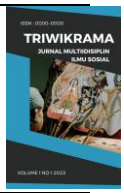
Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 9, Number 11, 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



Eksplorasi Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Divani Akbar[1], Desy Safitri[2], Sujarwo[3]

[123] Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

ARTICLE INFO

Article history:
Received Juni, 2025
Revised Juni, 2025
Accepted Juni, 2025
Available online Juni , 2025

divaniakbar19@gmail.com
,sujarwo-fis@unj.ac.id,
desysafitri@unj.ac.id

This is an open access article under the CC BY-SA license. Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan munculnya gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan citra tubuh. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji hasil penelitian nasional dan internasional yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan peningkatan gangguan mental, terutama pada remaja perempuan dan korban cyberbullying. Penelitian ini merekomendasikan perlunya regulasi usia, literasi digital di sekolah, serta keterlibatan orang tua dalam pengawasan daring remaja.

Kata Kunci*:* Media sosial, Remaja, Kesehatan Mental

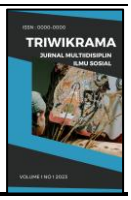
ABSTRACT

This study focuses on the impact of social media use on the mental health of adolescents in Indonesia. The aim is to identify the relationship between the intensity of social media use and the emergence of psychological symptoms such as anxiety, depression, and body image issues. The research method used is a literature review by analyzing relevant national and international studies. The findings show that excessive use of social media is associated with increased mental health problems, particularly among female adolescents and victims of cyberbullying. This study recommends age regulations, digital literacy education in schools, and active parental involvement in monitoring online activity.

Keywords*: Social Media, Adolescents, Mental Health*

PENDAHULUAN

Media sosial kini menjadi bagian yang tak terpisahkan dari keseharian remaja dalam konteks era digital global yang terus berkembang. Keberadaannya telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Pada Oktober 2021, tiga institusi terkemuka—American Academy of Pediatrics (AAP), American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP), serta Children's Hospital Association (CHA)—secara kolektif menetapkan kondisi "state of emergency" terkait krisis kesehatan mental anak dan remaja di Amerika Serikat. Keputusan ini merespons lonjakan signifikan kunjungan ke unit gawat darurat yang dipicu oleh gejala depresi, gangguan kecemasan, hingga kasus percobaan bunuh diri yang meningkat selama masa pandemi COVID-19 (American Academy of Pediatrics, 2021). Deklarasi ini memperkuat berbagai temuan sejak awal dekade 2010-an yang menunjukkan peningkatan risiko gangguan psikologis pada kelompok usia muda secara global. Data terbaru dari National



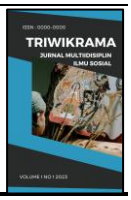
Center for Health Statistics (2023) mengonfirmasi bahwa tingkat bunuh diri pada individu berusia 10–24 tahun di Amerika Serikat mengalami kenaikan sekitar 62 % selama periode 2007 hingga 2021, yakni dari 6,8 menjadi 11,0 per 100.000 jiwa. Di samping itu, sebuah studi longitudinal besar oleh University of California San Francisco (UCSF) yang melibatkan 12.000 anak berusia 9–10 tahun mengungkapkan bahwa peningkatan durasi penggunaan media sosial dari rata-rata 7 menit menjadi 74 menit per hari berkorelasi dengan peningkatan sebesar 35 % gejala depresi dalam tiga tahun masa tindak lanjut (Jason Nagata, 2025). Temuan ini menyoroti urgensi untuk menelaah lebih dalam kaitan antara intensitas paparan media sosial dan dinamika kesehatan mental remaja dalam konteks sosial budaya yang terus berubah.

