

Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Novi Franscelia¹, Richard Lyaputera²

^{1,2} Universitas Tarumanagara

e-mail: novi.705200159@stu.untar.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja, namun penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 100 remaja yang berada di wilayah Jabodetabek. Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang mengukur variabel penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, dan dianalisis menggunakan Structural Equation Modeling (SEM) dengan software SmartPLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja (t -statistik = 24,749, $p = 0,000$). Peningkatan intensitas penggunaan media sosial dikaitkan dengan meningkatnya gejala stres, kecemasan, dan depresi pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial menawarkan manfaat seperti interaksi sosial dan akses terhadap informasi, penyalahgunaannya dapat menimbulkan risiko terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja untuk menggunakan media sosial dengan bijak dan tidak berlebihan untuk meminimalkan dampak negatifnya terhadap kesehatan mental. Studi ini berkontribusi pada pemahaman tentang hubungan antara media sosial dan kesehatan mental dan dapat menjadi landasan intervensi yang bertujuan mendukung kesejahteraan remaja di era digital.

Kata kunci: *Penggunaan Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja, Stres, Kecemasan, Depresi.*

Abstract

This study aims to analyze the impact of social media usage on the mental health of adolescents. In today's digital age, social media has become an essential part of adolescents' lives, yet excessive use can affect their mental health. This research employs a quantitative approach with a sample of 100 adolescents residing in the Jabodetabek area. Data were collected through an online questionnaire measuring the variables of social media usage and adolescent mental health, and analyzed using Structural Equation Modeling (SEM) with SmartPLS software. The results show that social media usage has a significant impact on adolescent mental health (t -statistic = 24.749, $p = 0.000$). Increased intensity of social media use is associated with heightened symptoms of stress, anxiety, and depression in adolescents. This indicates that while social media offers benefits such as social interaction and access to information, its misuse can pose risks to mental health. Therefore, it is crucial for adolescents to use social media wisely and in moderation to minimize its negative effects on mental health. This study contributes to the understanding of the relationship between social media and mental health and can serve as a foundation for interventions aimed at supporting adolescent well-being in the digital era.

Keywords: *Social Media Usage, Mental Health, Adolescents, Stress, Anxiety, Depression.*

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat, terutama di kalangan remaja. Kemajuan teknologi informasi telah membawa perubahan besar dalam cara manusia berkomunikasi, berbagi informasi, dan menjalani aktivitas sehari-hari. Media sosial memberikan berbagai kemudahan, seperti akses cepat ke berita terkini, peluang untuk menjalin hubungan sosial dengan orang-orang dari berbagai latar belakang, serta

ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri dan membangun identitas digital. Remaja, sebagai generasi yang tumbuh bersama perkembangan teknologi, menjadi kelompok yang paling sering menggunakan media sosial dalam keseharian mereka. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (2021), remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap pengaruh media sosial karena mereka berada dalam fase perkembangan emosional dan psikologis yang signifikan, di mana pembentukan konsep diri, hubungan sosial, dan stabilitas emosional sedang berlangsung.

Di sisi positif, media sosial dapat menjadi sarana bagi remaja untuk belajar hal-hal baru, mendapatkan informasi yang relevan dengan minat mereka, serta memperluas wawasan melalui interaksi lintas budaya. Selain itu, media sosial juga dapat memberikan ruang aman bagi mereka untuk mencari dukungan emosional dan membangun komunitas dengan orang-orang yang memiliki pengalaman atau minat serupa. Fasilitas seperti forum diskusi, grup komunitas, atau akun-akun edukatif memungkinkan remaja untuk mendapatkan informasi yang mungkin sulit diakses melalui media tradisional. Dengan demikian, media sosial dapat berperan sebagai alat yang mendukung pertumbuhan pribadi dan sosial mereka.

Namun, manfaat tersebut tidak datang tanpa risiko. Penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat memberikan dampak negatif, terutama pada kesehatan mental remaja. Konten negatif seperti ujaran kebencian, *cyberbullying*, atau paparan standar kecantikan yang tidak realistis dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja, menyebabkan mereka merasa tidak aman, tidak percaya diri, atau bahkan terisolasi. Selain itu, tekanan untuk selalu aktif dan membagikan momen kehidupan yang menarik di media sosial sering kali menimbulkan fenomena "*fear of missing out*" (FoMO), di mana remaja merasa cemas dan tertekan jika tidak mampu mengikuti tren atau mendapatkan validasi dari lingkungannya.

