



PERAN DUKUNGAN SOSIAL DIGITAL MELALUI MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA GENERASI Z

Fransisca Huang¹, Rostiana²

Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: fransisca.705220151@stu.untar.ac.id

Diterima: 23/12/2025; Direvisi: 21/01/2026; Diterbitkan: 04/02/2026

ABSTRAK

Perkembangan pesat media sosial telah memunculkan dukungan sosial digital yang semakin dimanfaatkan oleh generasi Z sebagai pengguna aktif platform daring. Penelitian ini menguji pengaruh dukungan sosial digital terhadap kesehatan mental generasi Z, dengan mengadopsi teori dukungan sosial digital dari Nick et al. (2018) serta kerangka kesehatan mental tiga dimensi menurut Keyes (2002). Pendekatan kuantitatif non-eksperimental berbasis desain korelasional diterapkan, di mana data primer dikumpulkan melalui kuesioner Online Social Support Scale (OSSS) dan Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF) yang disebar secara online kepada 150 mahasiswa generasi Z di Jabodetabek. Analisis mencakup uji deskriptif, asumsi klasik, serta regresi linear sederhana, yang mengungkap pengaruh positif dan signifikan dukungan sosial digital terhadap kesehatan mental ($R = 0,483$; $p < 0,001$) dengan kontribusi 23,3%. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingginya dukungan sosial digital yang diperoleh individu berkorelasi dengan peningkatan kualitas kesehatan mental, sehingga menegaskan peran krusial media sosial sebagai sumber kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis bagi mahasiswa generasi Z.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial Digital, Media Sosial, Kesehatan Mental, Generasi Z*

ABSTRACT

The rapid development of social media has given rise to digital social support, which is increasingly utilized by Generation Z as active users of online platforms. This study examines the effect of digital social support on the mental health of Generation Z by adopting the digital social support theory proposed by Nick et al. (2018) and the three-dimensional mental health framework by Keyes (2002). A non-experimental quantitative approach with a correlational design was employed, in which primary data were collected through the Online Social Support Scale (OSSS) and the Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF) questionnaires distributed online to 150 Generation Z university students in the Greater Jakarta area. The analysis included descriptive statistics, classical assumption tests, and simple linear regression, revealing a positive and significant effect of digital social support on mental health ($R = 0.483$; $p < 0.001$) with a contribution of 23.3%. These findings indicate that higher levels of digital social support are associated with better mental health quality, thereby confirming the crucial role of social media as a source of emotional, social, and psychological well-being for Generation Z students.

Keywords: *Online Social Support, Social Media, Mental Health, Generation Z*

PENDAHULUAN

Perkembangan internet telah menjadikannya bagian penting dalam kehidupan masyarakat global. Di Indonesia, jumlah pengguna internet mencapai 221 juta jiwa atau sekitar

79,5% dari total populasi (APJII, 2024). Tingginya penetrasi internet menunjukkan bahwa akses digital telah menjadi kebutuhan utama masyarakat. Perkembangan ini turut mendorong kemunculan media sosial sebagai sarana komunikasi yang digunakan secara luas. Pada tahun 2024, pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 139 juta orang, menandakan bahwa platform digital telah menjadi ruang utama untuk berinteraksi dan berbagi informasi.

Interaksi pengguna di media sosial dikenal sebagai social media engagement, yaitu keterlibatan pengguna dalam bentuk menyukai, mengomentari, membagikan, serta respons emosional dan kognitif terhadap konten (Ni et al., 2020). Keterlibatan ini menunjukkan bagaimana pengguna berpartisipasi secara aktif dalam ekosistem digital. Social media engagement terbagi menjadi penggunaan aktif dan penggunaan pasif. Penggunaan aktif mencakup aktivitas mengunggah konten dan berinteraksi dengan pengguna lain. Sementara itu, penggunaan pasif merujuk pada perilaku hanya melihat konten tanpa memberikan respons (Verduyn dalam Chen et al., 2022).

