



**LITERATURE REVIEW: DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA**

***Literature Review: The Impact Of Social Media Use On The Mental Health Of
Adolescents***

Haqila Khairunnisa¹, Fitria Nanda², Debie Anggraini^{3*}

^{1,2,3}Universitas Baiturrahmah

¹Email: 2210070100021@student.unbrah.ac.id

²Email: 2210070100096@student.unbrah.ac.id

^{3*}Corresponding author: debieanggraini@fk.unbrah.ac.id

Abstract

Due to its ability to transfer all actions online, mobile phones have become an essential tool for everyone. More than 2,000 teens access social media via their phones, 92% of the time, according to a 2015 survey. Physical and mental illnesses of teens including obesity, changes in sleep patterns, dangerous lifestyles (drugs and alcohol), and increased stress are some of the main impacts from social media. Therefore, in utilizing social media on a daily basis, time management is very important. Finding the relationship between teenagers' social media use and their physical and mental health was the goal of this study. In this research, researchers used a systematic observation method, where articles were selected using the PRISMA method. The articles used were obtained from online database facilities via the Google Scholar and ScienceDirect pages. The articles obtained were selected based on publications published from 2020 to 2023 (3 years). Of the eight selected articles, the results show that all articles state that there is a relationship between the use of social media and the mental and physical health of teenagers. Therefore, it can be concluded that the better teenagers manage their time in using social media every day, the lower the incidents that affect teenagers' mental and physical health.

***Keywords* : Social Media, Mental Health, Teens**

Abstrak

Karena kemampuannya untuk mentransfer semua tindakan secara online, ponsel telah menjadi alat penting bagi semua orang. Lebih dari 2.000 remaja mengakses media sosial melalui ponsel mereka, 92% dari keseluruhan waktu, menurut survei tahun 2015. Penyakit fisik dan mental remaja termasuk obesitas, perubahan pola tidur, gaya hidup berbahaya (narkoba dan alkohol), dan peningkatan stres adalah beberapa dampak utama dari media sosial. Oleh karena itu, dalam memanfaatkan media sosial sehari-hari, manajemen waktu sangatlah penting. Menemukan hubungan antara penggunaan media sosial remaja dan kesehatan fisik dan mental mereka adalah tujuan dari penelitian ini. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode tinjauan sistematis, dimana artikel dipilih dengan menggunakan metode PRISMA. Artikel yang digunakan diperoleh dari fasilitas database online melalui laman Google Scholar dan ScienceDirect. Artikel yang diperoleh diseleksi berdasarkan publikasi yang diterbitkan pada tahun 2020 hingga 2023 (3 tahun). Dari delapan artikel terpilih, hasilnya menunjukkan seluruh artikel menyatakan ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dan fisik remaja. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin baik remaja mengatur waktunya



dalam menggunakan media sosial setiap hari, maka semakin rendah pula insiden yang mempengaruhi kesehatan mental dan fisik remaja.

Kata Kunci : Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja

PENDAHULUAN

Individu muda mengalami perubahan psikologis, biologis, dan sosial yang besar selama masa remaja ketika mereka belajar memenuhi tuntutan baru dan membentuk hubungan pribadi, kemampuan baru, dan tanggung jawab baru. Mereka tumbuh lebih mandiri dan percaya diri selama masa remaja. Remaja saat ini menghadapi berbagai tekanan pribadi dan pendidikan yang berbeda dari yang dihadapi oleh generasi sebelumnya, sehingga menjadikan masa ini lebih rumit dan mungkin lebih menuntut dalam hidup dibandingkan yang pernah mereka alami.

Jejaring sosial adalah alat yang relatif baru yang dapat digunakan remaja untuk mengendalikan kesehatan mental mereka. Memang benar, banyak anak muda melaporkan bahwa mereka menggunakan situs media sosial seperti Facebook dan Twitter sebagai cara untuk menghindari tekanan dari luar yang membahayakan kesehatan mental mereka. Media sosial dan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) lainnya telah menjadi elemen penting dalam pendidikan, budaya, dan kehidupan sosial bagi remaja di berbagai negara, termasuk mereka yang berpenghasilan rendah, menengah, dan tinggi. Media sosial digunakan oleh sebagian besar remaja saat ini; statistik yang menunjukkan hingga 97% dari mereka sering menggunakannya. Menurut survei baru-baru ini, 50% anak-anak AS yang memulai hubungan online telah “berteman” dengan seseorang di Facebook atau platform serupa untuk mengungkapkan minat cinta mereka. Dari remaja tersebut, 57% sudah memulai hubungan online. Media sosial jelas akan terus memberikan dampak besar terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja (Sudrajat, 2020: 42).