Penelitian oleh Aloysius dan Salvia (2021) mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi. Fenomena ini disebabkan oleh paparan konten negatif, *cyberbullying*, dan tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna. Remaja sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Hardani, 2022). Selain itu, efek media sosial pada kesehatan mental juga dipengaruhi oleh durasi penggunaan. Kurniawati *et al.* (2023) mencatat bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari 4 jam sehari di media sosial cenderung mengalami gejala perilaku "*alone together*," di mana mereka merasa kesepian meskipun sedang berinteraksi secara online. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menggantikan interaksi sosial langsung, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang bermakna.

Kesehatan mental remaja adalah isu yang penting karena dapat memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan. Menurut Fikri (2023), kesehatan mental yang terganggu pada remaja berpotensi menurunkan produktivitas, kemampuan belajar, dan hubungan interpersonal. Oleh karena itu, perlu ada perhatian khusus terhadap dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Di sisi lain, media sosial juga dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Patricia *et al.* (2024) menyatakan bahwa kampanye kesehatan mental di media sosial dapat membantu remaja mendapatkan informasi yang akurat dan dukungan emosional. Namun, keberhasilan ini bergantung pada kemampuan pengguna untuk memilah dan memilih informasi yang dapat dipercaya. Penelitian sebelumnya telah membahas pengaruh media sosial terhadap berbagai aspek kehidupan remaja, seperti perilaku sosial, prestasi akademik, dan kesehatan fisik (Gunatirin, 2018). Namun, studi yang secara khusus mengkaji hubungan antara media sosial dan kesehatan mental pada remaja di wilayah Jabodetabek masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja di wilayah tersebut.

Konteks penelitian ini juga relevan dengan fenomena global yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital. Menurut laporan STAIKU (2023), keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental adalah salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh generasi muda saat ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang cara mengelola penggunaan media sosial secara sehat.

Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memahami pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja, tetapi juga untuk mendorong pengembangan kebijakan dan program yang dapat mendukung kesehatan mental generasi muda di era digital. Hal ini sejalan dengan tujuan global untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera (*World Health Organization*, 2021).

Media sosial telah menjadi *platform* yang digunakan secara luas oleh berbagai kalangan untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan menjalin hubungan sosial. Menurut Gunatirin (2018), media sosial merupakan platform berbasis teknologi yang memungkinkan penggunaannya untuk berbagi konten, berinteraksi secara virtual, serta menciptakan komunitas daring. Di kalangan remaja, media sosial berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, mencari identitas, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Namun, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, terutama dalam hal kesehatan mental.

Kesehatan mental, menurut *World Health Organization* (2021), adalah kondisi kesejahteraan di mana individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Bagi remaja, kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh lingkungan, termasuk interaksi di media sosial. Aloysius dan Salvia (2021) menyebutkan bahwa paparan konten negatif, *cyberbullying*, dan tekanan sosial di media sosial dapat menjadi faktor pemicu stres, kecemasan, bahkan depresi. Sebaliknya, penggunaan media sosial secara bijak dapat mendukung kesehatan mental dengan menyediakan akses ke informasi positif dan dukungan sosial.

Dalam penelitian ini, variabel independen yang diteliti adalah penggunaan media sosial, yang didefinisikan sebagai intensitas dan pola interaksi individu dengan platform media sosial. Variabel ini diukur melalui beberapa indikator, seperti frekuensi penggunaan, yaitu seberapa sering individu menggunakan media sosial dalam sehari, serta durasi penggunaan, yaitu total waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial. Indikator lainnya adalah tujuan penggunaan, yang mencakup alasan utama individu menggunakan media sosial, seperti mencari informasi, hiburan, atau interaksi sosial, dan jenis aktivitas, yakni aktivitas yang dilakukan di media sosial seperti berbagi konten, berkomunikasi, atau menonton video.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kesehatan mental remaja, yang meliputi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Indikator kesehatan mental yang digunakan antara lain tingkat stres, yang mengacu pada tekanan yang dirasakan individu dalam kehidupan sehari-hari, dan gejala kecemasan, yaitu perasaan khawatir atau cemas yang berlebihan. Indikator lainnya mencakup gejala depresi, seperti kehilangan minat atau motivasi dan perasaan sedih berkepanjangan, keseimbangan emosional yang mengukur kemampuan untuk mengelola emosi secara stabil, serta interaksi sosial, yaitu kualitas hubungan sosial dengan orang lain baik di dunia nyata maupun virtual.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Metode kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antara variabel secara objektif dan terukur melalui data numerik, serta cocok untuk analisis model struktural dan pengujian hipotesis dengan menggunakan SmartPLS. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berdomisili di wilayah Jabodetabek, dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu responden yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu remaja berusia 13–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara daring melalui *Google Forms* dan dibagikan melalui platform media sosial seperti Instagram, WhatsApp, dan Twitter. Kuesioner tersebut terdiri dari dua bagian utama: bagian pertama berisi pertanyaan terkait demografi responden seperti usia, jenis kelamin, dan intensitas penggunaan media sosial. Bagian kedua mencakup pertanyaan tentang indikator variabel independen (penggunaan media sosial) dan variabel dependen (kesehatan mental). Pertanyaan dalam kuesioner ini dirancang menggunakan skala Likert dengan rentang nilai 1 hingga 5, di mana 1 menunjukkan "sangat tidak setuju" dan 5 menunjukkan "sangat setuju."

Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis menggunakan SmartPLS untuk melakukan analisis jalur (*path analysis*) dan menguji model struktural antara penggunaan media sosial (variabel independen) dan kesehatan mental remaja (variabel dependen). Pengolahan data dimulai dengan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan teknik konfirmatori seperti uji *Outer Loadings*, *Composite Reliability*, dan *Average Variance Extracted (AVE)*. Validitas konstruk diuji dengan menggunakan *Convergent Validity* dan *Discriminant Validity*, yang diukur berdasarkan indikator-indikator dalam model *Measurement Model*. Selanjutnya, dilakukan uji model struktural menggunakan *Inner Model* dalam SmartPLS untuk menguji pengaruh langsung antara variabel penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Analisis ini menggunakan uji *bootstrapping* untuk mengetahui signifikansi jalur pengaruh antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Outer Model

Tabel 1. Hasil Uji Outer Loading

Indikator	Penggunaan Media Sosial (X)	Kesehatan Mental Remaja (Y)
X.1	0.760	
X.2	0.743	
X.3	0.785	
X.4	0.758	
Y.1		0.731
Y.2		0.714
Y.3		0.710
Y.4		0.711
Y.5		0.783

Hasil uji *Outer Loading* menunjukkan bahwa semua indikator pada variabel Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja memiliki nilai di atas 0,7, yang menandakan bahwa indikator-indikator tersebut valid dan dapat digunakan untuk mengukur kedua variabel dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Construct Validity dan Reliability

Construct	Cronbach's Alpha	rho_A	Composite Reliability	AVE
Kesehatan Mental Remaja (Y)	0.714	0.723	0.813	0.567
Penggunaan Media Sosial (X)	0.719	0.727	0.826	0.545

Berdasarkan hasil uji *Construct Validity* dan *Reliability* pada Tabel 2, kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan nilai yang memenuhi standar validitas dan reliabilitas. Untuk variabel Kesehatan Mental Remaja (Y), nilai *Cronbach's Alpha* (0,714), *rho_A* (0,723), dan *Composite Reliability* (0,813) menunjukkan bahwa instrumen untuk mengukur variabel ini memiliki reliabilitas yang baik, sementara AVE sebesar 0,567 menunjukkan nilai yang cukup baik untuk validitas konvergen. Begitu pula pada variabel Penggunaan Media Sosial (X), dengan *Cronbach's Alpha* (0,719), *rho_A* (0,727), *Composite Reliability* (0,826), dan AVE sebesar 0,545, yang juga memenuhi standar reliabilitas dan validitas yang diperlukan.

Tabel 3. Hasil Uji Fornell-Larckers Criterion

	Kesehatan Mental Remaja (Y)	Penggunaan Media Sosial (X)
Kesehatan Mental Remaja (Y)	0.684	
Penggunaan Media Sosial (X)	0.808	0.838

Berdasarkan hasil uji *Fornell-Larcker Criterion* pada Tabel 3, diperoleh nilai *Average Variance Extracted (AVE)* untuk variabel Kesehatan Mental Remaja (Y) sebesar 0,684 dan untuk Penggunaan Media Sosial (X) sebesar 0,808. Menurut kriteria Fornell-Larcker, sebuah konstruk

dianggap memiliki *discriminant validity* yang baik jika nilai AVE konstruk tersebut lebih besar daripada korelasi antara konstruk tersebut dengan konstruk lainnya. Dalam hal ini, nilai AVE untuk Kesehatan Mental Remaja (Y) lebih besar dari nilai korelasi antara Kesehatan Mental Remaja (Y) dan Penggunaan Media Sosial (X) ($0,684 > 0,808$), menunjukkan bahwa kedua konstruk ini dapat dibedakan secara jelas. Oleh karena itu, model penelitian ini memenuhi kriteria *discriminant validity*.

