

Studi Literatur: Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja

Anggita Robbawahida Fatoni¹, Tristiadi Ardi Ardani²

¹ UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

² UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Corresponding Author:

Anggita Robbawahida Fatoni, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Email: anggita.robba@gmail.com

Abstract.

This study aims to understand how social media affects adolescents' mental health. Today, social media has become an important part of adolescents' daily lives, serving as a means of communication, entertainment, and self-expression. However, excessive use of social media can lead to various psychological problems such as stress, anxiety, and depression. This research uses the Systematic Literature Review (SLR) method by examining several journal articles that discuss the relationship between social media use and adolescents' mental health. From 35 articles found, only 5 journals met the inclusion criteria and were analyzed further. The results show that the influence of social media on mental health is twofold. Wise use of social media can help adolescents gain social support and increase self-confidence, while excessive use tends to decrease psychological well-being. Factors such as self-control, family support, and social environment also affect the impact experienced by adolescents. Therefore, it is important for adolescents to learn how to use social media in a balanced and responsible way to prevent negative effects on their mental health.

Keywords: Social Media, Mental Health, Adolescents

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Saat ini, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja, baik sebagai sarana komunikasi, hiburan, maupun untuk mengekspresikan diri. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan meninjau berbagai jurnal yang membahas hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Dari 35 artikel yang ditemukan, hanya 5 jurnal yang memenuhi kriteria dan dianalisis lebih lanjut. Hasil kajian menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental bersifat dua arah. Penggunaan yang bijak dapat membantu remaja memperoleh dukungan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri, sedangkan penggunaan yang berlebihan cenderung menurunkan kesejahteraan psikologis. Faktor seperti kontrol diri, dukungan keluarga, dan lingkungan sosial turut memengaruhi dampak yang muncul. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk belajar menggunakan media sosial secara seimbang dan bertanggung jawab agar tidak berdampak negatif pada kesehatan mentalnya.

Kata kunci: Sosial Media, Kesehatan Mental, Remaja

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengalami kemajuan pesat seiring dengan era globalisasi (Laventia, Faizal & Slamet, 2025). Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang tidak pernah terpisahkan dari kehidupan sehari-hari pada remaja. Dalam era digital saat ini, kemajuan teknologi informasi telah memberikan dampak besar pada berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pola pengasuhan dan pendidikan anak (Masud, Fitria & Slamet, 2025). Platform-platform seperti Instagram, tiktok, facebook, dan whatsapp memberikan ruang untuk berkomunikasi, hiburan, dan untuk mengekspresikan diri. Namun, peningkatan penggunaan media sosial yang intensif juga dapat memunculkan kekhawatiran mengenai dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Berbagai penelitian dan survei menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja berdampak pada perubahan perilaku dan kondisi psikologis mereka. Remaja cenderung menggunakan media sosial dalam durasi yang panjang, bahkan hingga sebelum tidur atau digunakan untuk mengisi waktu luang. Fenomena ini menjadi perhatian karena masa remaja merupakan periode perkembangan psikologis yang rentan terhadap berbagai pengaruh eksternal, seperti lingkungan sosial dan media digital.

Media sosial merupakan platform daring yang memudahkan individu berinteraksi, berbagi konten, dan membangun hubungan sosial secara daring tanpa ada batas ruang dan waktu. Kesehatan mental merujuk pada keadaan dan kesejahteraan psikologis dimana individu mampu dalam mengelola emosi, berfikir secara jernih, dan beradaptasi dengan tekanan hidup. Remaja, yang berada pada usia 12-18 tahun merupakan individu yang sedang mengalami perubahan yang signifikan dalam aspek emosi, sosial, dan pencarian identitas diri. Penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak terarah dapat mempengaruhi keseimbangan psikologis pada remaja, seperti penurunan harga diri, munculnya kecemasan, hingga gangguan pola tidur. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana media sosial dapat berpengaruh terhadap aspek kesehatan mental pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan pada remaja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka, seperti stress, kecemasan, dan gangguan tidur. Hasil dari tinjauan sistematis juga mengungkapkan bahwa fenomena seperti *fear of missing out* (fomo), perbandingan sosial, dan kebiasaan menggunakan media sosial sebelum tidur merupakan faktor yang mempengaruhi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis remaja (Sulaiman *et al.*, 2024). Selain itu, faktor usia, jenis kelamin, serta pola penggunaan media sosial yang meliputi durasi, intensitas interaksi, dan jenis konten yang dilihat sangat mempengaruhi pada kesehatan mental remaja. Kondisi ini

menegaskan bahwa pentingnya kesadaran dan pengawasan terhadap cara penggunaan media sosial di kalangan remaja agar tetap terjaga kesehatan mentalnya.

