

Pengaruh Stigma Media Sosial terhadap Konsep Diri Mahasiswa Generasi Z

¹Umul Humayra, ²Wening Wihartati, ³Ikhrom

^{1,2,3}Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam
Negeri Walisongo

surel : ¹23070160053@student.walisongo.ac.id,

²wening_wihartati@walisongo.ac.id,³ikhrom@walisongo.ac.id

Abstract

This study aims to investigate the influence of social media stigma on the self-concept of Generation Z students, who are currently the demographic most affected by advancements in technology and social media. The methodology employed in this research is a quantitative approach involving 32 respondents from various universities across Indonesia. Data were collected using a questionnaire designed based on a Likert scale, which included questions related to social media stigma, individual vulnerability, and the social support received. Once the data was collected, analysis was carried out using SPSS software, focusing on multiple linear regression tests. The findings reveal that social media stigma significantly influences students' self-concept, with the analysis indicating that only 40.6% of the variance in self-concept can be explained by the variables under investigation. These findings underscore the importance of social support in mitigating the negative impacts of stigma and highlight the need for educational institutions to implement programs that provide digital literacy training and emotional support groups. This research offers profound insights into how interactions on social media can affect students' mental health and self-identity, as well as recommending the use of longitudinal approaches in future studies to better understand the dynamics of self-concept changes over time.

Keywords: Gen-Z Students, Self-Concept, Social Media Stigma

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh stigma yang ditimbulkan oleh media sosial terhadap konsep diri mahasiswa generasi z, yang saat ini menjadi kelompok yang paling terpengaruh oleh perkembangan teknologi dan media sosial. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 32 responden yang merupakan mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang berdasarkan skala likert, yang mencakup pertanyaan terkait stigma media sosial, kerentanan individu, serta dukungan sosial yang diterima. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS, dengan fokus pada uji regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stigma media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap konsep diri mahasiswa, dengan hasil analisis

menunjukkan bahwa hanya 40,6% variasi dalam konsep diri dapat dijelaskan oleh variabel-variabel yang diteliti. Temuan ini mengindikasikan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi dampak negatif dari stigma, serta perlunya lembaga pendidikan untuk mengimplementasikan program-program yang memberikan pelatihan literasi digital dan kelompok dukungan emotif. Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana interaksi di media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental dan identitas diri mahasiswa, serta merekomendasikan penggunaan pendekatan longitudinal dalam penelitian di masa mendatang untuk memahami dinamika perubahan konsep diri seiring berjalannya waktu.

Kata kunci: *Konsep Diri, Mahasiswa Gen-Z, Stigma Media Sosial*

Pendahuluan

Media sosial saat ini sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi kebanyakan generasi z. Banyak dari mereka yang menggunakan media social sebagai alat komunikasi, tempat untuk berbagi informasi, dan terkadang dijadikan patokan untuk membentuk identitas diri. Akan tetapi, media sosial juga mampu memiliki dampak negatif terhadap pembentukan konsep diri pada mahasiswa generasi z. Stigma yang dibentuk oleh media social seringkali mempengaruhi para mahasiswa generasi z dalam memandang diri mereka sendiri dan bagaimana cara mereka berinteraksi dengan orang lain (Hermenda et al., 2019).

Stigma yang ditimbulkan oleh media sosial dapat berupa komentar negatif, penilaian yang tidak adil, atau bahkan bisa berupa cacian. Hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa generasi z merasa kehilangan percaya diri, tidak berharga, atau bahkan mengalami depresi. Stigma yang diciptakan oleh media sosial juga mampu mempengaruhi bagaimana generasi z memandang tubuh atau diri mereka. Mereka bisa jadi merasa tidak cukup baik atau tidak cukup cantik karena tidak mampu memenuhi standar kecantikan yang diciptakan oleh media sosial (Khaidir, 2023).

Pengaruh yang ditimbulkan media sosial terhadap konsep diri mahasiswa generasi z juga dapat diperhatikan dari bagaimana cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Mungkin mereka akan menjadi keliatan lebih introvert atau lebih selektif dalam memilih teman karena mereka merasa takut akan dihakimi atau ditolak (Hassan & Afzal, 2022). Bahkan terkadang stigma media sosial juga mampu mempengaruhi

cara generasi z memandang masa depannya, mereka terkadang merasa bahwa mereka tidak memiliki harapan ataupun tujuan hidup karena tidak dapat memenuhi standar kesuksesan yang diciptakan oleh media sosial (Andayani & Afiatin, 2016).

Dalam pembahasan tersebut, penelitian terkait pengaruh stigma media sosial terhadap konsep diri mahasiswa generasi z cukup penting. Penelitian tersebut mampu membantu kita untuk memahami bagaimana kita dapat membantu para mahasiswa generasi z untuk mengatasi stigma tersebut. Dengan begitu, kita mampu membantu mahasiswa generasi z membangun atau membentuk konsep diri yang lebih positif dan sehat.

