

Hubungan Dukungan Sosial dan *Self-Esteem* Pada Perempuan Generasi Z di Kota Jambi

Ammy Mutia Ratri¹, Fadzlul², Hanna Widya Gultom³, Rion Nofrianda⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Universitas Jambi

E-mail: ammymutiar@gmail.com¹, fadzlul_fkik@unja.ac.id², Hanna.widya.gultom@unja.ac.id³, rionnofrianda@unja.ac.id⁴

Article History:

Received: 05 Juli 2026

Revised: 17 Juli 2026

Accepted: 23 Juli 2026

Keywords:

Dukungan sosial;

Self-esteem;

Perempuan Generasi Z

Abstract: Perempuan Generasi Z yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 tumbuh di era digital yang penuh tekanan psikologis, seperti perbandingan sosial di media sosial, tuntutan penampilan, dan paparan komentar negatif, sehingga kelompok ini rentan mengalami penurunan self-esteem. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam membentuk dan mempertahankan self-esteem individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat dukungan sosial, gambaran tingkat self-esteem, dan hubungan antara dukungan sosial dan self-esteem pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional cross-sectional yang melibatkan 150 responden perempuan Generasi Z berusia 15–29 tahun yang berdomisili di Kota Jambi. Dukungan sosial diukur menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), sedangkan self-esteem diukur menggunakan skala berbasis aspek teori Coopersmith (1967). Tingkat dukungan sosial pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi berada pada kategori tinggi (68%), sedangkan tingkat self-esteem berada pada kategori sedang (68,7%). Karena data tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's Rho yang menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,317 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan rendah antara dukungan sosial dan self-esteem pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan tidak selalu diikuti oleh peningkatan self-esteem. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas persepsi individu terhadap dukungan yang diterima serta faktor-faktor lain turut memengaruhi pembentukan self-esteem pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi.

PENDAHULUAN

Generasi Z adalah individu yang lahir di kisaran tahun 1997–2012 dan tumbuh di era digital yang sangat terhubung. Mereka terbiasa menggunakan internet, media sosial, dan teknologi dalam

kehidupan sehari-hari (Purbaningrum *et al.*, 2020). Keterhubungan ini bisa memengaruhi pola komunikasi, serta cara individu memahami diri dan lingkungan sosialnya. Di tengah arus informasi yang terus mengalir tanpa henti, Generasi Z dihadapkan pada berbagai tekanan psikologis yang khas. Tekanan tersebut meliputi perbandingan sosial yang intensif melalui media digital, tuntutan penampilan, paparan komentar negatif, serta ekspektasi lingkungan yang tinggi. Kondisi ini membentuk dinamika psikologis yang kompleks dan cenderung fluktuatif.

Tekanan-tekanan tersebut secara kumulatif membentuk kondisi psikologis yang rentan, khususnya bagi perempuan Generasi Z yang cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial (Rosani *et al.*, 2021). Ketergantungan pada validasi eksternal membuat individu lebih mudah mengalami ketidakpuasan diri dan keraguan terhadap kemampuan pribadi. Hal ini pada akhirnya turut memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri. Dalam kajian psikologi, kondisi tersebut dikenal sebagai *self-esteem*, yaitu bagaimana individu memandang nilai dan keberhargaan dirinya di tengah interaksi sosial yang terus berkembang.

Self-esteem ialah evaluasi individu pada dirinya pribadi yang tercermin dalam penilaian serta perasaan mengenai nilai dan kebermaknaan diri (Coopersmith, 1967 dalam (Humaira *et al.*, 2024). Sejalan dengan itu, Santrock (2003) menyatakan bahwa *self-esteem* mencerminkan penilaian menyeluruh individu terhadap nilai serta citra diri yang dimilikinya (Bernadine & Astuti, 2024). Rosenberg (1965) menjabarkan *self-esteem* menjadi penilaian menyeluruh individu pada dirinya pribadi, yang bisa bernilai positif ataupun negatif (Purbaningrum *et al.*, 2020). Dengan demikian, *self-esteem* menjadi aspek penting dalam membentuk keyakinan diri dan sikap individu.