Di Indonesia, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di berbagai daerah, remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi cenderung mengalami peningkatan gejala stress, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Salah satunya penelitian yang dilakukan Syifa (2024) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berdampak pada munculnya rasa cemas, depresi, serta perubahan citra diri. Hasil yang serupa juga dilakukan pada penelitian Ruswandi & Fitriyani (2023) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dan gangguan mental emosional pada siswa SMA di Semarang. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial di kalangan remaja Indonesia masih memerlukan perhatian, terutama dalam pengawasan penggunaan serta pemberian edukasi.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa adanya hubungan negative antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Semakin tinggi durasi dan frekuensi penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan munculnya gejala depresi, kecemasan, serta gangguan tidur pada remaja. Hasil penelitian Apriani (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan tingkat gangguan mental emosional pada siswa sekolah menengah. Selain itu, pada penelitian Arsini *et al.* (2023) menemukan bahwa sebagian besar siswa yang aktif menggunakan media sosial berada dalam kategori kesehatan mental sedang hingga rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Sudrajat (2020) menunjukkan bahwa pengalaman perbandingan sosial di dunia maya sering kali menimbulkan rasa rendah diri dan kecemasan sosial. Di sisi lain, faktor moderator seperti jenis kelamin, usia, durasi penggunaan media sosial, serta kemampuan penguatan diri (*self-regulation*) dapat mempengaruhi kondisi mental pada remaja. Oleh karena itu, memahami peran dan faktor-faktor ini penting agar strategi pencegahan dan intervensi yang dikembangkan menjadi lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik remaja. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi saja, tetapi dapat menjadi faktor resiko yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja apabila digunakan secara berlebihan.

Meskipun banyak penelitian yang menyoroti dampak negatif media sosial, beberapa studi juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memberikan pengaruh positif bagi kesehatan mental remaja. Media sosial dapat menjadi sarana untuk memperoleh dukungan sosial, mengekspresikan diri, serta membangun rasa kebersamaan dengan orang lain. Menurut Hardian *et al.* (2025), media sosial berperan sebagai ruang bagi remaja untuk mengeksplorasi identitas diri dan menemukan komunitas yang memiliki minat atau pengalaman serupa, yang

dapat memperkuat rasa diterima secara sosial. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa interaksi sosial secara daring dapat membantu remaja mengatasi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan emosional, terutama bila digunakan secara bijak dan disertai pengawasan orang tua. Dengan demikian, media sosial tidak selalu berdampak negatif, tetapi manfaatnya sangat bergantung pada pola penggunaan dan kemampuan individu dalam mengelola aktivitas digitalnya.

Meskipun media sosial memiliki potensi yang positif, dampak negatifnya terhadap kesehatan mental remaja tetap menjadi perhatian yang serius. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh media sosial sangat bergantung pada penggunaan, karakteristik individu, serta dukungan lingkungan sosial yang dimiliki remaja. Namun, sebagian besar penelitian yang ada masih bersifat deskriptif dan berfokus pada hubungan korelasional, sehingga belum mampu menjelaskan mekanisme penyebab yang mendasari hubungan tersebut secara mendalam. Selain itu, penelitian di Indonesia masih terbatas pada wilayah atau sampel tertentu, sehingga belum memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai kondisi remaja secara nasional. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang komprehensif untuk merangkum temuan-temuan yang telah ada, mengidentifikasi pola umum, serta menyoroti faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis berbagai hasil penelitian mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Kajian ini difokuskan untuk mengidentifikasi dampak positif maupun negatif yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial. Melalui studi literatur ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, sehingga dapat menjadi acuan bagi pendidik, orang tua, dalam menciptakan lingkungan digital yang sehat dan mendukung perkembangan mental remaja secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk meninjau hasil penelitian yang membahas pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia. Metode ini digunakan agar peneliti dapat memahami secara menyeluruh berbagai temuan yang telah ada dan melihat hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Proses ini dilakukan secara sistematis, tahap pertama adalah menentukan fokus penelitian, yaitu bagaimana media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental remaja dan

mahasiswa. Kemudian dilakukan pencarian srtikel melalui Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “media sosial”, “remaja”, dan “kesehatan mental”.

