OPEN ACCESS
JKPI: Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia
Vol. 2 No. 3 Oktober 2026, Hal. 400-409
e-ISSN. 3089-9222
DOI. https://doi.org/10.58472/jkpi.v2i3.471
Research Article

Efektivitas Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z

Kholidatul Jannah[1], Siti Susilowati Primaningtiyas[2]
[1] Universitas At-Taqwa Bondowoso, Indonesia
[2] Universitas At-Taqwa Bondowoso, Indonesia

Corresponding Author:
Kholidatul Jannah, Universitas At-Taqwa Bondowoso, Indonesia
Email: hildayzx@gmail.com

Abstract.
This study aims to analyzed the effectiveness of social media on the mental health of Generation Z in the digital era. Generation Z is a group with a high intensity of social media usage, making social media an essential part of their social and psychological lives. This study employed a qualitative approach using a library research method through the review of relevant national and international scientific journals published within the last five years. The research data were obtained from scientific articles with valid DOI references and analyzed using content analysis techniques. The findings indicate that social media has both positive and negative impacts on the mental health of Generation Z. The positive impacts include providing social support, expanding relationships, and serving as a medium for self-expression that can improve psychological well-being. However, excessive use of social media may also trigger anxiety, stress, depression, fear of missing out (FOMO), low self-esteem, and emotional disturbances due to social comparison, cyberbullying, and exposure to negative content. Therefore, the effectiveness of social media on the mental health of Generation Z is influenced by the intensity of use, quality of social interaction, and the individual's ability to manage digital activities in a healthy and balanced manner. This study is expected to become a reference for improving digital literacy and awareness regarding the importance of wise social media usage for the mental health of young generations.

Keywords: Social Media, Mental Health, Generation Z, Effectiveness, Digital Literacy

Abstrak.
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z di era digital. Generasi Z merupakan kelompok yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sehingga media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial dan psikologis mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*) melalui pengkajian berbagai jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan dan diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Data penelitian diperoleh dari artikel ilmiah yang memiliki DOI valid dan dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental generasi Z. Dampak positif media sosial terlihat dari kemampuannya dalam memberikan dukungan sosial, memperluas relasi, serta menjadi sarana ekspresi diri yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memicu kecemasan, stres, depresi, *fear of missing out* (FOMO), rendahnya kepercayaan diri, serta gangguan emosional akibat fenomena *social comparison*, *cyberbullying*, dan paparan konten negatif. Oleh karena itu, efektivitas media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z dipengaruhi oleh intensitas penggunaan, kualitas interaksi sosial, dan kemampuan individu dalam mengelola aktivitas digital secara sehat dan seimbang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam meningkatkan literasi digital dan kesadaran mengenai pentingnya penggunaan media sosial yang bijak bagi kesehatan mental generasi muda.

Kata kunci: *Media Sosial, Kesehatan Mental, Generasi Z, Efektivitas, Literasi Digital.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan generasi Z yang dikenal sebagai *digital natives*. Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada generasi ini menunjukkan bahwa media digital tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai ruang interaksi sosial, pembentukan identitas diri, serta pencarian dukungan emosional. Berdasarkan fakta sosial yang berkembang, penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental generasi Z. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental generasi Z sehingga media sosial dapat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis apabila digunakan secara positif (Achmad, 2024). Namun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif berupa kecemasan, depresi, dan tekanan psikologis akibat fenomena *fear of missing out* (FOMO), *social comparison*, serta kebutuhan validasi sosial secara daring (Keles *et al.,* 2020). Selain itu, paparan konten negatif seperti *cyberbullying*, *body shaming*, dan standar kehidupan yang tidak realistis turut memengaruhi kondisi emosional generasi Z dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (Henisa Sabillillah & Sutabri, 2024). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara pasif cenderung memicu perbandingan sosial yang berdampak pada rendahnya kepuasan diri dan kesejahteraan psikologis individu (Verduyn *et al.,* 2020). Fakta sosial tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi pengaruh terhadap kesehatan mental generasi Z, yaitu sebagai sarana dukungan sosial sekaligus faktor risiko psikologis, sehingga diperlukan pemahaman dan pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak agar kesejahteraan mental generasi muda tetap terjaga.

