MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 15, No. 2 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

KAJIAN LITERATUR: DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN TINGKAT DEPRESI PADA GENERASI Z

Jlistini Mertiana Lape[1*], Maria Anggelina Haekase[2], Marsela Larajita Bengu[3], Afrona Elisabeth Lelan Takaeb[4], Marni Marni[5]
[12]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur

E-mail: Lapemerty@gmail.com, anggihaekase22@gmail.com, jitabengu@gmail.com

Abstract

Social media has become an integral part of daily life for Generation Z, which consists of teenagers and young adults who have grown up in the digital era. While it offers benefits such as ease of communication and information sharing, excessive use of social media can have negative impacts on mental health, particularly by increasing the risk of depression. Mental health is a condition in which individuals are able to recognize their own abilities, manage life's pressures, work productively, and contribute to their communities. This article discusses how social media affects the psychological condition of Generation Z by reviewing various research findings in Indonesia. Factors such as cyberbullying, social comparison, and the pressure to present a perfect image online are often triggers of stress and depression. Previous studies have identified several factors contributing to the decline in adolescents' mental health, including cyberbullying, fear of missing out (FOMO), and unrealistic social comparisons. Findings from various national journals indicate that the higher the frequency and duration of social media use, the greater the risk of experiencing mental pressure, anxiety disorders, and depressive symptoms among teenagers. Therefore, there is a need for awareness and digital literacy education to help Generation Z use social media in a healthy and balanced way.

Keywords: Social media, mental health, depression, Generation Z

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari Generasi Z, yang terdiri dari remaja dan dewasa muda yang tumbuh di era digital. Di balik manfaat seperti kemudahan berkomunikasi dan berbagi informasi, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama meningkatkan risiko depresi. Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu mampu mengenali kemampuan diri, mengelola tekanan hidup,

Article history
Received: Mei 2025
Reviewed: Mei 2025
Published: Mei 2025
Plagirism checker no 234
Doi : prefix doi : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 15, No. 2 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam komunitas. Tulisan ini membahas bagaimana media sosial memengaruhi kondisi psikologis Generasi Z dengan meninjau berbagai hasil penelitian di Indonesia. Beberapa faktor seperti cyberbullying, perbandingan sosial, dan tekanan untuk tampil sempurna di dunia maya sering menjadi pemicu stres dan depresi. Berdasarkan penelitian terdahulu, terdapat beberapa faktor yang berperan dalam menurunnya kondisi mental remaja, seperti *cyberbullying*, *fear of missing out (FOMO)*, dan perbandingan sosial yang tidak realistis. Temuan dari berbagai jurnal nasional menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, semakin besar pula risiko mengalami tekanan mental, gangguan kecemasan, dan gejala depresi pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan edukasi literasi digital untuk membantu Generasi Z menggunakan media sosial secara sehat dan seimbang.

Kata Kunci: Media sosial, kesehatan mental, depresi, Generasi Z.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah membawa transformasi signifikan dalam cara manusia berinteraksi dan memperoleh informasi. Salah satu hasil dari perkembangan ini adalah media sosial, yang kini menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi Generasi Z. Generasi ini merupakan kelompok usia yang lahir dan besar di tengah era internet, menjadikan media sosial sebagai sarana utama untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan mencari pengakuan sosial.

Di era modern, teknologi berkembang dengan sangat pesat dan telah menjadi kebutuhan pokok dalam kehidupan masyarakat. Dampaknya terasa dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, karena hampir seluruh aktivitas kini dapat dilakukan dengan lebih mudah dan cepat berkat kemajuan teknologi, terutama dalam bidang informasi dan komunikasi. Komunikasi sendiri merupakan proses penyampaian pesan antar individu untuk menyampaikan informasi atau memengaruhi sikap, opini, maupun perilaku melalui bahasa (Aisyah Fitriah et al., 2023).

Media sosial memberikan banyak kemudahan seperti memfasilitasi komunikasi jarak jauh, penyebaran informasi, hingga sebagai sumber hiburan. Namun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, terutama terhadap kondisi psikologis. Ketidakseimbangan dalam menggunakan media sosial berpotensi menyebabkan stres, kecemasan, dan bahkan depresi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda (Paulina, 2023).

