

Tren Penelitian Dampak Kecanduan Media Sosial Bagi Remaja

Tryas Amanda Putri ^{1*}, Juniar Gasa Nova ², Tesa Amilia Putri ³, Risma Anita Puriani ⁴, Rizki Novirson ⁵

¹⁻⁵ Universitas Sriwijaya, Indonesia

Email : tryasamandaputri17@gmail.com *

Abstrak. *Social media provides benefits for teenagers, such as access to information, communication, and entertainment, but it also poses challenges, particularly addiction. This study analyzes its impact on mental health, sleep patterns, social interactions, academic performance, and consumer behavior through a literature review (2021–2025). The findings indicate that social media addiction increases the risk of anxiety, depression, and emotional disorders while also disrupting sleep patterns. Socially, direct interactions decrease, and communication skills decline. Academically, focus on learning weakens, and academic performance declines, while consumer behavior increases due to excessive social media exposure. In conclusion, uncontrolled use has significant negative effects, highlighting the need for proper management strategies.*

Keywords: *Addiction, Social Media, Teenagers.*

Abstrak. Media sosial memberikan manfaat bagi remaja, seperti akses informasi, komunikasi, dan hiburan, tetapi juga menimbulkan tantangan, terutama kecanduan. Penelitian ini menganalisis dampaknya terhadap kesehatan mental, pola tidur, interaksi sosial, prestasi akademik, dan perilaku konsumtif melalui studi literatur (2021–2025). Hasilnya menunjukkan bahwa kecanduan media sosial meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan emosional, serta mengganggu pola tidur. Secara sosial, interaksi langsung berkurang dan keterampilan komunikasi menurun. Dalam akademik, fokus belajar melemah dan prestasi menurun, sementara perilaku konsumtif meningkat akibat paparan media sosial. Kesimpulannya, penggunaan yang tidak terkontrol berdampak negatif, sehingga diperlukan strategi pengelolaan yang tepat.

Kata kunci: Kecanduan, Media Sosial, Remaja.

1. PENDAHULUAN

Era digitalisasi yang terus berkembang menjadikan media sosial sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat global, termasuk kehidupan remaja di Indonesia. Kemajuan teknologi telah melahirkan berbagai platform digital yang bergantung pada internet sebagai akses utamanya (Harnata & Prasetya, 2023). Media seperti TikTok, Instagram, YouTube, dan X tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan saja, tetapi juga sebagai wadah ekspresi dan interaksi sosial. Namun, dibalik manfaatnya, muncul berbagai permasalahan, seperti penyebaran hoaks, cyberbullying, serta kecanduan digital yang berpotensi memberikan dampak negatif bagi penggunanya.

Fenomena kecanduan media sosial pada kalangan remaja menjadi perhatian serius karena dampaknya yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan. Pengertian dampak sendiri ialah benturan, atau suatu pengaruh kuat yang mendatangkan akibat. Kecanduan media sosial memiliki dampak negative yang lebih dominan adanya, seperti mencakup gangguan kesehatan mental, gangguan tidur, bahasa, *religious*, penurunan fokus akademik, serta berkurangnya

interaksi sosial. Adapun dampak negatif menggunakan media sosial secara berlebihan ialah dapat meningkatkan berbagai risiko seperti masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya kepercayaan diri (Fitrialis et al., 2024).

Kecanduan media sosial memiliki dampak yang sangat luas, tidak sekadar suatu kebiasaan buruk, kecanduan bukan hanya terkait dengan zat adiktif seperti obat-obatan, tetapi juga bisa berasal dari kegiatan tertentu yang dilakukan lebih dari satu kali atau dilakukan secara berulang hingga menumbuhkan pengaruh negatif. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan ketergantungan yang berdampak buruk terhadap kesejahteraan remaja (Juliani & Wulandari, 2022). Remaja yang sedang berada difase SMP, SMA dan perguruan tinggi memiliki rasa ingin tahu yang besar, tetapi masih memiliki kontrol emosi yang belum stabil (Chanra, 2024). Hal ini membuat mereka lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengatur penggunaan media sosial didalam kehidupan remaja, yang akhirnya berdampak buruk bagi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