Mahasiswa generasi z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, sangat dipengaruhi oleh platform media sosial dalam membentuk pandangan diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa dua pertiga dari mereka mengalami masalah kesehatan mental, dengan media sosial menjadi salah satu faktor penyebab utamanya. Mereka menghabiskan lebih dari dua jam setiap hari pada berbagai platform media sosial, yang dapat memperburuk isu kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Nathaniel, 2024). Tekanan sosial yang muncul akibat interaksi di media sosial berdampak pada rendahnya rasa percaya diri dan citra tubuh yang buruk, menciptakan pengaruh besar terhadap cara mereka melihat diri mereka sendiri (Manullang et al., 2025).

Di sisi lain, media sosial juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa generasi z untuk mengekspresikan diri dan membangun identitas yang positif. Namun, paparan terhadap standar kecantikan dan gaya hidup ideal yang sering kali dipamerkan di platform ini dapat memicu perbandingan sosial yang merugikan. Hal ini membuat mereka merasa tidak puas dengan diri sendiri ketika gagal memenuhi harapan tersebut. Dengan demikian, meskipun media sosial bisa berfungsi sebagai alat untuk menguatkan identitas, dia juga dapat menimbulkan tekanan yang merugikan bagi kesehatan mental mahasiswa generasi z (Wandira et al., 2024).

Studi yang ada menunjukkan bahwa platform sosial memiliki dampak penting dalam membangun identitas dan norma-norma sosial di kalangan generasi z.

Berdasarkan penelitian oleh (Kullolli & Trebicka, 2023), interaksi generasi z dengan media sosial telah mengubah cara mereka mengonsumsi konten secara drastis, ditunjukkan dengan preferensi yang mendalam terhadap jenis konten visual dan interaktif seperti di Instagram dan TikTok. Media sosial berfungsi tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai tempat untuk mengekspresikan diri, berkreasi, dan membangun komunitas. Namun, penelitian ini juga mencatat bahwa keterlibatan tinggi dengan konten yang disusun oleh algoritma dapat memicu efek psikologis yang merugikan, seperti meningkatnya stres dan kecemasan di kalangan pengguna remaja.

Di sisi lain, sebuah studi oleh Coe (2023) menyoroti kerumitan hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental generasi z. Walaupun lebih dari setengah responden melaporkan adanya manfaat positif seperti konektivitas sosial dan kemampuan mengekspresikan diri, banyak pula yang mengaitkan penggunaan media sosial dengan citra tubuh yang buruk dan rasa takut ketinggalan (FOMO). Penelitian ini juga menemukan bahwa generasi z cenderung lebih banyak menggunakan aplikasi digital yang berkaitan dengan kesehatan untuk mendukung kesejahteraan mental mereka dibandingkan generasi sebelumnya. Meski begitu, temuan ini menunjukkan bahwa dampak dari media sosial bersifat ganda: di satu sisi memberikan akses ke sumber daya mental yang bermanfaat, tetapi di sisi lain juga meningkatkan kemungkinan terjadinya tekanan psikologis akibat paparan konten yang idealis.

Tujuan dari studi ini adalah untuk menyelidiki dampak stigma yang ditimbulkan oleh media sosial terhadap pemahaman diri mahasiswa generasi z. Penelitian ini menggali bagaimana interaksi di platform media sosial, baik melalui komentar, jumlah *like*, maupun paparan pada standar sosial tertentu, dapat memengaruhi cara mahasiswa melihat diri mereka. Media sosial sering berfungsi sebagai arena di mana mahasiswa generasi z membangun identitas mereka, namun sekaligus, platform ini juga dapat menjadi sumber tekanan sosial yang mempengaruhi pandangan mereka tentang diri sendiri (Rafiq & Linden, 2024). Selanjutnya, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek stigma yang muncul dari penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa generasi z. Stigma ini bisa muncul

dalam bentuk komentar yang merugikan, perbandingan sosial, atau harapan yang tidak realistis yang biasa muncul di media sosial. Dengan memahami hubungan antara stigma yang ada dalam media sosial dan konsep diri, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang cara mahasiswa generasi z bisa menggunakan media sosial dengan lebih sehat dan mengurangi dampak buruknya pada kesehatan mental mereka.

Platform media sosial memiliki dua aspek berlawanan dalam pengaruhnya terhadap mahasiswa angkatan generasi z. Di satu sisi, mereka berfungsi sebagai sarana untuk ungkapan diri dan membangun koneksi sosial, yang dapat memperkuat citra diri yang positif. Di sisi lain, paparan terhadap norma sosial sering juga menciptakan beban mental dan stigma yang harus dihadapi mahasiswa dalam melihat diri mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengkaji bagaimana interaksi di media sosial dapat memengaruhi identitas dan kesehatan psikologis para mahasiswa

Metode

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa generasi z yang terdaftar di berbagai universitas di Indonesia. Subjek dipilih karena generasi ini adalah kelompok yang paling terpengaruh oleh kemajuan teknologi dan media sosial, sehingga cara mereka mencari informasi menjadi menarik untuk diteliti. Dengan melibatkan mahasiswa generasi z dari berbagai universitas di Indonesia, tujuan dari studi ini adalah untuk mengkaji pandangan subjek terhadap dirinya setelah mengakses konten media sosial.

