



PENGARUH KECANDUAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Baiq Nurhandini Wulandari¹, Syabila Andini¹, Rifqi Rizqullah¹, Ida Ayu Andara Damayanti¹, Adnanto Wiweko²

¹ Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram

² Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram

Corresponding Author: Baiq Nurhandini Wulandari, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Mataram.

E-Mail: nurhandinibaiq@gmail.com

Received 10 Juli 2025; Accepted 28 Juli 2025; Online Published 30 Juli 2025

Abstrak

Penggunaan media sosial di Indonesia terus meningkat pesat, dengan 139 juta pengguna aktif pada tahun 2024, mencerminkan dampak signifikan terhadap kehidupan remaja. Seiring dengan meningkatnya aktivitas digital, prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja juga mengalami tren yang mengkhawatirkan, di mana gangguan kecemasan dan depresi mayor menjadi yang paling umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja melalui pendekatan studi literatur. Berdasarkan hasil studi literatur, ditemukan bahwa durasi penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan gejala gangguan kecemasan, depresi, gangguan tidur, serta penurunan citra diri. Selain itu, remaja yang menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari di media sosial berisiko tinggi mengalami gangguan psikologis yang dapat mengganggu kualitas hidup mereka. Penelitian ini juga membahas pentingnya upaya intervensi, seperti pembatasan waktu akses media sosial, penguatan regulasi emosi, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk mengatasi dampak negatif tersebut. Keseimbangan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental perlu dijaga untuk menciptakan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Kata Kunci: Remaja; Kesehatan Mental; Kecanduan; Media Sosial

Abstract

The use of social media in Indonesia continues to rise rapidly, with 139 million active users in 2024, reflecting a significant impact on the lives of adolescents. Along with the increase in digital activity, the prevalence of mental health disorders among teenagers has also shown a concerning trend, with anxiety disorders and major depression being the most common. This study aims to examine the influence of social media addiction on adolescent mental health through a literature review approach. Based on the findings of the literature review, it was discovered that excessive duration of social media use is associated with increased symptoms of anxiety disorders, depression, sleep disturbances, and a decline in self-image. Furthermore, adolescents who spend more than three hours per day on social media are at high risk of experiencing psychological disorders that may disrupt their quality of life. This study also discusses the importance of intervention efforts, such as limiting social media access time, strengthening emotional regulation, and support from family and the surrounding environment to mitigate these negative impacts. A balance between social media use and mental health needs to be maintained in order to promote psychological well-being among adolescents.

Keyword: Adolescents; Mental Health; Addiction; Social Media

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan tren yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2024, jumlah pengguna media sosial aktif di Indonesia tercatat mencapai 139 juta, atau setara dengan 49,9% dari total populasi (Kemp, 2024). Angka ini mencerminkan pertumbuhan signifikan dibandingkan data sebelumnya. Berdasarkan informasi dari *Statista*, pada tahun 2017 penggunaan media sosial baru mencapai 47,03% dari populasi, namun diperkirakan akan melonjak hingga 81,82% pada tahun 2026 (Statista, 2023). Pertumbuhan pesat ini mengindikasikan betapa besar peran media sosial dalam kehidupan masyarakat Indonesia, termasuk kelompok usia remaja yang menjadi pengguna paling aktif (Statista, 2023).

Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja di Indonesia juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Survei Indonesia National *Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2021 mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja memiliki masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah ini setara dengan sekitar 15,5 juta dan 2,45 juta remaja (Gloriobarus, 2023). Gangguan yang paling umum di antaranya adalah gangguan kecemasan (3,7%), depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), PTSD, dan ADHD (masing-masing 0,5%) Kondisi ini memperlihatkan adanya keterkaitan antara meningkatnya aktivitas digital remaja dengan kondisi psikologis mereka (Tyas et al., 2023).

Masa remaja sendiri merupakan fase

transisi yang kompleks, ditandai oleh perubahan biologis, hormon, psikologis, dan sosial. Perubahan-perubahan ini dapat memicu tekanan emosional, yang diperparah oleh tuntutan akademik, ekspektasi sosial, serta dinamika hubungan dengan teman sebaya (Nirwani, 2021). Di tengah tantangan ini, media sosial sering kali menjadi pelarian remaja, tetapi penggunaan yang berlebihan justru dapat menambah tekanan psikologis melalui perbandingan sosial dan *cyberbullying* (Devita, 2020).

