

Peran *Social Support* terhadap *Digital Stress* pada Dewasa Muda yang Aktif Bermedia Sosial

Dita Permata Senjani¹, Riana Sahrani²

^{1,2} Psikologi, Universitas Tarumanagara

e-mail: dita.705210325@stu.untar.ac.id

Abstrak

Kehadiran media sosial tentunya memudahkan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Namun, jika tidak adanya batasan dalam penggunaannya akan membawa dampak negatif. Fenomena yang muncul akan menimbulkan kondisi stres karena ada keinginan untuk selalu terhubung yaitu berupa "*Digital Stress*" yang merupakan ketegangan psikologis dan emosional dikarenakan komunikasi individu terhadap teknologi digital. Dalam penelitian ini melibatkan *social support* sebagai peranan yang merupakan bantuan yang diberikan oleh seseorang yang memiliki hubungan interpersonal seperti keluarga, teman, pasangan, dan lainnya. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui apakah *social support* berperan terhadap *digital stress* pada dewasa muda yang aktif bermedia sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu *Multidimensional Digital Stress Scale* dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. Hasil penelitian pada uji korelasi menunjukkan tidak adanya hubungan korelasi dengan nilai sig. $0.882 > 0.05$ sehingga variabel *social support* (X) dalam penelitian ini tidak memiliki peranan ataupun korelasi pada variabel *digital stress* (Y).

Kata kunci: *Dewasa Muda, Dukungan Sosial, Stres Digital.*

Abstract

The presence of social media certainly makes it easier for individuals to go about their daily lives. However, the lack of boundaries in its use can lead to negative impacts. The emerging phenomenon will cause stress, as there is a desire to always stay connected, which is referred to as "Digital Stress," a psychological and emotional tension caused by an individual's communication with digital technology. This research involves social support as a factor, which refers to the assistance provided by someone with an interpersonal relationship, such as family, friends, partners, and others. The aim of this study was to determine whether social support plays a role in digital stress among young adults who are active on social media. This research used a quantitative method, namely the Multidimensional Digital Stress Scale and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. The results of the correlation test show that there is no correlation, with a significance value of $0.882 > 0.05$, indicating that the social support variable (X) in this study does not have a role or correlation with the digital stress variable (Y).

Keywords : *Young Adults, Social Support, Digital Stress.*

PENDAHULUAN

Teknologi merupakan alat yang dapat membantu keberlangsungan hidup manusia. Perkembangan teknologi secara meluas dapat membawa pengaruh ke dalam setiap aspek kehidupan manusia (Al Yasin et al., 2022). Ketergantungan manusia pada teknologi informasi yang diwakili oleh internet, sudah menjadi titik dimana aspek kehidupan manusia telah terintegrasi secara erat dengan digital global. Internet dapat memudahkan individu dalam mengakses berbagai sumber informasi yang tersedia karena dengan adanya internet dapat membantu individu dalam meningkatkan kualitas kehidupan melalui pendidikan. Internet sebagai sarana digital telah berkembang pada berbagai jenis media sosial dan menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan.

Media sosial merupakan media interaksi yang memungkinkan individu untuk membagikan dan menyalurkan ide-ide yang dimilikinya. Media sosial memungkinkan individu untuk

berkomunikasi kapan saja dan dimana saja tanpa adanya batasan ruang dan waktu (Aprianti & Wendari, 2023). Media sosial berfungsi sebagai alat untuk berkomunikasi dan berinteraksi dalam berbagi informasi, ekspresi diri dengan sesama individu di berbagai *platform*. Media sosial memiliki kegunaan dalam hal mengakses pengalaman yang ditawarkan kepada pengguna. Menurut laporan digital dari *We Are Social* (2024) menyebutkan bahwa jumlah pengguna yang aktif menggunakan media sosial di Indonesia sebanyak 139 juta orang per Januari 2024.

Menurut Papalia dan Martorell (2023) masa dewasa muda mencakup rentang usia 20 tahun hingga 40 tahun. Masa ini merupakan masa penyesuaian diri terhadap kehidupan baru dan harapan sosial yang baru. Aisafitri dan Yusriyah (2021) mengatakan bahwa kelompok dengan rentang usia 18-34 tahun merupakan generasi yang biasanya individu tidak bisa berlama-lama tanpa menggunakan media sosial. Salah satu ciri utama generasi ini ditandai dengan kedekatan individu dengan komunikasi, media, dan teknologi digital. meningkatnya media digital pada dewasa muda dikaitkan dengan kepuasan relasi pertemanan yang berarti memiliki banyaknya teman akan meningkatkan tekanan digital. Hal ini berkaitan dengan tekanan kepada individu untuk selalu terhubung dan menjaga relasi sosial (Hall et al., 2021).

