



HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA YANG MENGALAMI PUTUS CINTA

**Chelsy Ananda Ayu Rahmadhani ^{a*}, Ezelia Beby Wiliano ^b, Nabila Syifa Azikra ^c, Beny Rahim ^d,
Jelpa Periantalo ^e, Muhammad Ilham ^f, Dinda Agraiza ^g**

^a Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan / Jurusan Psikologi; yahukkchelsyananda@gmail.com, Universitas Jambi; Jl. Letjen Suprpto No.33, Telanaipura, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36361

^b Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan / Jurusan Psikologi; ezeliabebyy27@gmail.com, Universitas Jambi; Jl. Letjen Suprpto No.33, Telanaipura, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36361

^c Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan / Jurusan Psikologi; nabilasyifaazikra@gmail.com, Universitas Jambi; Jl. Letjen Suprpto No.33, Telanaipura, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36361

^d Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan / Jurusan Psikologi; beny.rahim@unja.ac.id, Universitas Jambi; Jl. Letjen Suprpto No.33, Telanaipura, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36361

^e Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan / Jurusan Psikologi; Jelp.8487@unja.ac.id, Universitas Jambi; Jl. Letjen Suprpto No.33, Telanaipura, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36361

^f Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan / Jurusan Psikologi; ilham.emdh@unja.ac.id, Universitas Jambi; Jl. Letjen Suprpto No.33, Telanaipura, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36361

^g Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan / Jurusan Psikologi; dinda.agraiza@unja.ac.id, Universitas Jambi; Jl. Letjen Suprpto No.33, Telanaipura, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36361

* Penulis Korespondensi: Chelsy Ananda Ayu Rahmadhani

ABSTRACT

Separation in a romantic relationship is an experience often encountered by individuals during adolescence and can cause emotional responses such as sadness, disappointment, anger, and feelings of loss. These emotional states are related to adolescents' psychological well-being, especially in the way they express and communicate these feelings to others. Emotional regulation and social support from people around the individual are considered crucial factors in helping young people remain mentally balanced after the end of a romantic relationship. The purpose of this research was to explore how emotional self-regulation, interpersonal assistance, and mental wellness are connected among youth who had gone through romantic separation. Quantitative correlational approach was applied in this research to identify the association among the observed variables. The research involved 65 young individuals aged 15 to 21 years who had experienced the end of a romantic relationship. Respondents were chosen through criterion-based selection, in which only individuals who matched the required characteristics were included. Data were collected using psychological scales measuring emotional regulation, social support, and psychological well-being. After the responses were collected, the data were processed through descriptive computation and correlational analysis. The normality assessment produced a probability score of 0.200, which exceeded 0.05; therefore, the dataset was considered normally spread. Further testing revealed that assistance from the surrounding environment had a strong and statistically meaningful positive association with mental wellness, as indicated by an r value of 0.603 and a probability score of 0.000, which was below 0.05. Emotional self-regulation also moved in the same positive direction with the mental condition of the respondents. In general, the results imply that stronger emotional control and greater external assistance are followed by a more favorable mental state among young people after romantic separation.

Keywords: *emotional regulation; social support; psychological well-being; adolescent; breakup*

Abstrak

Perpisahan dalam hubungan romantis merupakan pengalaman yang sering dialami oleh individu pada masa remaja dan dapat menimbulkan respons emosional seperti rasa sedih, kekecewaan, kemarahan, serta perasaan kehilangan. Kondisi emosional tersebut berkaitan dengan kesejahteraan psikologis remaja,

