien, dan optimis di ruang daring. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penguatan PsyCap adalah strategi konkret untuk mewujudkan kesejahteraan digital yang berkelanjutan di era kontemporer. Program ini tidak sekadar mengajarkan konsep ketangguhan, tetapi memfasilitasi pengalaman langsung untuk mengikat kembali kesadaran diri pada nilai-nilai keseimbangan psikologis.

Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi oleh Seppälä (2021) yang menekankan bahwa kesejahteraan digital bergantung pada kemampuan individu mengelola emosi, waktu, dan makna. Namun, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan menegaskan bahwa *psychological capital* dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang menstabilkan keseimbangan emosi di tengah tekanan digital. Selain itu, pendekatan psikoedukatif berbasis *mixed-media*, menggabungkan modul dan *feed* Instagram dengan figur-figur yang dikenali Gen Z, membuktikan bahwa format pembelajaran berbasis visual-emosional lebih efektif bagi Gen Z, yang cenderung belajar melalui pengalaman multisensori (Prensky, 2022).



Gambar 3. Contoh Feed Instagram Edukatif “Tali Karmantel Digital”

Contoh unggahan ini merupakan bentuk diseminasi digital dari hasil intervensi. Setiap unggahan berisi pesan reflektif yang menekankan keseimbangan antara kinerja akademik, istirahat digital, dan penguatan PsyCap sebagai daya tahan psikologis generasi Z.

Dalam konteks era digital, hasil penelitian ini perlu dipahami secara proporsional. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental remaja tidak bersifat deterministik, melainkan dipengaruhi oleh faktor psikologis individu dan cara teknologi tersebut dimaknai serta digunakan (Orben, 2020). Oleh karena itu, peningkatan *Psychological Capital* dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai faktor kunci yang membantu remaja mengelola paparan digital secara lebih adaptif, bukan dengan menghindari teknologi, tetapi dengan mengembangkan kapasitas psikologis internal.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, penelitian ini memperluas penerapan konsep *positive psychology*. PsyCap yang semula dikembangkan untuk meningkatkan performa di tempat kerja, kini terbukti relevan untuk memperkuat adaptasi psikologis remaja dalam menghadapi disrupsi digital. Secara praktis, hasil penelitian ini membuka peluang penerapan modul Tali Karmantel Digital di sekolah-sekolah menengah dan lembaga bimbingan konseling sebagai bagian dari program literasi psikologis dan kesejahteraan digital.



Gambar 4. Benang Merah antara *Positive Digital Psychology*, PsyCap, dan Adaptasi di Era Digital

Gambar diatas menggambarkan implikasi teoretis dari penelitian Tali Karmantel Digital, yaitu perluasan makna *psychological capital* (PsyCap) ke dalam konteks *positive digital psychology*. Model ini menempatkan PsyCap sebagai jembatan konseptual antara psikologi positif klasik, yang menekankan kekuatan, makna, dan pertumbuhan diri, dengan tuntutan adaptasi manusia pada era digital yang sarat risiko psikologis.

Pendekatan ini selaras dengan kerangka *positive digital psychology*, yang menekankan pemanfaatan teknologi sebagai sarana untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan pertumbuhan individu. Gaggioli et al. (2017) menjelaskan bahwa teknologi digital dapat berfungsi sebagai *positive technology* apabila dirancang dan digunakan untuk memperkuat kapasitas psikologis manusia. Dalam konteks ini, Tali Karmantel Digital diposisikan sebagai metafora sekaligus pendekatan intervensi yang menjembatani prinsip psikologi positif dengan tantangan adaptasi di era digital.

Empat komponen utama PsyCap (*hope, efficacy, resilience, dan optimism*) berperan sebagai tali penyangga psikologis yang memungkinkan individu beradaptasi dengan lebih sehat di ruang digital. Melalui proses adaptasi ini, PsyCap tidak hanya mendukung produktivitas dan kesejahteraan daring, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme protektif terhadap potensi risiko digital seperti *digital fatigue, social comparison, dan anxiety*.

