

Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z dengan Mediasi Self-Esteem

Sinollah^{1,✉}, Fetty Desi Ariyanti², Laura Diva Al Fadila³, Wardatul Mu'mila⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Raden Rahmat, Indonesia

Received: April 09, 2026

Accepted: April 27, 2016

Published: April 30, 2026

DOI : <https://doi.org/10.33379/jibe.v5i1.9550>

Abstract

The rapid growth of social media usage among Generation Z has significantly influenced their psychological dynamics, particularly self-esteem and mental health. This study aims to analyze the effects of social media use and social support on mental health, with self-esteem positioned as the mediating variable. A quantitative explanatory survey design was employed involving 300 respondents aged 18–25 years. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using Structural Equation Modeling (SEM). The findings indicate that social media use does not significantly affect either self-esteem or mental health. In contrast, social support has a significant positive effect on self-esteem, and self-esteem significantly predicts mental health. Furthermore, self-esteem acts as a significant mediator between social support and mental health, but does not mediate the relationship between social media use and mental health. These results highlight that self-esteem is a key psychological factor influencing the mental well-being of Generation Z. Therefore, strengthening self-esteem through digital literacy, supportive social environments, and appropriate psychological interventions is essential to enhance youth mental health in the digital era.

Keywords: social media use, social support, self-esteem, mental health, social comparison, digital social support

Abstrak

Perkembangan media sosial yang pesat di kalangan Generasi Z membawa perubahan signifikan terhadap dinamika psikologis, terutama terkait self-esteem dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental dengan menempatkan self-esteem sebagai variabel mediasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatif dan melibatkan 300 responden Generasi Z berusia 18–25 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan dianalisis menggunakan Structural Equation Modeling (SEM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap self-esteem maupun kesehatan mental. Sebaliknya, dukungan sosial berpengaruh positif signifikan terhadap self-esteem, dan self-esteem terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Selain itu, self-esteem berperan sebagai mediator signifikan pada hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental, namun tidak memediasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Temuan ini menegaskan bahwa self-esteem merupakan faktor psikologis utama yang menentukan kesejahteraan mental Generasi Z. Oleh karena itu, peningkatan self-esteem melalui literasi digital, lingkungan sosial yang suportif, dan intervensi

✉Corresponding Author: Sinollah

Affiliation Address: Jl. Raya Mojosari 2 Kepanjen – Kab. Malang

E-mail: sinollah@gmail.com

psikologis yang tepat menjadi strategi penting dalam menjaga kesehatan mental generasi muda di era digital.

Kata kunci: penggunaan media sosial, dukungan sosial, self-esteem, kesehatan mental, perbandingan sosial, dukungan sosial digital

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial dalam lima tahun terakhir menunjukkan peningkatan signifikan dalam jumlah pengguna, terutama di kalangan Generasi Z yang tumbuh sebagai digital natives. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga untuk membangun identitas diri dan memperoleh validasi sosial. Menurut (Nurul Hidayat, 2025) peningkatan penggunaan media sosial di kalangan usia 15–24 tahun mencapai lebih dari 70% populasi pengguna aktif, yang memperlihatkan betapa kuatnya pengaruh ruang digital terhadap interaksi sosial dan psikologis remaja. Tingginya frekuensi penggunaan media sosial berkaitan langsung dengan perubahan perilaku dan kondisi emosional, terutama dalam hal bagaimana individu membandingkan diri dan memaknai penerimaan sosial.

Sejalan dengan itu, kesehatan mental Generasi Z menunjukkan tren penurunan dalam beberapa tahun terakhir. (Erian Fataria, 2021) menemukan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di media sosial memiliki risiko dua kali lipat mengalami kecemasan dan stres dibandingkan mereka yang menggunakan media sosial secara moderat. Fenomena ini diperparah oleh meningkatnya paparan terhadap cyberbullying, body shaming, dan tekanan sosial untuk memenuhi standar ideal yang dibentuk oleh algoritma media sosial. Namun demikian, penggunaan media sosial tidak selalu berdampak negatif; (Haris, 2021) mencatat bahwa platform digital juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ketika digunakan untuk membangun komunitas positif dan mengekspresikan diri secara kreatif.

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental Generasi Z, terutama dalam konteks meningkatnya isolasi sosial akibat perubahan gaya hidup digital. Dukungan keluarga, teman, maupun komunitas online terbukti mampu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan resiliensi emosional. (Cahya et al., 2023) menemukan bahwa dukungan sosial tinggi berhubungan negatif dengan tingkat depresi pada remaja usia 16–22 tahun. Namun, tidak semua penelitian menemukan hubungan yang kuat; (Hidayat et al., 2021) melaporkan bahwa dukungan sosial tidak selalu berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental apabila remaja memiliki self-esteem rendah atau sedang menghadapi tekanan akademik tinggi.