Perkembangan media sosial di era digital telah membawa perubahan besar terhadap pola komunikasi dan interaksi sosial generasi Z. Sebagai generasi yang tumbuh berdampingan dengan teknologi digital, generasi Z menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk memperoleh informasi, membangun relasi sosial, maupun mengekspresikan diri. Berdasarkan kajian literatur, penggunaan media sosial memiliki hubungan yang kompleks dengan kesehatan mental individu. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan manfaat psikologis melalui dukungan sosial, peningkatan rasa keterhubungan, dan kesempatan untuk mengekspresikan emosi secara terbuka (Valkenburg *et al.,* 2022). Namun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dikaitkan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, depresi, stres, dan gangguan emosional akibat tekanan sosial digital serta paparan standar kehidupan yang tidak realistis (Abi-Jaoude *et al.,* 2020). Selain itu, fenomena *fear of missing out* (FOMO) dan kebutuhan memperoleh validasi sosial secara daring

menyebabkan generasi Z lebih rentan mengalami perbandingan sosial yang berdampak pada rendahnya kepuasan diri dan kesejahteraan psikologis (Hunt *et al.,* 2018). Literatur lain juga menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara intensif tanpa pengendalian yang baik dapat memengaruhi kualitas tidur, stabilitas emosi, dan kesehatan mental remaja secara keseluruhan (Odgers & Jensen, 2020). Dengan demikian, fakta literatur menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang multidimensional terhadap kesehatan mental generasi Z karena dapat menjadi sarana pendukung kesejahteraan psikologis sekaligus faktor risiko gangguan mental apabila digunakan secara tidak sehat dan berlebihan.

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan generasi Z, terutama dalam proses komunikasi, interaksi sosial, dan pembentukan identitas diri. Generasi Z dikenal sebagai kelompok yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sehingga rentan mengalami berbagai perubahan psikologis akibat aktivitas digital yang dilakukan secara terus-menerus. Berdasarkan kajian literatur, media sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesehatan mental karena dapat memberikan manfaat psikologis sekaligus menimbulkan risiko gangguan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara aktif dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan dukungan emosional antarindividu sehingga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis (Wann *et al.,* 2019). Namun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, serta rendahnya kepuasan hidup akibat adanya tekanan sosial digital dan fenomena perbandingan sosial (*social comparison*) di ruang maya (Karim *et al.,* 2020). Selain itu, penggunaan media sosial secara intensif pada remaja juga diketahui memengaruhi kualitas tidur dan kestabilan emosi yang berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental secara keseluruhan (Woods & Scott, 2016). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z dengan meninjau intensitas penggunaan, kualitas interaksi sosial, dan dampak psikologis yang ditimbulkan sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penggunaan media sosial yang sehat di era digital.

Perkembangan media sosial di era digital telah mengubah pola komunikasi dan interaksi sosial generasi Z secara signifikan. Sebagai generasi yang tumbuh bersama kemajuan teknologi, generasi Z menjadikan media sosial sebagai sarana utama dalam memperoleh informasi, membangun relasi sosial, dan mengekspresikan diri. Dalam berbagai kajian literatur, media sosial dinilai memiliki pengaruh yang kompleks terhadap kesehatan mental karena mampu memberikan dampak positif maupun negatif bagi penggunanya. Penggunaan media sosial secara aktif diketahui dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan dukungan