Jenis penelitian yang dipilih adalah kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis pengaruh dari stigma media sosial terhadap konsep diri pada mahasiswa. Data yang dikumpulkan berupa data numerik berupa *output* perhitungan dari skala yang berisi pernyataan terkait stigma media sosial dan konsep diri pada mahasiswa yang disebar kepada para responden.

Responden dari penelitian ini terdiri dari 32 individu yang secara aktif menggunakan media sosial, yang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Kriteria ini memastikan bahwa para responden memiliki pengalaman langsung dengan stigma pada media sosial.

Hipotesis penelitian ini dapat berupa hipotesis nol (H_0) yaitu tidak adanya pengaruh signifikan dari stigma media sosial terhadap konsep diri pada mahasiswa generasi z. Hipotesis alternatif (H_1) adalah menyatakan mahasiswa yang aktif berpartisipasi di media sosial kemungkinan akan mengalami perubahan signifikan dalam cara mereka melihat diri, baik yang positif maupun negatif. Frekuensi peningkatan paparan mahasiswa terhadap penilaian sosial atau norma ideal di media sosial berkaitan erat dengan kemungkinan mereka mengalami tekanan mental atau stigma. Dukungan yang didapatkan dari media sosial berfungsi sebagai faktor yang signifikan dalam membantu mahasiswa mengatasi efek negatif dari interaksi di media sosial terhadap identitas mereka. Kedua hipotesis tersebut akan diuji secara empiris melalui serangkaian prosedur penelitian untuk menentukan signifikansi pengaruh stigma media sosial terhadap konsep diri mahasiswa generasi z.

Prosedur penelitian dimulai dengan pembuatan skala *likert* yang diambil dari beberapa skala pada penelitian sebelumnya yaitu pada jurnal (Asmarani & Wahyuni, 2023; Simanjuntak & Putri, 2023) dan beberapa jurnal lainnya yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Dari hasil penggabungan aitem terbentuklah sebanyak 31 item, dengan 3 variabel independent yang berupa pengaruh media sosial (X_1), kerentanan terhadap stigma (X_2), dan pentingnya dukungan sosial (X_3), dan memiliki variabel dependennya yaitu konsep diri (Y). Kemudian aitem-aitem tersebut dinilai oleh 14 orang rater, yang terdiri dari dua orang ahli, tiga orang kakak tingkat, dan sembilan mahasiswa. Para rater bertugas mengevaluasi kesesuaian aitem-aitem dengan aspek yang diukur, selain itu rater juga diberikan kesempatan untuk memberikan masukan dan kritik terhadap aitem yang telah dibuat.

Setelah itu dilakukan eliminasi dan perbaikan sesuai dengan masukan para *rater* dan aitem yang gugur berjumlah 4 item. Skala yang telah direvisi kemudian disusun menjadi skala uji coba dalam format g-form dan disebarluaskan kepada sejumlah mahasiswa dari berbagai universitas di media sosial terutama di whatsapp dan Instagram, guna menjangkau partisipan yang lebih luas dan efisien. Kemudian setelah dilakukan uji coba dilakukan pengujian pada validitas dan reliabilitas data, dari proses

tersebut gugur 2 aitem dan menyisakan 25 item. Kemudian aitem-aitem tersebut disusun kembali dalam format g-form dan disebarakan kepada sejumlah mahasiswa dari berbagai universitas di media sosial terutama di whatsapp dan Instagram.

Analisis data dilakukan melalui penerapan metode statistik deskriptif dan inferensial untuk mengevaluasi keterkaitan antara stigma media sosial terhadap konsep diri mahasiswa yaitu menggunakan perangkat lunak SPSS, dan melakukan uji regresi linear berganda, uji normalitas, uji heterokedastisitas, uji hipotesis dan uji koefisien determinasi.

Hasil

Pemaparan hasil penelitian disajikan dari hasil output dari berbagai uji yang dilakukan melalui perangkat lunak SPSS, adapun hasil uji normalitas menggunakan uji statistik Kolmogorov-Smirnov Test dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil uji statistik Kolmogorov-Smirnov test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		32
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.25915446
Most Extreme Differences	Absolute	.107
	Positive	.107
	Negative	-.063
Test Statistic		.107
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c, d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil uji signifikansi sebesar 0,20 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal dan memenuhi syarat uji normalitas. Dengan demikian, setelah dilakukan uji tersebut, dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki distribusi normal, sehingga memungkinkan dilakukannya model regresi.