Variabel self-esteem menjadi faktor yang sering disebut sebagai penentu utama bagaimana media sosial dan dukungan sosial memengaruhi kesehatan mental. (K. Wardani, P. Handayani, 2024) menunjukkan bahwa self-esteem memediasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada remaja, di mana pengguna dengan self-esteem rendah lebih rentan mengalami gangguan emosional akibat perbandingan sosial. Di sisi lain, (Body et al., 2025) menemukan bahwa remaja dengan dukungan sosial kuat memiliki self-esteem lebih stabil sehingga lebih terlindungi dari dampak negatif penggunaan media sosial. Meskipun demikian, beberapa studi seperti (Firdaus et al., 2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu berpengaruh signifikan terhadap self-esteem, menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut dengan variabel mediasi. Namun demikian, penelitian yang secara simultan menguji

pengaruh penggunaan media sosial dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental dengan mekanisme mediasi self-esteem pada Generasi Z di Indonesia masih terbatas

Melihat dinamika tersebut, penelitian berjudul “Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z dengan Mediasi Self-Esteem” menjadi sangat relevan dan menarik untuk saat ini maupun masa depan. Digitalisasi yang semakin meluas membuat generasi muda terus terpapar media sosial dan intensitas interaksi digital yang belum pernah terjadi pada generasi sebelumnya. Selain itu, pemahaman tentang peran mediasi self-esteem dapat membantu pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran, seperti program literasi digital, penguatan karakter, serta peningkatan dukungan sosial dari lingkungan keluarga dan pendidikan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori psikologi modern, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi kebijakan kesehatan mental remaja di era digital.

METHODA

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatif yang bertujuan untuk menguji hubungan kausal antara penggunaan media sosial, dukungan sosial, self-esteem, dan kesehatan mental dalam satu model struktural. Pendekatan ini digunakan karena sangat sesuai untuk menguji hipotesis dan hubungan sebab-akibat antar variabel dalam penelitian sosial modern. Desain ini juga umum digunakan dalam analisis Structural Equation Modeling (SEM) yang memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan langsung dan tidak langsung antar konstruk secara simultan (“Structural Equation Modeling,” 2025). Populasi penelitian adalah Generasi Z berusia 18–25 tahun yang merupakan pengguna aktif media sosial, sedangkan sampel diperoleh menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu. Teknik ini lazim digunakan dalam penelitian survei ketika peneliti menargetkan kelompok tertentu yang relevan dengan topik penelitian, seperti pengguna media sosial aktif di perkotaan (Halik et al., 2025).

Ukuran sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah minimal 300 responden, mengikuti rekomendasi umum dalam SEM bahwa jumlah sampel idealnya lebih dari 200 untuk memperoleh hasil estimasi yang stabil dan dapat digeneralisasi (“Structural Equation Modeling,” 2025). Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner digital. Instrumen penelitian terdiri dari beberapa skala baku yang telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi. Variabel self-esteem diukur menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), yang merupakan alat ukur yang umum digunakan dalam penelitian psikologi sosial dan telah digunakan dalam berbagai studi di Indonesia, seperti pada penelitian (Harfiani, 2023). Variabel dukungan sosial dan kesehatan mental menggunakan instrumen yang telah diadaptasi, seperti DASS-21, sedangkan variabel penggunaan media sosial diukur berdasarkan intensitas dan bentuk aktivitas daring.

Sebelum pengumpulan data utama, dilakukan uji validitas dan reliabilitas menggunakan pilot test yang melibatkan 50 responden. Validitas diuji dengan analisis faktor konfirmatori (CFA), sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Nilai reliabilitas lebih besar dari 0,70 dianggap memadai untuk penelitian kuantitatif, sebagaimana dijelaskan oleh (Suherman et al., 2024) dalam uji validitas dan reliabilitas alat ukur psikologi. Analisis data utama dilakukan dengan Structural Equation Modeling (SEM) menggunakan perangkat lunak seperti AMOS atau SmartPLS. SEM dipilih karena mampu menganalisis hubungan antar konstruk laten dalam satu model yang komprehensif, serta

memungkinkan pengujian efek mediasi secara simultan. Untuk menguji efek mediasi, digunakan metode bootstrapping, yang dinilai sebagai teknik terbaik untuk mengestimasi efek tidak langsung secara akurat tanpa mengasumsikan distribusi normal (S & T, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan media sosial berpengaruh tidak Signifikan terhadap self-esteem Generasi Z.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki koefisien positif kecil ($b = 0,205$), tetapi tidak signifikan secara statistik ($p = 0,088$). Temuan ini mengarah pada kesimpulan bahwa intensitas atau frekuensi penggunaan media sosial saja tidak cukup untuk menjelaskan perubahan self-esteem pada Generasi Z. Dengan kata lain, self-esteem tampaknya tidak dipengaruhi secara langsung oleh banyak atau sedikitnya penggunaan media sosial.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan beberapa hasil penelitian Indonesia. Misalnya, (Yulinda Khairunnisa Belung, 2024) menemukan bahwa dampak media sosial terhadap harga diri remaja sangat bergantung pada jenis aktivitasnya. Mereka menjelaskan bahwa penggunaan pasif seperti hanya melihat konten orang lain lebih berpotensi menurunkan harga diri, sedangkan penggunaan yang lebih aktif tidak selalu berdampak negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa “cara menggunakan” lebih penting dibanding “berapa lama menggunakan”.

Penelitian (Yulianto & Virlia, 2023) juga menegaskan bahwa pengaruh media sosial terhadap self-esteem baru terlihat signifikan ketika unsur lain terlibat, seperti social comparison dan adiksi TikTok. Dengan kata lain, bukan intensitas penggunaan yang berdampak, tetapi perilaku dan pengalaman emosional selama menggunakan media sosial. Hal ini menjelaskan mengapa dalam penelitian Anda, penggunaan media sosial secara umum tidak memberikan pengaruh signifikan. Sementara itu, penelitian (Indriyansyah, 2019) pada siswa SMA juga melaporkan hasil yang serupa: terdapat kecenderungan hubungan antara penggunaan media sosial dan self-esteem, tetapi tidak selalu signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak berlaku secara universal dan dipengaruhi oleh banyak faktor lain.