Meski demikian, media sosial memiliki sisi positif dan negatif. Di satu sisi, platform ini memudahkan komunikasi, mendukung pengembangan minat dan bakat, serta memungkinkan pertukaran informasi dan gagasan. Namun di sisi lain, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kecanduan dan berujung pada gangguan kesehatan mental. Dorongan untuk membagikan momen terbaik dan mendapatkan validasi sosial melalui media sosial memicu tren swafoto dan pemantauan aktivitas orang lain, yang dapat menimbulkan kecemasan. Tidak jarang, individu merasa tertekan saat melihat kesuksesan orang lain di media sosial dan mulai membandingkan dirinya secara negatif, yang pada akhirnya berdampak pada munculnya gangguan seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri (Chanra, 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial yang

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 15, No. 2 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

intensif dengan meningkatnya tekanan psikologis. Studi oleh (Fitriani &Nugroho 2020) menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala depresi dibandingkan mereka yang durasinya lebih singkat. Penelitian lain oleh (Widyastuti et al. 2021) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara pasif, seperti hanya melihat unggahan orang lain tanpa berinteraksi, cenderung meningkatkan perasaan cemas dan rendah diri. Selain itu, studi oleh (Pratiwi 2022) menyoroti peran fenomena *fear of missing out* (FOMO) dalam mendorong penggunaan media sosial yang kompulsif, yang berujung pada penurunan kesejahteraan psikologis. Beberapa faktor pemicu utama gangguan mental seperti depresi pada Generasi Z meliputi cyberbullying, FOMO, dan perbandingan sosial yang tidak realistis (Bikriyah, 2020). Dampak ini tidak bisa dianggap remeh, mengingat peran penting Generasi Z dalam pembangunan masa depan.

Mengingat bahwa Generasi Z merupakan generasi produktif yang akan berkontribusi besar terhadap kemajuan bangsa, menjaga kesehatan mental mereka sejak dini menjadi hal yang sangat krusial. Gangguan pada kondisi mental mereka dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, hubungan sosial, dan karier. Oleh karena itu, kesadaran akan dampak media sosial serta pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital yang serba cepat harus ditingkatkan di kalangan masyarakat.

PEMBAHASAN

a. Gambaran umum media social

Media sosial membuat siapapun yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi feedback secara terbuka untuk memberi komentar, serta berbagi informasi dalam waktu cepat dan tak terbatas. Seseorang yang awalnya kecil dapat menjadi besar dengan adanya media sosial atau sebaliknya itulah media sosial bisa disebut mempunyai pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Bagi sebagian besar masyarakat khususnya remaja media sosial sudah menjadi candu yang membuat penggunanya tiada hari tanpa membuka media sosial. media sosial biasanya digunakan untuk memposting tentang kegiatan pribadinya, curhatan, foto-foto dan di 29 media sosial siapapun dapat dengan bebas berkomentar serta menyalurkan pendapatnya. Data mengenai penggunaan media sosial di Indonesia bisa dilihat dari penelitian yang dilakukan We Are Social Digital yang bekerja sama dengan Hootsuite. Hootsuite merupakan sebuah situs layanan manajemen konten yang menyediakan layanan media daring yang terhubung dengan berbagai situs jejaring sosial Facebook, Youtube, Whatsapp, Fb Messenger, Weixin / Wechat, Instagram, Qq, Qzone, Douyin / Tiktok, Sina Weibo, Twitter, Reddit, Douban, Linkedin, Baidu Tieba, Skype, Snapchat, Viber, Pinterest, dan Line.

b. Gambaran Umum Generasi Z

Generasi Z, yang tumbuh di era digital, sangat mahir dalam teknologi dan terbiasa melakukan banyak hal sekaligus (multitasking). Mereka cepat mengakses informasi, cerdas, terampil teknologi, dan kreatif. Digitalisasi menuntut berbagai bidang seperti media massa dan industri untuk beradaptasi dengan platform digital dan strategi marketing yang menarik bagi Gen Z yang lebih menyukai komunikasi digital. Sebagai "digital natives," Gen Z sangat terhubung dengan internet sejak lahir, aktif di media sosial, dan menghabiskan banyak waktu dengan teknologi. Perbedaan dengan generasi sebelumnya terletak pada tingkat penguasaan teknologi dan informasi. Gen X memiliki akses internet terbatas di awal perkembangannya, sementara Millenial memiliki akses lebih luas namun tidak sepenuhnya bergantung pada teknologi. Gen Z, di sisi lain, sangat "addict" terhadap informasi dan takut ketinggalan berita (FOMO) karena keakraban mereka dengan teknologi sejak kecil, yang juga mempengaruhi cara mereka bersosialisasi.

