

Analisa Penggunaan Media Sosial Dan Kesehatan Mental Remaja : Tinjauan Terhadap Pengaruh Konsumsi Dan Interaksi Online

Leila Nisya Ayuanda^{1*}, Nur Intan Kusuma², Ratna Arifiana³, Rini Kristiyanti⁴

¹ Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: leilayuanda.2019@gmail.com

Received: 23-4-2025

Revised: 7-5-2024

Accepted: 8-5-2025

Abstract

In an era where social media use is increase massively, adolescents are one of the most affected groups. Adolescent mental health is a major concern because there are concerns about the negative impact of social media use on their psychological well-being. Although social media can be a useful means of communication, too much time spent on these platforms has been associated with increased symptoms of anxiety, depression, and other mental health problems in adolescents. This study aims to provide new contributions to the understanding of the relationship between social media use and adolescent mental health by specifically considering the influence of online content consumption and interaction. The sampling technique used purposive sampling in adolescents aged 13-18 years. The instrument used in the measurement was HADS. Data were analyzed using univariate and bivariate tests using the perason correlation test. The results of this study indicate that social media use has a complex impact on adolescent mental health. So it is important to manage the use of social media and encourage the active role of parents and educators in providing guidance to adolescents to use social media in a healthy way.

Keywords: Teens; mental health; social media; online; psychology

Abstrak

Dalam era di mana penggunaan media sosial semakin meningkat, remaja menjadi salah satu kelompok yang paling terpengaruh. Kesehatan mental remaja menjadi perhatian utama karena terdapat kekhawatiran tentang dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Meskipun media sosial dapat menjadi sarana komunikasi yang bermanfaat, terlalu banyak waktu yang dihabiskan di platform tersebut telah dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi baru dalam pemahaman tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja dengan mempertimbangkan secara khusus pengaruh konsumsi konten dan interaksi online. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling pada remaja usia 13-18 tahun. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran yaitu HADS. Data dianalisis dengan uji univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi perason. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap kesehatan mental remaja. Sehingga pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial dan mendorong peran aktif orang tua dan pendidik dalam memberikan bimbingan kepada remaja untuk memanfaatkan media sosial secara sehat

Kata kunci: Remaja; kesehatan mental; media sosial; online; psikologis

1. Pendahuluan

Remaja adalah fase peralihan dari masa anak anak menuju masa dewasa [1], dalam proses menuju masa tersebut tidak sedikit remaja yang berhadapan dengan gejala gejala atau gangguan kesehatan mental [2]. Remaja merupakan kelompok usia dengan tingkat penggunaan media sosial tertinggi secara global dan lokal, baik dalam durasi maupun intensitas. Data menunjukkan bahwa penggunaan media digital semakin meningkat,

terutama semenjak pandemi Covid19, khususnya di kalangan remaja. Selain itu, berbagai studi juga telah memperlihatkan keterkaitan antara penggunaan media digital dan kesehatan mental remaja [3]. Meskipun media sosial dapat menjadi sarana komunikasi yang bermanfaat, terlalu banyak waktu yang dihabiskan di platform tersebut telah dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan [4], depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya pada remaja [5].

Media sosial menggeser bentuk komunikasi dan hubungan sosial remaja dari interaksi tatap muka menjadi interaksi virtual. Berbagai studi juga menunjukkan bahwa dampak media sosial berbeda berdasarkan **jenis platform, frekuensi penggunaan, serta motivasi di balik penggunaannya** (misalnya: mencari hiburan, validasi sosial, atau pelarian emosional). Penelitian mutakhir mulai menekankan pentingnya **interaksi kontekstual**, yakni bagaimana konten dan bentuk interaksi tertentu berdampak terhadap emosi dan persepsi diri remaja [6].