Dari sisi implementasi, hasil penelitian ini memperkuat potensi intervensi psikoedukatif berbasis sekolah dalam mengembangkan kekuatan psikologis remaja. Meta-analisis yang dilakukan oleh Durlak et al. (2011) menunjukkan bahwa program yang menekankan refleksi diri dan penguatan kompetensi psikososial memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan dan perilaku adaptif siswa. Dengan demikian, pengembangan modul dan media digital berbasis *Psychological Capital* dalam penelitian ini memiliki relevansi yang kuat untuk diterapkan dalam konteks pendidikan menengah.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis PsyCap dapat menjadi kerangka kerja efektif bagi program psikoedukasi, konseling digital, maupun desain aplikasi kesehatan mental berbasis AI yang menumbuhkan keseimbangan antara kinerja, konektivitas, dan kesejahteraan psikologis individu di era kontemporer, misalnya fitur “*Digital H.E.R.O Tracker*”, yang memantau tingkat *hope, efficacy, resilience, dan optimism* harian pengguna. Dengan demikian, PsyCap bukan hanya menjadi konsep teoretis, tetapi juga fondasi desain intervensi digital yang berorientasi pada pertumbuhan manusia seutuhnya.

Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini berhasil menunjukkan efektivitas Tali Karmantel Digital dalam meningkatkan *Psychological Capital* (PsyCap) dan mengurangi kelelahan digital, terdapat beberapa keterbatasan metodologis yang perlu diperhatikan. Pertama, durasi intervensi yang relatif singkat, yaitu hanya empat sesi dalam tiga hari, mungkin belum cukup untuk mengukur keberlanjutan perubahan psikologis peserta. Penelitian longitudinal diperlukan untuk menilai stabilitas efek PsyCap terhadap kesejahteraan digital dalam jangka panjang (Avey et al., 2011).

Kedua, sampel penelitian yang terbatas pada satu sekolah negeri di Pringsewu, Lampung membuat generalisasi hasil ke populasi Gen Z Indonesia secara luas masih perlu dilakukan

dengan hati-hati. Perbedaan konteks sosial, budaya, dan paparan digital di wilayah urban dan rural kemungkinan menghasilkan variasi dalam efektivitas intervensi (Twenge, 2023). Selain itu, metode pengumpulan data kualitatif yang berbasis observasi dan Lembar Kerja Siswa (LKS) belum sepenuhnya mampu menangkap dinamika emosional mendalam yang mungkin muncul selama proses refleksi. Wawancara fenomenologis atau *focus group discussion* dapat menjadi pelengkap penting untuk memperkaya pemahaman makna perubahan psikologis.

Keterbatasan lain terletak pada kemungkinan bias peneliti (*observer bias*) karena pengamatan dilakukan oleh asisten yang juga terlibat dalam fasilitasi kegiatan. Meskipun langkah-langkah kontrol dilakukan melalui panduan observasi dan diskusi antarpeleliti, bias interpretatif tetap menjadi potensi. Selain itu, terdapat beberapa siswa yang tidak mengisi LKS dikarenakan mendapatkan dispensasi mengikuti kegiatan OSIS, lalu beberapa respon tampak singkat atau normatif, sehingga dapat memengaruhi kedalaman analisis tematik. Namun, dengan mengombinasikan data kuantitatif yang objektif dan observasi perilaku yang sistematis, hasil penelitian ini tetap memiliki validitas internal yang kuat (Creswell & Plano Clark, 2018).

Arah Penelitian Selanjutnya

Arah penelitian di masa mendatang dapat diarahkan pada tiga pengembangan utama. Pertama, pengujian longitudinal terhadap ketahanan efek PsyCap dalam konteks digital perlu dilakukan untuk mengetahui apakah peningkatan ketangguhan dan optimisme bertahan dalam jangka waktu lebih panjang, misalnya tiga hingga enam bulan pasca-intervensi. Penelitian lanjutan juga dapat menambahkan pengukuran *psychological well-being* dan *self-regulation online* untuk melihat dampak lanjutan terhadap perilaku digital sehari-hari (Youssef-Morgan & Luthans, 2020).

Kedua, pengembangan model digitalisasi intervensi dapat menjadi arah yang menjanjikan. Modul Tali Karmantel Digital dapat diadaptasi menjadi *platform* daring berbasis *Artificial Intelligence* (AI), misalnya aplikasi *H.E.R.O. Tracker* yang membantu pengguna memantau aspek *hope*, *efficacy*, *resilience*, dan *optimism* secara harian. Aplikasi semacam ini akan memungkinkan pendekatan personalisasi psikologis yang sesuai dengan ritme dan perilaku digital individu. Integrasi teknologi ini sejalan dengan tren digital *mental health* yang berkembang pesat di bidang psikologi positif (Van Agteren et al., 2022).