Fenomena keterlibatan di media sosial paling menonjol pada generasi Z. Generasi ini merupakan kelompok yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan dikenal sangat akrab dengan teknologi digital. Media sosial menjadi bagian dari rutinitas harian mereka dalam berkomunikasi dan mengekspresikan diri. Rata-rata generasi Z menghabiskan lebih dari empat jam per hari untuk mengakses media sosial (Badri, 2022). Bahkan, sebagian dari mereka tercatat menggunakan media sosial lebih dari enam jam setiap hari (IDN Research Institute, 2024).

Di tengah meningkatnya penggunaan media sosial, isu kesehatan mental menjadi perhatian penting. World Health Organization (WHO, 2018) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari secara efektif. Mahasiswa yang umumnya berada pada rentang usia 18–24 tahun berada pada fase perkembangan yang penuh tuntutan akademik dan sosial. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis.

Kesehatan mental individu dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kepribadian, emosi, dan tahap perkembangan individu. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, keluarga, dan tekanan akademik. Menurut Melina dan Herbawani (2022), interaksi antara faktor internal dan eksternal sangat menentukan kondisi mental seseorang. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan sosial menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Salah satu faktor yang dapat membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa adalah dukungan sosial. Kemajuan teknologi memungkinkan dukungan sosial tidak hanya diperoleh secara langsung, tetapi juga secara digital melalui media sosial. Dukungan sosial digital mencakup dukungan emosional, dukungan informasi, pendampingan sosial, serta bantuan instrumental yang diperoleh melalui komunitas daring (Nick et al., 2018). Bentuk dukungan ini memberi ruang aman bagi individu untuk berbagi pengalaman dan perasaan. Namun demikian, dukungan sosial digital juga memiliki risiko seperti penyebaran informasi keliru atau komentar negatif.

Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental sangat ditentukan oleh cara pengguna berinteraksi di dalamnya (Orben et al., 2019). Penggunaan media sosial secara positif dapat memperkuat identitas diri dan meningkatkan kepercayaan diri. Media sosial juga dapat menyediakan komunitas yang suportif bagi individu yang membutuhkan dukungan emosional. Penelitian Yasya et al. (2019) dan Achmad (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial daring berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut

dapat tercapai selama penggunaan media sosial tidak berlebihan dan diarahkan pada interaksi yang konstruktif.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini berfokus pada generasi Z, khususnya mahasiswa. Kelompok ini dipilih karena merupakan pengguna media sosial paling aktif. Penelitian ini menekankan peran dukungan sosial digital yang dinilai relevan dengan karakteristik generasi Z. Media sosial dipandang sebagai ruang utama bagi generasi ini untuk membangun relasi sosial. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman baru mengenai peran dukungan sosial digital terhadap kesehatan mental generasi Z.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara dukungan sosial digital dan kesehatan mental tanpa melakukan intervensi pada variabel, sesuai prinsip penelitian korelasional yang dijelaskan Munte et al. (2023). Partisipannya adalah mahasiswa generasi Z berusia 18–24 tahun di wilayah Jabodetabek yang dipilih melalui non-probability sampling berdasarkan kriteria pengguna aktif media sosial. Metode penelitian ini dipilih karena memungkinkan pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu.

Jumlah sampel ditetapkan melalui *power analysis* menggunakan G*Power, dengan kebutuhan minimal 84 partisipan, namun dikumpulkan 150 responden untuk menghindari data tidak valid. Kemudian, data dikumpulkan secara daring menggunakan dua instrumen, yaitu *The Online Social Support Scale (OSSS)* yang dikembangkan oleh Nick et al. (2018) dan *Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF)* yang telah dikembangkan oleh Keyes (2002). Kedua instrumen telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dan telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas Cronbach's Alpha di atas 0,6 (Anggraini et al., 2022).

Prosedur penelitian mencakup tahap persiapan topik, penyusunan instrumen, dan penyebaran kuesioner melalui perwakilan mahasiswa universitas-universitas yang tersebar di wilayah Jabodetabek. Kemudian, analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 29 melalui uji deskriptif, korelasi Pearson, serta uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linier sederhana, yang menurut Iba & Wardhana (2024) efektif untuk mengestimasi pengaruh satu variabel terhadap variabel lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa generasi Z dalam studi ini memiliki tingkat kesehatan mental yang cenderung tinggi pada seluruh dimensinya yaitu *emotional well-being*, *social well-being*, dan *psychological well-being* yang menunjukkan nilai rata-rata empirik di atas nilai standar, mengindikasikan bahwa partisipan berada pada kondisi mental yang relatif baik. Hasil tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Dimensi Kesehatan Mental