Secara psikologis, masa remaja ditandai dengan perkembangan kognitif, emosional, dan identitas diri. Mereka mulai berpikir kritis dan juga abstrak, serta Keputusan yang mereka ambil dapat bersifat lebih kompleks. Selain itu, mereka mengeksplorasi nilai-nilai, tujuan hidup, dan memperluas hubungan sosial. Identitas diri remaja terbentuk melalui pengalaman, interaksi sosial, serta pencarian minat, potensi, dan aspirasi mereka (Shidiqie et al., 2023). Namun, ketika media sosial lebih mendominasi kehidupan mereka, eksplorasi ini bisa terganggu, bahkan mengarah pada ketergantungan yang berlebihan.

Media sosial juga berperan dalam pembentukan identitas remaja, namun dengan risiko yang menyertainya. Fase pencarian jati diri pada remaja platform digital seperti Instagram dan TikTok memungkinkan mereka membangun citra ideal yang sering kali tidak mencerminkan realitas. Standar kecantikan, gaya hidup, dan kesuksesan yang ditampilkan di media sosial dapat menciptakan tekanan sosial, membuat remaja terperangkap dalam ilusi yang membuat mereka merasa tidak pernah cukup, serta meningkatkan kecemasan dan ketidakpuasan diri (Mona & Irman, 2024).

Berbagai dampak yang ditimbulkan dalam media sosial, tren penelitian mengenai kecanduan media sosial di kalangan remaja menjadi semakin relevan. Kajian ini penting untuk memahami lebih dalam bagaimana penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental, gangguan tidur, bahasa, *religious*, penurunan fokus akademik, serta interaksi sosial remaja. Melalui berbagai penelitian ini, diharapkan solusi yang efektif dapat ditemukan guna meminimalkan dampak negatif kecanduan media sosial, sehingga remaja dapat menggunakan

teknologi secara lebih bijak tanpa mengorbankan kesehatan mental, akademik, sosial serta kesejahteraan mereka.

2. METODE

Penelitian ini menerapkan metode Studi Literatur, yaitu pendekatan penelitian yang berfokus pada pencarian, pengumpulan, serta seleksi artikel jurnal sebagai sumber utama yang dianalisis secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang mendalam serta mengidentifikasi Solusi atas permasalahan yang dikaji (Putri et al., 2021). Dalam penerapannya, metode ini dijalankan dengan mengumpulkan data dari beragam referensi ilmiah, termasuk buku, jurnal akademik, serta artikel penelitian yang memiliki relevansi dengan topik yang sedang diteliti (Sari et al., 2023). Pemilihan studi literatur sebagai metode penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa seluruh sumber informasi berasal dari literatur yang dianalisis tanpa adanya observasi langsung di lapangan (Socrates & Mufit, 2022). Literatur yang digunakan dalam penelitian ini dipilih dalam rentang waktu 10 tahun terakhir untuk memastikan relevansi dan keterbaruan data yang dianalisis.

3. HASIL

Tabel 1. Studi Literatur

No	Penulis dan Tahun	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
1.	(Septiana, 2021)	257 remaja	Kuantitatif	Mengkaji pengaruh media sosial terhadap kondisi psikologis dan kesejahteraan sosial remaja.	Media sosial membawa pengaruh baik dan buruk yang dapat memperbesar risiko masalah kesehatan mental.
2.	(Supartini et al., 2021)	112 responden	Kuantitatif.	Mengkaji hubungan antara karakteristik individu dan ketergantungan smartphone terhadap pola tidur remaja.	Penggunaan smartphone secara berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan tidur.
3.	(Woran et	80 remaja	Kuantitatif.	Menganalisis	Penggunaan media