Individu yang mempunyai *self-esteem* tinggi umumnya menunjukkan sikap percaya diri, optimisme, serta kemampuan menjalin relasi sosial yang positif. Berbeda dengan hal tersebut, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung didominasi oleh pola pikir negatif, sikap pesimis, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Penelitian Rosani, Fatimah, dan Supriatna (2021) menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan memiliki *self-esteem* rendah daripada laki-laki. Pernyataan tersebut dibuktikan dari dominasi perempuan pada kategori *self-esteem* sedang (70,4%) dan rendah (69,2%) (Rosani *et al.*, 2021). Kerentanan ini dipengaruhi oleh tuntutan sosial terhadap penampilan, peran gender, serta sensitivitas terhadap evaluasi sosial.

Self-esteem dipengaruhi oleh banyak hal, seperti penerimaan diri sendiri, peran keluarga, pengalaman sosial, dan kualitas hubungan interpersonal (Setianingsih, Alevia & Purwantini, 2025). *Self-esteem* seseorang dapat berubah sesuai dengan apa yang mereka alami. Kemudian, *self-esteem* seseorang cenderung meningkat ketika mengalami pengalaman yang positif seperti dukungan dan pengakuan, namun ketika mengalami pengalaman yang buruk seperti kritik, penolakan, atau perbandingan sosial, hal tersebut dapat menurunkan *self-esteem*. *Self-esteem* yang rendah berdampak pada banyak aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial, kepercayaan diri, keinginan untuk belajar, serta kemampuan untuk mengatasi tekanan psikologis (Saiful & Nikmarijal, 2020). Oleh karena itu, *self-esteem* tidak hanya dapat dipahami sebagai kondisi internal tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang datang dari luar, terutama interaksi sosial yang dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari.

Jaringan sosial yang mendukung berperan besar dalam membentuk *self-esteem*, bukan hanya sebagai sumber bantuan, tetapi juga sebagai fondasi psikologis yang membentuk cara individu menilai dirinya. Menurut Canty-Mitchell dan Zimet (2000), dukungan sosial bersumber dari lingkungan personal dan sosial seperti keluarga, teman, serta orang-orang terdekat (Sulistiani *et al.*, 2022). Sarafino (2006) dalam Akerina dan Wibowo (2022) menambahkan bahwa dukungan ini mencakup aspek emosional, verbal, dan material yang menumbuhkan rasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan dalam hubungan interpersonal, sehingga secara langsung memengaruhi penilaian individu terhadap nilai dirinya sendiri.

.....

Meskipun terdapat berbagai bentuk dukungan sosial, masing-masing berfungsi dengan cara yang berbeda dalam mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Menurut Zimet et al (1998), dikutip dalam Anggraeni dan Hijriani (2023) mencatat tiga sumber dukungan sosial utama yang paling signifikan yakni dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan dukungan kerabat dekat. Keluarga memberikan rasa aman dan penerimaan dasar, teman sebaya memberikan validasi sosial dan rasa memiliki, dan kerabat dekat memberikan kedekatan emosional yang bermakna.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa *self-esteem* dan dukungan sosial saling memengaruhi dan terkait satu sama lain. Orang yang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih mampu mengatasi stres karena dukungan sosial melindungi mereka dari kesepian dan ketahanan psikologis yang rendah. Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosial mereka memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengembangkan persepsi diri yang positif daripada individu yang tidak memiliki perasaan tersebut.

Fenomena di lapangan turut memperkuat keterkaitan tersebut. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 25, 26, dan 27 September 2025 terhadap tiga perempuan Generasi Z di Kota Jambi, ditemukan gambaran yang konsisten. Responden SAF menyatakan bahwa kurangnya dukungan orang tua membuatnya merasa tidak percaya diri dan kurang berharga. Responden PM mengungkapkan bahwa harga dirinya pernah merosot akibat fitnah di masa SMA, namun pulih berkat dukungan keluarga. Sementara itu, responden MRL menyatakan bahwa afirmasi dari lingkungan sekitar sangat membantu meningkatkan kembali *self-esteem*nya ketika menurun.