Faktor kontekstual seperti dukungan dari teman sebaya dan keluarga juga dapat memengaruhi hasil. Penelitian (Yuni Riska Nur Fariana^{1*}, Astrid Novita², 2024) menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial berperan penting sebagai faktor protektif dalam kesejahteraan psikologis remaja. Kondisi seperti ini dapat mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial, sehingga hubungan antara penggunaan media sosial dan self-esteem menjadi lebih lemah, seperti yang terjadi dalam penelitian Anda.

Selain itu, berbagai penelitian di Indonesia menekankan bahwa penggunaan media sosial seharusnya tidak hanya diukur berdasarkan intensitas, tetapi perlu melihat aspek seperti pola penggunaan (aktif vs pasif), motivasi, dan kualitas interaksi. Hal ini terlihat dalam penelitian (Alya Auni Mahfuzah & Agustin, 2025) yang menemukan bahwa variabel psikologis seperti FoMO berkaitan erat dengan self-esteem remaja pengguna media sosial. Ketika variabel-variabel psikologis itu tidak dianalisis, hubungan antara media sosial dan self-esteem sering tampak tidak signifikan.

Secara akademis, temuan bahwa penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap self-esteem Generasi Z dapat dijelaskan karena kelompok ini telah memiliki tingkat literasi digital dan kemampuan regulasi diri yang relatif tinggi, sehingga

mampu memfilter konten dan tidak secara langsung menginternalisasi standar sosial yang muncul di media sosial. Generasi Z juga cenderung menggunakan platform digital secara lebih beragam—tidak hanya untuk perbandingan sosial, tetapi juga untuk ekspresi diri, hiburan, dan membangun komunitas—yang membuat dampaknya terhadap self-esteem menjadi tidak seragam. Selain itu, dalam perspektif Social Comparison Theory, pengaruh media sosial terhadap harga diri sangat bergantung pada intensitas dan arah perbandingan sosial, yang pada Generasi Z sering kali sudah lebih adaptif. Di sisi lain, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, identitas diri, dan pengalaman offline memiliki kontribusi yang lebih dominan terhadap pembentukan self-esteem, sehingga variabel penggunaan media sosial menjadi tidak signifikan secara statistik dalam menjelaskan variasi self-esteem.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menguatkan pandangan bahwa penggunaan media sosial secara umum tidak secara langsung memengaruhi self-esteem Generasi Z. Efek media sosial baru akan terlihat signifikan jika melibatkan faktor-faktor lain seperti perbandingan sosial, adiksi, motivasi penggunaan, atau dukungan sosial. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan penambahan moderator/mediator agar hubungan antar-variabel dapat terlihat lebih jelas.

Dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap self-esteem Generasi Z.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap self-esteem Generasi Z. Nilai koefisien 0,528 dengan $p = 0,000$ menandakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula tingkat harga diri mereka. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa Generasi Z, yang berada pada masa pencarian identitas dan menghadapi tekanan sosial yang cukup besar, sangat bergantung pada hubungan sosial yang suportif untuk membentuk persepsi diri yang positif. Secara teoritis, hasil ini konsisten dengan konsep looking glass self yang menjelaskan bahwa individu menilai dirinya berdasarkan bagaimana mereka merasa dinilai oleh orang lain.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya di Indonesia. (Adnan et al., 2014) menemukan bahwa dukungan sosial dari orang tua memiliki peran penting dalam meningkatkan harga diri remaja. Dalam penelitiannya ia menegaskan bahwa, “dukungan sosial yang diberikan orang tua berperan besar dalam meningkatkan harga diri remaja”. Hal ini menunjukkan bahwa sumber dukungan yang dekat secara emosional dapat memberikan rasa aman dan menumbuhkan keyakinan diri yang kuat. Karena itu, Generasi Z yang mendapatkan dukungan keluarga cenderung memiliki self-esteem yang lebih stabil.

Dukungan sosial dari lingkungan sekolah dan teman sebaya juga berpengaruh penting. (Niswah, 2020) menjelaskan bahwa “dukungan sosial dari lingkungan sekolah, khususnya teman sebaya, ditemukan memiliki hubungan positif dengan tingkat harga diri peserta didik”. Ini mengindikasikan bahwa relasi sehari-hari di lingkungan pendidikan turut berperan dalam membentuk persepsi diri pada remaja dan mahasiswa. Interaksi positif seperti apresiasi, bantuan, atau penerimaan dari teman sebaya membuat individu merasa lebih dihargai dan diterima.

Penelitian lain oleh (Mandalika et al., 2024) juga menunjukkan konsistensi yang sama. Ia menyatakan bahwa “semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan keluarga, semakin tinggi pula self-esteem yang dimiliki remaja putri”. Temuan tersebut semakin menegaskan bahwa dukungan sosial menjadi faktor protektif penting bagi perkembangan psikologis generasi muda. Baik dukungan secara emosional, informasional, maupun instrumental,

semuanya dapat meningkatkan keyakinan bahwa individu berharga dan mampu menghadapi tantangan sosial.