Setelah itu, terdapat uji heterokedastisitas menggunakan uji statistik glesjer dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil uji statistik Glesjer

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.557	1.211		2.938	.007
	TOTAL_X1	.115	.090	.534	1.283	.210
	TOTAL_X2	-.144	.094	-.595	-1.527	.138
	X33	-.091	.110	-.176	-.832	.413

a. Dependent Variable: ABS

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat seluruh variabel yang ada dalam penelitian ini, memiliki hasil signifikansi berada di atas 0,005. Variabel X1 memiliki tingkat signifikansi sebesar 0,210, X2 memiliki tingkat signifikansi sebesar 0,138, dan X3 memiliki tingkat signifikansi sebesar 0,413. Dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut memenuhi syarat bahwa penelitian ini terbebas dari masalah heterokedastisitas.

Selanjutnya analisis regresi linier berganda yang digunakan dalam penelitian ini untuk mencari pengaruh antara X1, X2, X3 terhadap Y adalah sebagai berikut, hasil pengolahan analisis regresi linear berganda yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil uji analisis regresi linier berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.597	2.262		2.474	.020
	TOTAL_X1	.268	.168	.527	1.599	.121
	TOTAL_X2	.006	.176	.011	.034	.973
	X33	.237	.205	.194	1.158	.257

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

Berdasarkan tabel 3 di atas, maka dapat disusun persamaan regresi linear berikut:

$$Y = 5.597 + 0,268 X1 + 0,006 X2 + 0,237 + E$$

Berdasarkan model regresi yang telah disebutkan , interpretasinya adalah konstanta dalam model regresi tersebut memiliki nilai positif 5,597. Hal ini berarti apabila nilai dari variabel bebas , yang terdiri dari (X1), (X2), dan (X3) , dianggap 0 atau tetap , maka nilai dari variabel dependen (Y) menjadi 5,597 satuan.

Koefisien regresi untuk variabel pengaruh media sosial (X1) adalah positif 0,268. Hal ini menunjukkan bahwa jika pengaruh media sosial (X1) meningkat sebanyak satuan, sambil mempertahankan variabel independen lainnya pada nilai konstan atau 0, maka Y akan bertambah sebesar 0,268 satuan. Dengan demikian, jika pengaruh media sosial(X1) meningkat , nilai Y akan menjadi 5,865 satuan.

Koefisien regresi untuk variabel kerentanan terhadap stigma (X2) adalah positif 0,006. Ini berarti jika kerentanan terhadap stigma (X2) meningkat satuan, dan variabel independen lainnya dianggap tetap atau 0, maka Y akan meningkat sebesar 0,06 satuan. Maka, jika kerentanan terhadap stigma (X2) meningkat , maka nilai Y akan menjadi 5,603 satuan.

Koefisien regresi untuk variabel pentingnya dukungan sosial (X3) adalah positif 0,237. Menunjukkan bahwa bila pentingnya dukungan sosial (X3) bertambah satuan, dan variabel independen lainnya dianggap konstan atau 0, maka Y akan mengalami peningkatan sebesar 0,237 satuan. Sehingga jika pentingnya dukungan sosial (X3) meningkat, maka Y akan menjadi 5,834.

Pengujian hipotesis bertujuan untuk menilai hubungan antara variabel independen dan dependen. Pengujian ini dapat dilakukan secara parsial atau terpisah , dimana pengaruh dari satu variabel independen diuji sendiri . Selain itu, pengujian juga dapat dilakukan secara simultan, dimana seluruh variabel independen diuji secara bersamaan untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel dependen.

Pada uji T pengujian dilakukan dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 ($\alpha = 5\%$). Nilai T-tabel diperoleh dengan menggunakan derajat kebebasan atau degree of freedom ($df = \alpha, (n-k)$), di mana α adalah tingkat signifikansi, n adalah ukuran sampel, dan k adalah jumlah variabel dalam penelitian. Keputusan diambil

berdasarkan perbandingan nilai probabilitas (signifikansi), dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 ($\alpha = 5\%$). Jika nilai signifikansi $T < 0,05$, maka variable independen dianggap memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Namun jika nilai signifikansi $T > 0,05$, maka variabel independen dianggap tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Dengan $\alpha = 0,05$, jumlah variabel (k) adalah 3, jumlah pengamatan (n) adalah 32 maka diperoleh T tabel sebagai berikut:

$$T \text{ tabel} = t (\alpha/2 ; n - k - 1) = t (0,025 ; 28) = 2,048 \text{ dibulatkan menjadi } 2,05$$

Tabel 4. Hasil uji T X1 terhadap Y

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	6.748	1.941		3.477	.002
	TOTAL_X1	.324	.072	.637	4.528	.000

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

Berdasarkan Tabel 4 hasil uji signifikansi T di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diinterpretasikan adalah H1 : X1 secara parsial berpengaruh terhadap Y. Dilihat dari hasil uji signifikansi parsial di atas, variabel X1 dengan nilai T hitung $4,528 > T \text{ tabel } 2,05$ dan menunjukkan hasil signifikan dengan tingkat signifikansi yang didapatkan 0,000 dimana lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat diambil keputusan menerima hipotesis yang menyatakan bahwa X1 memiliki pengaruh terhadap Y.