terutama dalam cara mereka mengekspresikan dan mengomunikasikan perasaan tersebut kepada orang lain. Regulasi emosi dan dukungan dari orang sekitar dianggap sebagai faktor penting dalam membantu kaum muda tetap seimbang secara mental setelah hubungan romantis berakhir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana pengaturan diri emosional, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis terhubung di antara remaja yang telah mengalami perpisahan romantis. Pendekatan korelasional kuantitatif diterapkan dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel yang diamati. Penelitian ini melibatkan 65 individu muda berusia 15 hingga 21 tahun yang telah mengalami akhir dari hubungan romantis. Responden dipilih melalui seleksi berbasis kriteria, di mana hanya individu yang cocok dengan karakteristik yang diperlukan yang dimasukkan. Informasi tersebut dikumpulkan melalui beberapa alat penilaian psikologis yang mengukur kontrol emosional, bantuan yang dirasakan dari orang lain, dan kesejahteraan psikologis individu. Setelah tanggapan dikumpulkan, data diproses melalui komputasi deskriptif dan analisis korelasional. Penilaian normalitas menghasilkan skor probabilitas 0,200, yang melebihi 0,05; Oleh karena itu, kumpulan data dianggap tersebar secara normal. Pengujian lebih lanjut mengungkapkan bahwa bantuan dari lingkungan sekitar memiliki hubungan positif yang kuat dan bermakna secara statistik dengan kesejahteraan psikologis, seperti yang ditunjukkan oleh nilai r 0,603 dan skor probabilitas 0,000, yang di bawah 0,05. Pengaturan diri emosional juga bergerak ke arah positif yang sama dengan kondisi mental responden. Secara umum, hasilnya menyiratkan bahwa kontrol emosi yang lebih baik dan dukungan sosial yang lebih tinggi diikuti oleh kondisi mental yang lebih positif di kalangan anak muda setelah perpisahan romantis.

Kata Kunci: regulasi emosi; dukungan sosial; kesejahteraan psikologis; remaja; putus cinta

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang cukup kompleks. Pada fase ini, remaja mulai membangun hubungan interpersonal yang lebih dekat, termasuk hubungan romantis, sebagai bagian dari proses pencarian identitas diri dan perkembangan emosional [3]. Hubungan romantis pada masa remaja memberikan pengalaman penting dalam pembentukan kedewasaan emosional, namun tidak selalu berjalan sesuai harapan dan dapat berakhir dengan putus cinta. Putus cinta menjadi salah satu pengalaman emosional yang sering dialami remaja dan dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti kesedihan, kekecewaan, kecemasan, perasaan kehilangan, hingga penurunan kualitas hidup. Kondisi tersebut dapat mengganggu fungsi psikologis individu apabila tidak mampu dikelola secara adaptif [5]. Pengalaman kehilangan hubungan romantis seringkali menyebabkan remaja mengalami tekanan emosional yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mengembangkan potensi diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara efektif [6]. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan hidup dan mempertahankan kesejahteraan psikologis yang positif. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis dapat menyebabkan individu lebih rentan menghadapi masalah penyesuaian diri. Salah satu faktor yang berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis adalah regulasi emosi. Regulasi emosi membantu individu mengendalikan emosi negatif seperti sedih, kecewa, dan marah untuk mampu beradaptasi terhadap pengalaman yang memicu tekanan, termasuk pengalaman putus hubungan romantis. Melalui proses ini, individu dapat menyadari dan memberi makna terhadap emosi yang muncul, sehingga individu yang terdampak mampu mengekspresikannya secara tepat dan selaras dengan tuntutan situasi [2].

Selain regulasi emosi, dukungan sosial juga memiliki kontribusi penting terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, bantuan, penghargaan, maupun sokongan emosional yang diberikan oleh keluarga, teman, dan lingkungan sekitar kepada individu [7]. Ketersediaan dukungan sosial yang kuat mampu membuat individu merasa lebih diterima dalam kelompoknya, memperoleh penghargaan, serta memiliki ruang untuk mengekspresikan permasalahan yang sedang dihadapi sehingga dapat menurunkan beban psikologis yang dialami. Hasil penelitian [1] mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki keterkaitan yang searah dengan kondisi kesejahteraan mental pada kalangan remaja. Remaja yang memiliki kapasitas regulasi emosi yang lebih baik cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih stabil serta mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi secara lebih adaptif. Di sisi lain, studi oleh [4] menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial memiliki peranan

penting dalam meningkatkan kondisi kesejahteraan psikologis remaja, karena dapat memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, serta penerimaan dalam lingkungan sosial.