Kehadiran media sosial tentunya memudahkan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, seperti memperluas jaringan, mengakses informasi yang *up-to-date*, membangun *personal branding*, dan lainnya. Namun, jika tidak adanya kontrol diri dalam penggunaannya akan membawa dampak negatif (Al Yasin et al., 2022). Kemudian dengan terkoneksi internet secara terus menerus seperti selalu terhubung akan berdampak negatif yang menyebabkan kelebihan informasi atau stres sosial karena tuntutan komunikasi (Pang, 2021). Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dan media sosial dapat dikaitkan dengan penurunan fungsi psikologis pada orang dewasa muda (Steele et al., 2020).

Fenomena di atas tentunya menimbulkan kondisi stres terhadap penggunaan media sosial maupun internet. Kondisi tersebut disebut dengan "*Digital Stress*" yang merupakan sebuah konsep melibatkan ketegangan psikologis dan emosional yang dirasakan individu disebabkan oleh komunikasi individu terhadap teknologi digital, terutama di ruang virtual (Steele et al., 2020). *Digital stress* merupakan kondisi stres yang sering terjadi pada individu remaja maupun dewasa awal dikarenakan adanya hubungan antara media digital dan *psychosocial distress* berupa kecemasan, kesepian, dan gejala depresi (Steele et al., 2020). Hall et al. (2021) mengungkapkan bahwa *digital stress* merupakan konstruk tingkat tinggi yang mencakup setidaknya lima subkonstruk yang berbeda namun saling berkaitan diantaranya *connection overload*, *approval anxiety*, *availability stress*, *fear of missing out* (FoMO), and *online vigilance*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Giray et al. (2024) mengenai keterlibatan pada mahasiswa Filipina dengan *digital device engagement*, *digital stress*, dan strategi koping bahwa analisis data menunjukkan korelasi positif antara tingkat keterlibatan peserta penelitian dengan *digital device engagement* dan *digital stress manifestation*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tenggelamnya anak muda dalam perangkat digital mereka, semakin besar pula kerentanan mereka untuk mengalami *digital stress*. Keadaan tersebut tentunya memperlihatkan bahwa media digital dapat membawa pengaruh yang negatif pada individu. Algorani dan Gupta (2021) menyampaikan tentang berbagai cara individu dalam menghadapi stres. Salah satu caranya yaitu dengan menemukan makna dalam situasi tersebut ataupun cara lainnya dengan mencari dukungan dari keluarga, teman atau orang lainnya untuk mendapatkan bantuan emosional atau bantuan praktis. Dalam hal ini *social support* memiliki kaitan dengan koping stres dalam menangani berbagai situasi negatif dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi (Akbar & Aisyawati, 2021).

Menurut Zimet et al. (1988) *social support* diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh seseorang yang memiliki hubungan interpersonal dengan individu seperti anggota keluarga, teman, pasangan, dan lainnya. Beberapa teori percaya bahwa *social support* dapat mengurangi individu yang mengalami stres, *burnout*, dan rasa trauma (Kim et al., 2018; Ye et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa *social support* memiliki hubungan dengan kesehatan mental. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *social support* dengan kecenderungan media sosial pada generasi Z artinya semakin tinggi *social support* yang diterima maka semakin rendah kecenderungan

kecanduan media sosial pada generasi Z. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian analisis data yang dilakukan Hadinata dan Sahrani (2021) bahwa *social support* yang dirasakan berperan dan memiliki hubungan negatif dengan stres. Jika dilihat dari dimensi-dimensi *social support* seperti dimensi teman dan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dan negatif terhadap stres.

