

ABSTRAK

Neni Putri Hidayatul Laili. 21.054.110.0123. Pengaruh Dukungan Sosial Virtual Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Yang Menggunakan Media Sosial. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunodjoyo Madura. 2026.

Media sosial telah menjadi ruang interaksi utama bagi remaja, namun pengaruhnya terhadap kesehatan mental masih menjadi perdebatan, di antaranya terkait peran dukungan sosial yang kini banyak diperoleh secara virtual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial virtual terhadap kesehatan mental pada remaja pengguna media sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Sampel penelitian berjumlah 400 remaja berusia 13–19 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria memiliki dan aktif menggunakan media sosial. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Dukungan Sosial Virtual (27 aitem, $\alpha = 0.700$) dan skala Kesehatan Mental (29 aitem, $\alpha = 0.690$). Hasil uji asumsi menunjukkan data berdistribusi normal, memiliki hubungan yang linier, dan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa dukungan sosial virtual berpengaruh positif dan signifikan namun lemah/terbatas terhadap kesehatan mental remaja ($F = 94.456$; $p = 0.000$; $Beta = 0.438$), dengan kontribusi sebesar 19,2% terhadap kesehatan mental, sementara 80,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Secara deskriptif, mayoritas subjek berada pada kategori dukungan sosial virtual sedang (61%) dan kategori kesehatan mental sedang (67,5%). Aspek dukungan sosial virtual dengan rata-rata tertinggi adalah dukungan instrumental, sedangkan aspek kesehatan mental dengan rata-rata tertinggi adalah kesejahteraan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial virtual berperan sebagai salah satu faktor pelindung yang dapat meningkatkan kesehatan mental remaja, sehingga penguatan literasi digital dan kualitas interaksi daring perlu menjadi perhatian dalam upaya menjaga kesehatan mental remaja pengguna media sosial.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Virtual; Kesehatan Mental; Remaja, Media Sosial

ABSTRACT

Neni Putri Hidayatul Laili. 21.054.110.0123. *The Effect of Virtual Social Support on Mental Health Among Adolescent Who Uses Social Media.* Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, Trunodjoyo University, Madura. 2026.

Social media has become the main space of interaction for adolescents, yet its influence on mental health remains debated, particularly regarding the role of social support that is increasingly obtained virtually. This study aims to determine the effect of virtual social support on mental health among adolescents who use social media. The study employed a quantitative approach with simple linear regression analysis. The sample consisted of 400 adolescents aged 13–19 years, selected through purposive sampling, with the criteria of owning and actively using social media. Data were collected using the Virtual Social Support scale (27 items, $\alpha = 0.700$) and the Mental Health scale (29 items, $\alpha = 0.690$). Assumption tests showed that the data were normally distributed, linearly related, and free from heteroscedasticity. Hypothesis testing showed that virtual social support has a positive and significant but weak/limited effect on adolescents' mental health ($F = 94.456$; $p = 0.000$; $Beta = 0.438$), contributing 19.2% to mental health, while the remaining 80.8% was influenced by other factors outside this study. Descriptively, the majority of subjects fell into the moderate category for both virtual social support (61%) and mental health (67.5%). The virtual social support aspect with the highest mean was instrumental support, while the mental health aspect with the highest mean was social well-being. These findings indicate that virtual social support functions as a protective factor that can enhance adolescents' mental health, highlighting the importance of digital literacy and the quality of online interaction in supporting the mental health of adolescent social media users.

Keywords: *Virtual Social Support, Mental Health, Adolescents, Social Media.*