Uraian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola respon emosional yang disertai dukungan sosial memiliki peranan krusial dalam membantu remaja melewati pengalaman berakhirnya hubungan romantis secara lebih adaptif dan terarah. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis setelah mengalami peristiwa emosional yang cukup berat. Oleh karena itu, studi ini difokuskan pada upaya melihat hubungan antara kapasitas regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap keadaan psikologis remaja pasca putus hubungan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model analisis hubungan antarvariabel. Pendekatan ini dipilih untuk menelaah keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti yakni: kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap kondisi kesejahteraan psikologis pada remaja yang pernah mengalami putus hubungan romantis. Penelitian ini tidak menggunakan desain eksperimental, karena peneliti hanya melakukan pengukuran terhadap variabel sesuai keadaan yang terjadi di lapangan.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 65 individu yang berada pada fase remaja dengan kisaran usia antara 15 hingga 21 tahun. Seluruh partisipan memiliki riwayat pernah mengalami putus hubungan romantis. Penetapan subjek dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik seleksi berbasis kriteria tertentu yang dikenal sebagai *purposive sampling*. Teknik ini merupakan proses pemilihan individu yang disesuaikan dengan persyaratan khusus yang telah ditentukan berdasarkan arah dan kebutuhan penelitian. Dalam hal ini, individu yang dijadikan partisipan harus memenuhi sejumlah ketentuan utama, yaitu berada pada rentang umur 15–21 tahun, memiliki pengalaman pernah berakhirnya hubungan romantis, dan bersedia menjadi responden.

Proses pengumpulan data tersebut dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden, baik secara interaksi langsung maupun melalui platform berbasis digital. Instrumen dalam penelitian ini mencakup tiga aspek, yaitu: instrumen untuk mengukur kemampuan regulasi emosi, instrumen yang berkaitan dengan dukungan dari lingkungan sosial, serta instrumen untuk menilai kondisi kesejahteraan psikologis individu. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis korelasi.

Instrumen penelitian tersebut disusun dan dikembangkan berdasarkan kerangka teori yang dikemukakan oleh Taylor sebagai dasar konseptual dalam pengukuran aspek dukungan sosial. Sementara itu, variabel kesejahteraan psikologis dirumuskan berdasarkan kerangka teori yang dikemukakan oleh Ryff. Teori ini memiliki enam dimensi utama dalam perkembangan fungsi psikologis individu, yaitu kemampuan untuk menerima kondisi diri, menjalin relasi, kemandirian dalam mengambil keputusan, penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar, tujuan hidup yang jelas, serta pertumbuhan diri secara berkelanjutan.

Sebelum data dianalisis lebih lanjut, alat ukur terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan mampu menghasilkan data yang tepat dan stabil. Setelah itu, dilakukan pemeriksaan prasyarat analisis yang terdiri dari uji distribusi normal serta uji keterhubungan linear antarvariabel. Setelah syarat terpenuhi, pengolahan data akhir akan menggunakan pendekatan statistik deskriptif dan analisis korelasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

3.1.1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini melibatkan 65 partisipan yang merupakan remaja usia 15–21 tahun dengan pengalaman putus hubungan romantis. Data diperoleh melalui penyebaran angket yang mengukur tiga aspek utama, yaitu regulasi emosi, dukungan sosial, serta kondisi kesejahteraan psikologis. Dari 65 responden penelitian, menghasilkan sebanyak 41 partisipan (63,1%) berjenis kelamin perempuan dan 24 partisipan (36,9%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 1. Kategorisasi Regulasi Emosi Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	38	58,5%
Rendah	27	41,5%
Total	65	100%

Merujuk pada Tabel 1, distribusi data regulasi emosi responden ini ditentukan berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) yang menunjukkan bahwa sebanyak 38 responden (58,5%) termasuk dalam kategori regulasi emosi tinggi, sedangkan 27 responden (41,5%) berada pada kategori rendah. Gambaran tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja memiliki kapasitas yang cukup baik dalam mengatur serta merespons kondisi emosional yang muncul setelah berakhirnya hubungan romantis.