Di Indonesia, pertumbuhan penetrasi internet menunjukkan tren yang terus meningkat secara signifikan. Berdasarkan data terbaru dari APJII (2024), tingkat penetrasi internet nasional telah mencapai 79,5 %, mencakup sekitar 221 juta pengguna aktif. Di antara kelompok usia, remaja berusia 13–19 tahun tercatat sebagai pengguna paling aktif, dengan durasi penggunaan media sosial rata-rata antara 4 hingga 6 jam per hari. Pola perilaku digital ini didominasi oleh aktivitas doomscrolling—kebiasaan menggulir informasi secara terus-menerus—yang berdampak pada munculnya kecemasan, stres digital, dan tekanan sosial untuk selalu terhubung secara daring (Winarko, 2023). Lebih lanjut, kajian literatur sistematis yang dilakukan oleh Apriani (2024) mengungkap adanya korelasi signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dan munculnya gejala psikologis negatif seperti depresi, kecemasan berlebih, dan gangguan persepsi tubuh (body image disturbance) di kalangan remaja sekolah menengah di Indonesia.

Tak hanya penggunaan berlebihan, ancaman lain yang semakin marak adalah cyberbullying. Menurut studi klasik oleh Safaria (2016) terhadap 102 siswa SMP di Yogyakarta, sekitar 80 % responden mengaku menjadi korban cyberbullying, dengan frekuensi kejadian yang cukup tinggi, yaitu dari "kadang-kadang" hingga "hampir setiap hari." Kondisi ini berkontribusi besar terhadap meningkatnya tekanan psikologis pada korban. Data yang lebih terkini dari ChildFund Indonesia (2022) menambah kekhawatiran: 58,6 % remaja mengaku pernah menjadi korban cyberbullying, dan secara keseluruhan 49,1 % pernah terlibat, baik sebagai pelaku maupun korban. Fakta ini menunjukkan bahwa insiden kekerasan digital di kalangan remaja meningkat secara konsisten dan menjadi penyebab utama gangguan mental, sehingga membutuhkan perhatian serius dari pembuat kebijakan, lembaga pendidikan, serta lembaga perlindungan anak. Studi dari Anggoro (2024) juga memperjelas bahwa tekanan untuk membangun dan mempertahankan citra serta identitas digital secara konstan menimbulkan dampak psikologis yang nyata berupa kecemasan sosial, depresi, dan perasaan keterasingan pada pelajar usia 15–18 tahun. Selanjutnya, temuan riset Novi Franscelia (2025) turut mendukung argumen tersebut dengan menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan peningkatan stres, kecemasan, serta depresi di kalangan remaja wilayah Jabodetabek ($t = 24,749$; $p = 0,000$).

Dengan mempertimbangkan temuan-temuan empiris tersebut, tampak jelas bahwa walaupun media sosial memiliki sejumlah manfaat seperti kemudahan berkomunikasi, ekspresi diri, dan akses terhadap dukungan emosional, terdapat pula sisi gelap yang tidak bisa diabaikan. Risiko terhadap kesehatan mental remaja menjadi salah satu isu kritis yang menuntut perhatian dan penanganan multidisipliner. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara komprehensif dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja Indonesia, serta menempatkannya dalam kerangka global agar tercipta pemahaman yang lebih utuh dan solutif terhadap fenomena ini.

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 9, Number 11 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



METODE

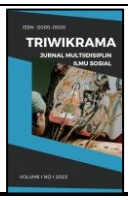
Penelitian ini menggunakan metode literature review atau studi kepustakaan, yang merupakan pendekatan sistematis untuk mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik yang diteliti. Menurut Danial dan Warsiah (2009:80), studi literatur dilakukan dengan cara mengumpulkan sejumlah buku, artikel ilmiah, jurnal, dan dokumen lainnya yang berkaitan langsung dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Sementara itu, menurut Sugiyono (2012), studi kepustakaan merupakan bentuk kajian teoritis yang memanfaatkan referensi dari literatur ilmiah untuk memahami realitas sosial, budaya, dan psikologis yang terjadi dalam masyarakat.

