



CONSILIUM Journal : Journal Education and Counseling
p-ISSN : [2775-9465]
e-ISSN : [2776-1223]

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA KELAS XI DI SMAN 5 KOTA JAMBI

Utami Niki Kusaini¹, Azzahara Ramadhania Putri², Nurleni³, Cinta Aulia Aziz⁴, Rahma Tusa'ada⁵, Bunga Ezila Febyya.I⁶, Leny Puryanti⁷, Vigo Elvrando⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Programstudi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Jambi

e-mail: Niki.utami@unja.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam terhadap sejumlah besar remaja pengguna aktif media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap kesehatan mental remaja. Mayoritas responden mengalami gangguan pola tidur karena keasyikan bermain media sosial hingga larut malam. Hampir separuh responden pernah merasa kesepian atau terisolasi setelah menggunakan media sosial. Setengah responden merasa ada tekanan untuk selalu terhubung dan aktif di media sosial. Di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sumber dukungan sosial, memperkuat hubungan sosial, dan menyediakan platform untuk ekspresi diri. Untuk mengembangkan intervensi yang efektif, penting untuk memahami lebih baik bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi kesehatan mental remaja. Hal ini mencakup pendekatan pendidikan yang memperkuat literasi media, pengembangan keterampilan digital yang baik, dan dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan komunitas. Remaja dapat menghabiskan waktu yang berlebihan di media sosial, baik untuk berinteraksi, mengakses konten, atau bahkan hanya untuk mengecek pemberitahuan. Hal ini dapat mengganggu pola tidur, konsentrasi belajar, dan aktivitas produktif lainnya. Paparan konten di media sosial yang menampilkan gambaran tubuh yang tidak realistis dapat menyebabkan remaja mengembangkan gambaran negatif tentang tubuh mereka sendiri, yang dapat memicu masalah seperti gangguan makan atau depresi. Media sosial dapat mendorong remaja untuk membandingkan kehidupan mereka dengan orang

lain, yang dapat menimbulkan perasaan tidak puas atau rendah diri. Meskipun terhubung secara virtual, remaja dapat mengalami isolasi sosial jika terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial dan kurang berinteraksi secara langsung dengan orang lain.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Remaja (WHO) adalah orang-orang dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, tetapi Peraturan Kesehatan RI No. 25 tahun 2014 menetapkan remaja dalam rentang usia 1-18 tahun. Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana), rentang usia remaja yang menikah adalah 10 hingga 24 tahun. Kelompok usia 10-19 tahun terdiri dari 43,5 juta orang di Indonesia, yang merupakan sekitar 18% dari jumlah penduduk (Sensus Penduduk 2010), dan ada 1,2 milyar remaja di seluruh dunia, yang merupakan 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014).

Masa remaja adalah fase perkembangan yang sangat penting bagi seseorang. Di dunia modern, seseorang mengalami banyak perubahan sebagai persiapan untuk memasuki masa dewasa. Menurut KPAI (2018), mereka tidak hanya dianggap sebagai anak kecil tetapi juga orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh kondisi saat ini, yang penuh dengan pergeseran dalam biologi, psikologi, dan sosial. Dalam keadaan serba tanggung ini, remaja sering terlibat dalam konflik dengan diri mereka sendiri atau dengan orang lain. Konflik-konflik ini dapat berdampak negatif pada pertumbuhan mereka di masa mendatang, terutama pada pematangan karakter mereka dan seringkali memicu gangguan mental. Untuk menghindari dampak negatif tersebut, sangat penting untuk memahami perubahan yang terjadi dan sifat remaja agar mereka dapat melalui masa ini dengan baik dan menjadi dewasa yang matang secara fisik dan mental. Remaja mengalami pencarian identitas dan perkembangan psikologis dan sosial (Azmi, 2015). dorongan untuk mencoba hal-hal baru atau mengikuti apa yang mereka rasakan saat itu, terutama melalui media sosial (Sunnah et al., 2020)

Di era modern, teknologi telah menjadi kebutuhan penting bagi masyarakat. Pengaruh teknologi dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat dihindari karena kemajuan teknologi memungkinkan hampir semua aktivitas dilakukan dengan mudah dan cepat (Arsini et al., 2023). Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan modern, terutama bagi remaja. Karena

mudah diakses dan memiliki banyak fitur menarik, media sosial telah menjadi salah satu alat komunikasi dan interaksi sosial yang paling populer di era digital saat ini. Namun, meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat dan kemudahan bagi remaja, penggunaan media sosial juga dapat berdampak negatif, terutama pada kesehatan mental mereka.