Tabel 2. Aspek Skala Dukungan Sosial

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	42	64,6%
Rendah	23	35,4%
Total	65	100%

Hasil Tabel 2, distribusi data dukungan sosial ini berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) yang menunjukkan bahwa sebanyak 42 responden (64,6%) tergolong dalam kategori dukungan sosial tinggi, sementara 23 responden (35,4%) berada pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja memperoleh dukungan yang cukup dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar. Kondisi ini mengurangi tekanan serta rasa aman dan diterima secara sosial.

Tabel 3. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	39	60,0 %
Rendah	26	40,0%
Total	65	100%

Merujuk pada Tabel 3, sebaran data kesejahteraan psikologis ini berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) yang menunjukkan sebanyak 39 responden (60%) termasuk dalam kategori kesejahteraan psikologis tinggi, sedangkan 26 responden (40%) berada pada kategori rendah. Temuan tersebut mengarah pada gambaran bahwa sebagian besar remaja masih memiliki kemampuan dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis yang relatif stabil dan bernilai positif setelah mengalami berakhirnya hubungan romantis. Individu dengan kondisi ini cenderung lebih mampu menerima diri, membangun relasi yang sehat, memiliki arah hidup, serta menyesuaikan diri dengan berbagai situasi.

Tabel 4. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	65	58	120	92,45	11,28
Dukungan Sosial	65	55	125	95,67	12,14
Kesejahteraan Psikologis	65	60	130	98,32	10,76

Merujuk pada Tabel 4, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) skor regulasi emosi adalah 92,45 dengan standar deviasi 11,28, rata-rata dukungan sosial adalah 95,67 dengan standar deviasi 12,14, dan rata-rata kesejahteraan psikologis adalah 98,32 dengan standar deviasi 10,76. Secara keseluruhan, ketiga variabel tergolong dalam kategori sudah cukup baik untuk responden.

Tabel 5. Hubungan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis terhadap dukungan sosial

Hubungan Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Regulasi Emosi-Kesejahteraan Psikologis	0,421	Linear

Dukungan Sosial-Kesejahteraan Psikologis	0,367	Linear
--	-------	--------

Dari Tabel 5, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis memiliki nilai signifikansi deviasi dari linearitas sebesar 0,421, sedangkan hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis memiliki nilai 0,367. Kedua nilai tersebut berada di atas 0,05, sehingga hubungan antarvariabel dinyatakan linear.

3.1.2. Uji Korelasi

Dari hasil uji korelasi yang dilakukan menegaskan bahwa dukungan sosial saling memberikan dampak positif yang bermakna terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Temuan ini diperkuat dengan nilai korelasi sebesar 0,603 serta tingkat signifikansi 0,000 (kurang dari 0,05). Nilai dari penilaian normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk menghasilkan probabilitas 0,200 yang melebihi 0,5. Nilai ini menganggap kumpulan data tersebar secara normal.

3.2. Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis remaja yang pernah mengalami putus hubungan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik umumnya menunjukkan tingkat kestabilan psikologis yang lebih tinggi, sementara mereka yang kesulitan dalam mengendalikan regulasi emosi cenderung memperlihatkan kondisi mental yang kurang stabil. Kemampuan tersebut juga berperan dalam menekan dampak negatif dari pengalaman emosional seperti rasa sedih, kecewa, kemarahan, maupun perasaan kehilangan.

Sejalan dengan penelitian Ford & Gross (2022) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses adaptif yang membantu individu merespons tekanan secara lebih efektif. Dengan kemampuan tersebut, remaja lebih mudah memaknai peristiwa putus hubungan sebagai bagian dari proses perkembangan diri, bukan sebagai pengalaman yang merusak kesejahteraan psikologis.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif terhadap kondisi kesejahteraan mental. Dukungan yang berasal dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar mampu menciptakan rasa diterima, dihargai, serta memberikan ruang aman untuk berbagi masalah. Hal ini berkontribusi dalam menurunkan beban tekanan emosional yang dialami individu setelah putus hubungan. Penelitian [4] juga mendukung hal ini dengan menyatakan dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menjaga stabilitas kondisi mental seseorang.