Konsumsi pasif (*scrolling*) dan interaksi aktif (*posting, chatting, berkomentar*) memberikan efek psikologis yang berbeda. Adanya konsumsi pasif, misalnya kegiatan di media sosial dengan menelusuri feed tanpa berinteraksi. Hal ini dikaitkan dengan perbandingan sosial dan perasaan tidak berdaya. Di sisi lain, **interaksi aktif** seperti mengomentari, berbagi, atau berkirim pesan dapat memberikan dukungan sosial dan meningkatkan koneksi emosional. Selain itu, algoritma yang mendorong konten berbasis keterlibatan emosional turut berperan dalam memperkuat pola konsumsi yang bisa berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis [7].

Berbagai studi menunjukkan potensi dampak negatif terhadap kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, FOMO (*fear of missing out*), dan *body image issues*. Penelitian mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja telah berkembang pesat dalam satu dekade terakhir, seiring dengan meningkatnya adopsi platform digital oleh generasi muda. Studi-studi awal menyoroti dampak negatif penggunaan media sosial, seperti peningkatan gejala depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, serta gangguan tidur akibat paparan layar yang berlebihan. Namun, dengan seiringnya waktu, pendekatan terhadap topik ini menjadi lebih kompleks [8].

Meskipun banyak studi telah meneliti aspek frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, masih terbatas penelitian yang secara komprehensif membedakan dampak konsumsi pasif vs aktif, dan menelaah interaksi antara jenis konten, emosi yang ditimbulkan, serta karakteristik psikologis remaja secara integratif. Belum banyak juga penelitian yang memetakan secara rinci mekanisme psikososial yang menjembatani hubungan antara interaksi online dan kesejahteraan mental dalam konteks budaya lokal. [9]

Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam tentang bagaimana konsumsi konten dan interaksi online di media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Penelitian ini penting untuk menghasilkan pemahaman yang seimbang: media sosial bukan hanya ancaman, tapi juga berpotensi sebagai alat dukungan sosial jika digunakan dengan bijak. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi baru dalam pemahaman tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja dengan mempertimbangkan secara khusus pengaruh konsumsi konten dan interaksi online.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi observasional untuk mengamati dan menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Variabel Independen meliputi Penggunaan media sosial (durasi, frekuensi, platform, jenis

konten, jenis interaksi). Variabel Dependen meliputi Kesehatan mental remaja (tingkat kecemasan, tingkat depresi). Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik statistik, seperti analisis regresi, untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, dengan memperhatikan pengaruh konsumsi konten dan interaksi online

Survei ini melibatkan sampel remaja usia 13-18 tahun. Survei mencakup pertanyaan tentang pola penggunaan media sosial, termasuk jenis konten yang dikonsumsi dan jenis interaksi online yang terjadi diukur dengan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Selain itu, kesehatan mental remaja diukur menggunakan instrumen yang valid dan dapat diandalkan, seperti kuesioner gejala depresi dan kecemasan yaitu HADS (Hamilton Anxiety Depression Scale). Instrumen ini selanjutnya digunakan dalam pengambilan data. Pengambilan data dilakukan oleh tim peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 13-18 tahun. Sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi dalam pengambilan sampel yaitu siswa SMK kelas X-XII. Pengambilan data akan dilakukan di SMK Muhammadiyah Kedungwuni dengan permasalahan psikologis yang mencapai 50% berdasarkan studi pendahuluan.