Dimensi	N	Min	Max	Mean Hipotetik	Mean Empirik	Kategori
<i>Emotional Well Being</i>	150	2.00	6.00	3.5	4.65	Tinggi
<i>Social Well Being</i>	150	1.00	6.00	3.5	3.95	Tinggi
<i>Psychological Well Being</i>	150	2.17	6.00	3.5	4.72	Tinggi

Selain itu, berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan antara variabel usia dan kesehatan mental, diperoleh hasil korelasi (r) sebesar -0.062 dengan nilai $p = 0.451$, yang berarti nilai ini > 0.05 sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan atau penurunan usia tidak berpengaruh terhadap tingkat kesehatan mental individu. Hasil tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Variabel Kesehatan Mental Berdasarkan Usia

	r	Sig.	Interpretasi
Usia	-0.062	0.451	Tidak terdapat hubungan yang signifikan

Kemudian dilakukan analisis regresi linear sederhana disertai perhitungan koefisien determinasi (R^2) untuk menentukan seberapa besar kontribusi dukungan sosial digital dalam menjelaskan variasi kesehatan mental.

Tabel 3. *Model Summary* Uji Regresi Linear

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.483 ^a	.233	.228	5.07244

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial digital dan kesehatan mental. Analisis korelasi memperlihatkan bahwa dukungan sosial digital, termasuk bentuk emosional, informasional, pendampingan sosial, maupun instrumental, semuanya berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental. Hal ini diperkuat oleh hasil regresi yang menunjukkan bahwa dukungan sosial digital memberikan kontribusi sebesar 23,3% terhadap variabilitas kesehatan mental mahasiswa. Hasil uji regresi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Koefisien Uji Regresi Linear

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	39.301	3.3299		11.913	<,001
Dukungan Sosial Digital	.181	.027	.483	6.711	<,001

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial digital melalui media sosial memiliki peran positif yang signifikan terhadap kesehatan mental generasi Z. Temuan korelasi yang kuat dan positif antara kedua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima melalui platform digital, semakin baik pula kondisi kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis individu. Hal ini konsisten dengan karakteristik generasi Z yang sangat bergantung pada teknologi digital sebagai sarana interaksi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan rasa keterhubungan dengan orang lain. Dalam konteks ini, dukungan sosial digital menjadi sumber bantuan yang mudah diakses, relevan secara emosional, serta sesuai dengan gaya komunikasi mereka yang lebih nyaman melalui media daring dibandingkan dengan tatap muka.

Setiap dimensi dukungan sosial digital, yaitu emosional, pendampingan sosial, informasional, dan instrumental menunjukkan kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental. Dukungan emosional dan pendampingan sosial memberikan rasa diterima dan dipahami, yang

penting dalam mengurangi perasaan kesepian atau stres. Dukungan informasional membantu individu menemukan solusi atau pemahaman atas masalah yang mereka hadapi, sementara dukungan instrumental dapat memberikan bantuan nyata yang memperkuat rasa kompetensi dan kontrol diri. Seluruh elemen tersebut berperan dalam membentuk pengalaman psikologis yang lebih adaptif dan positif bagi generasi Z.

Hasil regresi juga memperkuat peran tersebut dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial digital menjelaskan 23.3% dari total variasi kesehatan mental, dengan 76.7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Meskipun terdapat faktor lain yang turut memengaruhi, besarnya kontribusi dukungan sosial digital menunjukkan bahwa konteks interaksi online memiliki pengaruh nyata terhadap kesejahteraan generasi ini. Mengingat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada generasi Z, media digital tidak hanya berfungsi sebagai alat hiburan, tetapi juga menjadi ruang penting untuk mencari validasi, berbagi perasaan, dan memperoleh dorongan emosional.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial digital melalui media sosial sangat berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa generasi Z. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa dukungan sosial yang diperoleh melalui ruang digital dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang penting dalam menghadapi tekanan emosional dan sosial. Dukungan yang diterima secara daring mampu memberikan rasa diterima, dipahami, serta meningkatkan persepsi individu terhadap kebermaknaan diri dan relasi sosialnya.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil kajian sistematis yang dilakukan oleh Nidaussa'idah dan Nuqul (2025) yang menyimpulkan bahwa dukungan sosial online secara konsisten berkorelasi positif dengan kesehatan mental, termasuk penurunan tingkat stres, kecemasan, dan perasaan kesepian. Dukungan emosional, informasional, dan sosial yang tersedia melalui media digital terbukti mampu memperkuat mekanisme *coping* individu, terutama pada kelompok usia muda yang intens berinteraksi di dunia maya.