Berdasarkan paparan fenomena dan penelitian-penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti belum menemukan adanya penelitian sebelumnya yang mengaitkan variabel mengenai peran *social support* terhadap *digital stress* namun menemukan penelitian dari Nitsch dan Kinnebrock (2023) mengenai pengalaman *digital stress* dan *social support* di forum *online* yang menemukan bahwa dukungan sosial yang diterima melalui forum *online* dapat membantu mengurangi *digital stress*. Namun, dukungan tersebut memiliki pengaruh yang bervariasi, tergantung pada kualitas dukungan yang diberikan dan hubungan antar individu dalam forum tersebut. Sehingga peneliti ingin mengetahui lebih dalam apakah dalam penelitian ini *social support* secara langsung memiliki peranan terhadap *digital stress* pada dewasa muda yang aktif bermedia sosial. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui peran *social support* terhadap *digital stress* pada dewasa muda yang aktif bermedia sosial karena penggunaan media digital kini semakin masif, hal ini tentunya dapat memicu *digital stress* jika menggunakannya secara berlebihan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan 2 alat ukur. Pada variabel *digital stress* pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Multidimensional Digital Stress Scale* oleh Hall et al. (2021) dan diterjemahkan oleh Karimah dan Kuntoro (2023) serta diadaptasi menggunakan Giray et al. (2024) yang dimodifikasi skala tersebut menjadi 20 item untuk kontekstualisasi dan keringkasan. *Multidimensional Digital Stress Scale* memiliki lima dimensi yaitu *availability stress*, *approval anxiety*, *fear of missing out*, *connection overload*, dan *online vigilance*. Alat ukur ini memiliki skala Likert 5 poin, yaitu nilai 1 “tidak pernah”, nilai 2 untuk “jarang”, nilai 3 untuk “kadang-kadang”, nilai 4 untuk “sering”, nilai 5 untuk “selalu”. Penelitian ini menguji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach Alpha* keseluruhan sebesar 0.893 dan juga memiliki nilai *corrected item total correlation* di atas 0.2 dengan rentang 0.3-0.6.

Pada variabel *social support* pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang dibuat oleh Zimet et al. (1988) dan diterjemahkan oleh Sulistiani et al. (2022) yang terdiri dari tiga dimensi yaitu dukungan dari keluarga (*family support*), dukungan dari teman (*friends support*), dan dukungan orang terdekat (*significant others support*). Alat ukur ini memiliki skala Likert 7 poin, yaitu nilai 1 “sangat amat tidak setuju”, nilai 2 untuk “sangat tidak setuju”, nilai 3 untuk “agak tidak setuju”, nilai 4 untuk “netral”, nilai 5 untuk “agak setuju”, nilai 6 untuk “sangat setuju”, dan nilai 7 untuk “sangat amat setuju”. Penelitian ini menguji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach Alpha* keseluruhan sebesar 0.849 dan juga memiliki nilai *corrected item total correlation* di atas 0.2 dengan rentang 0.3-0.6. Teknik pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan kuesioner Google Form, kemudian data dianalisis secara deskriptif dan melakukan pengolahan analisis data utama dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji korelasi *pearson*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 343 individu dewasa muda dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 295 orang (86.0%), sedangkan individu dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 48 orang (14.0%). Partisipan memiliki rentang usia 20 hingga 40 tahun, dengan mayoritas jumlah partisipan terbanyak pada rentang usia 20 hingga 24 tahun. Kemudian berdasarkan waktu penggunaan media sosial yang dihabiskan oleh partisipan yang kurang dari 6 jam/hari sebanyak 74 orang (21.6%), sedangkan waktu penggunaan media sosial yang dihabiskan oleh individu lebih dari 6 jam/hari sebanyak 269 orang (78.4%).

Berdasarkan variabel *digital stress* memiliki nilai *mean* hipotetik sebesar 3.00 dan nilai *mean* empirik dari alat ukur tersebut sebesar 3.0961. Berdasarkan dimensi, tingkat *availability stress* dan *approval anxiety* pada partisipan cenderung tinggi karena memiliki *mean* empirik lebih besar daripada *mean* hipotetik. Kemudian, pada tingkat *fear of missing out* pada partisipan

cenderung rendah karena memiliki mean empirik $2.3090 < 3.00$ begitu juga dengan tingkat *connection overload* memiliki mean empirik $2.9155 < 3.00$. Selanjutnya pada tingkat *online vigilance* pada partisipan cenderung tinggi karena memiliki mean empirik lebih besar daripada mean hipotetik. Kemudian berdasarkan kategorisasi Z-score diketahui bahwa partisipan yang memiliki kategori rendah pada variabel *digital stress* sebanyak 57 (16.6%), kategori sedang sebanyak 228 (66.5%) dan kategori tinggi sebanyak 58 (16.9%). Sehingga rata-rata partisipan pada kategorisasi variabel *digital stress* ini dominan memiliki kategori sedang.