Tabel 5. Hasil uji T X2 terhadap Y

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	7.872	2.079		3.787	.001
	TOTAL_X2	.317	.086	.556	3.668	.001

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji signifikansi T di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diinterpretasikan yaitu H2 : X2 secara parsial

berpengaruh terhadap Y. Dilihat dari hasil uji signifikansi parsial di atas, variabel X2 dengan nilai T hitung 3,668 > T tabel 2,05 dan menunjukkan hasil signifikan dengan tingkat signifikansi yang didapatkan 0,001 dimana lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat diambil keputusan menerima hipotesis yang menyatakan bahwa X2 memiliki pengaruh terhadap Y.

Tabel 6. Hasil uji T X3 terhadap Y

Coefficients^a

Sumber : Output SPSS V.26

Model	Unstandardized Coefficients		Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	4.946	1.718		2.880	.007
	TOTAL_X3	.984	.159	.749	6.192	.000

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

Berdasarkan Tabel 1.6 hasil uji signifikansi T di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diinterpretasikan yaitu H3 : X3 secara parsial berpengaruh terhadap Y. Dilihat dari hasil uji signifikansi parsial di atas, variabel X3 dengan nilai T hitung 6,192 > T tabel 2,05 dan menunjukkan hasil signifikan dengan tingkat signifikansi yang didapatkan 0,000 dimana lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat diambil keputusan menerima hipotesis yang menyatakan bahwa X3 memiliki pengaruh terhadap Y.

Adapun mengenai Uji F melibatkan perbandingan antara nilai F yang dihitung dengan nilai F tabel, dengan menggunakan derajat kebebasan df: α , (k-1), (n-k), di mana k adalah jumlah variabel dalam penelitian dan n adalah jumlah pengamatan atau ukuran sampel. Selain itu, nilai signifikansi F juga diamati untuk tingkat α yang digunakan dalam penelitian adalah 5%.

Dengan $\alpha = 0,05$, jumlah variabel (k) adalah 3, jumlah pengamatan (n) adalah 32 maka diperoleh f tabel sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 F \text{ tabel} &= F (k-1 ; n - k) \\
 &= F (2 ; 28) \\
 &= 2,95
 \end{aligned}$$

Tabel 7. Hasil Uji Signifikasi F

ANOVA^a
Sumber : Output SPSS V.26

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	273.252	3	91.084	16.119	.000 ^b
	Residual	158.217	28	5.651		
	Total	431.469	31			

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

b. Predictors: (Constant), TOTAL_X3, TOTAL_X2, TOTAL_X1

Berdasarkan Gambar 7 Berdasarkan hasil uji signifikansi F yang dikemukakan di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat dipahami yaitu H4 : X1, X2, dan X3 mempunyai pengaruh terhadap Y secara bersamaan. Melihat hasil pengujian signifikansi secara bersamaan yang telah disampaikan, diperoleh nilai F hitung sebesar 16,119 , yang lebih besar dari F tabel sebesar 2,95 , dan menunjukkan hasil yang signifikan dengan tingkat signifikansi sebesar 0 , 000, yang mana kurang dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau dengan kata lain , X1, X2 , dan X3 memiliki pengaruh terhadap Y secara bersamaan.

Sedangkan terkait uji koefisien determinasi digunakan untuk mengukur sejauh mana kemampuan model dalam menjelaskan variasi variable dependen. Nilai koefisien determinasi berada di antara nol dan satu ($0 < R^2 < 1$). Koefisien determinasi (Kd) juga dapat diekspresikan dalam bentuk proporsi, yang mengindikasikan proporsi variasi variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh model. Seperti pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.796 ^a	.633	.594	2.377

a. Predictors: (Constant), TOTAL_X3, TOTAL_X2, TOTAL_X1

b. Dependent Variable: TOTAL_Y

Berdasarkan tabel 8 diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,594. Hal ini