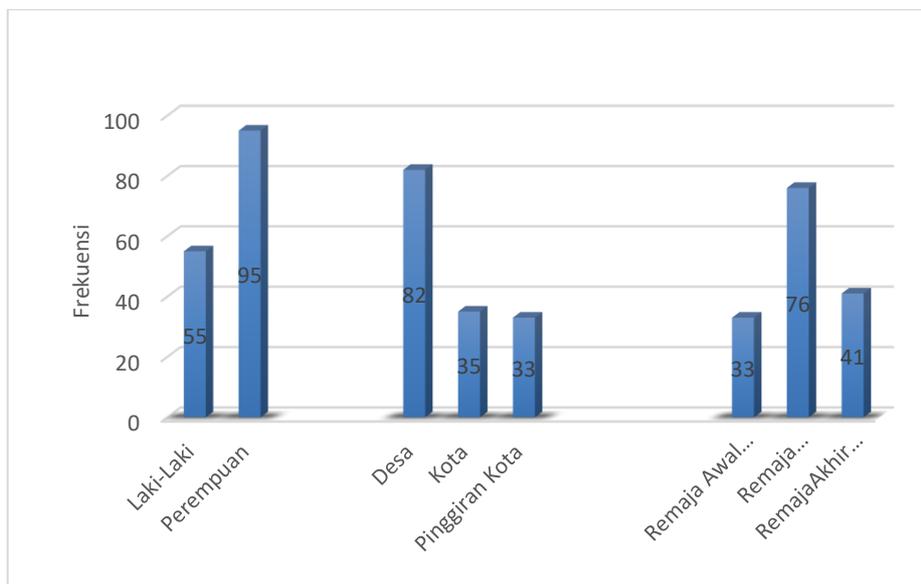
Analisis univariat pada penelitian ini adalah karakteristik responden. Variabel usia termasuk jenis data numerik yang akan dianalisis dengan menghitung nilai mean, nilai maksimal dan nilai minimal. Variabel lain yang berjenis data kategorik akan dianalisis dengan menghitung frekuensi dan persentase variabel. Uji statistik menggunakan uji korelasi Pearson akan digunakan untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antara penggunaan media sosial (durasi, frekuensi) dengan tingkat kecemasan dan tingkat depresi pada remaja. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komisi etik dengan nomor: 005/B.02.01/KEPK/I/2023.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik Demografis Sampel

Berdasarkan data karakteristik demografi didapatkan hasil yang terlihat pada Gambar 1 berikut ini :



Gambar 1. Diagram Karakteristik Responden

Sampel terdiri dari 150 remaja berusia antara 13 dan 18 tahun, dengan distribusi dan latar belakang sosio-ekonomi. Peserta terutama berasal dari daerah perkotaan dan pedesaan, memastikan representasi demografis yang beragam yang kondusif untuk mengeksplorasi implikasi yang lebih luas dari penggunaan media sosial pada kesehatan mental remaja. Perbedaan gender menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung mengalami dampak kesehatan mental yang lebih besar dari penggunaan media sosial dibandingkan dengan remaja laki-laki, terutama dalam hal kecemasan dan perbandingan sosial. Usia juga mempengaruhi, di mana remaja yang lebih tua menunjukkan kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami dampak negatif terkait stres dan kecemasan dibandingkan dengan remaja yang lebih muda.

Analisis Univariat

Berdasarkan pola penggunaan media sosial, didapatkan data seperti pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Deskriptif Statistik Pola Penggunaan Media Sosial

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ekstrim	41	27,6
Intensif	34	22,4
Sedang	29	19,0
Ringan	46	31,0
Grand Total	150	100

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa 27,6% remaja melaporkan menggunakan platform media sosial selama lebih dari 6 jam sehari yang masuk dalam kategori Ekstrim, masuk kategori intensif dengan 22,4% menghabiskan 4-6 jam per hari untuk melakukan berbagai aktivitas online, selain itu kategori sedang yaitu menghabiskan 3-4 jam/hari sebanyak 19%, dan ringan (1-2 jam/hari) sebanyak 31%. Kegiatan yang umum dilakukan termasuk menelusuri feed (78%), memposting pembaruan atau foto (62%), menyukai atau mengomentari unggahan orang lain (67%), dan berpartisipasi dalam obrolan grup atau forum online (55%).

Berdasarkan pola penggunaan media sosial, didapatkan data seperti pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2 Deskriptif Statistik Jenis dan Cara Media Sosial yang digunakan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Intensif	60	48,3
Sedang	18	12
Ringan	72	39,7
Total	150	100

Statistik deskriptif dalam kategori media sosial yang digunakan yaitu platform sosial (Facebook, twitter, instagram), Platform berbagi konten (Youtube, Tiktok), Platform Professional (linkedin), dan Platform Pesan Instan (Whatsapps, Telegram). Kategori Intensif yaitu sangat aktif berkomunikasi, berbagi konten, dan interaksi sebanyak 48,3%, sedangkan kategori sedang yaitu menonton secara berkala berbagai platform dan hanya posting berkala



sebanyak 12%, dan kategori ringan yaitu menggunakan satu platform hanya sesekali secara sporadis yaitu 39,7%.