Penelitian ini juga mendukung temuan Masriyudin et al. (2024) yang menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental generasi Z. Mereka menegaskan bahwa dampak media sosial sangat ditentukan oleh bagaimana individu menggunakannya. Ketika media sosial dimanfaatkan untuk memperoleh dukungan, berbagi pengalaman, dan membangun koneksi yang bermakna, maka dampaknya cenderung meningkatkan kesejahteraan psikologis, bukan memperburuk kondisi mental.

Selaras dengan hal tersebut, Budiana (2024) menjelaskan bahwa media sosial dapat menjadi ruang aman bagi generasi Z untuk mengekspresikan emosi, mencari empati, dan membangun rasa keterhubungan sosial. Interaksi yang bersifat suportif, seperti komentar positif, pesan pribadi, maupun kehadiran komunitas daring, berperan penting dalam membantu individu mengelola tekanan hidup serta memperkuat ketahanan psikologis.

Lebih lanjut, temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil studi Simamora et al. (2025) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial mahasiswa generasi Z. Dukungan sosial digital yang diperoleh melalui media sosial tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga memperkuat relasi sosial dan rasa memiliki dalam komunitas. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi daring yang positif mampu memperluas jejaring sosial serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

Selain itu, Purnamasari et al. (2025) menekankan pentingnya literasi digital dalam memaksimalkan manfaat media sosial bagi kesehatan mental generasi Z. Individu yang mampu memilah informasi, mengelola emosi, dan membangun interaksi positif di ruang digital cenderung lebih mampu memanfaatkan media sosial sebagai sumber dukungan psikologis. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial digital berkontribusi nyata terhadap variasi kesehatan mental mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan atau komunikasi, tetapi juga sebagai ruang penting untuk membangun keterhubungan sosial dan memperoleh dukungan psikologis. Bagi mahasiswa generasi Z, yang tumbuh dan berkembang di lingkungan digital, interaksi daring menjadi bagian dari keseharian yang memengaruhi cara mereka memaknai diri, relasi sosial, dan kesejahteraan mental. Ketika dukungan sosial digital hadir secara positif dan konstruktif, media sosial dapat menjadi sumber kekuatan emosional, rasa diterima, serta motivasi untuk menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Dengan demikian, peran media sosial sebagai medium dukungan sosial digital memiliki makna strategis dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental generasi Z di era digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial digital secara signifikan berpengaruh positif terhadap kesehatan mental partisipan, di mana semakin besar dukungan sosial digital yang diterima individu, semakin baik pula tingkat kesehatan mental yang dirasakan; dengan variabel dukungan sosial digital mampu menjelaskan sekitar 23,3% variasi dalam kesehatan mental, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Selain itu, usia tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental, sehingga perubahan usia dalam rentang studi tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental individu. Dengan demikian, dukungan sosial digital menjadi faktor penting yang dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa/i generasi Z.

SARAN

Oleh karena itu, diperlukan pengembangan program literasi digital dan edukasi kesehatan mental berbasis online oleh institusi pendidikan serta pemerintah untuk memaksimalkan manfaat dukungan sosial digital sekaligus meminimalkan risiko seperti paparan konten negatif atau perbandingan sosial berlebih; selain itu, pembentukan grup dukungan online yang aman dan terawasi, seperti komunitas khusus generasi Z di platform media sosial, dapat memperkuat akses terhadap dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang efektif bagi mahasiswa. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengeksplorasi variabel mediasi seperti *self-esteem* atau pola penggunaan aktif-pasif media sosial, dengan melibatkan sampel yang lebih beragam secara geografis dan demografis guna meningkatkan generalisasi temuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada Universitas Tarumanagara atas bantuan akademik selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih khudu disampaikan kepada pembimbing, Ibu Rostiana, Sp.Psi., M.Si., Dr., Psikolog, atas arahan, pemahaman mendalam, dan motivasi yang sangat membantu penyusunan serta penyelesaian penelitian. Penulis juga menghargai partisipasi semua responden yang meluangkan waktu untuk data