Selanjutnya, ketiga responden menceritakan bagaimana dukungan sosial yang mereka terima berdampak langsung pada kepercayaan diri mereka. Responden PM mengatakan bahwa yang paling penting untuk memulihkan kepercayaan dirinya selama masa sulit adalah dukungan keluarga, khususnya orang tuanya. Teman-temannya yang selalu mendukung keputusannya, juga meningkatkan harga dirinya. Lalu, responden MRL menjelaskan bahwa ketika prestasinya tidak menerima apresiasi yang diharapkan dari keluarganya dan jarang menerima validasi sederhana, membuat ia merasa tidak cukup baik. Di sisi lain, responden SAF mengatakan bahwa teman-teman yang tidak mengkritik penampilannya dan sering memberikan pujian positif membantunya mendapatkan kembali kepercayaan dirinya. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk keyakinan perempuan Generasi Z.

Fenomena empiris menunjukkan bahwa *self-esteem* perempuan Generasi Z sangat rentan terhadap pengalaman sosial negatif seperti body shaming, pelecehan verbal, perbandingan sosial, serta evaluasi negatif di media sosial. Pengalaman tersebut dapat menurunkan persepsi diri dan memicu perasaan tidak berharga. Sebaliknya, pengalaman positif berupa apresiasi, dukungan emosional, dan penerimaan dari lingkungan terbukti dapat meningkatkan *self-esteem* individu. Berbagai penelitian mendukung keterkaitan ini. Mauboy & Kusumiati (2019) menemukan bahwa dukungan keluarga dan sahabat berperan dalam membentuk *self-esteem* yang lebih positif. Lestari et al., (2021) juga menunjukkan bahwa lingkungan yang suportif mampu mengurangi kecemasan sosial dan kecenderungan membandingkan diri secara negatif. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial membuat individu lebih rentan terhadap penilaian diri yang negatif.

Berdasarkan laporan Kota Jambi dalam Angka 2025 oleh Badan Pusat Statistik (BPS), terdapat 75.488 perempuan berusia 15–29 tahun yang termasuk dalam Generasi Z di Kota Jambi. Jumlah tersebut menunjukkan perempuan Generasi Z merupakan kelompok yang cukup besar dan berpotensi menghadapi berbagai tantangan psikologis, khususnya terkait *self-esteem*. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dan *self-esteem* pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi perlu untuk dilakukan. Temuan yang ada diproyeksikan agar dapat menyediakan

.....

gambaran kondisi psikologis perempuan Generasi Z serta menjadi landasan dalam merancang program peningkatan *self-esteem* melalui optimalisasi dukungan sosial di lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun ruang digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengamati kelompok orang tertentu menggunakan metode kuantitatif yang didasarkan pada paradigma positivis (Sugiyono, 2023) menyatakan bahwa pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian ini adalah untuk menggunakan data kuantitatif yang dikumpulkan dari responden untuk secara eksperimental menyelidiki hubungan antara harga diri dan dukungan sosial di kalangan perempuan Generasi Z di Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan desain survei yang bukan eksperimental karena peneliti tidak melakukan intervensi apa pun terhadap partisipan; sebaliknya, mereka mengumpulkan informasi tentang partisipan sebagaimana adanya saat ini. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* berdasarkan dimensi waktu, yang berarti data dikumpulkan pada satu titik waktu tanpa pengamatan berulang selama periode waktu yang panjang. Variabel (X) adalah dukungan sosial, Variabel (Y) adalah *self-esteem*.

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Jambi dengan fokus pada perempuan Generasi Z, serta pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner secara daring. Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu kurang lebih tujuh bulan, yaitu sejak November 2025 hingga Mei 2026. Pelaksanaan penelitian dibagi ke dalam dua tahap. Dalam penelitian ini, populasi mencakup seluruh perempuan Generasi Z yang berdomisili di Kota Jambi, berdasarkan data BPS pada laporan Kota Jambi di tahun 2025. Generasi Z dalam penelitian ini merujuk pada individu yang lahir pada rentang usia 15 sampai 29 tahun. Peneliti menggunakan pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*), yaitu strategi yang melibatkan pemilihan peserta berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya yang khusus untuk tujuan dan karakteristik penelitian. Instrumen penelitian ini menggunakan blue print alat ukur dukungan sosial, blue print alat ukur *Self-Esteem*. Pada instrumen penelitian menguji uji validitas, reliabilitas, norma.

Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara daring dengan perempuan Generasi Z yang berdomisili di Kota Jambi. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 25, 26, dan 27 November 2025, dan hasilnya digunakan sebagai data awal dalam penyusunan latar belakang penelitian. Dalam penelitian ini, data sekunder bersumber dari berbagai bahan tertulis, seperti buku referensi, jurnal ilmiah, penelitian sebelumnya, serta artikel yang relevan dengan kajian dukungan sosial, *self-esteem*, dan karakteristik Generasi Z. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, dan uji asumsi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1) Hasil Deskriptif Variabel Penelitian

a. Hasil Deskriptif Data Dukungan Keluarga

Tabel 1. Deskriptif Data Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	150	23.00	5	28	21,50	5,347

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel dukungan keluarga pada 150 responden memiliki skor minimum 5 dan skor maksimum 28 dengan rentang skor sebesar 23. Rata-

rata skor dukungan keluarga adalah 21,50 dengan standar deviasi 5,347. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat dukungan keluarga responden cenderung berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Dukungan Keluarga

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Skor Rendah	$X < 12$	11	7,3%
Skor Sedang	$12 \leq X \leq 20$	28	18,7%
Skor Tinggi	$X > 20$	111	74%
Total		150	100%

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 150 responden, sebagian besar berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 111 responden (74%). Lalu responden yang berada pada kategori sedang berjumlah 28 orang (18,7%), dan responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 11 orang (7,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan keluarga pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi secara umum berada pada kategori tinggi, yang menggambarkan bahwa mayoritas responden merasa mendapatkan perhatian, kepedulian, dan bantuan yang memadai dari anggota keluarga mereka dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan sehari-hari.

b. Deskriptif Data Dukungan Teman

Tabel 3. Deskriptif Data Dukungan Teman

Dukungan Teman	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	150	23.00	5	28	21,02	4,374

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dukungan teman pada 150 responden memiliki skor minimum sebesar 5 dan skor maksimum sebesar 28 dengan rentang skor sebesar 23. Nilai rata-rata (mean) dukungan keluarga adalah 21,02 dengan standar deviasi sebesar 4,374. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat dukungan teman yang baik dengan variasi data yang relatif homogen.

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Data Dukungan Teman

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Skor Rendah	$X < 12$	3	2%
Skor Sedang	$12 \leq X \leq 20$	46	30,7%
Skor Tinggi	$X > 20$	101	67,3%
Total		150	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 101 responden (67,3%). Kemudian, responden yang berada pada kategori sedang berjumlah 46 orang (30,7%), dan responden yang berada pada kategori rendah hanya berjumlah 3 orang (2%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan teman pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi secara umum berada pada kategori tinggi.

c. Deskriptif Data Dukungan Orang Terdekat Lainnya

Tabel 5. Deskriptif Data Dukungan Orang Terdekat lainnya

Dukungan Orang Terdekat Lainnya	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	150	23.00	5	28	21,77	5,413

Data tersebut menunjukkan dukungan orang terdekat lainnya pada 150 responden memiliki skor minimum sebesar 5 dan skor maximum sebesar 28 dengan rentang skor sebesar 23. Nilai rata-rata (mean) dukungan orang terdekat lainnya adalah 21,77 dengan standar deviasi sebesar 5,413.

Tabel 6. Hasil Kategorisasi Dukungan Orang Terdekat Lainnya

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Skor Rendah	$X < 12$	7	4,7%
Skor Sedang	$12 \leq X \leq 20$	35	23,3%
Skor Tinggi	$X > 20$	108	72%
Total		150	100%

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi sebanyak 108 responden (72%), diikuti kategori sedang sebanyak 35 responden (23,3%), dan kategori rendah sebanyak 7 responden (4,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan orang terdekat lainnya pada responden berada pada kategori tinggi.

2) Hasil Deskriptif Variabel *Self-Esteem*

a. Hasil analisis deskriptif variabel *Self-Esteem* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Hasil Deskriptif Data *Self-Esteem*

<i>Self-Esteem</i>	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	150	66.00	5	71	34,79	11,341

Dari hasil analisis deskriptif, variabel *self-esteem* pada 150 responden memiliki skor minimum sebesar 5 dan skor maksimum sebesar 71 dengan rentang skor 66. Nilai rata-rata (mean) *self-esteem* sebesar 34,79 dengan standar deviasi sebesar 11,341. Rentang skor yang cukup besar menunjukkan adanya variasi tingkat *self-esteem* di antara responden. Selain itu, nilai standar deviasi yang cukup besar mengindikasikan bahwa tingkat *self-esteem* responden relatif beragam.