Media sosial, sebagai platform digital yang populer, telah mengubah cara remaja berkomunikasi dan mengekspresikan diri. Aplikasi seperti Snapchat, Facebook, Instagram, dan TikTok memberikan kemudahan dalam berbagi konten, serta akses informasi yang cepat (Kaur et al., 2022). Rasa ingin tahu yang tinggi dan dorongan untuk mengeksplorasi identitas diri membuat remaja sangat aktif di berbagai platform tersebut (Yuhana et al., 2023). Namun, kurangnya kontrol diri dapat mendorong penggunaan berlebihan yang berisiko bagi kesehatan mental. Media sosial pun menjadi ruang di mana remaja membentuk citra diri, namun juga bisa menjadi sumber tekanan dan kecemasan (Ansory et al., 2025).

Kesehatan mental mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup dan beradaptasi dengan lingkungan. Secara global, sekitar 20% anak muda usia 15–29 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, dan bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat tertinggi, dengan sekitar 700.000 kasus pada tahun 2019 (WHO, 2021). Di Indonesia, didapatkan data laporan Nasional Riskesdas, 2018 menunjukkan adanya

peningkatan gangguan emosional pada remaja dari 6% (2013) menjadi 9,8% (2018), dengan prevalensi depresi tertinggi di usia 15–24 tahun, termasuk 4,4% di Jawa Tengah (Risksedas, 2018).

Faktor-faktor seperti stres karena keinginan untuk mandiri, tekanan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan paparan teknologi digital memperbesar risiko gangguan mental pada remaja (WHO, 2019). Data We Are Social dan Hootsuite (2022) menunjukkan bahwa dari 204,7 juta pengguna internet di Indonesia, sebanyak 191,4 juta aktif di media sosial (Riyanto, 2024). Remaja menjadi kelompok dominan, sebagaimana laporan *Pew Research Center* (2018) yang menyebutkan bahwa 92% remaja usia 13–17 tahun *online* setiap hari, dan 45% di antaranya hampir sepanjang waktu. Ketergantungan ini menunjukkan betapa besar peran media sosial dalam keseharian mereka (Anderson & Anderson, 2024).

Meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat, riset menunjukkan bahwa penggunaannya yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Menurut Kelly et al. (2019), remaja yang menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di media sosial memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis, terutama terkait citra diri. Bhasir (2017) menambahkan bahwa durasi penggunaan, cara interaksi, dan keterlibatan *online* remaja sangat memengaruhi kondisi mental mereka. Oleh karena itu, *literature review* ini akan membahas pengaruh kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (*literature review*) yang bertujuan

untuk mengkaji teori, temuan, serta referensi-referensi ilmiah yang relevan sebagai dasar konseptual dalam merumuskan permasalahan dan menyusun kerangka berpikir penelitian. Peneliti melakukan proses identifikasi, seleksi, dan analisis kritis terhadap berbagai sumber ilmiah, seperti jurnal, artikel, situs web terpercaya, dan literatur akademik lainnya. Pengumpulan data dilakukan melalui portal *online* publikasi jurnal, diantaranya *Google Scholar*, *PubMed*, *ResearchGate* dan *Google Books/Literature* dengan kata kunci “Kesehatan Mental, Remaja, Kecanduan, Media Sosial”. Rentang waktu pencarian dibatasi pada publikasi yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir guna memastikan informasi yang digunakan bersifat relevan dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Kriteria inklusi meliputi artikel berbahasa Indonesia atau Inggris, topik yang sesuai dengan fokus penelitian, serta artikel yang dapat diakses secara penuh (*full-text*).

Dari hasil penelusuran, ditemukan sebanyak 25 jurnal yang kemudian diseleksi berdasarkan kriteria *eksklusi*, yaitu tidak relevan dengan judul penelitian, tahun terbit lebih dari 10 tahun terakhir, tidak ditemukan sumber data yang valid, atau isi jurnal tidak sesuai dengan fokus pembahasan. Setelah proses seleksi, diperoleh 19 jurnal dan 1 *ebook* yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut. Seluruh literatur yang terpilih dianalisis secara sistematis melalui proses telaah isi, perbandingan antar-temuan, serta sintesis kritis terhadap konten yang relevan. Hasil analisis ini menjadi dasar dalam perumusan kesimpulan dan disusun ke dalam bab pembahasan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Penggunaan Media Sosial Pada Remaja