Dari hasil pencarian awa, ditemukan sekitar 35 artikel ilmiah yang dianggap releven. Kemudian dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria, seperti artikel diterbitkan antara 2020-2025, berbahasa Indonesia, memiliki subjek remaja, dan membahas hubungan antara media sosial dan kesehatan mental, hanya 15 artikel yang memenuhi kriteria awal. Setelah dilakukan teelaah lebih lanjut, tersisa 5 jurnal utama yang digunakan sebagai bahan kajian dalam penelitian ini. Setiap jurnal dianalisis untuk mengetahui tujuan penelitian, metode yang digunakan, dan hasil utama. Hasil dari kelima jurnal tersebut kemudian disusun untuk memperoleh gambaran umum tentang bagaimana penggunaan media sosial dapat berdampak terhadap kondisi psikologis remaja di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah berbagai sumber, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja dan mahasiswa, tidak hanya sebagai sarana komunikasi tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas diri dan dukungan sosial. Namun, peningkatan intensitas penggunaan media sosial juga menimbulkan kekhawatiran terhadap kesehatan mental pengguna muda. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu stres, kecemasan, serta menurunkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kajian literatur ini dilakukan untuk mengidentifikasi berbagai temuan penelitian terkait pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja dan mahasiswa di Indonesia.

Melalui pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)*, peneliti menyeleksi beberapa jurnal ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Dari hasil penelusuran, diperoleh lima jurnal utama yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu membahas hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada kelompok remaja serta mahasiswa. Kelima jurnal ini dianalisis untuk melihat kesamaan, perbedaan, serta pola temuan mengenai dampak positif maupun negatif dari penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis remaja. Hasil ringkasan dari setiap jurnal disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan Jurnal

No	Penulis & Tahun	Judul	Metode	Kesimpulan
1.	Rosmalina & Khaerunnisa (2021)	Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja	Kuantitatif deskriptif	Berdasarkan hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi, yaitu dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan diri dan komunikasi, namun jika menggunakan secara berlebihan dapat menimbulkan stress dan gangguan konsentrasi.
2.	Thursina (2023)	Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Siswa SMA di Kota Bandung	Kuantitatif korelasional	Berdasarkan hasil temuan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan depresi. Sekitar 53% siswa mengalami gangguan kesehatan mental sedang.
3.	Yuhana, Mariyati, & Sugiyanto (2023)	Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja	Kuantitatif korelasional	Berdasarkan hasil temuan tersebut intensitas penggunaan media sosial berhubungan positif dengan meningkatnya stress dan gangguan emosional. Kemudian faktor <i>self-control</i> berperan penting dalam mencegah dampak negatif penggunaan media sosial.
4.	Octaviana, Safitri & Sujarwo, (2025)	Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa	Kuantitatif deskriptif.	Berdasarkan hasil temuan ditemukan bahwa media sosial memberikan ruang untuk bersosialisasi dan memebrikan dukungan emosional, tetapi dapat meningkatkan resiko perbandingan sosial dan perasaan rendah diri.
5.	Gunawan, Anggraeni & Nurrachmawati (2021)	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa pada Masa Pandemi COVID-19	Kuantitatif non-eksperimental (<i>Cross Sectional</i>)	Berdasarkan hasil temuan terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat stres mahasiswa ($r = 0,270$; $p = 0,001$). Semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin tinggi tingkat stres.

Sumber: Diolah Peneliti, 2025

Hasil kajian dari lima jurnal menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesehatan mental remaja, baik dari sisi positif maupun negatif. Secara umum, media sosial menjadi sarana utama bagi remaja untuk berinteraksi, mengekspresikan diri, dan mencari dukungan sosial. Namun, jika media sosial di gunakan secara berlebihan dapat menimbulkan tekanan psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi. Hasil ini sejalan dengan temuan Rosmalina & Khaerunnisa (2021) menjelaskan bahwa media sosial memiliki dua sisi yaitu mampu meningkatkan komunikasi dan mengekspresikan

diri, akan tetapi dapat berpotensi menyebabkan gangguan konsentrasi dan stress emosional akibat paparan konten yang berlebihan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Fazrian (2023) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa sekitar 53% siswa SMA di Kota Bandung berada pada kategori kesehatan mental sedang, dan penggunaan media sosial yang tinggi menjadi salah satu penyebab meningkatnya kecemasan serta depresi. Remaja yang menghabiskan waktunya dengan menggunakan media sosial secara terus-menerus lebih rentan mengalami kelelahan mental akibat paparan sosial yang terus menerus. Hal ini juga dijelaskan melalui konsep *social comparison theory*, dimana individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain di dunia maya, yang mengakibatkan timbul perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi mereka.