menunjukkan bahwa sebesar 59,4% Y dipengaruhi oleh variasi dari ketiga variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu X1 X2 X3. Sisanya sebesar 40,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar lingkup penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan analisis hasil regresi linear berganda, didapati bahwa ketiga variabel independen, yaitu dampak media sosial (X1), kerentanan terhadap stigma (X2), dan pentingnya dukungan sosial (X3), secara bersamaan berpengaruh secara signifikan terhadap pengertian diri mahasiswa generasi z (Y). Hal ini dibuktikan dengan nilai F hitung sebesar 16,119, yang melebihi F tabel 2,95 dan menunjukkan signifikansi 0,000 (<0,05). Persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 5,597 + 0,268X1 + 0,006X2 + 0,237X3 + e$, menunjukkan bahwa jika semua variabel independen memiliki nilai nol, maka pengertian diri mahasiswa tetap berada di angka 5,597 unit. Secara individu, analisis t mengungkapkan bahwa X1 (media sosial) memiliki pengaruh signifikan dengan t hitung 4,528 serta signifikansi 0,000, X2 (kerentanan stigma) juga menunjukkan signifikansi dengan t hitung 3,668 dan signifikansi 0,001, sementara X3 (dukungan sosial) paling berpengaruh dengan t hitung 6,192 dan signifikansi 0,000. Koefisien determinasi yang diperoleh (Adjusted R²) adalah sebesar 0,594, menandakan bahwa 59,4% variasi dalam pengertian diri mahasiswa generasi z dapat dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut, sedangkan 40,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model ini. Uji asumsi klasik pun menunjukkan bahwa data terdistribusi normal (p=0,20) dan bebas dari masalah heteroskedastisitas (seluruh signifikansi >0,05), sehingga model regresi ini layak untuk diterapkan.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menekankan betapa kuatnya pengaruh media sosial, kerentanan stigma, dan dukungan sosial dalam membentuk pengertian diri di kalangan generasi muda, khususnya generasi z. Penelitian oleh Yang et al., (2018) dalam *Computers in Human Behavior* mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial mempunyai korelasi signifikan dengan kejelasan konsep diri pada remaja, di mana eksposur terhadap konten negatif memperbesar kerentanan stigma dan menurunkan rasa

percaya diri. Di sisi lain, penelitian oleh (Frison, Eline & Eggermont, 2015) di *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya di media sosial dapat meredam dampak negatif stigma dan meningkatkan pengertian diri. Namun, berlawanan dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa pengaruh media sosial lebih berkuasa, hasil riset ini justru menggarisbawahi bahwa pentingnya dukungan sosial (X3) memberikan dampak terbesar terhadap pengertian diri, diikuti oleh pengaruh media sosial (X1) dan kerentanan stigma (X2) yang meskipun signifikan, memiliki dampak yang relatif lebih kecil.

Hasil dari analisis regresi linear berganda ini menunjukkan bahwa pengembangan identitas diri mahasiswa generasi z sangat rumit dan tidak terpisahkan dari interaksi antara dampak media sosial, kerentanan terhadap stigma, serta esensi dari dukungan sosial. Kelebihan dukungan sosial sebagai variabel paling berpengaruh menandakan bahwa meskipun generasi z terpapar luas oleh media sosial dan menghadapi stigma, mereka masih sangat memerlukan pengakuan dan dukungan yang nyata dari orang-orang di sekitar mereka, termasuk keluarga, teman, dan institusi. Hal ini juga mengindikasikan bahwa untuk membangun identitas positif bagi generasi z, tidak cukup hanya mengurangi efek buruk dari media sosial, tetapi juga harus disertai dengan penguatan jaringan sosial yang memberikan dukungan.

Konsekuensi dari hasil ini adalah pentingnya bagi institusi pendidikan, keluarga, dan masyarakat untuk merancang program yang menekankan nilai dukungan sosial bagi mahasiswa generasi z, seperti kelompok pendukung teman sebaya, konseling berbasis komunitas, dan pendidikan literasi digital yang tidak hanya berfokus pada penggunaan media sosial yang sehat, tetapi juga menguatkan ketahanan terhadap stigma. Selain itu, temuan ini menunjukkan bahwa langkah-langkah pencegahan terhadap dampak negatif media sosial harus digabungkan dengan strategi untuk memperkuat jaringan sosial baik di lingkungan kampus maupun keluarga, untuk mengoptimalkan pengembangan identitas mahasiswa.

Hasil penelitian ini muncul karena mahasiswa generasi z adalah kelompok

yang sangat terlibat dengan media sosial, sehingga keterpaparan terhadap konten, pandangan, dan norma sosial yang ada di dunia maya memiliki pengaruh besar terhadap cara mereka melihat diri. Kerentanan terhadap stigma timbul akibat paparan terus menerus terhadap komentar negatif, *body shaming*, atau *cyberbullying* yang sering terjadi di platform media sosial; sehingga saat tidak ada dukungan sosial yang memadai, mahasiswa lebih rentan mengalami krisis identitas atau penurunan terhadap citra diri. Namun, saat dukungan sosial dari sekitar hadir secara berkelanjutan, pengaruh negatif media sosial dan stigma bisa diminimalkan, menjaga agar identitas diri mahasiswa tetap stabil.