Masalah psikologis dievaluasi menggunakan skala standar SRQ yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Responden Didapatkan hasil sesuai dengan tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3 Deskriptif Statistik Kesehatan Mental Remaja

Kategori	frekuensi	Persentase (%)
masalah psikologis	88	58,6
normal	62	41,4
Total	150	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 88% remaja melaporkan mengalami permasalahan psikologis yang terkait dengan penggunaan media sosial, sementara proporsi sebanyak 62% normal. Konsumsi konten negatif, seperti berita buruk atau post yang mengandung ujaran kebencian, berhubungan dengan peningkatan gejala kesehatan mental yang buruk. Sebaliknya, konsumsi konten positif dan inspiratif menunjukkan efek yang menenangkan dan dapat mengurangi perasaan cemas dan depresi.

Analisis Bivariat

Analisis hubungan jenis penggunaan media sosial terhadap status kesehatan mental terlihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4 Hubungan Jenis Penggunaan Media Sosial terhadap Status Kesehatan Mental

			Jenis Media Sosial			Total
			Ringan	Sedang	Intensif	
Kesehatan Mental	Normal	% within Kesehatan Mental	87.5%	12.5%		100.0%
	Masalah Psikologis	% within Kesehatan Mental	5.9%	11.8%	82.4%	100.0%
Total		% within Kesehatan Mental	39.7%	12.1%	48.3%	100.0%
		% within Jenis Media Sosial	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	39.7%	12.1%	48.3%	100.0%

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	43.405 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	55.521	2	.000
N of Valid Cases	58		

Jenis penggunaan media sosial yang intensif berdampak signifikan pada kesehatan mental remaja (p-value=0,000), dengan sering menggunakan layanan media sosial dengan interaksi yang sering membuat remaja lebih terpapar dan berisiko terhadap konten-konten yang ada. Interaksi yang melibatkan perbandingan sosial (misalnya, membandingkan diri dengan orang lain) berhubungan positif dengan tingkat kecemasan dan depresi. Remaja yang



sering membandingkan diri mereka dengan orang lain cenderung merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri.

Analisis hubungan pola penggunaan media sosial terhadap status kesehatan mental terlihat pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5 Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial terhadap Status Kesehatan Mental

		Pola Penggunaan Media Sosial				Total	
		Ringan	Sedang	Intensif	Ekstrim		
Kesehatan Mental	Normal	% within Kesehatan Mental	75.0%	16.7%	4.2%	4.2%	100.0%
	Masalah Psikologis	% within Kesehatan Mental		20.6%	35.3%	44.1%	100.0%
Total		% within Kesehatan Mental	31.0%	19.0%	22.4%	27.6%	100.0%

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	39.836 ^a	3	.000
Likelihood Ratio	49.719	3	.000
N of Valid Cases	58		

Frekuensi penggunaan media sosial yang lebih tinggi dan interaksi online yang negatif secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan kecemasan (p value = 0,000), yang menyoroti potensi dampak merugikan dari keterlibatan digital yang berlebihan pada kesehatan mental remaja.

PEMBAHASAN

Penelitian terkini telah mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental di kalangan remaja [10]. Dampak negatif dari penggunaan media sosial yang tidak tepat di kalangan remaja termasuk kecemasan, depresi, gangguan tidur, masalah citra tubuh, cyberbullying, dan bahkan bunuh diri [11].

Faktor-faktor seperti frekuensi penggunaan, jenis interaksi, dan konten yang dikonsumsi memainkan peran penting dalam menentukan dampak keseluruhan pada kesehatan mental. Konsumsi konten negatif, seperti berita buruk atau post yang mengandung ujaran kebencian, berhubungan dengan peningkatan gejala kesehatan mental yang buruk. Sebaliknya, konsumsi konten positif dan inspiratif menunjukkan efek yang menenangkan dan dapat mengurangi perasaan cemas dan depresi.