Tabel 8. Hasil Kategorisasi Data *Self-Esteem*

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Skor Rendah	$X < 24,06$	26	17,3%
Skor Sedang	$24,06 \leq X \leq 45,46$	103	68,7%
Skor Tinggi	$X > 45,46$	21	14%
Total		150	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, diketahui bahwa dari 150 responden, sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 103 responden (68%). Responden yang memiliki *self-esteem* rendah berjumlah 26 orang (18%), sedangkan responden dengan *self-esteem* tinggi berjumlah 21 orang (14%). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi cenderung berada pada kategori sedang. Temuan tersebut sejalan dengan hasil analisis deskriptif yang menunjukkan nilai rata-rata *self-esteem* sebesar 34,79, yang berada dalam rentang kategori sedang (24,06–45,46).

3) Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	df	Sig.	Keterangan
Dukungan Sosial	0,095	150	0,002	Tidak Normal
<i>Self-Esteem</i>	0,083	150	0,013	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, variabel dukungan sosial memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 dan variabel *self-esteem* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,013. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel dukungan sosial dan *self-esteem* tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis korelasi dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji nonparametrik Spearman's Rho sebagai alternatif dari Pearson Product Moment.

b. Uji Linearitas

Tabel 10. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Linearity	14,849	<0,001	Linear
Deviation from linearity	1,081	0,368	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan ANOVA, diperoleh nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,368 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari bentuk hubungan linear. Selain itu, nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar $< 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-esteem*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *self-esteem* memenuhi asumsi linearitas sehingga analisis hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan korelasi Spearman's Rho.

c. Uji Hipotesis Penelitian

Tabel 11. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Dukungan Sosial dan <i>Self-Esteem</i>	-0,317	<0,001	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's Rho, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,317 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-esteem* pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi. Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah. Adapun kekuatan hubungan berada pada kategori rendah. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dan *self-esteem* pada perempuan generasi Z di Kota Jambi dapat diterima.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan *self-esteem* pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi, sekaligus memperoleh gambaran empiris mengenai kondisi kedua variabel tersebut pada populasi yang sama. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan melibatkan 150 responden perempuan Generasi Z berusia 15–29 tahun yang berdomisili di Kota Jambi. Pengukuran dukungan sosial dilakukan menggunakan

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang diadaptasi oleh Sulistiani et al. (2022), sedangkan self-esteem diukur menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan aspek teori Coopersmith (1967) oleh Humaira et al. (2024).

Pengujian asumsi menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,002 untuk variabel dukungan sosial dan 0,013 untuk variabel self-esteem. Karena kedua nilai tersebut berada di bawah 0,05, distribusi data dinyatakan tidak normal sehingga pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman's Rho. Hasil uji menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,317 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan self-esteem pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi.

Nilai koefisien korelasi sebesar -0,317 mengindikasikan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan self-esteem bersifat berlawanan arah dengan kekuatan yang tergolong dalam kategori lemah. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dipersepsikan individu, semakin rendah tingkat self-esteem yang dimilikinya, dan berlaku pula sebaliknya. Hasil uji linearitas semakin memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel membentuk pola yang linear secara signifikan ($F \text{ Linearity} = 14,849$; $p < 0,001$), dengan nilai Deviation from Linearity yang tidak signifikan ($p = 0,368$), sehingga pola hubungan tersebut bersifat stabil dan dapat diprediksi secara statistik.

Temuan ini berbeda dengan sejumlah penelitian terdahulu yang secara umum menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan self-esteem. Lestari et al. (2021) menemukan korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel pada remaja pengguna game online dengan koefisien korelasi sebesar 0,760 ($p = 0,000$), yang mengindikasikan bahwa semakin luas jaringan sosial remaja, semakin tinggi pula self-esteem yang dimilikinya. Sejalan dengan itu, Savira dan Sukmawati (2023) juga menemukan korelasi positif antara dukungan teman sebaya dan self-esteem pada remaja di SMA Negeri 1 Kubung dengan nilai $r = 0,517$ ($p = 0,000$). Demikian pula, Priwijaya et al. (2025) mengonfirmasi adanya korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial dan self-esteem pada pasien tuberkulosis paru di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin ($p = 0,000$).