	al., 2021)		keterkaitan antara media sosial terhadap kebiasaan tidur di kalangan remaja.	sosial dalam durasi yang lebih lama dapat memberikan dampak buruk terhadap kualitas tidur remaja.
4.	(Madhani et al., 2021)	10 mahasiswa	Kualitatif. Untuk menganalisis pengaruh media sosial tiktok terhadap nilai-nilai keislaman serta pola perilaku mahasiswa.	Tiktok memiliki dampak negatif karena dapat membuat penggunanya lalai, menunda tugas dan meningkatkan rasa malas.
5.	(Khansa & Putri, 2022)	83 mahasiswa	Kuantitatif. Untuk menganalisis dampak tiktok terhadap pola hidup remaja.	Penggunaan Tiktok yang berlebihan dapat mendorong perilaku konsumtif, tekanan sosial dan penurunan etika remaja.
6.	(Rahmadhan i et al., 2022)	30 siswa	Kuantitatif. Menganalisis pengaruh penggunaan media sosial dalam membentuk karakter moral remaja.	media sosial berdampak negatif pada moral remaja karena mempermudah akses perilaku negatif
7.	(Khairinal et al., 2022)	254 siswa.	Pendekatan kuantitatif. Menganalisis langsung media sosial dan konformitas terhadap Pendidikan ekonomi keluarga	dampak Media sosial dan konformitas memiliki dampak langsung terhadap pendidikan ekonomi

				serta perilaku positif. keluarga dan pola konsumtif.
8.	(Setiawan et al., 2022)	53 mahasiswa	Kualitatif.	Menelaah dampak penggunaan TikTok terhadap kebiasaan dan pola belajar mahasiswa.
				Kecanduan tiktok dapat menyebabkan penggunaanya lupa waktu dan mengabaikan kegiatan belajar.
9	(Athiutama et al., 2023)	91 responden	Kuantitatif	Meneliti hubungan media sosial dan pola tidur remaja.
				Pengguna media sosial aktif mengganggu pola tidur lebih dari pengguna pasif.
10	(Thursina, 2023)	304 remaja	Kuantitatif	Menganalisis pengaruh media sosial terhadap kondisi psikologis.
				Pengguna media sosial secara berlebihan berpotensi memicu peningkatan tingkat kecemasan dan depresi.
11	(Khairunnisa & Rusli, 2023)	279 individu	Kuantitatif	Meneliti kecanduan media sosial dan penundaan tidur.
				Kecanduan media sosial menyebabkan penundaan tidur di malam hari.
12	(Sachiyati et al., 2023)	5 informan	Kualitatif	Mengkaji fenomena FoMO sebagai dampak kecanduan media sosial
				FoMO berdampak besar pada mental remaja.
13	(Fitriyadi et al., 2023)	28 responden	Kuantitatif	Mengkaji dampak media sosial pada generasi Z.
				Media sosial menyebabkan kecanduan dan gangguan tidur.
14	(Lay et al.,	100 siswa	Kuantitatif	Menganalisis FoMO

	2023)			hubungan FoMO dan meningkatkan risiko kecanduan media sosial.	kecanduan media sosial.
15	(Ernawati, 2024)	215 partisipan	Kuantitatif	Meneliti dampak kecanduan media sosial pada kesehatan mental.	Penggunaan lebih dari 2 jam meningkatkan risiko gangguan mental.
16	(Nasution & Irman, 2024)	5 orang	Kualitatif	Menganalisis dampak TikTok pada interaksi sosial.	Mahasiswa kurang berinteraksi karena banyak yang kecanduan tiktok.
17	(Rakhmaniar, 2024)	100 remaja	Kuantitatif	Mempelajari dampak media sosial terhadap kemampuan komunikasi remaja.	Media sosial berdampak pada kemampuan berkomunikasi.
18	(Ariska & Usiono, 2025)	15 Remaja.	Kualitatif, Deskriptif	Menganalisis Karakteristik bahasa gaul remaja milenial dipengaruhi oleh media sosial seiring intensitas penggunaannya.	Kecanduan media sosial mempercepat perkembangan bahasa gaul remaja dipengaruhi bahasa asing yang dapat mengancam eksistensi bahasa.
19	(Narwastu & Ayunda Ramadhani, 2025)	76 mahasiswa	Kuantitatif.	Meneliti bagaimana penggunaan media sosial dan tingkat kontrol diri memengaruhi kebiasaan impulsif.	kecanduan media sosial berkontribusi 22,8% terhadap pembelian impulsif.
20	(Gunawan et al., 2025)	100 Gen Z	Kuantitatif.	Meneliti keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan peran FOMO sebagai akibat	FOMO meningkatkan pembelian impulsif remaja akibat