Generasi Z memiliki beberapa karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya antara lain:

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 15, No. 2 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

1. Ambisius Generasi Z memiliki ambisi yang tinggi untuk sukses sehingga mereka cenderung memiliki karakter yang positif dalam menggapai cita-cita mereka.
2. Cenderung Praktis dan Instan Generasi Z cenderung menyukai cara menyelesaikan masalah yang paktis dan tidak berlama-lama karena Generasi Z lahir dalam dunia yang serba instan.
3. Kebebasan dan Memiliki Percaya Diri Tinggi Generasi Z merupakan generasi yang menyukai kebebasan, seperti contohnya kebebasan berpendapat, kebebasan dalam berekspresi, dan kebebasan berkreasi. Generasi Z lahir dalam dunia modern yang sebagian besar pelajaran bersifat ekplorasi, maka dari itu mayoritas dari generasi ini memiliki kepercayaan yang tinggi dan optimis dalam berbagai hal.
4. Menyukai Hal Detail Generasi Z memiliki pikiran yang kritis dan detail dalam mencermati setiap permasalahan atau fenomena yang lain, hal tersebut disebabkan karena mudahnya mencari informasi menggunakan internet.
5. Berkeinginan Mendapatkan Pengakuan Generasi Z cenderung memiliki keinginan untuk diberi pengakuan dalam bentuk reward seperti hadiah, pujian atau penghargaan atas kemampuan mereka serta eksistensinya yang unik.
6. Teknologi Informasi dan Digital Generasi Z memang disebut sebagai Generasi Net karena lahir saat dunia digital mulai berkembang. Maka dari itu, Generasi Z sangat mahir dalam mengoperasikan keseluruhan aspek teknologi atau gadget untuk menunjang komunikasi sehari-hari ketimbang berkomunikasi secara tatap muka (Astuti, 2021).

c. Dampak positif media sosial

1. Memudahkan kita untuk berinteraksi dengan banyakorang
   Dengan media sosial, kitadapat dengan mudah berinteraksi dengan siapa saja termasuk artis favorit kita yang juga menggunakan media sosial terkenal seperti Facebook dan Twitter.
2. Memperluas pergaulan
   Media sosial membuat kita bisa memiliki banyak koneksi danjaringan yang luas. Tentu saja hal ini berdampak positif bagi orang yang ingin mendapatkan teman atau pasangan hidup dari tempat yang jauh atau negara asing.
3. Jarak dan waktu bukan lagi masalah
   Di era media sosial seperti sekarang ini, hubungan jarak jauh bukan lagi halangan besar karena kita tetap dapat berinteraksi dengan orang lain kapan saja walaupun dipisahkan oleh jarak yang cukup jauh.
4. Lebih mudah dalam mengekspresikan diri
   Media sosial memberikan sarana baru bagi manusia dalam mengekspresikan diri. Orang biasa, orang pemalu, atau orang yang selalu gugup mengungkapkan pendapat didepan umum akhirnya mampu menyuarakan diri mereka secara bebas.
5. Penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat
   Dengan media sosial, siapapun dapat menyebarkan informasi baru kapan saja, sehingga orang lain juga dapat memperoleh informasi yang tersebar di media sosial kapan saja.
6. Biaya lebih murah
   Bila dibandingkan dengan media lainnya, maka media sosial memerlukan biaya yang lebih murah karena kita hanya perlu membayar biaya internet untuk dapat mengakses media sosial (Guntoro et al., 2022).

d. Dampak negatif media sosial

1. Menjauhkan orang-orang yang sudah dekat dan sebaliknya
   Orang yang terjebak dalam media sosial memiliki kelemahan besar yaitu berisiko mengabaikan orang-orang di kehidupannya sehari-sehari.
2. Interaksi secara tatap muka cenderung menurun

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 15, No. 2 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Karena mudahnya berinteraksi melalui media sosial, maka seseorang akan semakin malas untuk bertemu secara langsung dengan orang lain.

3. Membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap internet
   Dengan kepraktisan dan kemudahan menggunakan media sosial, maka orang-orang akan semakin tergantung pada media sosial, dan pada akhirnya akan menjadi kecanduan terhadap internet.
4. Rentan terhadap pengaruh buruk orang lain
   Seperti di kehidupan sehari-hari, jika kita tidak menyeleksi orang-orang yang berada dalam lingkaran sosial kita, maka kita akan lebih rentan terhadap pengaruh buruk.
5. Masalah privasi
   Dengan media sosial, apapun yang kita unggah bisa dengan mudah dilihat oleh orang lain. Hal ini tentu saja dapat membocorkan masalah-masalah pribadi kita. Oleh karena itu, sebaiknya tidak mengunggah hal-hal yang bersifat privasi ke dalam media sosial.
6. Menimbulkan konflik
   Dengan media sosial siapapun bebas mengeluarkan pendapat, opini, ide gagasan dan yang lainnya, akan tetapi kebeasan yang berlebihan tanpa ada kontrol sering menimbulkan potensi konflik yang akhirnya berujung pada sebuah perpecahan (Pratidina & Mitha, 2023).

e. Faktor-Faktor Pemicu Depresi dari Penggunaan Media Sosial

1. Cyberbullying
   Penggunaan media sosial yang semakin luas di kalangan remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental. Salah satunya adalah fenomena Cyberbullying. Cyberbullying telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang dapay memicu terjadinya depresi pada remaja pengguna media sosial, dimana interaksi negatif yang dialami oleh remaja seperti ancaman, penghinaan atau penyebaran informasi palus, dapat menyebabkan perasaan tertekan dan berkontribusi pada masalah kesehatan mental serius, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gejala depresi yang signifikan di kalangan mereka (Remaja et al., 1980).
2. FOMO
   Fear of Missing Out (FOMO) telah menjadi salah satu masalah psikologi yang banyak dialami oleh remaja pengguna media sosial. Berdasrkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dkk, (2020), FOMO muncul karena adanya rasa takut tertinggal dari berbagai informasi, aktivitas, atau momen penting yang dibagikan orang lein melalui media sosial. Kondisi ini membuat remaja terus-menerus memantau akun media sosial mereka dan merasa cemas apabila tidak dapat mengikuti perkembangan yang terjadi. Lebih jauh, FOMO memicu perasaan iri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan penurunan haraga diri akibat perbandingan sosial yang tidak sehat. Apabila tidak segera ditangani, FOMO dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi (Christina et al., 2019).
3. Perbandingan Sosial yang Tidak Realistis
   Perbandingan sosial yang tidak realistis di media sosial dikenal sebagai salah satu faktor yang menyebabkan depresi pada remaja. Hal ini terjadi ketika remaja melihat unggahn teman-teman atau tokok publik di media sosial yang memperlihatkan kehidupan yang tampak sempurna, penuh kesuksesan, kebehagiaan, atau penampilan fisik yang ideal. Remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan gambaran yang mereka lihat ini, padahal sering kali yang ditampilkan di media sosial tidak memcerminkan kenyataan secara utuh. Akibatnya, remaja bisa merasa dirinya kurang menarik, tidak berhasil

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 15, No. 2 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

atau tidak bahagia seperti yang mereka lihat di media sosial. Rasa tidak puas dengan diri sendiri ini lama-kelamaan dapat menurunkan harga diri dan memicu gejala depresi, seperti marasa sedih terus-menurus, kehilangan minat melakukan aktivitas, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Dengan demikian, perbandingan sosial yang tidak realistis melalui media sosial memiliki peran penting dalam munculnya masalah kesehatan mental pada remaja (Dan et al., 2024).

f. Gejala- gejala depresi

Depresi merupakan gangguan suasan hati yang ditandai dengan munculnya berbagai gejala emosional, kognitif, fisik, dan perilaku. Gejala-gejala ini tidak hanya mengganggu perasaan seseorang, tetapi juga mempengaruhi cara berpikir, bertindak, bahkan fungsi sosial dan pekerjaan sehari-hari. Gejala-gejala yang umum antara lain:

1. Gejala Emosional
   Seseorang yang mengalami depresi umumnya merasa sedih, murung, atau hampa hampir sepanjang hari. Mereka juga sering kehilangan minat atau kesenagan terhadap aktivitas yang sebelumnya disenangi, misalnya hobi atau berkumpul bersama teman. Selain itu, perasaan putus asa, pesimis terhadap masa depan, dan mudah marah atau frustrasi juga sering muncul, bahkan untuk hal-hal sepele.
2. Gejala Kognitif
   Depresi juga mempengaruhi cara seseorang berpikir. Penderita sering mengalami kesulitan berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, dan mudah lupa. Pikiran negatif mengenai diri sendiri, seperti merasa tidak berharga atau merasa bersalah secara berlebihan, juga umum terjadi. Pada kasus yang lebih berat, muncul keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan untuk bunuh diri.
3. Gejala Fisik
   Selain gejal emosional dan kognitif, depresi juga dapat menimbulkan keluhan fisik. Penderita bisa mengalami gangguan tidur. Perubahan nafsu makan juga sering terjadi, baik penurunan maupun peningkatan uang berujung pada perubahan berat badan. Meraka merasa cepat lelah atau kehilangan energi hampir setiap hari, meskipun tidak melakukan aktivitas fisik berat. Tidak jarang muncul keluhan fisik lain seperi sakit kepala, nyeri punggung, atau gangguan pencernaan.
4. Gejala Perilaku
   Dari sisi perilaku, penderita depresi cenderung menarik diri dari aktivitas sosial, menjauhi keluarga dan teman, serta kehilangan motivasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Hal ini terjadi akibat gangguan konsentrasi dan energi yang rendah (Dirgayunita, 2016).

g. Upaya Menjaga Kesehatan Mental

1. Pemberian pembekalan mengenai kesehatan mental
   Remaja perlu mendapatkan pemahaman yang baik tentang apa itu kesehatan mental dan mengapa hal ini sangat penting. Orang tua juga memiliki persan penting dalam memberikan informasi dan dukungan. Dengan memberikan edukasi yang tepat, remaja akan lebih sadar akan pentingnnya menjaga kesehatan mental (Prasetyo & Kunci, 2021).
2. Komunikasi Interpersonal
   Komunikasi interpersonal adalah proses saling bertukar pikiran, perasaaan dan informasi antara dua orang atau lebih secara langsung. Remaja perlu memiliki kesempatan untuk berbagi cerita, persaan dan pikiran dengan teman, keluarga atau orang dewasa yang dipercaya. Dengan bercerita, mereka merasa didengar dan tidak memendam masalah sendirian. Dukungan dari orang-orang terdekat juga membantu remaja mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan membangun hubungan positif, sehingga kesehatan mental tetap terjaga.
3. Peningkatan Kesadaran akan Pentingnya Kesehatan Mental

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 15, No. 2 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Melalui komunikasi yang positif, dapat membantu kepercayaan diri dan memahami konsep diri mereka. Kesadaran ini membantu mereka untuk lebih terbuka dan menerima pengalaman serta gagasan baru dari orang lain, yang berkonstribusi pada kesehatan mental yang positif

4. Pelatihan Keterampilan Komunikasi
   Melatih keterampilan dalam memilih bahasa yang tepat saat berkomunikasi sangat pentinh untuk interaksi sosial yang efektif, yang dapat membantu menghindari kesalahpahaman dan menicptakan hubungan yang baik dengan orang lain (Azzani & Prasetio, 2023).

KESIMPULAN

Komunikasi publik memegang peranan penting dalam menyampaikan informasi secara luas kepada masyarakat. Baik melalui media massa, media sosial, maupun forum-forum publik, komunikasi ini bertujuan untuk menciptakan pemahaman, memengaruhi opini, dan membentuk perilaku masyarakat. Di era digital, peran komunikasi publik semakin kompleks, menuntut kemampuan untuk menyusun pesan yang jelas, kredibel, dan mudah diterima oleh audiens yang beragam. Efektivitas komunikasi publik sangat bergantung pada pemahaman terhadap karakteristik audiens, saluran komunikasi yang tepat, serta teknik penyampaian yang sesuai dengan konteks sosial dan budaya. Dengan strategi komunikasi yang tepat, organisasi, lembaga, maupun individu dapat membangun citra positif, menyampaikan informasi dengan akurat, dan menciptakan hubungan yang harmonis dengan publiknya.