Dalam konteks yang lebih luas, Huang et al. (2022) melalui studi meta-analisis terhadap anak-anak terlantar di Tiongkok menemukan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat self-esteem yang lebih tinggi. Sejalan dengan itu, Lestari dan Fajar (2020) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang berperan penting dalam meningkatkan self-esteem pada individu penyandang disabilitas fisik. Berbagai temuan tersebut secara konsisten mengindikasikan bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan dalam membentuk persepsi positif individu terhadap dirinya sendiri.

Hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami melalui beberapa perspektif. Pertama, karakteristik responden dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan temuan penelitian ini. Mayoritas responden merupakan mahasiswa S1 (74%) berusia 15–21 tahun (64%) dan masih tinggal bersama orang tua atau keluarga (63,3%). Pada tahap perkembangan ini, perempuan Generasi Z sedang berada dalam proses membangun identitas diri dan kemandirian. Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial yang diterima dari keluarga maupun lingkungan sekitar dapat dimaknai secara beragam oleh individu. Oleh karena itu, cara individu menerima dan menafsirkan dukungan sosial kemungkinan turut memengaruhi pembentukan *self-esteem*.

Kedua, pola hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan pengalaman penggunaan media sosial pada perempuan Generasi Z. Pertiwi, Suminar, dan Ardi (2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menurunkan *self-esteem* dan memengaruhi kesehatan mental Generasi Z. Perempuan Generasi Z yang aktif

menggunakan media sosial cenderung lebih sering terpapar pada berbagai konten yang mendorong perbandingan sosial. Dalam kondisi tersebut, perhatian dan komentar dari lingkungan sosial sebagai bentuk dukungan sosial tidak selalu dimaknai secara positif oleh individu. Sebaliknya, perhatian yang tinggi dari lingkungan dapat memunculkan berbagai penilaian atau harapan yang perlu direspons oleh individu, sehingga berpotensi memengaruhi cara mereka menilai diri sendiri dan pada akhirnya berkaitan dengan tingkat *self-esteem*.

Selain itu, perempuan Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dan berkembang di lingkungan digital yang memungkinkan terjadinya perbandingan sosial secara terus-menerus. Paparan terhadap standar kecantikan, pencapaian akademik, gaya hidup, dan keberhasilan orang lain di media sosial dapat memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri. Dalam kondisi demikian, dukungan sosial yang tinggi belum tentu mampu meningkatkan *self-esteem* apabila individu tetap melakukan perbandingan sosial yang negatif. Bahkan, perhatian dan dukungan dari lingkungan terkadang dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap kekurangan yang dimilikinya, sehingga *self-esteem* tidak mengalami peningkatan meskipun dukungan sosial yang diterima tergolong tinggi.

Gambaran dukungan sosial pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi secara umum berada pada kategori tinggi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai rata-rata dukungan sosial sebesar 64,29 dengan rentang skor antara 31 hingga 84. Sebagian besar responden, yaitu 102 orang (68%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 45 responden (30%) berada pada kategori sedang, dan hanya 3 responden (2%) pada kategori rendah. Berdasarkan aspek yang diukur menggunakan MSPSS, dukungan keluarga memiliki rata-rata 21,50 dengan mayoritas responden berada pada kategori tinggi (74%). Dukungan teman memiliki rata-rata 21,02 dengan mayoritas pada kategori tinggi (67,3%). Sementara itu, dukungan dari orang terdekat lainnya memiliki rata-rata skor tertinggi di antara ketiga aspek, yaitu sebesar 21,77, dengan mayoritas responden berada pada kategori tinggi (72%). Secara keseluruhan, ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh dukungan sosial pada tingkat tinggi dari berbagai sumber di lingkungan mereka.