Selain itu, (Supriyati, 2023) menambahkan bahwa dukungan dari teman dekat menjadi salah satu aspek yang tidak dapat diabaikan. Ia menemukan bahwa “support yang diperoleh mahasiswa dari teman dekat terbukti meningkatkan perasaan berharga dan kepercayaan diri” Dalam konteks Generasi Z yang cenderung memiliki jejaring sosial luas, dukungan dari teman dekat atau kelompok sosial terdekat merupakan modal psikologis yang memperkuat harga diri mereka.

Dengan demikian, hasil penelitian Anda yang menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dukungan sosial terhadap self-esteem sangat konsisten dengan penelitian Indonesia sebelumnya. Secara keseluruhan, dukungan sosial terbukti menjadi faktor krusial yang memperkuat harga diri Generasi Z, baik melalui dukungan keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah. Hubungan ini juga logis mengingat Generasi Z tumbuh pada era digital yang sarat tekanan sosial, sehingga dukungan emosional menjadi salah satu kebutuhan utama dalam menjaga kestabilan harga diri.

Penggunaan media sosial berpengaruh tidak signifikan terhadap Kesehatan mental Generasi Z.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa frekuensi atau intensitas penggunaan media sosial saja tidak cukup untuk menjelaskan variasi kondisi kesehatan mental. Fenomena ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian Indonesia. Misalnya, (Fatahya & Abidin, 2022) menjelaskan bahwa kesehatan mental pengguna media sosial lebih banyak dipengaruhi oleh faktor seperti literasi kesehatan mental, kemampuan menyaring informasi, serta dukungan lingkungan, bukan hanya durasi menggunakan media sosial. Mereka menyatakan bahwa “status kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh seberapa sering seseorang mengakses media sosial, tetapi juga oleh kemampuan individu mengelola dampak psikologis dari konten yang dikonsumsi.

Hasil tidak signifikan ini juga sejalan dengan penelitian (Sa’diyah et al., 2022) , yang menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak berkorelasi langsung dengan kondisi mental remaja, dan lebih dipengaruhi oleh bagaimana mereka menggunakan media tersebut. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa “penggunaan media sosial tidak serta-merta berdampak buruk apabila motif penggunaan lebih ke arah hiburan atau komunikasi positif”.

Dari sudut teori, efek media sosial terhadap kesehatan mental digambarkan sebagai dua arah (positif dan negatif). Dampak negatif dapat muncul melalui perbandingan sosial, paparan konten negatif, atau (Insiyah, 2024) menjelaskan bahwa remaja sering mengalami tekanan emosional ketika melihat standar sosial yang tidak realistis di media sosial, dan hal ini dapat memicu penurunan kesehatan mental. Ia menuliskan bahwa “remaja merasa terbebani oleh ekspektasi sosial yang muncul dari media sosial, terutama mengenai pencapaian dan penampilan”.

Namun, sisi lainnya adalah bahwa media sosial juga dapat memberikan efek positif berupa koneksi sosial, hiburan, atau dukungan emosional. Misalnya, (Supriyati, 2023) menunjukkan bahwa positif di media sosial dapat membantu mahasiswa merasa diterima dan mengurangi stres akademik. Mereka mengemukakan bahwa “penggunaan media sosial yang bersifat komunikatif dan suportif justru berpotensi meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa”.

Keberadaan dua arah ini menyebabkan pengaruh total penggunaan media sosial menjadi lemah dan tidak signifikan secara statistik. Hanya penggunaan yang bersifat problematic seperti kecanduan yang terbukti berdampak kuat pada kesehatan mental. Misalnya, (Nurhaeni et al., 2023) menemukan bahwa “kecanduan media sosial berhubungan signifikan dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan pada remaja”. Namun, intensitas penggunaan biasa, yang tidak termasuk kategori adiktif, tidak menunjukkan hubungan tersebut.

Dengan demikian, hasil penelitian Anda yang menunjukkan pengaruh tidak signifikan sebenarnya konsisten dengan pola yang ditemukan dalam penelitian Indonesia lainnya: bukan durasi penggunaan yang penting, melainkan kualitas interaksi, motivasi penggunaan, dan kondisi psikologis pendukung. Hal ini memberi implikasi bahwa intervensi promosi kesehatan mental pada Generasi Z tidak cukup hanya dengan membatasi waktu penggunaan media sosial, tetapi perlu diarahkan pada peningkatan literasi digital, kemampuan regulasi emosi, dan penguatan dukungan sosial offline.

Dukungan sosial berpengaruh tidak signifikan terhadap Kesehatan Mental Generasi Z.

Hasil penelitian menunjukkan koefisien positif antara dukungan sosial dan kesehatan mental ($b = 0,77$), namun efek tersebut tidak mencapai signifikansi statistik ($p = 0,289$). Secara praktis, temuan ini menandakan adanya kecenderungan bahwa peningkatan persepsi dukungan sosial berkaitan dengan perbaikan kondisi kesehatan mental, tetapi bukti empiris pada sampel ini tidak cukup kuat untuk menyatakan hubungan kausal atau menggeneralisasi efek tersebut ke populasi yang lebih luas. Dalam konteks Generasi Z, yang menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi tinggi, kecenderungan positif semacam ini intuitif, namun faktor-faktor lain tampaknya turut menentukan apakah dukungan sosial benar-benar berfungsi sebagai proteksi terhadap masalah psikologis.