Ketiga, perluasan konteks populasi menjadi arah penting bagi riset selanjutnya. Model ini dapat diujicobakan pada mahasiswa, pekerja muda, atau bahkan orang tua generasi digital untuk melihat dinamika lintas generasi dalam penggunaan PsyCap sebagai strategi adaptif. Studi lintas budaya juga diperlukan untuk membandingkan pola ketangguhan digital antarnegara, mengingat fenomena globalisasi algoritma membuat batas budaya menjadi semakin cair. Dengan demikian, penelitian di masa depan tidak hanya memperkuat validitas model Tali Karmantel Digital, tetapi juga memperkaya literatur global tentang *positive digital adaptation* di era kontemporer.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Penelitian ini menegaskan bahwa *Psychological Capital* (PsyCap) berperan penting dalam mendorong adaptasi dan pertumbuhan diri generasi Z di tengah derasnya arus digitalisasi. Melalui intervensi psikoedukatif Tali Karmantel Digital, peserta mengalami peningkatan signifikan dalam dimensi *hope, efficacy, resilience, dan optimism*, empat kekuatan psikologis yang terbukti menjadi jangkar keseimbangan mental. Peningkatan skor kuantitatif yang konsisten dengan hasil observasi perilaku dan refleksi siswa menunjukkan bahwa pembentukan ketangguhan digital tidak dapat dicapai hanya dengan edukasi moral, tetapi melalui pengalaman belajar yang menggugah kesadaran diri.

Program Tali Karmantel Digital membuktikan bahwa intervensi psikologi positif yang kontekstual, relevan secara budaya, dan berorientasi reflektif dapat menumbuhkan *psychological awareness* terhadap hubungan antara emosi, teknologi, dan kesejahteraan diri. Generasi Z bukan generasi yang lemah, melainkan generasi yang membutuhkan model pembelajaran yang berbicara dalam “bahasa digital” mereka: visual, cepat, reflektif, dan bermakna. Penelitian ini memperlihatkan bahwa PsyCap mampu menjadi tali karmantel psikologis, metafora keseimbangan antara kendali diri dan konektivitas sosial yang menopang mereka dalam menghadapi tantangan era kontemporer.

Secara konseptual, temuan ini memperluas ranah psikologi positif menuju *positive digital psychology*, menempatkan kekuatan manusia bukan hanya sebagai objek terapi, tetapi sebagai sumber inovasi yang mendorong kematangan emosional di dunia maya. Pendekatan ini juga menunjukkan bahwa teknologi bukan ancaman bagi kesehatan mental, melainkan arena baru bagi pembentukan karakter adaptif bila dikelola dengan kesadaran dan harapan yang sehat.

Implikasi yang tercipta dari penelitian ini, Pertama bagi praktisi pendidikan dan psikolog sekolah, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya menghadirkan program literasi psikologis berbasis nilai-nilai PsyCap dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Modul Tali Karmantel Digital dapat diadaptasi menjadi program rutin yang mengajarkan siswa untuk mengenali emosi digital, mengatur waktu penggunaan *gadget*, dan mengembangkan harapan positif terhadap masa depan. Intervensi sederhana ini dapat menjadi langkah preventif terhadap risiko *digital fatigue, anxiety, dan social comparison* yang semakin meningkat di kalangan remaja.

Kedua, bagi peneliti dan akademisi, memberikan ruang eksplorasi lebih lanjut mengenai bagaimana PsyCap dapat diintegrasikan dengan pendekatan digital *well-being* dan *AI-based interventions*. Pengembangan aplikasi berbasis H.E.R.O. yang mampu memantau tingkat harapan, efikasi, ketangguhan, dan optimisme pengguna dapat memperluas dampak penelitian ini secara praktis. Dengan pengawasan etis dan desain yang berbasis empati, teknologi dapat berfungsi sebagai sarana pemberdayaan psikologis, bukan sekadar alat hiburan atau pengalihan perhatian.