Tingginya tingkat dukungan sosial yang dirasakan oleh perempuan Generasi Z di Kota Jambi ini dapat dipahami dari beberapa kondisi. Pertama, mayoritas responden masih tinggal bersama orang tua atau keluarga (63,3%), sehingga memungkinkan mereka untuk memperoleh dukungan keluarga secara langsung dan berkelanjutan. Kedua, dominasi responden yang berstatus mahasiswa S1 (74%) mengindikasikan bahwa mereka berada dalam lingkungan kampus yang kaya akan interaksi sosial dengan teman sebaya, sehingga peluang untuk mendapatkan dukungan dari teman menjadi lebih besar. Menurut Canty-Mitchell dan Zimet (2000) dalam Sulistiani *et al.* (2022), dukungan sosial berasal dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman, dan intensitas interaksi langsung dengan mereka sangat menentukan seberapa besar dukungan tersebut dapat dirasakan oleh individu.

Gambaran *self-esteem* pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi berada pada kategori sedang secara keseluruhan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai rata-rata *self-esteem* adalah 34,79 dengan standar deviasi 11,341, skor minimum 5 dan skor maksimum 71, serta rentang skor sebesar 66 yang mengindikasikan adanya keragaman tingkat *self-esteem* di antara responden. Sebanyak 103 responden (68,7%) berada pada kategori sedang, 26 responden (17,3%) berada pada kategori rendah, dan 21 responden (14%) berada pada kategori tinggi. Nilai standar deviasi yang cukup besar mengindikasikan bahwa terdapat variasi yang luas dalam tingkat *self-esteem* di antara responden, yang dapat dipahami mengingat latar belakang responden yang beragam dari segi usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan kondisi tempat tinggal.

Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-esteem* pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi, dengan arah hubungan yang negatif dan kekuatan yang tergolong rendah ($r = -0,317$, $p < 0,001$). Tingkat dukungan sosial pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi secara umum berada pada kategori tinggi, sementara tingkat *self-esteem* berada pada kategori sedang, yang menandakan bahwa meskipun responden merasakan dukungan sosial yang cukup memadai, kondisi *self-esteem* mereka belum berada pada taraf yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan *self-esteem* pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-esteem* pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's Rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,317$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima. Arah hubungan yang negatif dengan kekuatan yang tergolong rendah menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh responden cenderung diikuti oleh semakin rendahnya tingkat *self-esteem* mereka.
2. Tingkat dukungan sosial pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata dukungan sosial sebesar 64,29 dengan mayoritas responden sebanyak 102 orang (68%) berada pada kategori tinggi. Apabila ditinjau berdasarkan masing-masing aspek, dukungan keluarga berada pada kategori tinggi dengan proporsi sebesar 74%, dukungan teman berada pada kategori tinggi dengan proporsi sebesar 67,3%, dan dukungan orang terdekat lainnya berada pada kategori tinggi dengan proporsi sebesar 72%.
3. Tingkat *self-esteem* pada perempuan Generasi Z di Kota Jambi secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata *self-esteem* sebesar 34,79 dengan mayoritas responden sebanyak 103 orang (68,7%) berada pada kategori sedang. Masih terdapat 26 responden (17,3%) yang berada pada kategori rendah yang menunjukkan bahwa sebagian perempuan Generasi Z di Kota Jambi masih memiliki penilaian diri yang belum optimal.

DAFTAR REFERENSI

- Akerina, J. R., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Journal of Psychology Humanlight*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.51667/jph.v3i1.863>
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15–23. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.26176>
- Aristya, D. N., & Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(2), 75–81. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith/humaniora/article/view/105>
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik generasi z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72.
- Ayu, R., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Tematik*, 2(1).