Kemajuan dalam teknologi dan informasi telah menyebabkan peningkatan penggunaan alat komunikasi seperti smartphone. Indonesia berada di antara negara-negara yang paling aktif dalam kemajuan teknologi dan media informasi (Ameliola, Nugraha, 2013). Survei yang dilakukan di 78 kabupaten/kota dan 33 provinsi di seluruh Indonesia oleh Badan Pusat Statistik (BPS) dan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa sampai akhir 2013, 71,19 juta orang di Indonesia menggunakan internet melalui ponsel. Selain itu, smartphone mudah diakses dan memenuhi berbagai kebutuhan (APJII, 2015). Jumlah orang yang menggunakan smartphone atau perangkat internet ini terus meningkat. Menurut Widati dan Pramudita (2018)

Penelitian telah mulai menekankan hubungan antara penggunaan media sosial dan berbagai masalah kesehatan mental remaja seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur dalam beberapa tahun terakhir. Penggunaan media sosial juga dapat meningkatkan tekanan darah, terutama pada remaja karena membuat mereka kurang bergerak, yang menyebabkan banyak orang menjadi kelebihan berat badan atau obesitas (Iryadi et al., 2023). Fenomena ini sangat penting karena masa remaja adalah masa perkembangan yang sangat penting di mana kesehatan mental yang baik sangat penting untuk kualitas hidup di masa depan.

Media sosial adalah situs web atau platform di mana seseorang dapat membuat halaman web pribadi dan berinteraksi dengan orang lain yang menggunakannya untuk berbagi informasi dan berkomunikasi (Harisman et al., 2024). Mereka juga dapat menggunakan media sosial untuk berbagi komentar, informasi, dan masukan secara cepat dan tanpa batas (Pekuali & Kaborang, 2024). Karena banyak orang mengirimkan foto dan video tentang kehidupan mereka, media sosial menjadi tempat persaingan karena orang lain iri dan mulai mencaci maki mereka hingga membuat mereka mencoba mengakhiri hidupnya sendiri. Meskipun demikian, hanya segelintir orang yang melakukannya. Banyak orang meninggal karena dibully di internet atau di media sosial tanpa dukungan. Remaja yang menggunakan media sosial secara

tidak terkendali dapat membahayakan kesehatan mental mereka. Remaja yang mengandalkan media sosial sering mengalami masalah seperti depresi, stres, kecemasan, dan bahkan kesepian. Kesehatan fisik, termasuk tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan hipertensi, juga dapat dipengaruhi oleh gangguan jiwa seperti stress dan depresi.

Kesehatan mental, juga dikenal sebagai kesehatan mental, adalah ketika seseorang memiliki tingkat kesejahteraan yang terlihat dari dirinya sendiri, memiliki kemampuan untuk melihat potensinya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup normal dalam berbagai lingkungan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Patricia et al., 2024). Kesehatan mental juga adalah ketika adaptasi terhadap stres lingkungan memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Pada 2019, 700.000 orang meninggal karena bunuh diri, menjadikan bunuh diri sebagai penyebab kematian nomor empat. Selain itu, 20% remaja di seluruh dunia bermasalah dengan kesehatan mental (WHO, 2021). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, depresi dan kecemasan adalah gangguan kesehatan mental yang paling umum dialami oleh remaja. Kesehatan mental emosional juga meningkat 6% dari tahun 2013 menjadi 9,8% (Riskesdas, 2018). Jumlah remaja yang mengalami depresi di Jawa Tengah mencapai 4,4 persen, dan mayoritas dari mereka berada di rentang usia 15 hingga 24 tahun (Riskesdas, 2018).