Penelitian ini difokuskan pada analisis terhadap berbagai studi yang meneliti hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, khususnya yang mencakup aspek seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, perbandingan sosial, hingga cyberbullying. Penelusuran sumber dilakukan melalui database seperti Google Scholar, DOAJ, ResearchGate, dan SINTA, dengan menggunakan kata kunci “media sosial”, “remaja”, “kesehatan mental”, “depresi remaja”, dan “cyberbullying”. Setiap literatur yang diperoleh dievaluasi secara kritis untuk memastikan validitas, relevansi, dan kontribusinya terhadap kerangka teori dan pembahasan. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk menyusun pemahaman menyeluruh mengenai dampak positif maupun negatif media sosial terhadap kondisi psikologis remaja, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pendidik, orang tua, dan pemangku kebijakan dalam menyikapi tantangan ini secara bijak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan media sosial secara berlebihan di kalangan remaja terbukti memberikan dampak merugikan terhadap kesehatan mental mereka. Sejumlah studi terkini di Indonesia menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan munculnya gangguan psikologis. Sebagai contoh, Ernawati (2024) menemukan bahwa remaja yang mengakses media sosial lebih dari dua jam per hari memiliki kemungkinan sekitar 1,55 kali lebih tinggi mengalami gangguan mental dibandingkan mereka yang menggunakan ≤2 jam. Selain itu, ketergantungan terhadap platform seperti TikTok turut mengganggu konsentrasi dan hubungan sosial remaja. Nasution & Irman (2024) mengungkap bahwa banyak mahasiswa menjadi kurang peka terhadap lingkungan sekitar akibat penggunaan TikTok secara berlebihan, sehingga dibutuhkan penerapan strategi pengendalian diri sebagai solusi. Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) juga marak terjadi, di mana eksposur terus-menerus terhadap konten influencer dan iklan mendorong remaja terjebak dalam perbandingan sosial yang memicu kecemasan. Narwastu & Ramadhani (2025) serta Gunawan et al. (2025) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memperkuat perilaku konsumtif berbasis FOMO, sementara Mawarni dkk. (2025) menyoroti bahwa kecanduan TikTok berkaitan dengan menurunnya kesehatan mental remaja. Media sosial juga memperkuat standar kecantikan tidak realistis, memicu perbandingan sosial yang berdampak negatif terutama bagi remaja perempuan. Penelitian nasional menunjukkan bahwa sekitar 70% remaja perempuan menilai citra tubuh mereka “sedang” dan 60% merasa tidak percaya diri terhadap unggahan foto mereka—menandakan betapa besar pengaruh konten terfilter terhadap ketidakpuasan diri.

Lebih lanjut, kecanduan media sosial secara berlebihan turut mengganggu aktivitas belajar dan keseimbangan emosional remaja. Penelitian oleh Ciptandini & Prathivi (2025) menunjukkan bahwa ketergantungan pada TikTok dapat menurunkan konsentrasi belajar dan



berdampak negatif terhadap capaian akademik. Temuan Prameswari (2025) menambahkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan gangguan emosional seperti mood swing dan ledakan emosi. Hal ini diperkuat oleh Safitri et al. (2025), yang menyatakan bahwa frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi menurunkan produktivitas belajar remaja. Namun, Manurung et al. (2025) mencatat bahwa pemanfaatan media sosial secara terarah dan seimbang justru dapat menunjang pembelajaran, sementara penggunaan tanpa kendali cenderung memperburuk prestasi akademik. Temuan-temuan ini sejalan dengan kesimpulan literatur nasional yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi, mengganggu pola tidur, menurunkan keterampilan komunikasi langsung, serta berdampak pada penurunan produktivitas belajar. Di ranah sosial, dinamika perbandingan di media sosial turut memperburuk citra diri remaja; mereka yang terlalu sering membandingkan diri dengan standar ideal sering kali mengalami tekanan mental yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis.

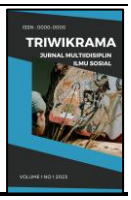
Aspek lain yang patut mendapat perhatian adalah perundungan digital. Berdasarkan survei Polling Indonesia–APJII (2023), sekitar 49% pengguna internet di Indonesia pernah mengalami perundungan di media sosial. Remaja yang menjadi korban cyberbullying lebih rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan makan, kecemasan kronis, penurunan prestasi akademik, hingga kecenderungan isolasi sosial. Data nasional pun menggarisbawahi urgensi persoalan ini. Survei Kesehatan Indonesia 2022 mencatat bahwa 5,5% remaja berusia 10–17 tahun mengalami gangguan mental (1,0% mengalami depresi dan 3,7% mengalami kecemasan), dan I-NAMHS (2022) melaporkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah psikologis. Fakta-fakta ini menegaskan bahwa tanpa pengelolaan yang tepat, media sosial berpotensi menjadi pemicu tekanan mental serius bagi remaja, sehingga dibutuhkan langkah-langkah preventif dan edukatif untuk menjaga kesejahteraan mereka (Putri et al., 2025).