Haniza, sebagaimana dikutip dalam Yasin dkk. (2022: 82–83) Segala sesuatu yang dapat digunakan sebagai alat untuk menjamin kelangsungan hidup manusia dianggap sebagai teknologi. Teknologi yang awalnya dikembangkan umat manusia masih cukup mendasar. Semua aspek kehidupan manusia dipengaruhi oleh teknologi seiring dengan kemajuan peradaban, dengan sektor komunikasi yang mengalami kemajuan tercepat. Jenis interaksi yang paling penting adalah komunikasi, yang memungkinkan orang memenuhi kebutuhannya, bertemu orang baru, dan melakukan banyak hal lainnya.

Di dunia modern, komunikasi tidak terbatas pada interaksi tatap muka. Komunikasi manusia kini dapat terjadi dalam jarak yang sangat jauh. Media cetak, seperti surat kabar dan surat pos, merupakan satu-satunya metode komunikasi jarak jauh yang tersedia di masa lalu. Informasi yang dibagikan kepada masyarakat luas kini dapat diakses dengan mudah, praktis, dan lebih efisien berkat kemajuan teknis di bidang media komunikasi sosial, atau disingkat media sosial. (Cahyono, 2016: 140) Selain itu, fenomena globalisasi yang tidak dapat dihindari telah menyebabkan semakin banyak orang mengembangkan perangkat lunak yang memfasilitasi kemudahan berbagi berbagai jenis informasi di antara banyak orang. Contoh platform tersebut adalah Facebook, Instagram, TikTok, dan Twitter, yang semuanya berfungsi sebagai platform berbagi informasi global.

Jannah (dalam Septiana 2021:1) Remaja pemanfaatan teknologi informasi berbasis internet sangatlah penting dan saat ini memerlukan perhatian yang lebih



besar. Data Kominfo menunjukkan 30 juta responden atau sekitar 80% sampel merupakan pengguna internet. Media digital menjadi pilihan utama mereka dalam berkomunikasi (Kominfo, 2020). Temuan ini menunjukkan besarnya minat anak-anak dan remaja dalam menggunakan internet untuk tujuan online dan inovatif. Remaja saat ini sudah terbiasa menggunakan media digital, khususnya media sosial. 48% dari seluruh remaja, atau 130 juta, menggunakan media sosial di ponsel atau gadget lainnya.

Penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk, menurut sejumlah penelitian mengenai topik tersebut, termasuk penelitian Zhao & Zhou. Bagi mereka yang memiliki tingkat stres akibat bencana yang tinggi (tetapi tidak rendah), terdapat korelasi positif antara peningkatan paparan berita bencana di media sosial dan peningkatan depresi. Hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental juga ditemukan dimediasi oleh pengaruh negatif, menurut analisis jalur. Selain itu, selama pandemi Covid-19, pengguna Twitter sering memposting ulasan tentang kesulitan kesehatan mental dan kesetaraan (kesepian), menurut penelitian Koh & Liew menggunakan media sosial. Menurutnya, pada masa pandemi, isu kesehatan mental bisa mendapat perhatian di media sosial (Septiana, 2021: 2).

Iryadi (2023; 72). Kesehatan mental remaja sangat penting karena mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatur kehidupan sehari-hari, mempertahankan hubungan, dan menjalani hidup yang lebih sehat. Sangat penting bagi remaja untuk memahami tanda-tanda peringatan penyakit mental dan mencari bantuan bila diperlukan. Dalam lingkungan yang tepat, remaja dapat mencapai potensi maksimalnya dalam hal kesehatan mental. Namun remaja dengan penyakit mental sangat rentan terhadap stigma, marginalisasi, tantangan belajar, perlakuan buruk dari masyarakat, pikiran untuk bunuh diri, dan kesehatan fisik yang memburuk.

Kesehatan mental seseorang akan dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Kesehatan mental individu akan mendapat manfaat dari lingkungan yang sehat, sedangkan lingkungan yang kurang baik akan memperparah penyakit mental. Salah satu variabel luar yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang adalah penggunaan media sosial.