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa 27,6% remaja melaporkan menggunakan platform media sosial selama lebih dari 6 jam sehari yang masuk dalam kategori Ekstrim selain itu ringan (1-2 jam/hari) sebanyak 31%. Remaja yang menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per hari di media sosial memiliki kemungkinan dua kali lipat untuk mengalami depresi dan ideasi bunuh diri, dibandingkan dengan mereka yang menggunakan media sosial selama 1 jam atau kurang per hari. Hal ini dapat disebabkan oleh paparan berlebihan terhadap

konten yang memicu perbandingan sosial, tekanan untuk tampil ideal secara daring, serta gangguan pada ritme tidur dan aktivitas fisik [12]. Sementara itu, kelompok remaja dengan penggunaan ringan (1–2 jam per hari, sebanyak 31%) cenderung menunjukkan risiko psikologis yang lebih rendah, sebagaimana disebutkan oleh Orben & Przybylski (2019), yang menemukan bahwa efek negatif penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan cenderung sangat kecil atau tidak signifikan jika durasi penggunaannya moderat [13]

Responden paling banyak melaporkan kegiatan menelusuri feed (78%), memposting pembaruan atau foto (62%), menyukai atau mengomentari unggahan orang lain (67%), dan berpartisipasi dalam obrolan grup atau forum online (55%). Aktivitas menelusuri feed merupakan bentuk konsumsi pasif, yang menurut Verduyn et al. (2017)[14] lebih sering dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, karena meningkatkan kemungkinan perbandingan sosial tanpa adanya keterlibatan sosial yang bermakna. Sebaliknya, berinteraksi dengan pengguna lain (komentar, menyukai, memposting) termasuk dalam kategori interaksi aktif, yang dalam beberapa studi dianggap memiliki efek positif dalam meningkatkan dukungan sosial, rasa keterhubungan, dan harga diri, terutama jika dilakukan dalam konteks yang suportif. Namun, menurut Nesi (2020), Interaksi yang bersifat validatif dan membangun cenderung positif, sedangkan keterlibatan dalam konten yang bersifat kompetitif, toksik, atau penuh tekanan justru dapat memperburuk kondisi psikologis [15] Dalam keterlibatan dalam forum dan grup diskusi online memiliki potensi ganda: bisa menjadi sumber dukungan sosial dan komunitas, namun juga rentan terhadap cyberbullying, tekanan kelompok, dan informasi yang menyesatkan [16]

Penelitian ini mengungkapkan berdasarkan jenis dan cara media social yang digunakan yaitu Kategori Intensif yaitu sangat aktif berkomunikasi, berbagi konten, dan interaksi sebanyak 48,3%, sedangkan kategori sedang yaitu menonton secara berkala berbagai platform dan hanya posting berkala sebanyak 12%, dan kategori ringan yaitu menggunakan satu platform hanya sesekali secara sporadis yaitu 39,7%. Aktivitas intensif ini **berpotensi memberi manfaat psikososial, seperti rasa keterhubungan sosial, dukungan emosional, ekspresi identitas diri, dan perasaan diterima di komunitas daring. Interaksi sosial aktif di media sosial dapat meningkatkan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, asalkan dilakukan dalam konteks yang sehat dan suportif** [17] Namun penggunaan media sosial secara intensif dan kompulsif dapat berkembang menjadi **kecanduan media sosial**, yang dikaitkan dengan peningkatan **gejala depresi dan kecemasan** [18] Penggunaan media sosial dalam intensitas yang sangat rendah atau sangat tinggi sama-sama dapat berdampak negatif jika tidak didukung oleh **relasi sosial langsung yang kuat** [19].

Hasil penelitian tentang jenis penggunaan media sosial yang intensif berdampak signifikan pada kesehatan mental remaja ($p\text{-value}=0,000$), dengan sering menggunakan layanan media sosial dengan interaksi yang sering membuat remaja lebih terpapar dan berisiko terhadap konten-konten yang ada. Interaksi yang melibatkan perbandingan sosial (misalnya, membandingkan diri dengan orang lain) berhubungan positif dengan tingkat kecemasan dan depresi. Remaja yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain cenderung merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri.