Menurut Ryff [6], kondisi kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi utama yaitu, menerima diri sendiri, menjalin hubungan positif dengan individu lain, pengambilan keputusan secara mandiri, dukungan dari lingkungan sekitar, mempunyai arah hidup yang jelas, serta pertumbuhan diri. Enam dimensi ini berperan besar pada regulasi emosi serta dukungan dari lingkungan sekitar untuk kesejahteraan psikologis pada individu. Individu yang dapat melakukan regulasi emosi dengan baik lebih mudah dalam menerima diri setelah putus hubungan romantis. Selain itu, dukungan sosial yang terus diberikan pada individu mempererat hubungan hangat dengan individu lain dan memperluas lingkungan. Hasil dari penelitian kedua faktor tersebut menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik setelah mengakhiri hubungan romantis.

Secara keseluruhan, kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial adalah faktor penting untuk individu yang mengalami putus hubungan romantis. Kesejahteraan psikologis yang terbentuk adalah hasil dari seberapa baik pula kedua faktor tersebut memengaruhi individu. Penelitian ini memiliki implikasi penting bagi para orang tua dan pendidik. Para orang tua diharapkan dapat memberikan ruang aman dan dukungan sosial yang tidak pernah putus, sehingga remaja dapat melalui proses penerimaan diri dalam menghadapi masa-masa tersebut. Bagi pendidik diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan layanan konseling yang difokuskan pada pelatihan regulasi emosi khusus bagi siswa yang mengalami putus hubungan romantis.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik individu dalam mengatur emosi dan semakin kuat dukungan yang diperoleh dari lingkungan, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Kedua variabel independen memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan memenuhi tingkat keberartian statistik pada remaja yang mengalami putus hubungan romantis. Faktor kemampuan regulasi emosi dan bantuan dari orang-orang sekitar membantu individu dalam menekan emosi negatif seperti sedih, kecewa dan marah. Implikasi umum dari penelitian ini mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja pasca putus hubungan sangat dipengaruhi oleh sumber penguat psikologis di sekitarnya yang membuat individu merasa tidak sendiri dalam menghadapi tekanan emosional.

SARAN

Bagi remaja yang mengalami putus cinta, disarankan untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi melalui konseling atau kegiatan positif, serta aktif mencari dukungan dari lingkungan sosial terdekat. Bagi orang tua dan pendidik untuk lebih peka terhadap kondisi emosional remaja dan menyediakan lingkungan yang mendukung. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods* guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman emosional remaja pasca putus cinta, serta memperluas sampel dengan karakteristik yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fitri and E. S. Indrawati, "Hubungan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada remaja," *Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 12, no. 2, pp. 115–124, 2023.
- [2] Q. Ford and J. J. Gross, "Emotion regulation: Why beliefs matter," *Current Opinion in Psychology*, vol. 45, p. 101302, 2022.
- [3] L. I. Mariyati and V. Rezanita, *Psikologi Perkembangan Sepanjang Kehidupan Manusia*. Sidoarjo, Indonesia: UMSIDA Press, 2021.
- [4] N. Pratiwi and S. Lestari, "Peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja," *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, vol. 9, no. 1, pp. 22–31, 2024.
- [5] Rahayu and M. P. Sari, "Dampak putus cinta terhadap kesehatan mental remaja," *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, vol. 11, no. 1, pp. 45–53, 2022.
- [6] D. Ryff, "Psychological well-being and meaning in life: Contemporary perspectives," *Frontiers in Psychology*, vol. 12, pp. 648–655, 2021.
- [7] S. E. Taylor, "Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes," *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 45, no. 1, pp. 1–15, 2022.
- [8] K. P. Diyana and R. Jatnika, "Meta-analysis studies: The relationship between social support and psychological well-being among adolescents in Indonesia," *European Journal of Humanities and Social Sciences*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, 2022.
- [9] Irmer and F. Schmiedek, "Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons," *Communications Psychology*, vol. 1, no. 12, pp. 1–13, 2023.