Yuhana (2019: 478) Keadaan kesehatan mental ditandai dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan pikiran, perasaan, dan perilakunya terhadap rangsangan internal dan eksternal dari lingkungan sekitarnya. Bunuh diri adalah penyebab kematian terbesar keempat di dunia, dengan perkiraan 700.000 orang meninggal karena tindakan menyakiti diri sendiri pada tahun 2019 (WHO, 2021). Hingga 20% anak-anak dan remaja mengalami masalah kesehatan mental antara usia 15 dan 29 tahun. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), kecemasan dan depresi merupakan dua masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja. Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental emosional kini berjumlah 9,8% dari total keseluruhan, naik dari hanya 6% pada tahun 2013 (Riskesdas, 2018). Di Jawa Tengah, 4,4% remaja menderita depresi. Penyakit depresi biasanya muncul antara usia 15 dan 24 tahun.

Masalah kesehatan mental remaja dapat muncul dari berbagai faktor, seperti tekanan teman sebaya, kebutuhan untuk mengeksplorasi identitas seksual, keinginan untuk lebih mandiri, dan meningkatnya akses terhadap teknologi.



Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019), kemajuan teknologi dan media sosial telah memunculkan fenomena baru yang berdampak pada kesehatan mental remaja. Diperkirakan 4,95 miliar orang di seluruh dunia menggunakan internet, dan 4,62 miliar pengguna tersebut aktif di media sosial, menurut data *We Are Social dan Houtsuite* (2022). Di Indonesia, 204,7 juta orang memiliki akses internet, dan 191,4 juta di antaranya menggunakan media sosial secara rutin. Menurut Pew Research Center, 92% remaja berusia antara 13 dan 17 tahun menggunakan internet setiap hari, dan lebih dari 45% di antaranya mengatakan bahwa mereka menggunakannya terus-menerus atau hampir terus-menerus (PRC, 2018).

METODE

Studi literatur ini bertujuan untuk mengumpulkan beberapa penelitian ilmiah yang telah dipublikasikan dengan menyajikan kembali materi yang sudah ada atau analisis baru. Strategi pencarian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tinjauan sistematis, dimana proses pengumpulan datanya dengan menganalisis intisari setiap pembahasan dari beberapa sumber ilmiah yang valid. Gunakan pengaruh media sosial, remaja, kesehatan mental, dan kesehatan fisik sebagai kata kunci untuk menemukan sumber yang diperlukan dalam program pencarian situs elektronik seperti Google Scholar dan Science Direct.

Beberapa artikel yang telah diperoleh dipilih berdasarkan waktu publikasi dengan rentang waktu 3 tahun terakhir (2020-2023) yang diterbitkan dengan Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris. Jadi, dalam literature ini merupakan pembahasan dari penelitian yang paling terbaru atau *up to date*.

Seperti yang akan dibahas nanti, pendekatan tinjauan sistematis yang dilakukan penulis menganut tahapan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review*), yang meliputi identifikasi, penyaringan, inklusi, dan kesesuaian artikel yang ditemukan. Apakah media sosial berdampak pada kesehatan mental dan fisik remaja akan diperiksa berdasarkan artikel yang memenuhi persyaratan. Segala sesuatu yang terdapat dalam penelitian tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan fisik remaja akan dikumpulkan dan diberikan penjelasan naratif. Setelah data dikumpulkan, maka akan dibuat kesimpulan.

HASIL

Tabel 1. Literature Review tentang Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja

No.	Penulis, Tahun, Judul	Tempat	Metode	Kesimpulan
1.	Adi Sudrajat (2020), <i>“Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif</i>	Malang, Indonesia	Penelitian Kualitatif yang menggunakan perspektif konstruksionis makrososial	Meskipun semakin banyak bukti mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, masih terdapat



	<i>Remaja”</i>			kekurangan penelitian empiris mengenai bagaimana remaja memandang media sosial, khususnya sebagai sumber pengetahuan, atau bagaimana mereka memanfaatkan wacana sosial dan media yang lebih luas untuk mengekspresikan sudut pandang. Oleh karena itu, artikel ini berkontribusi pada literatur terkini. 52 remaja, berusia 11 hingga 18 tahun, dipilih dari sekolah-sekolah di Banyuwangi, Jawa Timur, dan berpartisipasi dalam enam kelompok fokus selama tiga bulan. Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa remaja memandang media sosial sebagai ancaman terhadap kesehatan mental mereka. Ada tiga tema yang muncul: (1)
--	----------------	--	--	---



				sebagian remaja percaya bahwa penggunaan media sosial menyebabkan kecemasan dan gangguan mood; (2) cyberbullying dianggap terjadi di platform ini; dan (3) penggunaan media sosial sering kali digambarkan sebagai bentuk "kecanduan".
2.	Asriyanti Rosmalina dan Tia Khaerunnisa (2021), <i>“Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja”</i>	Cirebon, Indonesia	Penelitian Kualitatif	Media sosial merupakan media internet yang memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk berinteraksi dengan orang lain dan menjalin ikatan dengan orang lain secara online atau virtual. Selain berdampak kuat pada perilaku penggunanya, media sosial juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Diantaranya adalah termasuk masalah yang berkaitan dengan kecemasan dan kesedihan, yang