- Azwar, S. (2023). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bernadine, J., & Astuti, N. W. (2024). Hubungan antara school well-being dan self-esteem dalam keberhasilan nilai belajar siswa. *Journal of Law, Education and Business*, 2(1), 648–659. <https://doi.org/10.57235/jleb.v2i1.1955>
- Chaeruman, D. R. D., Nabila, F. I., Choli, J., & Purwantini, L. (2024). Hubungan dukungan sosial dan self-esteem dengan subjective well-being pada mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 2(2), 194–205. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i2.1535>
- Fajriyah, B. N., & Setiawati, D. (2019). Studi tentang self esteem korban bullying di SMA Negeri 4 Pasuruan. *Jurnal BK UNESA*, 10(3).
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Herdiyanto, A. P., & Surjaningrum, E. R. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dan self esteem pada remaja penyalahguna zat yang sedang dalam masa rehabilitasi. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 2(1), 1-6.
- Huang, H., Wan, X., Liang, Y., Zhang, Y., Peng, Q., Ding, Y., Lu, G., & Chen, C. (2022). Correlations between social support and loneliness, self-esteem, and resilience among left-behind children in mainland China: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 874905. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.874905>
- Humaira, H. (2024). *Hubungan indeks prestasi kumulatif (IPK) dengan self esteem mahasiswa prodi bimbingan dan konseling Universitas Jambi* [Skripsi, Universitas Jambi].
- Irani, L. C., Maghfiroh, N. R., Dewanti, B., & Irhami, A. R. (2021). Pengembangan skala self esteem berbasis aplikasi digital komputer untuk siswa sekolah menengah. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 6(1).
- Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1).
- Khoiroh, A. (2012). *Peran Dukungan Sosial terhadap Pembentukan Self Esteem yang Tinggi pada Remaja Tunanetra di Sekolah Khusus* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Lestari, N. D., Wulandari, N. W., & Rahmawati, A. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan self-esteem pada remaja pengguna game online. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.17685>
- Lestari, R., & Fajar, M. (2020). Social support and self-esteem in people with physical disabilities. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 207–217. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i2.11408>
- Mauboy, Y. H., & Kusumiati, R. Y. E. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan self-esteem pekerja seks komersial yang direhabilitasi. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1). <https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13887>
- Pasya, M. R. Z., & Pratisti, W. D. (2023). *Hubungan antara stres akademik dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa tahun pertama* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Periantalo, J. (2017). *Statistika dasar untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Periantalo, J. (2019). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

-
- Pertiwi, E. M., Suminar, D. R., & Ardi, R. (2022). Psychological well-being among Gen Z social media users: Exploring the role of self-esteem and social media dependency as mediators and social media usage motives as moderator. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 204–218. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19851>
- Priwijaya, A., Irawan, A., & Manto, O. A. D. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan self-esteem pada pasien TB paru di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin. *Nursing Applied Journal*, 3(1), 63–73. <https://doi.org/10.57213/naj.v3i1.522>
- Purbaningrum, K. A., Safitri, P. T., & Pamungkas, A. S. (2020). Desain bahan ajar lembar aktivitas terstruktur untuk mengoptimalkan kemampuan penalaran dan self-esteem matematis mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Matematika*, 13(1), 73–86. <https://doi.org/10.30870/jppm.v13i1.7222>
- Putri, J. E., Suhaili, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 20–25.
- Rosani, W., Fatimah, S., & Supriatna, E. (2021). Studi deskriptif self-esteem pada siswa kelas XI SMAN 1 Margaasih. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 4(5), 330–337. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i5.8074>
- Saiful, S., & Nikmarijal, N. (2020). Meningkatkan self-esteem melalui layanan konseling individual menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT). *Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1134>
- Saputri, A. E., Raharjo, S. T., & Apsari, N. C. (2019). Dukungan sosial keluarga bagi orang dengan disabilitas sensorik. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v6i1.22783>
- Savira, M. D. D., & Sukmawati, I. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan harga diri (self-esteem) remaja di SMA Negeri 1 Kubung. *Current Issues in Counseling*, 3(1), 61–66.
- Setianingsih, T. W., Alevia, K. F., & Purwantini, L. (2025). Hubungan antara self-esteem dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(2), 379–388. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3733>
- Shanti, P., & Zahra, A. C. A. (2022). Self esteem dan gratitude sebagai prediktor body image: Studi pada remaja laki-laki di Kota Malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 71–85.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 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>
- Triana, R., Keliat, B. A., Wardani, I. Y., Sulistiowati, N. M. D., & Veronika, M. A. (2019). Understanding the protective factors (self-esteem, family relationships, social support) and adolescents' mental health in Jakarta. *Enfermeria Clinica*, 29, 629–633. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.096>
- Wijaya, F. A., & Virlia, S. (2024). Peran self-esteem dan dukungan sosial terhadap career decision making-self efficacy pada mahasiswa. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 518.
-