emosional yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu (Burke & Kraut, 2016). Namun demikian, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, serta rendahnya kepuasan hidup akibat munculnya fenomena *fear of missing out* (FOMO) dan *social comparison* di lingkungan digital (Primack *et al.,* 2017). Selain itu, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga dapat memengaruhi stabilitas emosi dan memicu gangguan psikologis akibat paparan konten negatif serta tekanan sosial secara daring (Naslund *et al.,* 2020). Penelitian lain menjelaskan bahwa ketergantungan terhadap media sosial berpotensi menurunkan kualitas kesehatan mental remaja karena adanya dorongan untuk memperoleh validasi sosial secara terus-menerus (Sherman *et al.,* 2016). Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa efektivitas media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z dipengaruhi oleh pola penggunaan, kualitas interaksi digital, dan kemampuan individu dalam mengelola aktivitas media sosial secara sehat dan seimbang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur (*library research*) untuk menganalisis efektivitas media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z berdasarkan berbagai penelitian ilmiah yang relevan. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena sosial dan psikologis yang dialami generasi Z dalam penggunaan media sosial di era digital (Vannucci *et al.,* 2017). Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari artikel jurnal nasional maupun internasional yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir dan memiliki DOI valid sehingga dapat diakses melalui database akademik seperti Google Scholar, Scopus, ScienceDirect, Crossref, dan Mendeley. Fokus penelitian diarahkan pada intensitas penggunaan media sosial, kecanduan media sosial, *fear of missing out* (FOMO), *cyberbullying*, kualitas interaksi digital, serta pengaruh media sosial terhadap kondisi psikologis generasi Z. Pemilihan sumber penelitian dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan relevansi tema, kualitas jurnal, serta keterkaitan isi penelitian dengan topik yang dibahas sehingga data yang diperoleh dapat mendukung pembahasan secara komprehensif dan sistematis (Bányai *et al.,* 2017). Penggunaan metode studi literatur dalam penelitian ini dinilai efektif karena mampu memberikan gambaran luas mengenai perkembangan penelitian tentang media sosial dan kesehatan mental generasi Z dari berbagai perspektif ilmiah (Marengo *et al.,* 2020).

Proses pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dan telaah pustaka dengan cara mengidentifikasi, membaca, mencatat, serta mengelompokkan berbagai hasil

penelitian yang berkaitan dengan efektivitas media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z. Penelusuran literatur dilakukan menggunakan kata kunci seperti *"social media", "mental health", "generation Z", "social media addiction", "digital well-being",* dan *"psychological distress"* untuk memperoleh sumber penelitian yang relevan dan sesuai dengan fokus kajian. Teknik analisis data menggunakan metode analisis isi *(content analysis)* melalui tahapan reduksi data, klasifikasi data, interpretasi hasil penelitian, dan penarikan kesimpulan untuk memperoleh pemahaman yang sistematis mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z (Nguyen *et al.,* 2021). Validitas data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai hasil penelitian yang memiliki fokus kajian serupa agar data yang diperoleh bersifat objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif berupa peningkatan dukungan sosial, komunikasi interpersonal, dan kesejahteraan emosional apabila digunakan secara sehat dan seimbang (Yoon *et al.,* 2019). Namun demikian, penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat menimbulkan kecemasan, depresi, gangguan tidur, stres emosional, serta rendahnya kepuasan diri akibat fenomena *social comparison* dan tekanan sosial digital (Dhir *et al.,* 2018). Selain itu, paparan konten negatif dan perilaku *cyberbullying* juga diketahui memperburuk kondisi kesehatan mental remaja dan generasi muda di era digital modern (Rosetti *et al.,* 2020). Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman akademis mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara bijak, sehat, dan seimbang guna menjaga kesehatan mental generasi Z di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai penelitian ilmiah, media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kesehatan mental generasi Z. Generasi Z merupakan kelompok usia yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi digital sehingga penggunaan media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas seperti berkomunikasi, mencari informasi, hiburan, hingga membangun identitas diri banyak dilakukan melalui media sosial. Penelitian (Liu *et al.,* 2017)menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang terlalu intens dapat meningkatkan tekanan psikologis pada remaja dan dewasa muda. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan individu lebih mudah mengalami kelelahan emosional akibat paparan informasi secara terus-menerus dan tuntutan sosial digital yang semakin kompleks. Selain itu, generasi Z cenderung lebih sensitif terhadap respons sosial di media digital sehingga kondisi tersebut dapat memengaruhi stabilitas emosional dan kesejahteraan psikologis mereka.