Untuk memitigasi dampak negatif tersebut, diperlukan pendekatan kebijakan yang menyeluruh dan berlapis. Pemerintah harus mulai dengan menetapkan batas usia minimum untuk akses media sosial. Rencana Menteri Komunikasi dan Digital, Meutya Hafid, yang mendorong pengaturan usia awal penggunaan serta mekanisme persetujuan orang tua untuk usia 13–15 tahun, menjadi langkah strategis dalam melindungi remaja dari konten negatif dan efek FOMO. Namun, kebijakan ini perlu diikuti oleh sistem kepatuhan konten seperti SAMAN, yang dirancang khusus untuk platform yang menargetkan generasi muda. Sistem ini dapat membantu mendeteksi dan menindak konten berbahaya seperti pornografi, perjudian, dan penipuan daring dengan prosedur takedown serta sanksi administratif (KOMDIGI, 2025).

Langkah strategis berikutnya adalah memasukkan literasi digital dan kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah menengah. Kurikulum ini sebaiknya mencakup modul seperti pengelolaan waktu layar (screen time), identifikasi misinformasi, strategi menghadapi FOMO, serta teknik mindfulness. Contohnya, program di SMAN 1 Margaasih yang diteliti oleh Ryanda (2024) menunjukkan bahwa intervensi seperti ini mampu meningkatkan daya kritis serta kesejahteraan emosional siswa. Di sisi lain, bukti empiris dalam negeri mendukung bahwa penggunaan media sosial secara moderat masih bisa berfungsi positif dalam mendukung pembelajaran (Manurung dkk., 2025).

Dalam konteks cyberbullying, sistem pendidikan harus mendorong pembentukan unit respons di tiap sekolah sebagai pusat pelaporan dan dukungan bagi korban. Unit ini juga harus menjadi pelopor kampanye anti-perundungan digital. Pelatihan bagi guru dan siswa mengenai

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 9, Number 11 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



deteksi dan penanganan kasus cyberbullying sangat penting, sebagaimana ditunjukkan oleh Mawaddah Nasution (2025), yang mencatat dampak psikologis serius pada korban, termasuk kecemasan mendalam, depresi, dan kecenderungan menarik diri. Unit ini juga harus terintegrasi dengan layanan helpline nasional dan sistem rujukan psikologis.

Tak kalah penting, keterlibatan aktif dari orang tua dan komunitas perlu ditingkatkan. Program literasi digital yang melibatkan orang tua melalui sekolah dapat memberikan bekal keterampilan pengawasan yang mendukung tanpa bersifat represif. Strategi seperti diskusi terbuka, penetapan batas waktu penggunaan, dan pemantauan bersifat suportif terbukti efektif. Penelitian oleh Purboningsih et al. (2024) menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam pengawasan penggunaan media sosial anak dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental. Hal ini diperkuat oleh informasi dari situs fpsi.untar.ac.id, psikologi.unair.ac.id, dan publish.ojs-indonesia.com, yang menekankan pentingnya kerja sama antara keluarga dan institusi pendidikan.

Akhirnya, seluruh kebijakan yang dirancang harus dilandasi oleh riset yang terus diperbarui dan sistem pemantauan yang berkelanjutan. Survei nasional yang mengukur durasi penggunaan media sosial, tingkat FOMO, frekuensi cyberbullying, dan gejala gangguan psikologis di kalangan remaja menjadi instrumen penting dalam mengevaluasi efektivitas intervensi. Studi Mutiarawati & Reny (2025) mengungkap bahwa 60–70% remaja pernah merasa cemas saat tidak dapat mengakses media sosial atau mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika belajar. Data semacam ini menjadi fondasi penting untuk perancangan kebijakan yang responsif dan adaptif terhadap dinamika digital yang terus berkembang.