Banyak hal, seperti akses lebih luas ke teknologi, eksplorasi identitas seksual, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan keinginan untuk lebih bebas, dapat menyebabkan masalah kesehatan mental remaja. WHO (2019) menyatakan bahwa fenomena baru yang mempengaruhi kesehatan mental remaja disebabkan oleh kemajuan teknologi dan media sosial. Houtsuite (2022) dan We Are Social (2020) menunjukkan bahwa sekitar 4,95 miliar orang di seluruh dunia adalah pengguna internet, dan 4,62 miliar dari mereka aktif di media sosial. Di Indonesia, 191,4 juta orang aktif di media sosial dan 204,7 juta pengguna internet. Menurut penelitian Pew Research Center, 92% remaja berusia antara 13 dan 17 tahun menggunakan internet setidaknya sekali setiap hari. Selain itu, sekitar 45% dari kelompok tersebut mengatakan bahwa mereka menggunakan internet hampir setiap hari (PRC, 2018). Selain itu, data terbaru menunjukkan bahwa media digital adalah cara utama bagi anak-anak dan remaja di Indonesia untuk berkomunikasi satu sama lain; setidaknya tiga puluh persen dari mereka menggunakan internet.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, yang dapat menyebabkan masalah mental. Hoskins (dalam Kumorotomo, 2010) mengungkapkan tujuh akibat kecanduan media sosial: kemalasan dalam pekerjaan, pemaarah, takabur, dengki, iri, rakus, dan mengada-ada. Efek mental lainnya termasuk produktif, narsis, dan angkuh. Amirah dan rekannya, 2023

Remaja mungkin menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial hanya untuk mengecek berita atau berinteraksi. Hal ini dapat menyebabkan masalah dengan aktivitas produktif, pola tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi saat belajar. Media sosial dapat digunakan untuk menyebarkan konten negatif, penghinaan, atau pelecehan terhadap remaja. Hal ini dapat membahayakan kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja. Jika remaja melihat konten media sosial yang menunjukkan tubuh yang tidak realistis, mereka dapat mengalami masalah seperti depresi atau gangguan makan. Karena media sosial mendorong remaja untuk membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain, mereka mungkin merasa tidak puas atau rendah diri. Jika remaja yang terhubung secara virtual menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dan kurang berinteraksi secara langsung, mereka berisiko mengalami isolasi sosial.

METODE

Menurut Sutja et al. (2017 : 62), pendekatan penelitian kualitatif digunakan dalam penelitian ini. adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data melalui observasi dan pengamatan langsung dari subjek. Kemudian, untuk menghasilkan teori, mereka mengambil kesimpulan secara induktif (khususnya pada umumnya). Penelitian kualitatif berpusat pada postpositivisme atau filsafat enterpretif, menurut Sugiyono (2017: 9-10). Ini digunakan untuk melakukan penelitian pada kondisi obyek yang alamiah, dengan peneliti berfungsi sebagai instrumen utama dan teknik pengumpulan data triangulasi (menggabungkan observasi, wawancara, dan dokumentasi).

Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., dengan menggunakan berbagai metode ilmiah dalam lingkungan alami. Karena tidak ada data yang diperlukan, metode kualitatif ini digunakan. Ini adalah ciri-ciri penelitian kualitatif:

1. Ini dilakukan karena sifat alamiah menghendaki adanya kenyataan-kenyataan yang tidak dapat dipahami jika dipisahkan dari konteksnya, dan karena itu sifat alamiah. Peneliti akan berusaha mengumpulkan data dan informasi sesuai dengan keadaan lapangan.
2. Penggunaan orang sebagai alat (instrumen), dalam penelitian kualitatif, peneliti sendiri, atau dengan bantuan orang lain adalah salah satu metode utama pengumpulan data.
3. Pengamatan, wawancara, dan dokumentasi adalah teknik kualitatif yang digunakan.
4. Disebabkan oleh hubungan yang ada antara komponen yang sedang diteliti, proses lebih penting daripada hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja berdasarkan hasil wawancara terhadap sekelompok remaja pengguna aktif media sosial. Data yang diperoleh dari wawancara mendalam mengungkapkan sejumlah temuan penting.