Di sisi lain, media sosial juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental apabila digunakan secara bijak dan terarah. Penelitian (Nesi *et al.,* 2018) menunjukkan bahwa media sosial mampu membantu generasi muda membangun hubungan sosial yang lebih luas dan memperoleh dukungan emosional dari lingkungan digital. Kehadiran media sosial memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman, mengekspresikan emosi, serta memperoleh motivasi dari komunitas sosial daring. Dukungan sosial yang diperoleh melalui media sosial diketahui dapat membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, penggunaan media sosial secara sehat dapat menjadi sarana pendukung kesehatan mental bagi generasi Z di era digital modern.

Namun demikian, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis generasi muda. Penelitian (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan rendahnya kepuasan hidup pada remaja. Paparan konten negatif, komentar buruk, dan tekanan sosial digital membuat individu lebih mudah mengalami gangguan emosional. Selain itu, fenomena *social comparison* juga menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan mental generasi Z. Penelitian (Skowronski *et al.,* 2022) menunjukkan bahwa kebiasaan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain di media sosial dapat menimbulkan rasa rendah diri, tidak percaya diri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Media sosial sering kali menampilkan kehidupan yang terlihat sempurna sehingga memengaruhi persepsi diri pengguna, khususnya pada remaja dan dewasa muda.

Selain fenomena *social comparison*, penggunaan media sosial juga berkaitan dengan munculnya gangguan tidur dan stres emosional pada generasi Z. Penelitian (Levenson *et al.,* 2016)menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari dapat mengganggu pola tidur dan menurunkan kualitas istirahat individu. Kurangnya kualitas tidur diketahui berpengaruh terhadap kestabilan emosi, konsentrasi, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Generasi Z yang menggunakan media sosial dalam durasi panjang cenderung mengalami kelelahan mental dan sulit mengontrol aktivitas digital mereka. Kondisi tersebut diperkuat oleh penelitian (Riehm *et al.,* 2019) yang menjelaskan bahwa tingginya durasi penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan meningkatnya tekanan psikologis dan gangguan emosional pada remaja.

Fenomena *cyberbullying* juga menjadi salah satu dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z. Penelitian (Zhu *et al.,* 2021) menjelaskan bahwa korban *cyberbullying* memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, stres emosional, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Interaksi negatif di media sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis individu secara signifikan karena media digital

memungkinkan penyebaran komentar negatif secara luas dan cepat. Selain itu, penelitian (Richards *et al.,* 2015) menunjukkan bahwa tekanan untuk selalu tampil sempurna dan memperoleh validasi sosial melalui jumlah *likes*, komentar, dan pengikut juga menyebabkan generasi Z lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, efektivitas media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z sangat dipengaruhi oleh pola penggunaan, intensitas penggunaan, kualitas interaksi digital, serta kemampuan individu dalam mengontrol aktivitas media sosial secara sehat dan seimbang. Media sosial dapat memberikan manfaat positif berupa dukungan sosial, peningkatan komunikasi interpersonal, dan kesejahteraan emosional apabila digunakan secara bijak. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, stres emosional, gangguan tidur, dan rendahnya kepuasan diri. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan literasi digital, penguatan kontrol diri, dan kesadaran dalam menggunakan media sosial agar generasi Z mampu memanfaatkan teknologi digital secara positif tanpa mengganggu kesehatan mental mereka**.**