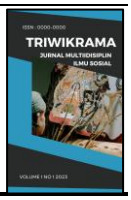
SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan di kalangan remaja memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Studi-studi terbaru di Indonesia mengindikasikan adanya korelasi kuat antara durasi akses media sosial dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, gangguan emosional, hingga penurunan prestasi akademik. Fenomena FOMO, kecanduan platform seperti TikTok, serta paparan terhadap standar kecantikan tidak realistis turut memperparah tekanan psikologis yang dialami remaja, khususnya perempuan. Selain itu, cyberbullying di media sosial menjadi ancaman serius yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi gangguan mental di kalangan remaja Indonesia. Meskipun demikian, penggunaan media sosial secara moderat dan terarah masih berpotensi mendukung aspek pembelajaran dan koneksi sosial yang positif, asalkan disertai pengelolaan yang baik.
Secara keseluruhan, tantangan yang ditimbulkan oleh media sosial terhadap kesehatan mental remaja menuntut adanya intervensi yang komprehensif. Intervensi ini tidak hanya mencakup regulasi penggunaan media sosial oleh negara, tetapi juga peran aktif dari sekolah, orang tua, dan komunitas dalam memberikan edukasi literasi digital dan dukungan psikososial yang memadai. Kebijakan yang responsif dan berbasis riset menjadi kunci dalam membangun lingkungan digital yang lebih sehat dan aman bagi generasi muda.

Saran

Berdasarkan temuan dalam kajian ini, diperlukan pendekatan multi-stakeholder dalam upaya mitigasi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Pemerintah perlu segera merumuskan regulasi batas usia minimum akses media sosial serta mekanisme



persetujuan orang tua, sebagaimana telah diwacanakan oleh Kementerian Komunikasi dan Digital. Selain itu, pengembangan sistem pemantauan konten yang ketat seperti SAMAN perlu diterapkan guna melindungi remaja dari konten berbahaya. Lembaga pendidikan memegang peran kunci dalam memberikan edukasi literasi digital dan kesehatan mental, dengan memasukkan materi seperti manajemen waktu layar, strategi menghadapi FOMO, dan teknik mindfulness ke dalam kurikulum. Pembentukan unit respons terhadap cyberbullying di setiap sekolah juga sangat penting untuk menyediakan perlindungan dan dukungan bagi korban.

Peran orang tua dan komunitas juga tak kalah penting. Program literasi digital keluarga harus digencarkan guna memperkuat kapasitas pengawasan dan pendampingan terhadap aktivitas daring remaja secara suportif. Selain itu, penting untuk dilakukan penelitian lanjutan secara berkala mengenai dinamika digital di kalangan remaja, termasuk pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Data empiris yang akurat akan menjadi dasar kebijakan yang lebih adaptif dan solutif dalam menghadapi tantangan era digital yang terus berkembang.
Dengan demikian, diperlukan kolaborasi berkelanjutan antara pemerintah, pendidik, keluarga, dan peneliti dalam menciptakan ekosistem digital yang mendukung pertumbuhan mental dan emosional remaja secara sehat dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

American Academy of Pediatrics, American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, & Children's Hospital Association. (2021, October 19). *AAP-AACAP-CHA declaration of a national emergency in child and adolescent mental health*. American Academy of Pediatrics.

Anggoro, L. S. (2025). Media sosial dan identitas diri: Dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Insight, 9*(1), 1–10.

Apriani, Femidwi. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Studi literatur sistematis. *Jurnal Cakrawala Bahari, 7*(2), 30–37. https://jurnal.poltekpelsumbar.id/index.php/jcb/article/view/96

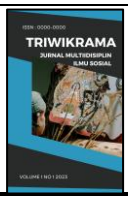
Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang

ChildFund Indonesia. (2022). *Insight on cyberbullying and online sexual exploitation and abuse of children and youth in Indonesia*. ChildFund International.