Selain itu, Sarumaha *et al.* (2024) menegaskan bahwa faktor *self-control* berperan penting dalam menentukan dampak gangguan media sosial terhadap kesehatan mental. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik mampu mengatur waktu dan menghindari perilaku adiktif di media sosial. Sementara itu remaja yang memiliki kontrol diri rendah lebih mudah mengalami stres dan gangguan emosional akibat menggunakan media sosial secara berlebihan. Kondisi ini juga dikaitkan dengan regulasi diri yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai keseimbangan psikologis. Penelitian Arsini *et al.* (2023) memberikan pandangan bahwa media sosial tidak selalu berdampak negatif. Dalam konteks mahasiswa, media sosial dapat menjadi ruang untuk mendapatkan dukungan emosional, memperluas jaringan sosial, dan meningkatkan kepercayaan diri melalui interaksi positif. Namun, apabila digunakan untuk tujuan perbandingan sosial, media sosial justru memicu perasaan tidak puas dan mengalami kecemasan. Hasil serupa pada penelitian yang dilakukan oleh Gunawan, Anggraeni & Nurrachmawati, (2021) yang menegaskan perlunya pengendalian diri dan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat. Mahasiswa disarankan untuk mengatur waktu dalam bermedia sosial agar tidak menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil dari kajian literatur ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, seperti intensitas penggunaan, motivasi, kontrol diri, dan dukungan sosial. Media sosial dapat menjadi sarana yang positif apabila digunakan dengan bijak, akan tetapi bisa mengakibatkan stres pada remaja ketika tidak dapat terkontrol dalam menggunakan media sosial. Oleh karena itu, remaja perlu diberikan edukasi mengenai kemampuan literasi digital, kesadaran diri, dan dukungan sosial yang sehat agar dapat memanfaatkan media sosial secara produktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Media sosial dapat memberikan manfaat yang positif apabila digunakan dengan bijak, seperti komunikasi, dukungan sosial, dan tempat untuk mengekspresikan diri. Namun, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat berdampak negatif, seperti stres, kecemasan depresi, serta menurunkan kepercayaan diri. Hasil kajian ini menegaskan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja tergantung pada bagaimana individu memanfaatkannya. Remaja yang memiliki kemampuan self-control dan literasi digital yang baik cenderung mampu menggunakan media sosial secara positif, sedangkan mereka yang kurang mampu mengendalikan diri lebih rentan terhadap gangguan psikologis. Oleh karena itu, remaja perlu lebih sadar terhadap cara mereka menggunakan media sosial dan membatasi waktu penggunaannya agar tidak berdampak buruk pada kesehatan mental. Orang tua dan guru diharapkan dapat memberikan bimbingan serta contoh penggunaan media sosial yang sehat. Sekolah juga dapat berperan dengan memberikan edukasi tentang literasi digital dan kesehatan mental agar remaja mampu menggunakan media sosial dengan lebih bijak. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam hubungan antara media sosial dan kesehatan mental menggunakan pendekatan penelitian yang lebih luas dan mendalam.

REFERENCE

- Apriani, F. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Literatur Sistematis. *Jurnal Cakrawala Bahari*, 7(2), 30-37. <https://doi.org/10.70031/jkb.v7i2.96>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 3(2), 50-54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 282-282. <https://doi.org/10.58578/alsys.v4i5.3648>
- Hardian, A., Sitepu, E., Mulyapradana, A., Sitopu, J. W., & Wardono, B. H. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 1079-1085. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.2037>
- Laventia, F., Faizal, A., & Slamet, S. (2025). Pendidikan Politik di Era Digital: Media Sosial sebagai Katalis atau Distorsi?. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(1), 423-427. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i1.425>
- Masud, M. A., Fitria, M., & Slamet, S. (2025). Peran Orang Tua dalam Menanamkan Pendidikan Agama Islam di Era Digital. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 1(1), 40-49.

- Octaviana, S., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(6), 12877-12882.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58. <http://dx.doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6421-6426.
- Sarumaha, M., Manik, R. M., Borus, A. V. B., & Sitepu, A. B. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 333-342. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1245>
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja. *Jurnal Tinta*, 2(1), 41-52. <https://doi.org/10.35897/jurnaltinta.v2i1.274>
- Sulaiman, W. A. W., Malek, M. D. H., Yunus, A. R., Ishak, N. H., Safir, D. M., & Fahrudin, A. (2024). The impact of social media on mental health: A comprehensive review. *South Eastern European Journal of Public Health*, XXV, 1468-1482. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2564>
- Syifa, K. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 140-149.
- Thursina, F. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental siswa pada salah satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(1), 19-30.
- Yuhana, E. S., Mariyati, M., & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 477-486.