				<p>mungkin mengganggu kesejahteraan mental pengguna. Untuk memerangi kecanduan media sosial, seseorang dapat membatasi penggunaannya, mencari informasi di tempat lain, terlibat dalam aktivitas konstruktif, menggunakan media sosial secara bertanggung jawab, melepaskan diri dari media sosial, dan menghapus aplikasi media sosial.</p>
3.	<p>Nila Zaimatus Septiana (2021), "DAMPAK PEGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN SOSIAL REMAJA DIMASA PANDEMI COVID-19"</p>	<p>Kediri, Indonesia</p>	<p>Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis <i>explanatory research</i>.</p>	<p>Anak-anak dan remaja menggunakan media sosial dengan tingkat yang lebih tinggi selama epidemi ini, dan pertumbuhan ini memiliki kelebihan dan kekurangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penggunaan media sosial oleh remaja selama pandemi COVID-19</p>



				terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. 257 orang berusia antara 12 dan 19 tahun menjadi responden penelitian. Penelitian ini menggunakan desain eksplanatori dan metodologi kuantitatif. MANOVA dan analisis regresi linier dasar digunakan dalam analisis data penelitian ini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19, kesehatan sosial dan mental remaja dipengaruhi oleh penggunaan media sosial.
4.	Elis Sri Yuhana, Mariyati dan Emilia Puspitasari Sugiyanto (2023), <i>"PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA"</i>	Semarang, Indonesia	Jenis penelitian yang digunakan melalui pendekatan kuantitatif analitik korelatif	Prosedur pengambilan sampel acak sederhana, metodologi cross-sectional, dan pendekatan analitik korelatif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Uji peringkat Spearman digunakan untuk



				<p>menguji data dari 291 responden yang menjadi sampel. Lima puluh dua (94,5%) pengguna media sosial yang berada dalam kategori jarang dengan kesehatan mental yang baik juga berada dalam kategori tidak biasa yang memiliki masalah kesehatan mental. Ada 33 (28,4%) responden yang sesekali menggunakan media sosial dan melaporkan memiliki kesehatan mental yang sehat termasuk dalam kelompok yang sesekali mengalami masalah kesehatan mental. Terdapat 9 (7,5%) responden dan 111 (92,5%) responden pada kategori sering dengan kesehatan jiwa baik dan kesehatan jiwa buruk. Nilai p-value yang</p>
--	--	--	--	--



				diperoleh sebesar $0,000 \leq 0,05$. Penggunaan media sosial yang dilakukan remaja SMA N 8 Semarang berdampak pada kesehatan mentalnya.
5.	Yenti Arsini, Hannisa Azzahra, Khairan Syahputra Tarigan dan Irfan Azhari (2023), <i>“PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA”</i>	Medan, Indonesia	Penelitian kualitatif	Berdasarkan temuan tersebut, terdapat korelasi yang signifikan antara variabel ketiga dan penggunaan media sosial, yang menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19, kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dapat ditingkatkan melalui penggunaan media sosial. Mayoritas remaja menggunakan media sosial untuk pencarian informasi, komunikasi, pembelajaran online, dan hiburan, namun penting untuk diingat bahwa remaja dapat memaksimalkan dampak positif dari media sosial sekaligus



				meminimalkan risiko dampak negatif dengan menggunakannya secara bijak, yang memerlukan kesadaran diri sendiri yakni dengan cara pengaturan emosi dan pola pikir yang sehat.
--	--	--	--	---

Berdasarkan dari literature review jurnal-jurnal diatas, memperjelas bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial oleh remaja dengan kesehatan mental dan fisik mereka, dan bahwa hubungan ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk ketidakmampuan mereka mengatur waktu dalam menggunakan media sosial dan kurangnya aktivitas mereka. dari aktivitas fisik. Oleh karena itu, penggunaan media sosial oleh remaja dikaitkan dengan masalah kesehatan seperti obesitas, sulit tidur, gaya hidup buruk, dan peningkatan tingkat stres.