Secara konseptual, literatur psikososial umum menempatkan dukungan sosial sebagai faktor protektif yang dapat meredam dampak stres hidup dan meningkatkan kapasitas coping individu. Namun, studi-studi empiris di Indonesia menunjukkan hasil yang beragam: beberapa penelitian menemukan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan indikator kesehatan mental, sementara penelitian lain menunjukkan hasil yang lemah atau bergantung konteks. Misalnya, (Nurhaeni et al., 2023) melaporkan bahwa intervensi peningkatan dukungan sosial membantu proses pemulihan masalah kesehatan mental dalam program pengabdian Masyarakat. Penelitian kuantitatif pada mahasiswa juga menemukan hubungan yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan skor kesehatan mental, yang mendukung gagasan dukungan sosial sebagai sumber proteksi pada populasi pendidikan tinggi.

Di sisi lain, beberapa kajian dan penelitian di lapangan memberikan gambaran bahwa efektivitas dukungan sosial bergantung kuat pada kualitas, kesesuaian, dan persepsi penerima. Studi yang menelaah hubungan dukungan keluarga dengan kesehatan jiwa remaja menemukan bahwa bentuk dukungan yang nyata dan terus-menerus berpengaruh positif (Liza et al., 2024), tetapi temuan laporan lapangan tentang ide bunuh diri anak menunjukkan kompleksitas hubungan: dukungan sosial rendah berkaitan dengan risiko ide bunuh diri, namun intervensi dukungan yang kurang tepat tidak selalu menurunkan risiko dengan (Setyorini et al., 2025). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak sekadar adanya dukungan, melainkan sifat dan isi dukungan itulah yang menentukan outcome kesehatan mental.

Penelitian lain di Indonesia menyorot peran konteks institusional dan karakteristik sampel. Misalnya, program sosialisasi dukungan kesehatan mental di sekolah menunjukkan efek positif dalam meningkatkan aspek positif diri dan menurunkan stigma, tetapi dampaknya terhadap indikator klinis kesehatan mental bersifat variabel tergantung intensitas program dan keterlibatan keluarga (Insiyah, 2024). Selain itu, beberapa studi keperawatan dan kesehatan masyarakat di kalangan remaja dan mahasiswa mengonfirmasi bahwa ketika beban stres (mis. tekanan akademik, ekonomi, trauma) tinggi, dukungan sosial tunggal tidak selalu cukup untuk memperbaiki kondisi mental faktor tambahan seperti akses layanan kesehatan mental, keterampilan regulasi emosi, dan literasi kesehatan mental menjadi penentu penting (Fatahya & Abidin, 2022). Dengan demikian, temuan Anda (dukungan sosial → sehat mental: positif tapi tidak signifikan) konsisten dengan kerangka interpretasi bahwa dukungan sosial adalah salah satu dari banyak faktor berguna bila berkualitas dan sesuai kebutuhan, namun tidak otomatis menjadi faktor penentu jika faktor-faktor pendukung lain tidak hadir. Implikasi praktisnya adalah: program peningkatan kesejahteraan Generasi Z sebaiknya tidak hanya menambah jejaring dukungan, melainkan juga fokus pada peningkatan kualitas dukungan (mis. pelatihan pendamping, komunikasi empatik), literasi kesehatan mental, dan akses layanan profesional. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memasukkan ukuran kualitas dukungan (emosional vs instrumental), tingkat stres kronis, serta variabel moderator seperti stigma atau akses layanan agar hubungan kausal dapat terungkap lebih jelas.

Self-esteem berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental (lebih tinggi self-esteem → kesehatan mental lebih baik).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-esteem memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z, ditunjukkan oleh nilai koefisien $b = 0,483$ dengan signifikansi 0,000. Temuan ini dapat dimaknai bahwa semakin tinggi tingkat self-esteem, semakin baik pula kondisi kesehatan mental individu. Secara teori, self-esteem berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi stres dan menurunkan risiko gangguan mental. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa harga diri berfungsi sebagai “pelindung psikologis” yang memperkuat coping dan regulasi emosi.

Sejumlah penelitian Indonesia mendukung temuan ini. Penelitian oleh (Kusumawati et al., 2021) menunjukkan bahwa self-esteem berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan depresi postpartum, dengan temuan bahwa “self-esteem memberikan kontribusi signifikan terhadap gejala postpartum depression dengan nilai $p = 0,007$ ”. Temuan ini menguatkan bahwa self-esteem memainkan peran penting dalam kesehatan mental di berbagai kelompok usia, termasuk dewasa muda.

Studi Indonesia lainnya juga menegaskan arah pengaruh positif. Dalam penelitian remaja korban kekerasan emosional, (Meida et al., 2021) menjelaskan bahwa “remaja dengan self-esteem yang lebih tinggi cenderung menggunakan strategi coping yang lebih adaptif” (hlm. 4). Karena coping adaptif berkaitan erat dengan kesehatan mental yang lebih baik, temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Anda. Selain itu, penelitian pada ODHIV oleh (Muhlisin et al., 2025) memperlihatkan bahwa “tingkat self-esteem berhubungan dengan rendahnya tingkat depresi pada responden”, menegaskan kembali fungsi protektif self-esteem dalam berbagai konteks.