SARAN

Sebagai tindak lanjut dari pembahasan mengenai komunikasi publik dan dampaknya di era digital, terdapat beberapa hal yang perlu menjadi perhatian. Pertama, penting untuk meningkatkan literasi komunikasi di kalangan masyarakat agar mereka dapat memahami dan merespons pesan publik secara kritis dan bijaksana. Kedua, media sosial perlu digunakan secara bijak, terutama oleh Generasi Z yang sangat akrab dengan platform digital. Edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab harus diperkuat untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental. Selain itu, pelatihan tentang komunikasi yang efektif perlu diberikan, baik di lingkungan pendidikan maupun organisasi, agar pesan yang disampaikan sesuai dengan karakteristik audiens dan tujuan komunikasi. Kerja sama antara pemerintah, media, dan masyarakat juga penting untuk menciptakan sistem komunikasi publik yang lebih transparan dan inklusif. Terakhir, pemantauan secara berkelanjutan terhadap dampak psikologis media digital sangat dibutuhkan, guna menyusun kebijakan yang tepat dalam menjaga kesehatan mental masyarakat, khususnya remaja dan dewasa muda

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, & Aseh Miati. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Educate : Journal Of Education and Learning*, *1*(1), 32–38. https://doi.org/10.61994/educate.v1i1.114

Astuti, A. T. widhia. (2021). Engaruh Phubbing Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Generasi Z Di Kota Yogyakarta. *Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA*, 64–65. https://e-journal.uajy.ac.id/26307/5/170906217 4.pdf

Azzani, T., & Prasetio, A. (2023). Pola Komunikasi Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Gen Z di Masa Pandemi Covid-19. *Ilmu Komunikasi*, *10*(4), 3030–3038. www.aging-us.com

Bikriyah, N. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West …*, *1*(01), 19–30. https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180%0Ahttps://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/download/180/88

Chanra, H. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kehidupan Remaja. *Tarbawi :*

Vol. 15, No. 2 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam, *7*(1), 13–24. https://doi.org/10.51476/tarbawi.v7i1.578

Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *4*(2), 105–117. https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024

Dan, M., Beli, N., Skripsi, N., Memenuhi, U., Persyaratan, S., & Derajat, M. (2024). *Pengaruh Komunikasi Media Sosial Terhadap Ekuitas*. *10*(11), 23–28.

Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *1*(1), 1–14. https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235

Ema, A. M., Kusuma, F. H. D., & Kusuma, F. H. D. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Mts Muhammadiyah I Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, *2*(3), 10–20. https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/563/448

Fitriani, R., & Nugroho, A. (2020). *Hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan gejala depresi pada remaja*. Jurnal Psikologi Indonesia, 17(3), 210–218.

Guntoro, H., Rikardo, D., Amirullah, Fahrisani, A., & Suarsana, I. P. (2022). Analisa Hubungan Kebersihan Cargo Bilges dengan Cargo Hold dalam Mendukung Kelancaran Proses Bongkar Muat. *Journal Marine Inside*, *1*(2), 1–32. https://doi.org/10.56943/ejmi.v1i2.9

Paulina, S. (2023). Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, *4*(1), 1–23.

Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *23*(1), 810. https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3083

Prasetyo, A. E., & Kunci, K. (2021). Edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja dimasa pandemi mental health awareness education as an effort to treat the mental health of adolescents during pandemic. *Journal of Empowerment*, *2*(2), 261–269.

Pratiwi, N. R. (2022). *Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Media Sosial*. Jurnal Psikologi Humanis, 10(2), 88–97.

Remaja, P., Sman, D. I., Ayu, G., Prajaniti, S., Swedarma, K. E., & Manangkot, M. V. (1980). *HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN GEJALA DEPRESI PENDAHULUAN Era globalisasi ini menyebabkan media sosial berkembang semakin pesat seiring dengan perkembangan teknologi (Putri , Nurwati & Budiarti , 2016). 10*, 52–64.

Suryadi, P. M. R., Manangkot, M. V., Kamayani, M. O. A., & Yanti, N. P. E. D. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kepercayaan Diri Siswa. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, *11*(4), 310. https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i04.p08

Widyastuti, S., Ramadhan, D., & Sulistyo, A. (2021). *Penggunaan Pasif Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Terapan, 19(4), 312–321.

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