Ketiga, bagi pembuat kebijakan pendidikan, penelitian ini mewujudkan kolaborasi lintas bidang antara psikologi, teknologi pendidikan, dan kebijakan digital. Pendidikan abad ke-21 menuntut kurikulum yang tidak hanya mencetak siswa cerdas kognitif, tetapi juga tangguh secara psikologis dan arif secara digital. Mengintegrasikan pelatihan PsyCap dalam pendidikan karakter atau *life skills program* akan memperkuat kesiapan mental generasi muda menghadapi perubahan sosial yang semakin cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Antara News. (2025, September 30). *One-third of Indonesian teens feel lonely due to gadgets*. Antara News. <https://en.antaranews.com/news/383377/one-third-of-indonesian-teens-feel-lonely-due-to-gadgets>
- Aranda, V. (2024). *Hubungan penggunaan gawai berlebih terhadap kualitas tidur pada mahasiswa* [Skripsi, Universitas Hasanuddin]. Repository Universitas Hasanuddin.
- Avey, J. B., Luthans, F., & Youssef, C. M. (2010). The additive value of positive psychological capital in predicting work attitudes and behaviors. *Journal of Management*, 36(2), 430–452. <https://doi.org/10.1177/0149206308329961>
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127–152. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20070>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2025, February 5). *Understanding Generation Z: Challenges, behaviors, and opportunities*. BPS (Gorontalo branch news page). <https://gorontalokab.bps.go.id/en/news/2025/02/05/30/understanding-generation-z--challenges--behaviors--and-opportunities.html>
- Bisnis.com. (2025, September). *Generasi muda dan tantangan literasi finansial*. Bisnis.com. <https://plus.bisnis.com/read/generasi-muda-dan-tantangan-literasi-finansial>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Fredrickson, B. L. (2013). *Positive emotions broaden and build*. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 47, pp. 1–53). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Gaggioli, A., Riva, G., Peters, D., & Calvo, R. A. (2017). Positive technology, computing, and design: Shaping a future in which technology promotes psychological well-being.

- Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(8), 505–509.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2017.29095.aga>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489.
<https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- GoodStats (mengutip JakPat). (2025, January 13). *Tidur jadi pelarian utama 59% Gen Z dari masalah mental*. <https://data.goodstats.id/statistic/tidur-jadi-pelarian-utama-59-gen-z-dari-masalah-mental-VW3kt>
- IDN Research Institute / IDN Media. (2024). *Indonesia Gen Z Report 2024*. IDN Media.
<https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>
- Insight JakPat. (2024, December 31). *Gen Z characteristics and behaviors (JakPat Insight)*.
Insight.jakpat.net. <https://insight.jakpat.net/gen-z-characteristics-and-behaviors-2/>
- Katadata Insight Center. (2022). *Status Survei Literasi Digital Indonesia 2022* [report].
Katadata Insight Center.
<https://cdn1.katadata.co.id/media/microsites/litdik/ReportSurveiStatusLiterasiDigitalIndonesia2022.pdf>
- Kompas.com. (2025, October 10). *12 habit detoksifikasi digital ala Peterson*. Kompas.
<https://amp.kompas.com/tren/read/2025/10/10/130655065/12-habit-detoksifikasi-digital-ala-peterson>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Newman, A., Ucbasaran, D., Zhu, F., & Hirst, G. (2014). Psychological capital: A review and synthesis. *Journal of Organizational Behavior*, 35(S1), S120–S138.
<https://doi.org/10.1002/job.1916>
- Orben, A. (2020). The effects of digital technology use on children's and adolescents' mental health. *Nature Human Behaviour*, 4(4), 346–358. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0830-1>
- Prensky, M. (2022). *Digital natives and digital wisdom: Connecting the dots*. Routledge.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., & Murayama, K. (2023). Digital screen time and psychological well-being: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 146, 107785. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107785>
- Ratnaningsih, I. Z., Prihatsanti, U., Prasetyo, A. R., & Sumintono, B. (2025). Validation of the Indonesian version of the Psychological Capital Questionnaire (PCQ) in higher education: A Rasch analysis. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 17(4), 1243–1258. <https://doi.org/10.1108/JARHE-10-2023-0480>

- Rosen, L. D., & Carrier, L. M. (2023). *The distracted mind revisited: Attention, technology, and mental health in the digital age*. MIT Press.
- Seppälä, E. (2021). *The happiness track: How to apply the science of happiness to accelerate your success*. HarperOne.
- Setyandari, A. (2020). Adaptation of the Academic Psychological Capital Questionnaire into Bahasa Indonesia. In *Proceedings of ISET*. Atlantis Press.
- Twenge, J. M. (2023). *Generations: The real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and what they mean for America's future*. Atria Books.
- Van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., & Kyrios, M. (2022). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental well-being. *Nature Human Behaviour*, 6(3), 345–357. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01295-5>
- Wibowo, A. (2021). *Validitas dan reliabilitas skala psikologi dalam konteks budaya Indonesia*. Universitas Gadjah Mada Press.
- Wibowo, A., & Tjahjono, H. K. (2019). Adaptasi dan validasi Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 46(3), 210–225. <https://doi.org/10.22146/jpsi.43724>
- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015). Psychological capital and well-being. *Stress and Health*, 31(3), 180–188. <https://doi.org/10.1002/smi.2623>
- Zimmerman, B. J. (2011). Motivational sources and outcomes of self-regulated learning and performance. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 49–64). Routledge.