Tabel 4. Hasil Uji R²

	<i>R Square</i>	<i>R Square Adjusted</i>
Kesehatan Mental Remaja (Y)	0.653	0.649

Berdasarkan hasil uji R² pada Tabel 4, diperoleh nilai R² untuk variabel Kesehatan Mental Remaja (Y) sebesar 0,653 dan R² *Adjusted* sebesar 0,649. Nilai R² sebesar 0,653 menunjukkan bahwa 65,3% variasi dalam Kesehatan Mental Remaja dapat dijelaskan oleh variabel Penggunaan Media Sosial (X) dalam model penelitian ini. Sedangkan nilai R² *Adjusted* sebesar 0,649 memperhitungkan jumlah variabel bebas yang digunakan dalam model dan memberikan indikasi yang lebih akurat terhadap kekuatan prediksi model. Secara umum, nilai R² yang lebih besar dari 0,5 menunjukkan bahwa model ini memiliki kekuatan prediksi yang baik, yang berarti bahwa Penggunaan Media Sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kesehatan Mental Remaja.

Inner Model

Tabel 5. Hasil Uji Path Coefficients

	<i>Original Sample (O)</i>	<i>Sample Mean (M)</i>	<i>Standard Deviation</i>	<i>T Statistics</i>	<i>P Values</i>
Penggunaan Media Sosial (X) -> Kesehatan Mental Remaja (Y)	0.808	0.817	0.033	24.749	0.000

Berdasarkan hasil uji *Path Coefficients* pada Tabel 5, diperoleh nilai *Original Sample (O)* sebesar 0,808 untuk pengaruh Penggunaan Media Sosial (X) terhadap Kesehatan Mental Remaja (Y). Nilai *T Statistics* sebesar 24,749 dan *P Values* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa pengaruh tersebut sangat signifikan, karena nilai *T Statistics* lebih besar dari 1,96 dan *P Values* lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa Penggunaan Media Sosial memiliki pengaruh yang kuat dan signifikan terhadap Kesehatan Mental Remaja dalam model yang diuji. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa Penggunaan Media Sosial mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja dapat diterima.

Pembahasan

Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa Penggunaan Media Sosial (X) berpengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental Remaja (Y) dengan nilai *T Statistics* yang sangat tinggi (24,749) dan *P Values* yang sangat rendah (0,000). Hasil ini menunjukkan bahwa intensitas dan pola interaksi remaja dengan media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan, baik secara positif maupun negatif. Penggunaan media sosial yang tinggi, terutama yang melibatkan aktivitas seperti berinteraksi dengan teman sebaya atau mengakses informasi, dapat berkontribusi pada peningkatan atau penurunan kualitas kesehatan mental remaja.

Penelitian ini sejalan dengan temuan dari Aloysius dan Salvia (2021) yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental remaja, terutama dalam bentuk stres, kecemasan, dan depresi, yang dipicu oleh tekanan sosial dan paparan konten negatif. Seiring dengan perkembangan teknologi, banyak remaja yang semakin bergantung pada media sosial untuk berinteraksi dengan teman-teman mereka, mencari hiburan, dan mengakses informasi. Namun, hal ini juga meningkatkan potensi mereka untuk