Penelitian lain mengeksplorasi bahwa meskipun media sosial dapat memfasilitasi koneksi sosial dan ekspresi diri, penggunaan yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan depresi di kalangan remaja [10] [20]. Interaksi yang melibatkan perbandingan

sosial berhubungan positif dengan tingkat kecemasan dan depresi, dengan remaja yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain cenderung merasa tidak puas [21]. Interaksi positif, seperti dukungan sosial dan komunikasi yang sehat dengan teman-teman, menunjukkan hubungan negatif dengan kecemasan dan depresi. Dukungan sosial yang diterima melalui media sosial dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap dampak negatif, terutama selama periode isolasi sosial [22]. Faktor-faktor perkembangan seperti usia dan jenis kelamin memoderasi hubungan ini, menyoroti perlunya intervensi yang ditargetkan untuk mempromosikan literasi digital dan mendukung kesejahteraan remaja di lingkungan digital [10].

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dan Untuk mengurangi dampak negatif, peneliti merekomendasikan pengembangan kebiasaan penggunaan yang sehat, memperkuat komunikasi keluarga, dan memberikan dukungan kesehatan mental. Penelitian di masa mendatang harus fokus pada studi jangka panjang, perbandingan lintas budaya, dan mengevaluasi efektivitas intervensi [23]. Mempromosikan literasi digital dan prinsip desain yang bertanggung jawab oleh platform media sosial dapat berkontribusi pada perubahan sosial yang positif [24].

4. Kesimpulan

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental remaja. Untuk mengurangi dampak negatif, penting untuk mempromosikan penggunaan media sosial yang lebih sadar, membatasi waktu layar, dan mendorong interaksi yang positif serta konsumsi konten yang mendukung. Intervensi berbasis pendidikan dan dukungan sosial yang efektif dapat membantu remaja mengelola penggunaan media sosial mereka dengan lebih baik. Rekomendasi untuk Remaja yaitu menetapkan batasan waktu penggunaan media sosial dan berfokus pada interaksi yang positif dan mendukung. Untuk Orang Tua dan Pendidik yaitu Memberikan pendidikan tentang dampak media sosial dan mempromosikan kebiasaan penggunaan media sosial yang sehat. Untuk Peneliti Selanjutnya yaitu Mengeksplorasi lebih dalam mengenai jenis konten yang paling berdampak dan mengembangkan strategi intervensi yang lebih spesifik untuk mengatasi dampak negatif dari media sosial

Referensi

- [1] J. Chen, “*Social Media Addiction and Consequences in Adolescents*,” *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, vol. 7, no. 1, pp. 291–296, May 2023, doi: 10.54254/2753-7048/7/20220823.
- [2] M. R. T. A. HALIM, M. A. IBRAHIM, N. A. N. N. M. Adib, H. Hashim, and R. Omar, “*Exploring Hazard of Social Media Use on Adolescent Mental Health*,” May 23, 2023, doi: 10.21203/rs.3.rs-2961547/v1.
- [3] B. Hoxhaj, D. Khani, S. Kapo, and E. Sinaj, “*The Role of Social Media on Self-Image and Self-Esteem: A Study on Albanian Teenagers*,” *Journal of Educational and Social Research*, vol. 13, no. 4, pp. 128–139, Jul. 2023, doi: 10.36941/jesr-2023-0096.
- [4] A. M. Khalaf, A. A. Alubied, A. M. Khalaf, and A. A. Rifaey, “*The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review*,” *Cureus*, Aug. 2023, doi: 10.7759/cureus.42990.