			mediator.	pengaruh Media sosial iklan daring dan influencer.
21	(Ciptandini & Prathivi, 2025)	137 sampel	Kuantitatif	Mengklasifikasikan data mengenai tingkat sosial (TikTok) kecanduan TikTok dapat mengganggu dan penurunan minat belajar dengan menerapkan algoritma K-Means Clustering.
				Kecanduan media sosial (TikTok) dapat mengganggu fokus belajar dan menurunkan prestasi akademik remaja.
22	(Mawarni et al., 2025)	63 Mahasiswa	Kuantitatif, cross-sectional.	Menganalisis keterkaitan antara ketergantungan media sosial (TikTok) dengan kesehatan mental.
				Penggunaan Media sosial (TikTok) berlebihan berpengaruh pada kesehatan mental remaja.
23	(Prameswari, 2025)	170 responden	Kuantitatif	Meneliti keterkaitan antara gangguan emosional dengan ketergantungan media sosial.
				Penggunaan media sosial berlebihan dapat berisiko memicu gangguan emosional pada remaja.
24	(Safitri et al., 2025)	104 Mahasiswa	Kuantitatif	Meneliti pengaruh frekuensi penggunaan media sosial dengan produktivitas belajar remaja.
				Media sosial memengaruhi produktivitas belajar remaja.
25	(Manurung et al., 2025)	40 Mahasiswa	Kualitatif	Menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap pencapaian akademik remaja.
				Media sosial memiliki pengaruh baik dan juga buruk terhadap pencapaian akademik remaja.

4. DISKUSI

Cukup banyak penelitian yang menyoroti dampak negatif dari penggunaan media sosial, terutama dalam aspek kesehatan mental dan interaksi sosial dalam rentang 2021-2025. Media sosial yang awalnya bertujuan untuk mempermudah komunikasi dan berbagi informasi, kini menjadi faktor yang dapat memicu berbagai permasalahan psikologis dan sosial apabila digunakan secara berlebihan. Artikel yang dikutip dalam penelitian ini adalah artikel yang menggunakan sampel dari kalangan remaja, baik itu siswa SMP, SMA, maupun mahasiswa.

Pada tahun 2021, penggunaan media sosial berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja yang mengganggu pola istirahat yang berujung pada penurunan kualitas tidur (Septiana, 2021; Supartini et al., 2021; Woran et al., 2021). Semakin lama seseorang terpapar media sosial, semakin tinggi pula risiko mereka mengalami berbagai gangguan tidur seperti kesulitan tidur dan pola tidur. Tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada remaja. Media sosial juga berdampak negatif karena membuat penggunanya terlena, menunda pekerjaan dan meningkatkan rasa malas yang berujung pada penurunan kualitas istirahat (Madhani et al., 2021). Pola tidur yang terganggu secara terus-terusan juga dapat memengaruhi kesehatan fisik mereka, seperti penurunan daya tahan tubuh dan meningkatnya risiko stress serta kecemasan.

Pada tahun 2022, dampak media sosial semakin meluas, tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan mental, tetapi juga berpengaruh terhadap perilaku sosial dan kebiasaan sehari-hari. Salah satu dampak yang paling mencolok adalah meningkatnya gaya hidup konsumtif dan penurunan etika dalam berinteraksi (Khansa & Putri, 2022 ;)Rahmadhani et al., 2022). Selain itu, media sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola konsumsi dalam keluarga, terutama dalam aspek pendidikan ekonomi (Khairinal et al., 2022). Bahkan, kecanduan media sosial juga berdampak pada lingkungan akademik. Kecenderungan untuk lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial dibandingkan belajar atau menyelesaikan tugas akademik yang menjadi salah satu penyebab menurunnya prestasi akademik serta produktivitas mereka (Setiawan et al., 2022). Semakin kompleksnya dampak yang ditimbulkan, media sosial menjadi tantangan yang perlu dikelola dengan bijak agar tidak memperburuk kualitas kehidupan remaja.