Dari hasil regresi yang mengungkapkan pentingnya dukungan sosial dan pengaruh signifikan dari media sosial serta kerentanan terhadap stigma, langkah yang harus diambil adalah merancang dan melaksanakan program literasi digital yang tidak hanya memberikan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai risiko dan keuntungan media sosial, tetapi juga mempersiapkan mereka dengan keterampilan menghadapi stigma. Selain itu, institusi pendidikan dan organisasi kemahasiswaan harus memperkuat sistem pendampingan, membentuk komunitas yang mendukung, serta menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan sesuai bagi generasi z. Dengan cara ini, mahasiswa bisa mengembangkan citra diri yang positif dan tahan banting dalam menghadapi tantangan zaman digital.

Penemuan paling mengejutkan dari studi ini adalah meskipun ketiga variabel independen pengaruh media sosial (X1), kerentanan stigma (X2), dan pentingnya dukungan sosial (X3) secara simultan menunjukkan dampak signifikan pada citra diri mahasiswa generasi z, pengaruh parsial dari variabel kerentanan stigma (X2) ternyata sangat kecil dan tidak menunjukkan signifikansi dalam model regresi berganda (koefisien 0,006 dengan signifikansi 0,973), berlawanan dengan pengujian t parsial sebelumnya yang menunjukkan signifikansi pada uji terpisah. Ini menunjukkan bahwa ketika dipertimbangkan bersamaan dengan variabel lain, kerentanan stigma hampir tidak memberikan kontribusi langsung terhadap citra diri, yang menunjukkan bahwa dampak stigma lebih kompleks dan mungkin dimediasi atau dimoderasi oleh faktor

lain seperti dukungan sosial. Di sisi lain, dukungan sosial (X3) menunjukkan pengaruh yang paling signifikan secara parsial (koefisien 0,237, signifikansi 0,257), meskipun secara statistik tidak signifikan, namun secara bersama ketiga variabel ini mampu menjelaskan 59,4% variasi citra diri dengan nilai F hitung 16,119 ($p=0,000$), yang menegaskan betapa pentingnya interaksi ketiga variabel ini secara kolektif. Penemuan ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menjadikan media sosial sebagai variabel utama tanpa mempertimbangkan interaksi antara dukungan sosial dan stigma secara simultan.

Nilai tambah yang paling signifikan dari studi ini terletak pada pendekatan metodologis yang mengkombinasikan ketiga variabel independen dalam model regresi linear berganda untuk menguji pengaruh secara simultan dan parsial pada citra diri mahasiswa generasi z, sehingga memberikan pandangan yang lebih menyeluruh dibandingkan penelitian sebelumnya yang cenderung menguji variabel satu per satu. Selanjutnya, riset ini juga memperkuat analisis dengan pengujian asumsi klasik (normalitas dan heteroskedastisitas) yang memvalidasi model regresi, sehingga hasilnya menjadi lebih dapat diandalkan. Secara konseptual, studi ini memperkuat argumen bahwa dukungan sosial dan kerentanan stigma tidak bisa dipisahkan dari pengaruh media sosial dalam membentuk citra diri, melainkan harus dianalisis secara bersamaan. Dengan demikian, penelitian ini memperdalam pemahaman tentang interaksi antara faktor sosial dan psikologis dalam konteks digital generasi muda, sambil menegaskan regresi linear berganda sebagai metode yang sesuai untuk analisis multidimensi semacam ini.

Penelitian ini memiliki keterbatasan terkait ukuran sampel yang masih kecil ($n=32$), yang dapat memengaruhi kekuatan statistik dan kemampuan untuk menggeneralisasi hasil, terutama dalam mendeteksi signifikansi parsial dari variabel X2 dan X3. Selain itu, terdapat variabel lain yang mungkin mempengaruhi citra diri, seperti faktor kepribadian, kondisi keluarga, atau tekanan akademik yang tidak dimasukkan dalam model, sehingga 40,6% variasi citra diri masih belum ter jelaskan. Riset ini juga memanfaatkan desain cross-sectional yang tidak memungkinkan

pengujian hubungan sebab akibat secara temporal. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan sampel yang lebih besar dan variatif, serta mempertimbangkan variabel mediasi atau moderasi seperti ketahanan, harga diri, atau intensitas penggunaan media sosial secara spesifik. Pendekatan longitudinal juga direkomendasikan agar dapat mengamati dinamika perubahan citra diri dari waktu ke waktu serta respons terhadap stigma dan dukungan sosial dalam konteks evolusi media sosial yang terus berlangsung.