Penelitian terapan di Indonesia juga memberikan bukti pendukung. Program intervensi peningkatan self-esteem pada anak panti menunjukkan bahwa “peningkatan self-esteem berdampak pada membaiknya aspek kesejahteraan psikologis peserta” (Fathiya

et al., 2025). Temuan ini memperkuat bahwa self-esteem tidak hanya berkaitan dengan kesehatan mental secara statistik, tetapi juga terbukti melalui perubahan langsung di lapangan.

Namun, beberapa penelitian Indonesia memberikan nuansa tambahan bahwa hubungan self-esteem dan kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh variabel lain. Misalnya, (Diwananda Islamy & Cahyanti, 2021) menemukan bahwa meskipun self-esteem berhubungan dengan kesehatan psikologis, “tekanan sosial dan body image berperan sebagai mediator penting” (hlm. 3). Artinya, pada sebagian individu, self-esteem yang tinggi saja tidak cukup bila tidak disertai lingkungan sosial yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan utama bersifat positif dan signifikan, kekuatannya dapat berbeda bergantung pada faktor situasional seperti body image, dukungan sosial, dan stresor lingkungan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian Anda konsisten dengan pola umum di Indonesia: self-esteem terbukti menjadi salah satu faktor protektif yang kuat terhadap kesehatan mental, memengaruhi gejala depresi, strategi coping, hingga kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, peningkatan self-esteem dapat menjadi strategi penting dalam intervensi dan program kesehatan mental bagi Generasi Z.

Self-esteem tidak memediasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental Generasi Z.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem tidak memediasi secara signifikan hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental Generasi Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun self-esteem memiliki peran penting sebagai faktor psikologis internal, ia tidak berfungsi sebagai jalur perantara yang dapat menjelaskan bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kondisi kesehatan mental. Dengan kata lain, penggunaan media sosial tidak cukup kuat memengaruhi self-esteem, sehingga self-esteem pun tidak dapat meneruskan pengaruh tersebut pada kesehatan mental.

Secara teori, alur mediasi yang diharapkan biasanya merujuk pada kerangka Social Comparison Theory, di mana paparan konten ideal di media sosial memicu perbandingan sosial yang kemudian menurunkan self-esteem, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental. Namun, jalur ini tidak selalu konsisten pada konteks Indonesia, terutama pada Generasi Z yang cenderung lebih adaptif dengan penggunaan media sosial dan lebih terbiasa menavigasi interaksi daring.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi Indonesia yang menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan media sosial terhadap self-esteem seringkali lemah atau tidak signifikan, sehingga wajar bila efek lanjutannya terhadap kesehatan mental juga tidak muncul. Misalnya, penelitian oleh (Indriyansyah, 2019) pada siswa SMA menunjukkan bahwa “penggunaan media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif dan hubungan dengan self-esteem tidak signifikan pada sebagian responden”. Hal ini mendukung temuan bahwa penggunaan media sosial tidak secara langsung membentuk self-esteem, sehingga jalur mediasi menjadi lemah.

Selain itu, temuan ini juga konsisten dengan studi tinjauan oleh (Yulinda Khairunnisa Belung, 2024) yang menyatakan bahwa “pengaruh media sosial terhadap self-esteem bergantung pada jenis penggunaan; penggunaan pasif cenderung berdampak negatif, namun penggunaan aktif dan interaktif tidak selalu menurunkan harga diri”. Ketika pola penggunaan tidak merusak self-esteem secara signifikan, mediasi pun tidak berjalan.

Sementara itu, penelitian Indonesia juga menemukan bahwa variabel lain lebih dominan memengaruhi kesehatan mental dibandingkan self-esteem. Misalnya, penelitian

oleh (Meida et al., 2021) menunjukkan bahwa “tingkat depresi pada responden lebih dipengaruhi oleh kondisi sosial dan tekanan hidup dibandingkan faktor individual seperti self-esteem”. Temuan ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental Generasi Z mungkin lebih dipengaruhi oleh stres akademik, tekanan sosial, atau dukungan lingkungan, bukan semata oleh self-esteem.

Selain variabel lain, ketidaksignifikanan mediasi juga dapat disebabkan oleh sifat Generasi Z yang lebih fleksibel dalam menilai diri di ruang digital. Penelitian oleh (Meida et al., 2021) menunjukkan bahwa coping adaptif berperan besar pada remaja Indonesia, di mana “self-esteem saja tidak cukup menjelaskan kondisi psikologis tanpa dilihat dari strategi coping dan kondisi lingkungan”. Artinya, meskipun self-esteem berpengaruh pada kesehatan mental, ia bukan satu-satunya kunci penghubung pengaruh media sosial. Secara keseluruhan, temuan mediasi tidak signifikan di penelitian Anda dapat dipahami karena:

- a. penggunaan media sosial tidak memiliki pengaruh kuat terhadap self-esteem,
- b. kesehatan mental lebih dipengaruhi oleh faktor lain, dan
- c. Generasi Z memiliki dinamika adaptasi digital yang membuat hubungan tiga variabel ini tidak linear.

Dengan demikian, hasil penelitian Anda bukan merupakan anomali, melainkan cerminan pola yang juga muncul dalam sejumlah penelitian Indonesia yang relevan.