Beberapa penelitian pada tahun 2023 menyoroti dampak signifikan media sosial terhadap pola tidur, kesehatan mental, dan tingkat kecanduan pada remaja. Beberapa studi menemukan bahwa individu yang aktif menggunakan sosial media lebih rentan mengalami permasalahan gangguan tidur, dan cenderung memiliki emosi negatif dibandingkan pengguna pasif (Athiutama et al., 2023; (Khairunnisa & Rusli, 2023); (Fitriyadi et al., 2023)). Selain itu,

(Thursina, 2023) mengungkapkan terlalu sering bermain media sosial dapat memicu peningkatan rasa cemas dan gejala depresi. Sejalan dengan temuan (Sachiyati et al., 2023) yang membahas fenomena Fear of Missing Out (FoMO) sebagai salah satu dampak kecanduan media sosial.

FoMO diketahui sebagai faktor yang memperburuk kesehatan mental, terutama dalam meningkatkan perasaan cemas dan tekanan sosial. hubungan antara FoMO dan kecanduan media sosial ini menjadi perhatian (Lay et al., 2023) yang menemukan bahwa FoMO secara signifikan meningkatkan risiko kecanduan media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan sosial akibat penggunaan media sosial yang berlebihan selain berdampak pada psikologis individu tetapi dapat memperburuk pola tidur dan kesehatan mental secara keseluruhan. Secara keseluruhan, penelitian di tahun 2023 mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan tanpa pengelolaan yang efektif dapat memberikan dampak pada gangguan tidur, peningkatan kecemasan, dan potensi ketergantungan.

Pada tahun 2024, tren penelitian semakin berkembang, tidak hanya membahas dampak kesehatan mental tetapi juga bagaimana kecanduan media sosial memengaruhi interaksi sosial. Kecanduan media sosial tidak hanya membuat individu semakin terisolasi dalam dunia maya, tetapi juga mengurangi interaksi sosial di dunia nyata, yang berpotensi melemahkan keterampilan komunikasi interpersonal. Beberapa penelitian pada tahun 2024 meneliti Pengaruh ketergantungan pada media sosial terhadap kesehatan mental serta interaksi sosial. Studi oleh (Ernawati, 2024) menemukan bahwa Menggunakan media sosial selama lebih dari dua jam per hari dapat memperbesar kemungkinan mengalami gangguan mental, hal ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan yang berlebihan dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang secara negatif. Selain itu, penelitian oleh (Nasution & Irman, 2024) mengkaji dampak TikTok terhadap interaksi sosial dan menemukan bahwa mahasiswa yang kecanduan platform tersebut cenderung kurang dalam berinteraksi secara langsung. Temuan serupa juga disampaikan oleh (Rakhmaniar, 2024) yang menunjukkan bahwa media sosial memengaruhi keterampilan komunikasi remaja. Minimnya interaksi langsung ini dapat berdampak pada menurunnya kemampuan sosial, seperti empati dan keterampilan berbicara tatap muka, yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tahun 2025, penelitian mengenai dampak ketergantungan media sosial bagi remaja menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan memberikan dampak pada bahasa, perilaku konsumtif, kesehatan mental, dan prestasi akademik remaja. (Ariska & Usiono, 2025) menemukan bahwa penggunaan media sosial mempercepat perkembangan bahasa gaul yang

dipengaruhi bahasa asing bahasa gaul remaja yang terpengaruh oleh bahasa asing dapat mengancam eksistensi bahasa Indonesia.

Penggunaan media sosial berlebihan berkontribusi terhadap pembelian impulsif (Narwastu & Ayunda Ramadhani, 2025), diperkuat oleh FOMO akibat paparan iklan dan influencer (Gunawan et al., 2025). Selain itu, kecanduan media sosial TikTok berpengaruh negatif pada kesehatan mental (Mawarni et al., 2025) serta mengganggu fokus belajar sehingga dapat menurunkan prestasi akademik (Ciptandini & Prathivi, 2025). (Prameswari, 2025) juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berisiko memicu gangguan emosional. Sementara (Safitri et al., 2025) menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial berlebihan dapat berdampak pada produktivitas belajar. (Manurung et al., 2025) menyoroti bahwa media sosial memiliki dampak baik serta buruknya media sosial terhadap prestasi akademik, tergantung pada pengelolaannya. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menghambat perkembangan remaja, sehingga diperlukan kesadaran dalam mengelola dengan bijak penggunaannya agar dapat dioptimalkan tanpa mengorbankan kesehatan mental dan produktivitas.