penting, serta bantuan dari pihak-pihak yang memfasilitasi distribusi kuesioner pada tahap pengumpulan data. Terakhir, apresiasi diberikan kepada teman-teman dan rekan yang memberikan bantuan dan masukan membangun untuk perbaikan manuskrip ini. Penelitian tersebut tidak didanai oleh sumber eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, R. (2024). Kontribusi Dukungan Sosial dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z. *YASIN: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 4(6). <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.3998>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *JURNAL BASICEDU*, 6(4). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024, 7 Februari). *APJII: jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. Diakses dari <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang.apjii+1>
- Badri, M. (2022). Pribumi Digital Moderat: Profil Kecakapan Komunikasi Digital Generasi Z. *Jurnal Riset Komunikasi*, 5(2), 291–303. <https://doi.org/10.38194/jurkom.v5i2.653>
- Budiana, I. (2024). Media Sosial Dan Kesehatan Mental Generasi Z. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan dan Kedokteran* (Vol. 1, No. 1, pp. 13-23). <https://doi.org/10.61132/prosemmasikk.v1i1.2>
- Chen, S., Zhi, K., & Chen, Y. (2022). How active and passive social media use affects impulse buying in chinese college students? The roles of emotional responses, gender, materialism and self-control. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1011337>
- Iba, Z., & Aditya, W. (2024). *Analisis Regresi & Analisis Jalur Untuk Riset Bisnis Menggunakan SPSS 29.0 & SMART-PLS 4.0* (pp. 60–116). Eureka Media Aksara.
- IDN Research Institute. (2024). *Understanding and Uncovering the Behavior, Challenges, and Opportunities*. <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Masriyudin, M., Fauzi, A., & Atiyah, A. (2024, August). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal* (Vol. 2, No. 1). <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnnpf/article/view/26610>
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Munte, R. S., Risnita, Jailani, M. Syahrani, & Siregar, I. (2023). Jenis Penelitian Eksperimen dan Noneksperimen (Design Klausal Komparatif dan Design Korelasional). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2(3). <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/11128/8799>
- Ni, X., Shao, X., Geng, Y., Qu, R., Niu, G., & Wang, Y. (2020). Development of the social media engagement scale for adolescents. *Frontiers in psychology*, 11, 701. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00701>



- Nick, E. A., Cole, D. A., Cho, S.-J., Smith, D. K., Carter, T. G., & Zelkowitz, R. L. (2018). The Online Social Support Scale: Measure development and validation. *Psychological Assessment*, 30(9), 1127–1143. <https://doi.org/10.1037/pas0000558>
- Nidaussa'idah, R., & Nuqul, F. L. (2025). Sistematis Literatur Review: Dukungan Sosial Online Berdampak Positif Pada Kesehatan Mental. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.61994/jpss.v3i1.887>
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(21), 10226–10228. <https://doi.org/10.1073/pnas.1902058116>
- Purnamasari, Y., Setyadji, V., & Oppier, N. M. (2025). Penguatan literasi digital Generasi Z: Analisis dampak media sosial terhadap kesehatan mental. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 6(02), 57–63. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v6i02.4138>
- Simamora, N. D. B., Susanti, S., Panjaitan, C. J., Ginting, F. Y. B., & Zebua, M. I. N. A. (2025). Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Hubungan Sosial Mahasiswa Gen Z Unimed. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 1123-1140. <https://publikasi.ahlalkamal.com/index.php/sinergi/article/view/112>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>.
- Yasya, W., Muljono, P., Seminar, K. B., & Hardinsyah, H. (2019). Pengaruh penggunaan media sosial facebook dan dukungan sosial online terhadap perilaku pemberian air susu ibu. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 23(1), 71-86. <https://doi.org/10.31445/jskm.2019.1942>