Untuk mengawali, hampir separuh responden mengaku sering merasa cemas atau tertekan setelah menggunakan media sosial. Alasan utama yang dikemukakan adalah takut akun diretas, melihat konten tidak pantas, serta rasa was-was saat hendak membagikan postingan karena khawatir mendapat komentar negatif.

Selanjutnya, sekitar setengah dari responden merasa cemas dan tidak percaya diri dengan penampilan fisik mereka setelah melihat postingan orang lain di media sosial yang dinilai lebih menarik atau mendapat banyak pujian. Namun di sisi lain, ada juga responden yang justru menjadikan postingan tersebut sebagai motivasi untuk tampil lebih baik sambil tetap percaya diri.

Transisi ke dampak lain, mayoritas responden mengaku terganggu pola tidurnya atau kurang tidur karena keasikan bermain media sosial hingga larut malam. Hal ini tentu dapat mengganggu aktivitas mereka di keesokan harinya seperti bangun kesiangan dan sulit berkonsentrasi meskipun ada beberapa responden yang sudah mengatur batas penggunaan.

Hampir separuh responden juga mengaku pernah merasa kesepian atau terisolasi setelah menggunakan media sosial, dengan penyebab utama adalah saat tidak memiliki akses internet/kuota data, merasa kecanduan, serta kurangnya interaksi sosial secara langsung.

Berdasarkan wawancara dengan Sebagian informan :

Tingkat Kecemasan dan Rasa Tertekan setelah Menggunakan Media Sosial Hampir separuh responden mengaku sering merasa cemas atau tertekan setelah menggunakan media sosial. Alasan utama yang dikemukakan adalah:

- a. Takut akun media sosial diretas atau dihack (dikemukakan oleh BIM, 16 tahun)
- b. Melihat konten yang tidak pantas atau mengganggu seperti kekerasan/penganiayaan terhadap anak kecil di media sosial (dikemukakan oleh S, 16 tahun)
- c. Merasa was-was saat hendak membagikan postingan karena takut mendapat komentar negatif (dikemukakan oleh NR, 18 tahun)

Kecemasan terkait Penampilan Fisik setelah Melihat Postingan Orang Lain Sekitar setengah dari responden mengaku merasa cemas dan tidak percaya diri dengan penampilan fisik mereka setelah melihat postingan orang lain di media sosial yang terlihat lebih menarik atau mendapat banyak pujian atas penampilannya. Responden seperti ASA (18 tahun) dan W (18 tahun) mengaku merasa sangat insecure/minder setelah melihat postingan-postingan tersebut.

Sementara itu, responden lain seperti S (16 tahun), M (18 tahun) dan AS (18 tahun) justru menjadikan postingan itu sebagai motivasi untuk tampil lebih baik dan tetap percaya diri dengan diri sendiri. Mereka menyatakan bahwa setiap orang memiliki porsi dan kelebihan masing-masing.

Gangguan Pola Tidur akibat Penggunaan Media Sosial pada Malam Hari Mayoritas responden mengaku terganggu pola tidurnya atau kurang tidur karena keasyikan bermain media sosial hingga larut malam. Responden seperti SN (16 tahun), DAP (16 tahun) dan W (18 tahun) mengaku sering begadang karena keasikan bermain handphone. Hal ini mengganggu aktivitas mereka di keesokan harinya seperti bangun kesiangan dan sulit berkonsentrasi.

Meskipun demikian, ada juga beberapa responden seperti BIM (16 tahun) dan F (16 tahun) yang mengaku tidak pernah mengalami gangguan tidur karena sudah mengatur pola penggunaan media sosial.