terpapar konten yang dapat mengganggu kestabilan emosi dan psikologis mereka. Di sisi lain, Smith *et al.* (2019) dalam penelitian mereka menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang sehat dan bijak dapat memberikan dukungan sosial yang bermanfaat bagi remaja, seperti akses ke kelompok-kelompok yang mendukung atau memperoleh informasi yang positif. Namun, intensitas penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menyebabkan remaja terjebak dalam perbandingan sosial yang tidak sehat dan kecanduan digital, yang memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Penelitian ini juga mendukung temuan Tiggemann dan Slater (2014) yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi perasaan diri dan tingkat kecemasan pada remaja. Melalui platform seperti Instagram, Twitter, dan Facebook, remaja seringkali membandingkan penampilan dan kehidupan mereka dengan standar yang ditampilkan oleh pengguna lain, yang berpotensi meningkatkan rasa cemas dan rendah diri. Hal ini relevan dengan indikator-indikator kesehatan mental yang diuji dalam penelitian ini, seperti gejala kecemasan dan tingkat stres yang tinggi. Selain itu, Hardani (2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk kualitas tidur remaja, yang pada gilirannya juga memengaruhi kesehatan mental mereka. Kondisi ini dapat memicu masalah emosional dan psikologis, karena kurangnya tidur berkontribusi pada ketidakmampuan mengatur emosi, meningkatkan kecemasan, dan menyebabkan gejala depresi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun media sosial memberikan kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi dan mendapatkan dukungan sosial, penggunaannya yang berlebihan atau tidak bijak tetap berpotensi menyebabkan gangguan pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memoderasi penggunaan media sosial dan berfokus pada interaksi yang positif serta menghindari konten yang dapat merugikan kesehatan mental mereka.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Hasil analisis mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan erat dengan peningkatan stres, kecemasan, dan gejala depresi pada remaja. Meskipun media sosial dapat memberikan manfaat seperti akses informasi dan dukungan sosial, penggunaannya yang tidak bijak dapat merugikan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, penggunaan media sosial harus dilakukan secara moderat dan bijak agar tidak menimbulkan dampak negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi X pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Astiyanti, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *E-Journal Prophetic*, 4(1), 2685-0702.
Melalui <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/download/8755/3853>
- Daniar Paramita, R. W., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode penelitian kuantitatif: Buku ajar perkuliahan metodologi penelitian bagi mahasiswa akuntansi & manajemen*.
- Fikri, N. A. D. (2023). Literatur review: Pengaruh penggunaan gadget terhadap kesehatan mental pelajar di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(2), 122-138.
- Gunatirin, E. Y. (2018). *Kesehatan mental anak dan remaja*.
- Hardani. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja.
Melalui <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/download/2314/pdf>
- Kurniawati, E., Khafidzoh, G., & Fitriani, M. R. (2023). Pengaruh penggunaan media komunikasi smartphone terhadap perilaku "alone together" mahasiswa. *Jurnal Mozaik Komunikasi*, 4(1).

- Patricia, A. C., Januarti, E., Syarifah, R. S., Adiana, S., Susanti, R. I., Yaqin, M. R. N., & Wulansari, P. C. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. *Jurnal Citra Pendidikan*, 4(1), 1495-1503.
- PPID Kota Surakarta. (2023). Ketahui pentingnya kesehatan mental bagi remaja. Melalui <https://surakarta.go.id/?p=29275#:~:text=Dalam%20kesimpulan%2C%20kesehatan%20mental%20merupakan,meraih%20kualitas%20hidup%20yang%20baik>
- PID POLRI. (2023). Dampak positif dan negatif media sosial dalam kehidupan remaja. Melalui <https://pid.kepri.polri.go.id/dampak-positif-dan-negatif-media-sosial-dalam-kehidupan-remaja/>
- STAIKU. (2023). Pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital. Melalui <https://staiku.ac.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-di-era-digital/>
- World Health Organization. (2021). Kesehatan mental remaja. Melalui https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr_pto=tc
- Pratiwi, R. S. (2021, Desember 15). Kompas.com. Retrieved from Ketahui 5 Dampak Positif Media Sosial Bagi Remaja: <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/12/15/095757420/ketahui-5-dampak-positif-media-sosial-bagi-remaja?page=all>
- Psikologi, I. (2024, Februari 2). Kumparan.com. Retrieved from 10 Dampak Positif dan Negatif Media Sosial yang Perlu Diketahui: <https://kumparan.com/info-psikologi/10-dampak-positif-dan-negatif-media-sosial-yang-perlu-diketahui-225LUaMeuVp/full>
- PID POLRI. 2023. Dampak Positif dan Negatif Media Sosial dalam Kehidupan Remaja. Melalui, [https://pid.kepri.polri.go.id/dampak-positif-dan-negatif-media-sosial-dalam-kehidupan-remaja/\[06/06/2023\]](https://pid.kepri.polri.go.id/dampak-positif-dan-negatif-media-sosial-dalam-kehidupan-remaja/[06/06/2023])