Menurut Hootsuite We Are Social tahun 2022, rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan waktu selama 8 jam 36 menit per hari untuk menggunakan internet. Berdasarkan jumlah tersebut, sekitar 3 jam 17 menit digunakan khusus untuk mengakses media sosial melalui berbagai perangkat. Adapun platform media sosial yang paling sering diakses antara lain *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, dan *TikTok* (Hootsuite We Are Social, 2022). Hasil survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017), durasi penggunaan media sosial per hari yaitu 1-3 jam (43,89%), 4-7 jam (29,63%) dan lebih dari 7 jam (26,48%). Sementara itu hasil survei yang dilakukan oleh Sabillillah *et al.*, 2025 menunjukkan bahwa mayoritas responden (78%) menghabiskan waktu 4–6 jam per hari untuk menggunakan media sosial, sedangkan 15% lainnya mengakses media sosial lebih dari 6 jam per hari. Penelitian Riehm *et al.* 2019 menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental terutama masalah internalisasi atau citra diri (Riehm *et al.* 2019).

Mayoritas pengguna internet memanfaatkannya untuk berbagai kebutuhan sehari-hari. Sebanyak 80,1% menggunakan internet sebagai sumber utama dalam mencari informasi (Hootsuite We Are Social, 2022). Remaja memandang media sosial sebagai ruang yang aman untuk mengekspresikan diri, bereksplorasi, dan membentuk identitas secara kreatif. Aktivitas yang umum dilakukan mencakup memperbarui status, mengunggah foto atau video, membalas komentar atau pesan pribadi, serta

melihat konten seperti status dan *reels*. Interaksi dalam bentuk ‘suka’ atau komentar terhadap unggahan mereka memberikan perasaan bangga dan diakui secara sosial (Chanra, 2024). Hal ini juga di sampaikan oleh Asmawati *et al.*, 2022 di kalangan remaja, individu yang sangat aktif di media sosial cenderung membagikan aktivitas keseharian mereka sebagai bentuk representasi gaya hidup yang mengikuti dinamika tren dan perubahan zaman. Dalam hal platform yang digunakan, Instagram menempati urutan teratas dengan persentase penggunaan sebesar 70%, disusul oleh *TikTok* (65%) dan Twitter (50%). Data ini mengindikasikan bahwa visual dan video pendek merupakan jenis konten yang diminati, mengingat karakteristik utama dari platform-platform tersebut (Sabillillah *et al.*, 2025).

Rahayu (2019) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang melebihi tiga jam per hari, disertai dengan frekuensi akses lebih dari empat kali dalam sehari, termasuk dalam kategori perilaku tidak wajar dan berisiko mengarah pada kecanduan. Sementara itu, menurut Farida (2021), ciri kecanduan media sosial pada remaja dapat dikenali dari kecenderungan mereka mengabaikan waktu, tanggung jawab, serta kewajiban harian. Selain itu, remaja juga cenderung merasa tidak nyaman atau mengalami stres apabila akses terhadap media sosial dibatasi atau dihentikan.

Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja

Penggunaan media sosial seperti Facebook dalam jangka panjang memiliki hubungan positif dengan masalah kesehatan mental seperti stres,

kecemasan, dan depresi (Hou et al., 2019). Pada remaja yang mengalami masalah gangguan mental emosional paling banyak yang muncul yaitu sering merasa sakit kepala, kehilangan nafsu makan, tidur tidak nyenyak, mudah merasa takut, cemas tegang dan khawatir, sulit berpikir jernih, sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari, aktivitas atau tugas sehari-hari sering terbengkalai, tidak mampu berperan dalam kehidupan, kehilangan minat terhadap banyak hal, merasa tidak berharga, mudah lelah, dan merasa lelah sepanjang waktu (Yuhana et al, 2023).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Woran, Kundre, and Pondaag 2021) remaja yang menggunakan media sosial menunjukkan paling banyak berada pada kategori tinggi dengan tingkat kualitas tidur remaja berada pada kategori buruk. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Exelmans'a dan Bulck (2016) terhadap 844 peserta, setengah dari mereka memiliki ponsel, enam dari sepuluh peserta membawanya ke kamar tidur. Penggunaan ponsel di malam hari dikaitkan dengan penurunan kualitas tidur, lebih sering terjadi insomnia, kelelahan di siang hari, dan merupakan penyebab waktu bangun yang lebih lambat.