PEMBAHASAN

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Riset WHO menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental, dan hal ini krusial. Mengingat penelitian yang dilakukan terhadap lebih dari 2.000 sampel anak-anak berusia antara 13 dan 17 tahun, temuan ini menunjukkan bahwa 92% remaja banyak menggunakan media sosial. Remaja banyak menggunakan media sosial, terutama dengan teman, karena pada usia inilah mereka ingin mengekspresikan intensitasnya dan dianggap keren hingga tak bisa dikenali lagi. Singkatnya, ada perbedaan besar antara cara orang dewasa dan remaja menggunakan media sosial. Orang dewasa menggunakannya untuk tetap mengikuti perkembangan teknologi terkini dan untuk mempermudah komunikasi dengan orang yang dicintai. Penelitian yang dilakukan oleh kantor regional WHO untuk kesehatan mental di Eropa mengenai perilaku kesehatan pada anak usia sekolah (HBSC) mengungkapkan bahwa 45 negara Eropa memiliki hasil kesehatan yang buruk untuk anak-anak berusia 11,13 hingga 15 tahun. Masalah di negara-negara tersebut disebabkan oleh perasaan kesepian, kecemasan, dan rendahnya harga diri, yang semuanya dapat dikaitkan dengan teknologi digital. Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun-tahun berikutnya, 80% remaja Indonesia menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial (Thursina, 2023: 23).

Faktanya, penggunaan media sosial memiliki kelebihan dan kekurangan. Kemudahan informasi dan komunikasi, pengembangan hobi dan kemampuan, berbagi ide dan sudut pandang, bahkan hiburan semuanya mendapat manfaat dari keberadaan media sosial. Sisi negatifnya, kecanduan media sosial menimbulkan dampak psikologis pada kesehatan mental, seperti peningkatan proporsi orang



berusia antara 18 dan 23 tahun yang melaporkan mengalami episode depresi berat. Menurut perkiraan WHO, kesehatan mental, saraf, dan penggunaan narkoba menyumbang 10% dari beban penyakit di seluruh dunia. Kesehatan mental merupakan masalah penting yang memerlukan perhatian, paling sering terjadi pada orang-orang di masa puncaknya, yaitu antara usia 15 dan 29 tahun.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial remaja dan kesehatan fisik dan mental, berdasarkan temuan tes tinjauan sistematis yang dilakukan. Kesehatan mental remaja dapat terkena dampak negatif akibat penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak terkontrol. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan media sosial seringkali menderita kecemasan, keputusasaan, dan kesepian. Remaja yang menderita masalah kesehatan mental jangka panjang, seperti stres dan depresi, mungkin juga memiliki masalah kesehatan fisik, seperti peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi. Selain meningkatkan tekanan darah, remaja yang kecanduan media sosial juga sering mengurangi aktivitas fisik sehingga menyebabkan tingginya angka remaja gemuk atau kelebihan berat badan. Ini adalah salah satu cara penggunaan media sosial memengaruhi kesehatan fisik. Insomnia yang umum terjadi pada remaja dan gangguan tidur lainnya seperti gangguan kesehatan mata merupakan contoh masalah tambahan kesehatan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Al Yasin, Rhaina, dkk. (2022). *Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: A Systematic Review*. Jurnal Kesehatan Tambusai. Vol 3 No.2.
- [2] Arsini, Yenti, dkk. (2023). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Jurnal Mudabbir (Journal Research and Education Studies). Vol 3 No.2.
- [3] Cahyono, A. S. (2016). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia*, Publiciana, Vol 9 (1), hlm 140–157.
- [4] Indriani, Fatma, dkk. (2022). *Review Article: Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja*. Jurnal Psikologi Konseling. Vol 20 No.1.
- [5] Iryadi, Agus, dkk. (2023). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara. Vol 2 No. 1. hlm 71-78.
- [6] Rosmalina, Asriyanti dan Tia Khaerunnisa. (2021). *Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja*. Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal. Vol 4 No.1. hlm 49-58.
- [7] Septiana, Nila Zaimatus. (2021). *Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19*. Jurnal Nusantara Of Research. Vol 1 No. 1. hlm 1-13.
- [8] Sudrajat, Adi. (2020). *Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja*. Jurnal Tinta. Vol 2 No.1. hlm 41-52.



- [9] Thursina, Fazrian. (2023). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung*. Jurnal Psikologi dan Konseling West Science. Vol 1 No. 1. hlm 19-30.
- [10] Yuhana, Elis Sri, dkk. (2023). *Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mntal Remaja*. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia. Vol 11 No.2.