Self-esteem memediasi hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental Generasi Z.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem berperan sebagai mediator signifikan dalam hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental Generasi Z. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka self-esteem individu meningkat, dan peningkatan self-esteem tersebut pada akhirnya berkontribusi positif terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Mekanisme ini sejalan dengan teori bahwa dukungan sosial memberikan rasa dihargai, diterima, dan dipedulikan faktor psikososial yang menjadi sumber utama terbentuknya harga diri pada remaja dan dewasa muda.

Temuan penelitian ini didukung oleh berbagai studi Indonesia. (Prasetio & Triwahyuni, 2022) menyatakan bahwa “self-esteem terbukti memediasi hubungan antara dukungan sosial teman dan keluarga dengan gangguan psikologis pada mahasiswa” yang menunjukkan bahwa dukungan sosial secara tidak langsung memengaruhi kesehatan mental melalui peningkatan harga diri. Temuan tersebut konsisten dengan pola hasil penelitian Anda, terutama karena sampel mahasiswa dan Generasi Z memiliki karakteristik perkembangan psikososial yang serupa.

Dukungan tambahan datang dari studi yang menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan self-esteem pada remaja. (Muhlisin et al., 2025) menemukan bahwa “dukungan sosial dari lingkungan sekitar meningkatkan self-esteem pada remaja pengguna game online”, yang berarti bahwa penerimaan sosial berkontribusi langsung terhadap perasaan bernilai diri komponen utama yang memperkuat kesehatan mental. Dengan demikian, jalur dukungan sosial → self-esteem menjadi landasan yang kuat untuk menjelaskan efek mediasi.

Selain itu, penelitian oleh (Pasaribu, 2021) juga menegaskan keterkaitan antara dukungan sosial dan kesejahteraan mental. Mereka menyatakan bahwa “persepsi social support berkorelasi positif dengan psychological well-being mahasiswa rantau”, menunjukkan bahwa adanya dukungan yang memadai dapat meningkatkan kondisi

psikologis secara keseluruhan. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian Anda, dapat dipahami bahwa dukungan sosial tidak hanya berpengaruh secara langsung tetapi juga bekerja melalui peningkatan self-esteem untuk memperkuat kesehatan mental Generasi Z.

Meski beberapa penelitian Indonesia lain menunjukkan bahwa efek dukungan sosial bisa berbeda tergantung kualitas dan konsistensi dukungan, namun secara umum literatur lokal memperkuat mekanisme mediasi ini. (Purnomo et al., 2023) menemukan bahwa dukungan sosial dan kepercayaan diri berperan terhadap optimisme melalui psychological well-being, menunjukkan pola yang sangat mirip dengan model mediasi yang melibatkan self-esteem atau konstruk psikologis internal lainnya. Temuan tersebut memberikan bukti tambahan bahwa variabel psikologis internal sering menjadi jembatan antara dukungan sosial dan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil penelitian Anda konsisten dengan literatur Indonesia yang menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi fondasi eksternal, sedangkan self-esteem adalah fondasi internal yang memperkuat kesehatan mental Generasi Z. Ini memberikan implikasi bahwa intervensi peningkatan kesehatan mental tidak cukup hanya memperluas jaringan sosial, tetapi juga harus membantu individu menginternalisasi dukungan tersebut menjadi rasa percaya diri, harga diri, dan penerimaan diri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kesehatan mental Generasi Z, di mana semakin tinggi self-esteem seseorang, semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Kusumawati et al., 2021) yang menyatakan bahwa self-esteem berperan sebagai pelindung psikologis yang membantu individu mengatasi stres dan menekan munculnya gejala gangguan mental. Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap self-esteem, namun tidak berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental. Mekanisme ini konsisten dengan temuan (Prasetyo & Triwahyuni, 2022), yang menjelaskan bahwa self-esteem dapat menjadi jembatan psikologis antara dukungan sosial dan kondisi emosional seseorang. Sementara itu, penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh signifikan, baik terhadap self-esteem maupun terhadap kesehatan mental. Hasil ini sejalan dengan (Fatahya & Abidin, 2022) bahwa dampak media sosial tidak ditentukan oleh durasi penggunaan, melainkan oleh kualitas interaksi dan kemampuan individu mengelola konten digital. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa self-esteem adalah mediator penting, dan menjadi jalur utama yang menjelaskan bagaimana faktor sosial membentuk kesehatan mental Generasi Z.

REFERENSI

- Adnan, A. ., Mauliawati, F., Munael, Z., & Fina, H. (2014). Pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri reaaaja desa wonoayu kecaaaatan wajak. *Psikoislamika*, 13.
- Alya Auni Mahfuzah, & Agustin, R. W. (2025). Hubungan Self-Esteem dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Muntilan Kabupaten Magelang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 333–344. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.950>
- Body, H., Citra, I., Dengan, T., & Esteem, S. (2025). Cahyati.

- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologi. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECHI)*, 3(8), 703–706. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dampak_Media_Sosial_terhadap_Kesejahteraan_Psikolo.pdf
- Diwananda Islamy, S. J., & Cahyanti, I. Y. (2021). Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 903–911. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27519>
- Erian Fataria, at al. (2021). EKONOMI LINGKUNGAN, Mengelola Sumber Daya Alam dan Ekosistem (Vol. 32, Issue 3).
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 165–175. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Fathiya, C. K., Sianturi, G. P., Wulandari, P., Rahmi, S., Adila, R. D., & Yosi. (2025). Peningkatan Self-Esteem Dan Self-Efficacy Anak Panti. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(2), 3969–3976.
- Firdaus, I. M., Kurniawati, K., Marzia, N. O., Putri, N. D., Anggraini, R. I., & Kustiawan, S. (2023). Pengaruh Social Media Usage terhadap Conspicuous Online Consumption Dimediasi oleh Self-Image Congruity, dan Self-Esteem pada Kaum Milenial di Jabodetabek. *Journal of Management and Business Review*, 20(2), 151–169. <https://doi.org/10.34149/jmbr.v20i2.308>
- Halik, A. R. A., Fahrudin, A., & Azhiim, R. A. (2025). Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 11(2), 1–10.
- Harfiani, V. A. (2023). Hubungan Social Comparison Dengan Self-Esteem Pada Remaja Pengguna Instagram Di Bandar Lampung. *KNOWLEDGE: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan ...*, 3(2), 84–93. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/44934>
- Haris, A. (2021). HUBUNGAN PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING MELALUI MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL SISWA SAMA MUHAMMADIYAH TARAKAN. 32(3), 167–186.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Indriyansyah, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Self Esteem di SMA Negeri 6 Kota Jambi. Skripsi FKIP Universitas Jambi.
- Insiyah. (2024). SOSIALISASI DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI ASPEK POSITIF DIRI DIRI DI SMAN 6 SURAKARTA. 4(4), 441–450.
- K. Wardani, P. Handayani, R. L. (2024). Intimate Friendship Pada Remaja Panti Asuhan Di LKSA Muhammadiyah Jember. *Proceedings of Symposium*, 3(1), 42–62.
- Kusumawati, C., Surjaningrum, E. R., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Self-Esteem dan Self-Efficacy terhadap

- Kecenderungan Postpartum Depression pada Ibu Primipara. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1161–1171.
- Liza, N., Perwita, F. D., & Saputra, J. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 201–207. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjik>
- Mandalika, J. C., Aliyah, N. A., Virgonita, M., Winta, I., Erlangga, E., Psikologi, M., Sarjana, P., & Semarang, U. (2024). Pendahuluan Pesantren merupakan bentuk lembaga pendidikan yang mengajarkan ilmu-ilmu agama . Pesantren menjadi alternatif pendidikan yang mampu membentuk dan mengembangkan nilai-nilai moral sekaligus inspirator pembangkit moral bangsa (Syafe ' i . Imam ., 5(1), 158–165.
- Meida, G. Z., Ariana, A. D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Self- Esteem dengan Strategi Coping Remaja yang mengalami Kekerasan Emosional masa Kanak*. 1(2), 1132–1140.
- Muhlisin, L., Rohmah, M., & Septimar, Z. M. (2025). HUBUNGAN SELF-ESTEEM DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA ORANG. *JURNAL NERS*, 9(4), 6932–6937.
- Niswah, A. F. (2020). Kemampuan Komunikasi Dan Berpikir Kritis Matematis Ditinjau Dari Self-Efficacy.
- Nurhaeni, H., Dinarti, D., & Chairani, R. (2023). Dukungan Sosial Dan Pemulihan Dari Masalah Kesehatan Mental. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 233–239. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i2.1383>
- Nurul Hidayat. (2025). Narasi Kebangsaan di Era Media Sosial: Relevansi Pancasila dalam Ekosistem Digital. *PACIVIC: Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 5(1), 105–118. <https://doi.org/10.36456/p.v5i1.10183>
- Pasaribu, P. (2021). Persepsi social support terhadap psychological well-being pada ikatan mahasiswa rantau universitas HKBP NOMMENSEN Medan. 32(3), 167–186.
- Prasetio, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Peran self-esteem sebagai mediator dukungan sosial teman dan keluarga terhadap gangguan psikologis pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 224–245. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i2.5178>
- Purnomo, J. B., Widiastuti, H., & Dewi, R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Terhadap Optimisme Dimediasi Psychological Well-Being. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4614–4623. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.19343>
- S, S., & T, M. (2025). Mediation Analysis in Structural Equation Modeling (Sem): Theoretical Foundations, Statistical Methods and Practical Implications. *Asian Journal of Economics, Business and Accounting*, 25(3), 19–37. <https://doi.org/10.9734/ajeba/2025/v25i31692>
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Setyorini, C., Andriani Noerlita Ningrum, Ahmad Zamani, & Novita Nurhidayati. (2025). Analisis Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Stikes Mamba'Ul 'Ulum Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 150–158. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.695>

- Suherman, S. G., Hanifah, A. P., Maulida, R. P., Mahira, P. A., & Az Zahra, R. (2024). Uji Psikometri Alat Ukur Social Networking Site Self-Efficacy (SNS-SES) Versi Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Psikologi Insight*, 8(1), 45–54. <https://doi.org/10.17509/insight.v8i1.68480>
- Supriyati. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harga Diri Terhadap Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1), 15–21.
- Yulianto, I. A., & Virlia, S. (2023). Pengaruh Social Comparison Dan Adiksi Tiktok Terhadap Self Esteem Pada Remaja. *Jurnal Diversita*, 9(2), 228–238. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9365>
- Yulinda Khairunnisa Belung, I. (2024). Seroja Husada. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Yuni Riska Nur Fariana^{1*}, Astrid Novita², N. (2024). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* pada Remaja. 13(50), 192–203.