Kecanduan media sosial berkontribusi pada rasa rendah diri, yang dapat menyebabkan penurunan kesehatan mental dan kinerja akademis. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa rasa rendah diri dapat dikaitkan dengan banyak disfungsi psikologis seperti depresi dan kecemasan. Dengan kata lain, rasa rendah diri dapat memainkan peran mediasi dalam hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental (Szczygiel & Podwalski, 2020)

Berdasarkan penelitian sebelumnya kecanduan media sosial menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial dengan munculnya gejala gangguan kecemasan. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2015 terhadap 526 peserta menunjukkan bahwa gejala gangguan kecemasan yang ada disebabkan oleh penggunaan media sosial (*Facebook*) (Xie & Karan, 2019). Orang dengan kecanduan media sosial ini dicirikan dengan gejala kecemasan yang lebih intens saat tidak dapat mengakses media ini. Semakin intens peserta menggunakan media sosial (*Facebook*), keterikatan dan gejala kecemasan terbesar dirasakan oleh mereka jika mereka tidak dapat mengakses (*Facebook*)(Szczygiel & Podwalski, 2020).

Penanganan Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja

Kecanduan media sosial dapat dikelola melalui berbagai intervensi mandiri, seperti penggunaan aplikasi untuk membantu membatasi waktu penggunaan media sosial, tidak menggunakan sosial media pada saat di sekolah atau di tempat kerja, meninggalkan ponsel di rumah, dan mengubah pola pikir saat bermedia sosial (Andreassen, 2015). Menurut Vondráčková and Gabrhelík (2016) terdapat 4 keterampilan khusus yang dapat digunakan dalam pencegahan kecanduan media sosial, yaitu;

- a. keterampilan yang terkait dengan penggunaan internet, seperti pengurangan ekspektasi hasil positif dari penggunaan internet, pengendalian diri, efikasi diri, atau pantangan dari aplikasi daring yang adiktif, dan kemampuan untuk mengidentifikasi pikiran maladaptif yang

terkait dengan perilaku adiktif

- b. keterampilan yang berhubungan dengan penanganan stres dan emosi, khususnya pengembangan strategi penanganan individu, seperti peningkatan kapasitas untuk mengatur dan memproses emosi, pengurangan permusuhan, dan peningkatan harga diri.
- c. keterampilan yang terkait dengan situasi *interpersonal* penguatan kecerdasan emosional dan kemampuan untuk berkomunikasi secara langsung dan melakukan kegiatan kelompok dan kegiatan waktu luang dengan teman sebaya
- d. keterampilan yang berhubungan dengan rutinitas harian dan penggunaan waktu luang, seperti menjaga jadwal tidur, melakukan aktivitas kelompok dan aktivitas waktu luang, dan mendorong partisipasi dalam aktivitas sehat yang kreatif, eksploratif, dan menyenangkan.

Penelitian yang dilakukan di MAN 1 Majalengka dengan pemberian bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial terbukti efektif dan menunjukkan hasil yang positif (Nurmala, 2024). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Hariyanto (2016) menunjukkan bahwa intensitas mengakses fitur gadget memberikan pengaruh yang signifikan 40.8% terhadap kesehatan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat kontrol orang tua memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 57.8% terhadap kesehatan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, kecanduan media sosial terbukti memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial secara berlebihan, terutama lebih dari tiga jam per hari, berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan rasa rendah diri. Ketergantungan terhadap media sosial tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga mempengaruhi kualitas tidur, konsentrasi, dan interaksi sosial secara langsung. Temuan ini mengindikasikan perlunya upaya penanganan kecanduan media sosial. Intervensi yang dapat dilakukan mencakup pembatasan waktu akses, peningkatan keterampilan regulasi emosi, penguatan harga diri, serta pengembangan kemampuan komunikasi dan pengelolaan waktu luang secara sehat. Pendidikan literasi digital dan peran aktif keluarga serta sekolah menjadi kunci dalam menciptakan keseimbangan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Diperlukan pula penelitian lanjutan yang menelaah hubungan antara pola penggunaan media sosial dengan gangguan mental spesifik, termasuk studi yang melibatkan populasi remaja dari berbagai latar belakang sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, M., & Anderson, M. (2024, April 14). *Teens, Social Media and Technology 2018*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site

- Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Ansory, A., Rahmawati, L., & Putri, D. (2025). *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Citra Diri Remaja*. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Remaja*, 10(1), 45–53.
- Asmawati, A., Pramesty, A.F. and Afiah, T.R. (2022) ‘Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Remaja’, *Cices*, 8(2), pp. 138–148. Available at: <https://doi.org/10.33050/cices.v8i2.2105>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). *Penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia 2017*
- Bhasir, S. (2017). The effects of social media use on adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 60(3), 321-328.
- Chanra, H. (2024) ‘Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kehidupan Remaja’, *Tarbawi : Jurnal pemikiran dan Pendidikan Islam*, 7(1), pp. 13–24. Available at: <https://doi.org/10.51476/tarbawi.v7i1.578>.
- Devita, Y. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dengan masalah mental emosional remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 503. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.96>
- Exelmans, L., & Van Den Bulck, J. (2015). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037>
- Farida, & Abdillah, R. (2021). Kepercayaan diri dan rasa iri pada mahasiswa pengguna media sosial instagram. *Jurnal Spirits*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i1.12707>
- Gloriabarus. (2023, April 4). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gadjah Mada. https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-inalah-kesehatan-mental/?utm_source
- Hariyanto, K. D., & MSi, A. N. S. (2016, April 4). *Pengaruh Intensitas Mengakses Fitur-Fitur Gadget dan Tingkat Kontrol Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Diponegoro University. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/11318>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). <https://doi.org/10.5817/cp2019-1-4>.
- Kaur. 2022. Impact of social media on mental health of adolescents. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 779 783.
- Kelly, Yvonne, Afshin Zilanawala, Cara Booker, and Amanda Sacker. (2018). “Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study.” *EClinicalMedicine* 6: 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemp, S. (2022). *Digital 2022: Global Overview Report*. We Are Social & Hootsuite. <https://datareportal.com/reports/digital-2022->

- glob al-overview-report
- Kemp, S. (2024, February 20). *Digital 2024: Indonesia — DataReportal – Global Digital Insights*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Nurmalia, F. M. (2024). BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL MELALUI TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA. *Irsyad Jurnal Bimbingan Penyuluhan Konseling Dan Psikoterapi Islam*, 9(1), 13–32. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v9i1.28154>
- Nirwani, 2021 *BIMBINGAN KONSELING ISLAMI: Memahami drama kehidupan remaja*. (n.d.-b). Google Books. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ge1GEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Mas+remaja+merupakan+fase+transisi+yang+kompleks,+ditandai+oleh+perubahan+biologis,+hormonal,+psikologis,+dan+sosial.+Perubahan+hormon+dan+pencarian+jati+diri+seringkali+memerlukan+tekanan+emosional,+diperparah+oleh+tantangan+akademik,+ekspektasi+sosial,+dan+hubungan+dengan+teman+sebay.+&ots=vI35U8XSBE&sig=PoCPb6Rb7omjn4DNUXZ7kIkEubY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Pew Research Center. (2018). *Teens, Social Media & Technology 2018*. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Rahayuwati, L., Permana, R. H., & Labertha, A. (2019). Pemutaran video, diskusi dan penggunaan standing banner pada siswa untuk mencegah kecanduan media sosial. *Media Karya Kesehatan*, 2(1).
- Riehm, Kira E. et al. (2019). “Associations between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems among US Youth.” *JAMA Psychiatry* 76(12): 1266–73.
- Riyanto, A. D. (2024, February 22). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2022*. Dosen, Praktisi, Konsultan, Pembicara/Fasilitator Digital Marketing, Internet Marketing, SEO, Technopreneur Dan Bisnis Digital. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesia-n-digital-report-2022/>
- Sabillillah, H. et al. (2025) ‘Analisis Pengaruh Paparan Konten Negatif di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z’.
- Statista. (2023, August 29). *Indonesia social media penetration Indonesia 2017-2026*. <https://www.statista.com/statistics/486480/mobile-messaging-user-reach-indonesia/>
- Szczygieł, K., & Podwalski, P. (2020). Comorbidity of social media addiction and other mental disorders – an overview. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 22(4), 7–11. <https://doi.org/10.12740/app/122487>
- Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Sosialisasi peningkatan pemahaman kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2578–2585. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.567>
- Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016b). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*,

- 5(4), 568–579.
<https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.08>.
- We Are Social dan Hootsuite. (2022). Digital in 2022. Retrieved from Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2022 - Dosen, Praktisi, Konsultan, Pembicara/Fasilitator Digital Marketing, Internet marketing, SEO, Technopreneur dan Bisnis Digital
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). ANALISIS HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA. *JURNAL KEPERAWATAN*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- World Health Organization. (2019). Adolescent mental health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/-adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2021). Mental health of adolescents. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/-adolescent-mental-health>
- Xie, W., & Karan, K. (2019). Predicting Facebook addiction and state anxiety without Facebook by gender, trait anxiety, Facebook intensity, and different Facebook activities. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 79–87. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.09>
- Yuhana, E. S., Mariyati, & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2).