- [5] M. Khan and I. Stark, "How Adolescents Use Social Media to Navigate Their Mental Health: Examining Reddit's '/r/teenagers' Community," 2023, pp. 428–446. doi: 10.4018/978-1-6684-8397-8.ch027.
- [6] A. Orben and A. K. Przybylski, "The association between adolescent well-being and digital technology use," *Nat Hum Behav*, vol. 3, no. 2, pp. 173–182, Jan. 2019, doi: 10.1038/s41562-018-0506-1.
- [7] P. Verduyn, O. Ybarra, M. Résibois, J. Jonides, and E. Kross, "Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review," *Soc Issues Policy Rev*, vol. 11, no. 1, pp. 274–302, Jan. 2017, doi: 10.1111/sipr.12033.
- [8] J. M. Twenge, T. E. Joiner, M. L. Rogers, and G. N. Martin, "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time," *Clinical Psychological Science*, vol. 6, no. 1, pp. 3–17, Jan. 2018, doi: 10.1177/2167702617723376.
- [9] J. Nesi, "The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities," *N C Med J*, vol. 81, no. 2, pp. 116–121, 2020, doi: 10.18043/ncm.81.2.116.
- [10] A. Hermawan and D. A. Nurohman, "Menyelidiki Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja dengan Pendekatan Psikologi Perkembangan," *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2024, [Online]. Available: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:271077852>
- [11] H. Hermansyah, "PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL BAGI KESEHATAN MENTAL ANAK REMAJA," 2020. [Online]. Available: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:216383414>
- [12] A. Karinta, "Negative Effects of Social Media Use On Mental Health In Adolescents," *Media Gizi Kesmas*, 2022, [Online]. Available: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:249810276>
- [13] A. Orben and A. K. Przybylski, "The association between adolescent well-being and digital technology use," *Nat Hum Behav*, vol. 3, no. 2, pp. 173–182, Jan. 2019, doi: 10.1038/s41562-018-0506-1.
- [14] P. Verduyn, O. Ybarra, M. Résibois, J. Jonides, and E. Kross, "Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review," *Soc Issues Policy Rev*, vol. 11, no. 1, pp. 274–302, Jan. 2017, doi: 10.1111/sipr.12033.
- [15] J. Nesi, "The Impact of Social Media on Youth Mental Health," *N C Med J*, vol. 81, no. 2, pp. 116–121, Mar. 2020, doi: 10.18043/ncm.81.2.116.
- [16] M. O'Reilly, N. Dogra, N. Whiteman, J. Hughes, S. Eruyar, and P. Reilly, "Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents," *Clin Child Psychol Psychiatry*, vol. 23, no. 4, pp. 601–613, Oct. 2018, doi: 10.1177/1359104518775154.
- [17] J. Nesi and M. J. Prinstein, "Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms," *J Abnorm Child Psychol*, vol. 43, no. 8, pp. 1427–1438, Nov. 2015, doi: 10.1007/s10802-015-0020-0.
- [18] C. S. Andreassen, "Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review," *Curr Addict Rep*, vol. 2, no. 2, pp. 175–184, Jun. 2015, doi: 10.1007/s40429-015-0056-9.
- [19] C. Huang, "Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis," *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, vol. 20, no. 6, pp. 346–354, Jun. 2017, doi: 10.1089/cyber.2016.0758.
- [20] M. N. Cahya, W. Ningsih, and A. Lestari, "Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja," *Jurnal Sosial dan Teknologi*, 2023.



- [21] M. F. M. Akbar and Moh. A. Hakim, “Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial,” *Jurnal Psikologi Sosial*, 2024, [Online]. Available: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:268224912>
- [22] M. F. Rifqi and A. P. Wibawa, “Menghadapi Dampak Psikis dari Media Sosial di Era Society 5.0,” *Jurnal Inovasi Teknologi dan Edukasi Teknik*, 2023, [Online]. Available: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:272404252>
- [23] Y. Zhu, “A Study of the Correlation Between Social Media Use and Adolescent Mental Health,” *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 2024, [Online]. Available: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:270600153>
- [24] A. Sala, L. Porcaro, and E. Gómez, “Social Media Use and adolescents’ mental health and well-being: An umbrella review,” *Computers in Human Behavior Reports*, 2024, [Online]. Available: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:268704345>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)