5. KESIMPULAN

Penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif bagi remaja. Dalam aspek kesehatan mental, penggunaan yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan ketergantungan. Berkaitan dengan pola tidur, keterlibatan yang tinggi di media sosial dapat menyebabkan gangguan tidur serta kebiasaan menunda waktu istirahat. Dari segi interaksi sosial, kecanduan media sosial dapat menghambat perkembangan keterampilan komunikasi dan menurunkan frekuensi interaksi langsung. Selain itu, dalam bidang akademik, penggunaan media sosial secara berlebihan berisiko menurunkan produktivitas belajar serta meningkatkan perilaku konsumtif. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan strategi yang tepat untuk mengelola penggunaan media sosial agar manfaatnya dapat dioptimalkan tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis dan sosial remaja. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial serta meningkatkan kesadaran akan risikonya bagi kesehatan mental dan pendidikan.

REFERENSI

Ariska, N., & Usiono, U. (2025). Hakikat Bahasa Dalam Era Digital dan Dampak Media Sosial Terhadap Penggunaan Bahasa Gaul Pada Remaja: Systematic Literature Review.

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT Ekonomi, Sosial Sains dan Sosial Humaniora, Koperasi, dan Kewirausahaan, 3(1), 65–70.
<https://doi.org/10.61492/jpmmocci.v3i1.256>

- Athiutama, A., Ridwan, R., Febriani, I., Erman, I., & Trulianty, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja. *JURNAL KEPERAWATAN RAFLESIA*, 5(1), 57–64. <https://doi.org/10.33088/jkr.v5i1.867>
- Chanra, H. (2024). DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEHIDUPAN REMAJA. *Tarbawi : Jurnal pemikiran dan Pendidikan Islam*, 7(1), 13–24. <https://doi.org/10.51476/tarbawi.v7i1.578>
- Ciptandini, M. I., & Prathivi, R. (2025). Klasterisasi Tingkat Kecanduan Penggunaan Tiktok Terhadap Minat Belajar Menggunakan Algoritma K-Means Clustering. *KESATRIA: Jurnal Penerapan Sistem Informasi (Komputer & Manajemen)*, 6(1), 77–84. <https://doi.org/10.30645/kesatria.v6i1.548>
- Ernawati, E. (2024). Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Cross Sectional: The Impact Of Social Media Addiction On The Mental Health Of Adolescents: A Cross Sectional Study. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 78–92. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.507>
- Fitrialis, R., Elsani, D., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., & Fitriana, N. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis dan Ekonomi Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/doi.org/10.30630/jabei.v3i2.237>
- Fitriyadi, M. Y., Rahman, M. R., Azmi, M. R., Ilham, M. A., nurleli, nurleli, Aibina, O. I., Hesda, N., & Al, F. (2023). Pengaruh Dunia IT Terhadap Perilaku Remaja Generasi Z. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(2), 21–37. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i2.61>
- Gunawan, H., Andara, M. R., & Hardayu, A. P. (2025). DAMPAK MEDIA SOSIAL, INFLUENCER MARKETING DAN PERIKLANAN ONLINE TERHADAP PERILAKU PEMBELIAN IMPULSIFIKASI GENERASI Z DI INDONESIA: PERAN FOMO. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 8(1), 874–880. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v8i1.41622>
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). HUBUNGAN TINGKAT KECANDUAN GADGET DENGAN GANGGUAN EMOSI DAN PERILAKU REMAJA KELAS 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30–40.
- Khairinal, K., Syuhada, S., & Sitinjak, R. S. (2022). Pengaruh Media Sosial, Konformitas, Dan Pendidikan Ekonomi Keluarga, Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Kelas Xi Smk 1 Kota Jambi Tahun Pelajaran 2021/2022. *JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL*, 3(2). <https://doi.org/10.38035/jmpis.v3i2>
- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2143–2152.