Ciptandini, M. I., & Prathivi, R. (2025). Klasterisasi tingkat kecanduan penggunaan TikTok terhadap minat belajar menggunakan algoritma K-Means Clustering. *KESATRIA: Jurnal Penerapan Sistem Informasi (Komputer & Manajemen), 6*(1), 77–84. https://doi.org/10.30645/kesatria.v6i1.548

Ernawati. (2024). Dampak kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Studi cross sectional. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 12*(1), 78–92. https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.507

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 9, Number 11 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



Franscelia, N., & Lyaputera, R. (2025). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 9*(1), 1234–1240. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24354

Gunawan, H., Andara, M. R., & Hardayu, A. P. (2025). Dampak media sosial, influencer marketing dan periklanan online terhadap perilaku pembelian impulsifikasi generasi Z di Indonesia: Peran FOMO. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 8*(1), 874–880. https://doi.org/10.31004/jrpp.v8i1.41622

Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia. (2025). Menkomdigi: Atur batas usia anak di dunia digital, lindungi generasi penerus!. https://www.komdigi.go.id/berita/siaran-pers/detail/menkomdigi-atur-batas-usia-anak-di-dunia-digital-lindungi-generasi-penerus?utm_source

Manurung, Y. H. A., Manik, R. A., Girsang, I. S., Purba, A. Y., & Peranginangin, R. B. (2025). Pengaruh media sosial terhadap prestasi belajar mahasiswa prodi Matematika FMIPA Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 5*(1), 4000–4007. https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17909

Mawarni, R., Mardiana, N., & Fitri, N. (2025). Hubungan intensitas dan kecanduan media sosial TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa keperawatan Institut Citra Internasional tahun 2024. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin, 2*(1), 272–284. https://doi.org/10.71282/at-taklim.v2i1.55

Mutiarawati, & Saputri, R. E. (2025). The impact of social media use on adolescent mental health disorders (Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan kesehatan mental remaja). *Jurnal SMART Kebidanan, 12*(1), 52–58. https://doi.org/10.34310/993wmy08

Nagata, J. M., Otmar, C. D., Shim, J., & et al. (2025). Social media use and depressive symptoms during early adolescence. *JAMA Network Open, 8*(5), e2511704. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704

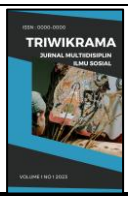
Narwastu, G. G., & Ramadhani, A. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri terhadap pembelian impulsif di Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9*(2). https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7084

Nasution, I. S., & Irman. (2024). Analisis dampak kecanduan aplikasi TikTok dan implikasinya terhadap teknik self management di UIN Mahmud Yunus Batusangkar. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, 6*(1). https://doi.org/10.32332/jbpi.v6i1.9045

Prameswari, Y. N. (2025). Hubungan gangguan mental emosional dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 3 Kota Serang. *Journal of Baja Health Science, 5*(1), 114–125. https://doi.org/10.47080/joubahs.v5i1.3903

Purboningsih, E. R., Massar, K., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., Ruiter, R. A. C., & Verduyn, P. (2024). Parental mediation strategies for social media use: A thematic analysis of perspectives among Indonesian parents and adolescents. *Behaviour & Information Technology*, 1–22. https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2413454

Putri, T. A., Nova, J. G., Putri, T. A., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Tren penelitian dampak kecanduan media sosial bagi remaja. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikologi, Keperawatan dan Kebidanan, 3*(2), 227–232. https://doi.org/10.61132/corona.v3i12.1308



Ryanda, A. (2024). Pengaruh intervensi literasi digital dan kesehatan mental terhadap berpikir kritis dan kesejahteraan emosional di SMAN 1 Margaasih.

Safaria, T. (2016). Prevalence and impact of cyberbullying in a sample of Indonesian junior high school students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology, 15*(1), 82–91.

Safitri, A. U., Kalkausar, R. K., Sugianto, M. D. F., Sapariah, S., & Jayanti, W. E. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap produktivitas belajar mahasiswa. *Jurnal Rekayasa Sistem Informasi dan Teknologi, 2*(3), 901–909. https://doi.org/10.70248/jrsit.v2i3.1778

Tsai, B. (2023, June 15). Suicide and homicide rates increase among young Americans. *National Center for Health Statistics*.

Winarko, H. B. (2023). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities, 4*(1). https://doi.org/10.25139/sch.v4i1.9762