Kesimpulan dan Saran

Studi ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, media sosial (X1), kerentanan terhadap stigma (X2), dan pentingnya dukungan sosial (X3) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan citra diri mahasiswa Gen Z (Y), dengan nilai F hitung mencapai 16,119, yang lebih besar dari nilai F tabel 2,95 dan nilai signifikansi 0,000. Persamaan regresi yang dihasilkan adalah $Y = 5,597 + 0,268X1 + 0,006X2 + 0,237X3 + e$, yang mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit pada variabel bebas akan berkontribusi positif terhadap citra diri, meskipun dampak dari kerentanan stigma (X2) cenderung kecil. Secara terpisah, ketiga variabel tersebut juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap citra diri dengan nilai signifikansi T masing-masing 0,000 untuk X1, 0,001 untuk X2, dan 0,000 untuk X3. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,594 menunjukkan bahwa 59,4% variasi dalam citra diri dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut, sedangkan sisa 40,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Uji normalitas dan heteroskedastisitas membuktikan bahwa data memenuhi asumsi klasik, sehingga model regresi dapat dianggap valid dan andal.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dianjurkan agar lembaga pendidikan dan pemangku kepentingan mengimplementasikan program literasi digital yang tidak hanya memberikan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai efek media sosial, tetapi juga memperkuat dukungan sosial sebagai elemen penting dalam menciptakan citra diri yang positif. Program bimbingan psikososial dan kelompok dukungan sebaya harus diperkuat agar mahasiswa memiliki wadah untuk menghadapi stigma dan

tekanan sosial secara lebih baik. Selain itu, diperlukan dukungan emosional dan sosial yang berkelanjutan dari keluarga serta lingkungan kampus. Penelitian di masa depan sebaiknya melibatkan sampel yang lebih luas dan menambahkan variabel lain seperti kepribadian atau tekanan akademis, serta menerapkan desain longitudinal untuk meneliti perkembangan citra diri generasi z secara lebih mendalam seiring berjalannya waktu.

Daftar Pustaka

- Andayani, B., & Afiatin, T. (2016). Konsep Diri, Harga diri, dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi*, 23(2), 23–30. <https://doi.org/10.22146/JPSI.10046>
- Asmarani, Z., & Wahyuni, S. (2023). Konsep Diri Individu Pengguna Media Sosial terhadap Komunikasi Interpersonal Remaja. *Journal of Education Research*, 4(3), 1548–1558.
- Erica Coe, A. D. K. E. and C. H. (2023). Gen Z mental health: The impact of tech and social media. *McKinsey Health Institute*, April.
- Frison, Eline & Eggermont, S. (2015). *The Impact of Daily Stress on Adolescents' Depressed Mood: The Role of Social Support Seeking through Facebook*. 45(0), 6.
- Hassan, K., & Afzal, S. (2022). Social-media Usage, Self-Esteem and Self-concept in Young Adults. *International Journal of Business and Economic Affairs*. <https://doi.org/10.24088/ijbea-2022-71001>
- Hermenda, A., Sumarwan, U., & Tinaprillia, N. (2019). The effect of social media influencer on brand image, self-concept, and purchase intention. *Journal of Consumer Sciences*. <https://doi.org/10.29244/jcs.4.2.76-89>
- Khaidir, M. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Pengembangan Konsep Diri Pada Remaja Di Smks Humaniora Panton Labu. *An-Nida: Jurnal Komunikasi Islam*. <https://doi.org/10.34001/an-nida.v15i1.4825>
- Kullolli, T., & Trebicka, B. (2023). Generation Z and the Evolution of Social Media: A Two-Decade Analysis of Impact and Usage Trends. *Interdisciplinary Journal of Research and Development*, 10(3), 77. <https://doi.org/10.56345/ijrdv10n311>
- Manullang, D. K. N., Veronica, F., Anastasia, E., Chrisnawandi, D., Akailupa, M., Gunawan, R., & Indonesia, U. K. (2025). *Dampak penggunaan Twitter memengaruhi kesehatan mental Generasi Z*. 8(3), 91–103. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.833609>
- Nathaniel, A. (2024). Mahasiswa, Gangguan Mental, Dan Media Sosial: Sebuah Dilematika Gen Z Antara Menjadi “Pengendali” Atau “Dikendalikan” - *Kampusinovatif.id: Platform Online Learning Bersertifikat untuk Mahasiswa*. *Kampus Inovatif*. [https://kampusinovatif.id/artikel/mahasiswa-gangguan-](https://kampusinovatif.id/artikel/mahasiswa-gangguan-mental-dan-media-sosial)

mental-dan-media-sosial-sebuah-dilematika-gen-z-antara-menjadi-pengendali-atau-dikendalikan

- Rafiq, A., & Linden, B. (2024). Social Media and Self-Concept Among Postsecondary Students: A Scoping Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0451>
- Simanjuntak, M. J. T., & Putri, L. W. (2023). Identifikasi Online Deception Behavior Dan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Instagram Di Jabodetabek. *Sebatik*, 27(1), 127–137. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v27i1.1922>
- Wandira, B. A., Agusdianita, N., & Bengkulu, U. (2024). *Dampak media sosial terhadap karakter gen z*. 16(November), 296–301.
- Yang, C. chen, Holden, S. M., & Carter, M. D. K. (2018). Social Media Social Comparison of Ability (but not Opinion) Predicts Lower Identity Clarity: Identity Processing Style as a Mediator. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(10), 2114–2128. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0801-6>