Berdasarkan variabel *social support* memiliki nilai mean hipotetik sebesar 4.00 dan nilai mean empirik dari alat ukur tersebut sebesar 5.1735. Hal itu menunjukkan bahwa nilai mean empirik lebih besar dari nilai mean hipotetik, sehingga tingkat *social support* pada partisipan cenderung tinggi. Berdasarkan dimensi, tingkat *family support*, *friend support*, *significant other support* pada partisipan cenderung tinggi karena memiliki mean empirik masing-masing dimensi lebih besar daripada mean hipotetik. Kemudian berdasarkan kategorisasi Z-score diketahui bahwa partisipan yang memiliki kategori rendah pada variabel *social support* sebanyak 54 (15.7%), kategori sedang sebanyak 235 (68.5%) dan kategori tinggi sebanyak 54 (15.7%). Sehingga rata-rata partisipan pada kategorisasi variabel *social support* ini dominan memiliki kategori sedang.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig.	Keterangan
Digital Stress dan Social Support	0.200	Normal

Penelitian ini melakukan olah data uji normalitas residual menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang bertujuan untuk menentukan suatu data terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan nilai residual dari kedua variabel penelitian. Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp.Sig secara keseluruhan yaitu $0.200 > 0.05$ dan dapat diartikan bahwa data terdistribusi secara normal.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Pearson Correlation	Sig.
Digital Stress-Social Support	-0.008	0.882

Selanjutnya, penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk mengetahui dan mengukur kekuatan dan arah hubungan antara variabel *digital stress* dan *social support*. Berdasarkan tabel 13, nilai signifikansi (Sig.) berada di angka $0.882 > 0.05$ yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara *digital stress* dan *social support*. Pada uji korelasi pearson ini dapat dikatakan tidak memiliki hubungan korelasi sehingga kemampuan variabel *social support* (X) dalam penelitian ini tidak memiliki peranan ataupun korelasi pada variabel *digital stress* (Y). Pada penelitian yang dilakukan Da'awi dan Nisa (2021) juga menunjukkan tidak ada pengaruh *social support* terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyanto (2013) yang menunjukkan *social support* tidak memberikan pengaruh terhadap stres kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian Sarafino dan Smith (2010) bahwa terdapat beberapa alasan mengapa individu menolak dukungan, seperti bantuan yang diberikan oleh individu lain tidak dianggap sebagai kebutuhan sehingga ini dapat terjadi karena individu tersebut tidak menginginkan bantuan dari individu lain. Kesesuaian antara dukungan sosial dengan kebutuhan menunjukkan betapa pentingnya berbagai jenis dukungan sosial untuk memenuhi kebutuhan individu.

Menurut penelitian Nitsch dan Kinnebrock (2023) menunjukkan bahwa pengalaman stres tergantung pada konteksnya seperti apakah *digital stress* tersebut berkaitan dengan kehidupan profesional atau pribadi individu. Dalam konteks profesional individu biasanya diharapkan untuk tersedia secara *online* terkait pekerjaan pribadi, sedangkan dalam konteks pribadi pengalaman *digital stress* sebagian besar karena adanya konflik interpersonal seperti tanggapan yang lambat, penggunaan media sosial oleh orang lain, *cyberbullying*, dan lainnya. Penelitian yang dilakukan

Nitsch dan Kinnebrock (2023) mengenai pengalaman *digital stress* dan *social support* di forum *online* menemukan banyak balasan yang dapat memberikan *social support* namun analisis dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa beberapa partisipan tidak sepenuhnya memahami situasi yang dihadapi oleh pembuat pesan dan bahkan meragukan penilaian mereka. Hal ini menunjukkan bahwa individu dapat melihat situasi yang sama secara berbeda, misalnya beberapa individu menganggapnya sebagai hal yang membuat stres, sementara yang lain tidak. Sebagai contoh, lambat dalam membalas pesan dapat dianggap normal oleh sebagian orang, tetapi dianggap tidak sopan atau tidak pantas oleh orang lain. Oleh karena itu, dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan umum tentang aturan komunikasi di dunia digital.