Perasaan Kesepian atau Terisolasi setelah Menggunakan Media Sosial Hampir separuh responden mengaku pernah merasa kesepian atau terisolasi

setelah menggunakan media sosial. Faktor utama penyebab munculnya perasaan kesepian ini adalah:

- a. Saat tidak memiliki kuota data/akses internet sehingga tidak bisa mengakses media sosial (dikemukakan oleh A, 18 tahun dan W, 18 tahun)
- b. Kecanduan sehingga merasa gelisah jika tidak bisa menggunakan media sosial (dikemukakan oleh SH, 16 tahun)
- c. Kurangnya interaksi sosial secara langsung karena terlalu sibuk bermain media sosial (dikemukakan oleh M, 18 tahun)

Tekanan untuk Selalu Terhubung dan Terlibat dalam Aktivitas Online Sekitar setengah dari responden merasa ada tekanan untuk selalu terhubung dan terlibat dalam aktivitas online di media sosial. Alasan yang dikemukakan antara lain:

- a. Untuk mempertahankan hubungan sosial dan mengikuti tren/kebutuhan up to date (dikemukakan oleh S, 16 tahun)
- b. Karena adanya kebutuhan untuk memenuhi harapan orang lain (dikemukakan oleh MY, 17 tahun)

Namun di sisi lain, separuh responden lainnya seperti M (18 tahun), AH (18 tahun), N (18 tahun) dan F (16 tahun) menyatakan tidak merasa adanya tekanan untuk selalu online di media sosial. Mereka menggunakan media sosial atas dasar keinginan sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan sejumlah remaja kelas VIII di SMAN 4 Kota Jambi yang merupakan pengguna aktif media sosial, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Pengaruh tersebut mencakup dampak negatif dan positif.

Dampak Negatif

- a. Kecemasan dan Rasa Tertekan Hampir separuh responden sering merasa cemas atau tertekan setelah menggunakan media sosial karena faktor seperti takut akun diretas, melihat konten tidak pantas, serta khawatir mendapat komentar buruk saat membagikan postingan.
- b. Ketidakpercayaan diri akan Penampilan Fisik Sekitar setengah responden merasa tidak percaya diri dan cemas dengan penampilan fisik mereka

- setelah melihat postingan orang lain yang dinilai lebih menarik. Namun sebagian lainnya justru termotivasi untuk tampil lebih baik.
- c. Gangguan Pola Tidur Mayoritas responden mengalami gangguan pola tidur atau kurang tidur karena keasyikan bermain media sosial hingga larut malam, yang mengganggu aktivitas keesokan harinya.
 - d. Perasaan Kesepian dan Terisolasi Hampir separuh responden pernah merasa kesepian atau terisolasi setelah menggunakan media sosial, disebabkan tidak bisa mengakses karena kehabisan kuota/internet, kecanduan, dan kurangnya interaksi sosial secara langsung.
 - e. Tekanan untuk Selalu Online Setengah dari responden merasa terdapat tekanan untuk selalu terhubung dan aktif di media sosial guna mempertahankan hubungan sosial, mengikuti tren, atau memenuhi harapan orang lain.

Dampak Positif

- a. Memotivasi untuk tampil lebih baik dan percaya diri.
- b. Memperluas wawasan dan mendapat informasi baru.
- c. Membantu berkomunikasi dan berinteraksi dengan lebih mudah.

Rekomendasi

- a. Perlunya edukasi dan pendampingan kepada remaja agar dapat menggunakan media sosial secara bijak dan seimbang.
- b. Mengoptimalkan sisi positif media sosial seperti mendapat informasi dan berkomunikasi yang baik.
- c. Mengembangkan kegiatan atau kebiasaan positif lain di luar media sosial untuk mengurangi kecanduan.
- d. Meningkatkan literasi digital di kalangan remaja.
- e. Peran keluarga dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental anak.