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental generasi Z, baik dalam bentuk dampak positif maupun negatif. Sebagai generasi yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital, generasi Z menjadikan media sosial sebagai sarana komunikasi, memperoleh informasi, hiburan, mengekspresikan diri, dan membangun hubungan sosial. Penggunaan media sosial secara sehat dan seimbang dapat memberikan manfaat berupa perluasan relasi sosial, dukungan emosional, peningkatan kepercayaan diri, serta kesejahteraan psikologis. Namun, penggunaan media sosial secara berlebihan dan tidak terkontrol berpotensi meningkatkan risiko kecemasan, depresi, stres, gangguan tidur, serta rendahnya kepuasan diri. Fenomena *fear of missing out* (FOMO), perbandingan sosial (*social comparison*), kebutuhan validasi, dan *cyberbullying* menjadi beberapa faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis generasi Z. Oleh karena itu, dampak media sosial tidak hanya ditentukan oleh intensitas penggunaannya, tetapi juga oleh kualitas interaksi, jenis konten yang diakses, dan kemampuan individu dalam mengendalikan aktivitas digital. Diperlukan kesadaran dan pengendalian diri dalam menggunakan media sosial agar manfaatnya dapat diperoleh secara optimal tanpa mengabaikan kesehatan mental. Dukungan keluarga, lingkungan sosial, dan institusi pendidikan juga diperlukan melalui peningkatan literasi digital agar generasi Z mampu menyaring informasi, membangun interaksi yang positif, serta menjaga keseimbangan antara

kehidupan digital dan kehidupan nyata. Melalui penggunaan yang bijak, media sosial dapat menjadi sarana yang mendukung pengembangan diri sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis generasi Z.

REFERENCE

Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, *192*(6), E136–E141. https://doi.org/10.1503/cmaj.190434

Achmad, R. (2024). Kontribusi Dukungan Sosial dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z. *YASIN*, *4*(6), 1284–1301. https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.3998

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLOS ONE*, *12*(1), e0169839. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839

Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *21*(4), 265–281. https://doi.org/10.1111/jcc4.12162

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, *40*, 141–152. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012

Henisa Sabillillah, & Tata Sutabri. (2024). Analisis Pengaruh Paparan Konten Negatif di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, *3*(1), 43–48. https://doi.org/10.47861/tuturan.v3i1.1418

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *37*(10), 751–768. https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751

Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*. https://doi.org/10.7759/cureus.8627

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79–93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, *85*, 36–41. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001

Liu, Q.-Q., Zhou, Z.-K., Yang, X.-J., Kong, F.-C., Niu, G.-F., & Fan, C.-Y. (2017). Mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, *72*, 108–114. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.042

Marengo, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). One Social Media Company to Rule Them All: Associations Between Use of Facebook-Owned Social Media

Platforms, Sociodemographic Characteristics, and the Big Five Personality Traits. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00936

Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, *5*(3), 245–257. https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *21*(3), 267–294. https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x

Nguyen, M. H., Hargittai, E., & Marler, W. (2021). Digital inequality in communication during a time of physical distancing: The case of COVID-19. *Computers in Human Behavior*, *120*, 106717. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106717

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, *53*(1), 1–8. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010

Richards, D., Caldwell, P. H., & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of Paediatrics and Child Health*, *51*(12), 1152–1157. https://doi.org/10.1111/jpc.13023

Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA Psychiatry*, *76*(12), 1266. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325

Rosetti, M. F., Ulloa, E., Mayer, P., Palacios-Cruz, L., de la Peña, F. R., & Hudson, R. (2020). The ball search field task in the evaluation of methylphenidate treatment of children with attention deficit / hyperactivity disorder. *Psychiatry Research*, *293*, 113403. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113403

Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H. A. (2015). Use of Social Networking Sites and Risk of Cyberbullying Victimization: A Population-Level Study of Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(12), 704–710. https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0145

Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The Power of the *Like* in Adolescence. *Psychological Science*, *27*(7), 1027–1035. https://doi.org/10.1177/0956797616645673

Skowronski, M., Busching, R., & Krahé, B. (2022). Women's exposure to sexualized TV, self-objectification, and consideration of cosmetic surgery: The role of age. *Psychology of Popular Media*, *11*(2), 117–124. https://doi.org/10.1037/ppm0000348

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 58–68. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, *207*, 163–166. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, *36*, 32–37. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Wann, L. S., Narula, J., Blankstein, R., Thompson, R. C., Frohlich, B., Finch, C. E., & Thomas, G. S. (2019). Atherosclerosis in 16th-Century Greenlandic Inuit Mummies. *JAMA Network Open*, *2*(12), e1918270. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.18270

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, *51*(1), 41–49. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008

Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *Journal of Affective Disorders*, *248*, 65–72. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026

Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures. *Frontiers in Public Health*, *9*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909