Selain itu, *digital stress* bergantung pada beberapa faktor yang kompleks. Hal ini memiliki kaitan dalam cara individu menilai dan mengatasi tekanan sosial yang muncul karena penggunaan media digital maupun internet seperti menerima notifikasi pesan dalam frekuensi yang besar dapat memicu stres apabila notifikasi pesan tersebut melebihi sumber daya atau kapasitas individu, namun jika orang lain dengan sumber daya atau kapasitas yang dimilikinya berbeda dalam menerima notifikasi pesan dengan frekuensi yang sama tidak akan membuat hal tersebut menjadi stres (Steele et al., 2020).

Dalam penelitian ini, ada kemungkinan bahwa pengalaman *digital stress* bersifat subjektif dan dapat bervariasi antar individu. Seseorang bisa saja merasa stres meskipun memiliki *social support* yang baik, sementara orang lain bisa saja tidak merasa stres meskipun *social support* terbatas. Kemudian, *social support* yang diterima individu pada penelitian ini memungkinkan tidak sesuai dengan kebutuhan spesifik partisipan dalam menghadapi *digital stress*. Pendapat mengenai situasi dan dukungan yang diterima dapat berbeda-beda, sehingga mempengaruhi hasil pengukuran yang tidak berkorelasi secara signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan perolehan data dan analisis uji yang telah dilakukan, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran *social support* terhadap tingkat *digital stress* yang disebabkan oleh penggunaan media sosial. Uji korelasi *pearson* menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) berada di angka $0.882 > 0.05$ yang artinya bahwa kemampuan variabel *social support* (X) dalam penelitian ini tidak memiliki peranan ataupun korelasi pada variabel *digital stress* (Y). Penelitian ini masih terbatas dalam melakukan pencarian karena masih belum menemukan peneliti sebelumnya yang membahas hal yang sama dengan peneliti saat ini sehingga *digital stress* harus dipandang dengan cara yang lebih kompleks. Oleh karena itu, hasil penelitian ini membutuhkan konseptualisasi yang lebih luas tentang *digital stress* dalam penelitian di masa depan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengidentifikasi dan menganalisis lebih lanjut terkait faktor lain yang memiliki pengaruh ataupun peran yang signifikan dalam mengatasi variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106.
- Akbar, Z., & Aisyawati, M. S. (2021). Coping strategy, social support, and psychological distress among university students in Jakarta, Indonesia during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694122>
- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2021). Coping mechanisms. National Center for Biotechnology Information.
- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: A systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83-90.
- Aprianti, K., & Wendari, W. (2023). Fenomena sindrom fear of missing out (fomo) pada digital natives: Kontribusi positif atau negatif bagi kualitas pembelajaran generasi z. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 8(2), 207-216. <https://doi.org/10.17509/jpm.v8i2>
- Daawi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67-75.

- Giray, L., Nemeño, J., Braganaza, J., Lucero, S. M., & Bacarra, R. (2024). A survey on digital device engagement, digital stress, and coping strategies among college students in the Philippines. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2371413>
- Hadinata, C., & Sahrani, R. (2021). The role of perceived social support towards stress in early adulthood during pandemic COVID-19. *Proceedings of the 1st Tarumanagara International Conference on Medicine and Health (TICMIH 2021)*, 41, 178-184.
- Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological assessment*, 33(3), 230-242. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas0000979>
- Karimah, R., & Kuntoro, I. A. (2023). Efektivitas intervensi kelompok untuk menurunkan tingkat stres digital pada remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 4(3), 356–365. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v4i3.239>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134.
- Nitsch, C., & Kinnebrock, S. (2023). "I urgently need your advice"-digital stress experiences and social support in online forums. In *International Journal of Communication* (Vol. 17). <http://ijoc.org>.
- Pang, H. (2021). How compulsive WeChat use and information overload affect social media fatigue and well-being during the COVID-19 pandemic? A stressor-strain-outcome perspective. *Telematics and Informatics*, 64, 101690.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2023). Experience human development (15th ed.). McGraw Hill.
- Putri, A. C. A. S., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Dukungan sosial dan kecenderungan kecanduan media sosial pada Gen Z. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 1-10.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). Health psychology: Biopsychosocial interactions (Seventh ed). United States of America: Wiley.
- Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: toward the development of an empirically based model. In *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(1). <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I.F. (2022). Validation of the Indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89-103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074–1094. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2