Demikian kesimpulan dan hasil pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja kelas VIII di SMAN 4 Kota Jambi berdasarkan data wawancara yang diperoleh adalah penggunaan media sosial di kalangan remaja memang membawa dampak positif tetapi sangat banyak dampak negatif seperti kecemasan, gangguan pola tidur, perasaan kesepian/terisolasi dan tekanan untuk selalu terhubung online. Namun demikian, dampak negatif ini juga sangat dipengaruhi oleh kontrol diri, pola dan motivasi masing-masing individu dalam menggunakan media sosial. Untuk itu diperlukan edukasi dan

pendampingan agar remaja dapat menggunakan media sosial secara bijak dan seimbang guna mengurangi dampak negatifnya.

KESIMPULAN

Faktor genetik, trauma masa lalu, menjadi korban kekerasan, ketidakmampuan untuk bergaul, sifat rendah diri, dan kurangnya perlakuan sosial dan keluarga yang baik adalah beberapa penyebab kesehatan mental, khususnya pada remaja. Penggunaan media sosial dapat berdampak pada kesehatan mental pengguna, seperti depresi dan gangguan emosi. Namun, media sosial juga memiliki efek positif, karena mereka memudahkan komunikasi dan interaksi dengan teman, keluarga, atau bahkan orang baru. Namun, orang tua dan pengasuh harus memantau penggunaan media sosial anak-anak mereka dan mengajarkan mereka kebiasaan digital yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Amirah, N., Jumaini, J., & Indriati, G. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(1), 72. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i01.p10>
- Andreas M. Kaplan dan Michael Haenlein, *Social Media: Back To The Roots And Back To The Future*, (Paris: ESCP Europe, 2010), hlm. 101.
- Arsini, Y., Azzahra, H., Syahputra Tarigan, K., Azhari, I., Sumatera, U., & Medan, U. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal Research and Education Studies*, 3. <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>
- Ayub, M., & Sulaeman, S. F. (2021). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 1–12.

- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 3.
- 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. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.283>
- Harisman, Oruh, S., & Agustang, A. (2024). *Pengaruh Media Sosial pada Remaja*. 8.
- Iryadi, A., Adriani, C., Pertiwi, N. S. Q., Rahmawati, R., & Dewi, Z. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Eksekusi : Jurnal Ilmu Hukum Dan Administrasi Negara*, 2(1), 71–78. <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>
- Kaborang, V. D. (2024). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN PERKEMBANGAN IDENTITAS SOSIAL PADA REMAJA. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 3(1), 91-100.
- Kom, M. I. (2023). Strategi Komunikasi Komunitas " Sahabat Kapas" Dalam Sosialisasi Kesehatan Mental Pada Instagram (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nasrullah, Rulli. 2015. Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi. Bandung : Simbiosis Rekatama Media. Ihtifazhuddin, B. H., Setyawan, S., Kom, S. I.,
- Patricia, A. C., Januarti, E., Ridlo, M., Yaqin, N., Citra Wulansari, P., Susanti, R. I., Syarifah, R. S., Adhiana, S., & Nugraha, J. T. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Citra Pendidikan (JCP)*, 4. <https://doi.org/10.38048/jcp.v4i1.2988>
- Philip Kotler dan Kevin Lane Keller, *Handbook Of Research Of Effective Advertising Strategies In The Social Media Age*, (Cambridge: IGI Global, 2016), hlm. 338.

- Pekuali, S., & Kaborang, V. D. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Perkembangan Identitas Sosial Pada Remaja. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 3(1), 91–100.
- Sunnah, I., Ariesti, N. D., & Yuswantina, R. (2020). Pembinaan Kesehatan Mental Di Era Digital Untuk Remaja “Stop Bullying, Bijaklah Dalam Bersosial Media.” *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 2(1), 49–55. <https://doi.org/10.35473/ijce.v2i1.523>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Sutja, A., dkk. (2024). Penulisan Skripsi Prodi Bimbingan Konseling. Penerbit Wahana Resolusi.
- Thursina Fazrian. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(01), 19–30.
- Widadi, S. Y., & Pramudita, I. A. (2018). Gambaran Motivasi Belajar pada Siswa Pengguna Smartphone di SMP Negeri 4 Garut. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 203–216.