<https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5536>

- Khansa, S. D., & Putri, K. Y. S. (2022). Pengaruh Sosial Media Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja. *EKSPRESI DAN PERSEPSI : JURNAL ILMU KOMUNIKASI*, 5(1), 133–141. <https://doi.org/10.33822/jep.v5i1.3939>
- Lay, T. A., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran fear of missing out? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 605–615.
- Madhani, L. M., Bella Sari, I. N., & Shaleh, M. N. I. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Islami Mahasiswa Di Yogyakarta. *At-Thullab : Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 3(1), 627–647. <https://doi.org/10.20885/tullab.vol3.iss1.art7>
- Manurung, Y. H. A., Manik, R. A., Girsang, I. S., Purba, A. Y., & Peranginangin, R. B. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Matematika FMIPA Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 4000–4007. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17909>
- Mawarni, R., Mardiana, N., & Fitri, N. (2025). Hubungan Intensitas Dan Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2024. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(1), 272–284. <https://doi.org/10.71282/at-taklim.v2i1.55>
- Mona, L. S., & Irman, I. (2024). EFEK KECANDUAN MEDIA TIK TOK TERHADAP PERILAKU SOSIAL REMAJA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 127. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13086>
- Narwastu, G. G. & Ayunda Ramadhani. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif: Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 944–952. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7084>
- Nasution, I. S., & Irman, I. (2024). Analisis Dampak Kecanduan Aplikasi Tiktok Dan Implikasinya Terhadap Teknik Self Management Di UIN Mahmud Yunus Batusangkar. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(1), 54–63. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v6i1.9045>
- Prameswari, Y. N. (2025). HUBUNGAN GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMA NEGERI 3 KOTA SERANG. *JOURNAL OF BAJA HEALTH SCIENCE*, 5(1), 114–125. <https://doi.org/10.47080/joubahs.v5i1.3903>
- Putri, R., Maghfiroh, R., Hafidah, R., & Nurjanah, N. E. (2021). Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Permainan Kolase Bahan Bekas Studi Literatur. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 5(02), 314–322. <https://doi.org/10.29408/jga.v5i02.3705>
- Rahmadhani, P., Widya, D., & Setiawati, M. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Moral Remaja Kelas X IPS SMAN 1 X Koto Singkarak. *JUPEIS : Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 1(3), 224–229. <https://doi.org/10.55784/jupeis.Vol1.Iss3.191>

- Rakhmaniar, A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Kota Bandung. *WISSEN : Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 239–249. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i1.244>
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(4). www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP
- Safitri, A. U., Kalkausar, R. K., Sugianto, M. D. F., Sapariah, S., & Jayanti, W. E. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal Rekayasa Sistem Informasi dan Teknologi*, 2(3), 901–909. <https://doi.org/10.70248/jrsit.v2i3.1778>
- Sari, Y., Ansya, Y. A., Alfianita, A., & Putri, P. A. (2023). Studi Literatur: Upaya Dan Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia. *Jurnal Guru Kita PGSD*, 8(1), 9. <https://doi.org/10.24114/jgk.v8i1.53931>
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Setiawan, H., Oktaviana, H., Andawas, F. D. D., Zulkarnaen, M. N., & Saripah, W. (2022). Pengaruh Media Sosial TikTok Terhadap Pola Belajar Mahasiswa. *Jurnal Digital Bisnis, Modal Manusia, Marketing, Entrepreneurship, Finance, & Strategi Bisnis (Dimensi)*, 2(1), 28. <https://doi.org/10.32897/dimensi.v2i1.1181>
- Shidiqie, N. A., Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *Simpati*, 1(3), 98–112. <https://doi.org/10.59024/simpati.v1i3.225>
- Socrates, T. P., & Mufit, F. (2022). Efektivitas Penerapan Media Pembelajaran Fisika Berbasis Augmented Reality: Studi Literatur. *EduFisika: Jurnal Pendidikan Fisika*, 7(1), 96–101. <https://doi.org/10.59052/edufisika.v7i1.19219>
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *JKEP*, 6(1), 69–85. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>
- Thursina, F. (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.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *JURNAL KEPERAWATAN*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>