

Sosial Media Effect terhadap Mental Health Adolescent di Tengah Transformasi Digital: Studi Komprehensif tentang Psikologis dan Risiko Terkait

Genta Rizki Alfaridzi¹, Elisabet Mediana Putri², Sulistiasih³

Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia

Email correspondence : gentarizki.a@gmail.com, elisabetmedianap@gmail.com,
sulistiasih77@gmail.com

Abstract This paper examined the role of social media on mental health amidst the acceleration of digital transformation. The increasing engagement of young people in social media platforms has raised major concerns regarding its impact on psychological well-being. This study investigates that there is a strong correspondence of social media consumption and the emergence of mental health issues such as depression and anxiety and social isolation among adolescents. Data shows a significant increase in screen/mobile time among Indonesian adolescents, with average daily use exceeding global recommendations and correlating with high incidence of mental health disorders. This study utilized a comprehensive review of the existing literature, as well as engaging multiple academic sources to assess the cumulative impact of the digital Effect. Key findings suggest that excessive interaction with digital platforms potentially increases risk of cyberbullying, body image problems, depression, anxiety, self-harm, suicidal tendencies and substance consumption. Another finding, that exposure to sexual content or pornographic sites on the internet, is a predictor of increased sexual activity and premarital sex. This is an important concern, highlighting the adverse impact of prolonged digital effects on adolescents' mental resilience and life satisfaction. This research underscores the urgent need for strategic interventions and policy frameworks to mitigate the negative effects of social media on mental health holistically.

Keywords : Social Media Impact, Cyberbullying, Mental Health, FOMO

Abstrak Studi ini menyelidiki pengaruh medsos terhadap mental health di tengah percepatan transformasi digital. Meningkatnya keterlibatan generasi muda dalam platform media sosial yang semakin meningkat telah menimbulkan kekhawatiran besar mengenai dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menyelidiki bahwa ada korelasi signifikan, konsumsi medsos terhadap munculnya masalah mental health seperti depresi dan anxiety serta isolasi sosial di kalangan remaja. Data menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam waktu penggunaan perangkat/mobile di kalangan remaja Indonesia, dengan rata-rata penggunaan sehari-hari melebihi rekomendasi global dan berkorelasi dengan tingginya kasus gangguan kesehatan mental. Studi ini menggunakan tinjauan komprehensif terhadap literatur yang ada, Serta melibatkan berbagai sumber akademis untuk menilai dampak kumulatif dari Effect digital. Temuan utama menunjukkan bahwa interaksi berlebihan dengan platform digital berpotensi meningkatkan risiko cyberbullying, masalah citra tubuh, depresi, kecemasan, self-harm, kecenderungan bunuh diri dan konsumsi zat terlarang. Temuan lain, Bahwa terpapar dengan konten seksual atau situs pornografi di internet, menjadi prediktor peningkatan aktivitas seksual dan hubungan seks pranikah. ini menjadi perhatian penting, menyoroti dampak buruk dari efek digital yang berkepanjangan terhadap ketahanan mental dan kepuasan hidup remaja. Penelitian ini menggarisbawahi kebutuhan mendesak akan intervensi strategis dan kerangka kebijakan untuk memitigasi Dampak negatif medsos terhadap mental health secara holistik

Keyword : Dampak Media Sosial, Cyberbullying, Kesehatan Mental, FOMO

PENDAHULUAN

Akselerasi dan perubahan teknologi semakin meningkat, sehingga margin of error nya juga semakin meningkat, dengan Dengan hadirnya media sosial, informasi kini tersedia secara praktis dan instan, meningkatkan efisiensi, Era digital telah mengubah gaya komunikasi secara

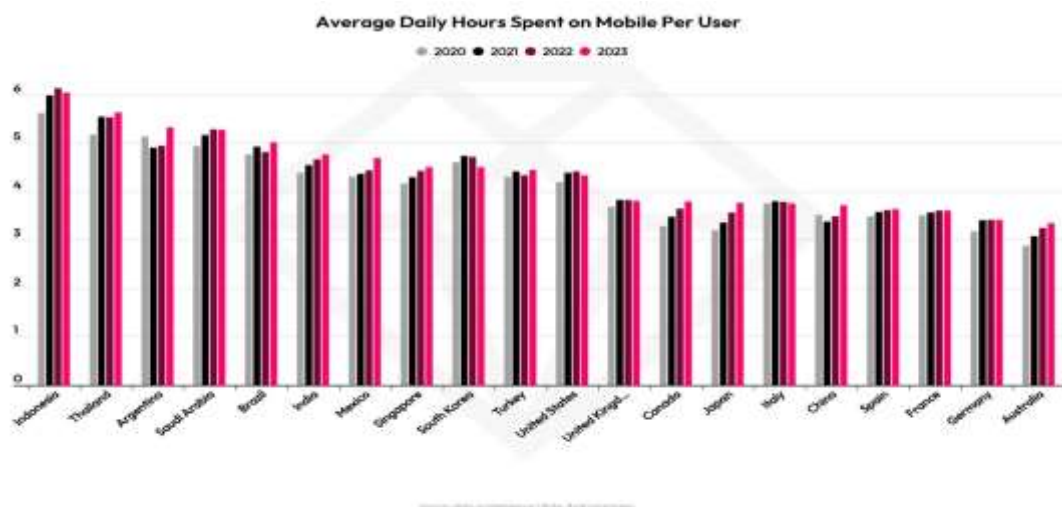
Received Mei 30, 2024; Accepted Juni 26, 2024; Published Agustus 31, 2024

* Genta Rizki Alfaridzi, gentarizki.a@gmail.com

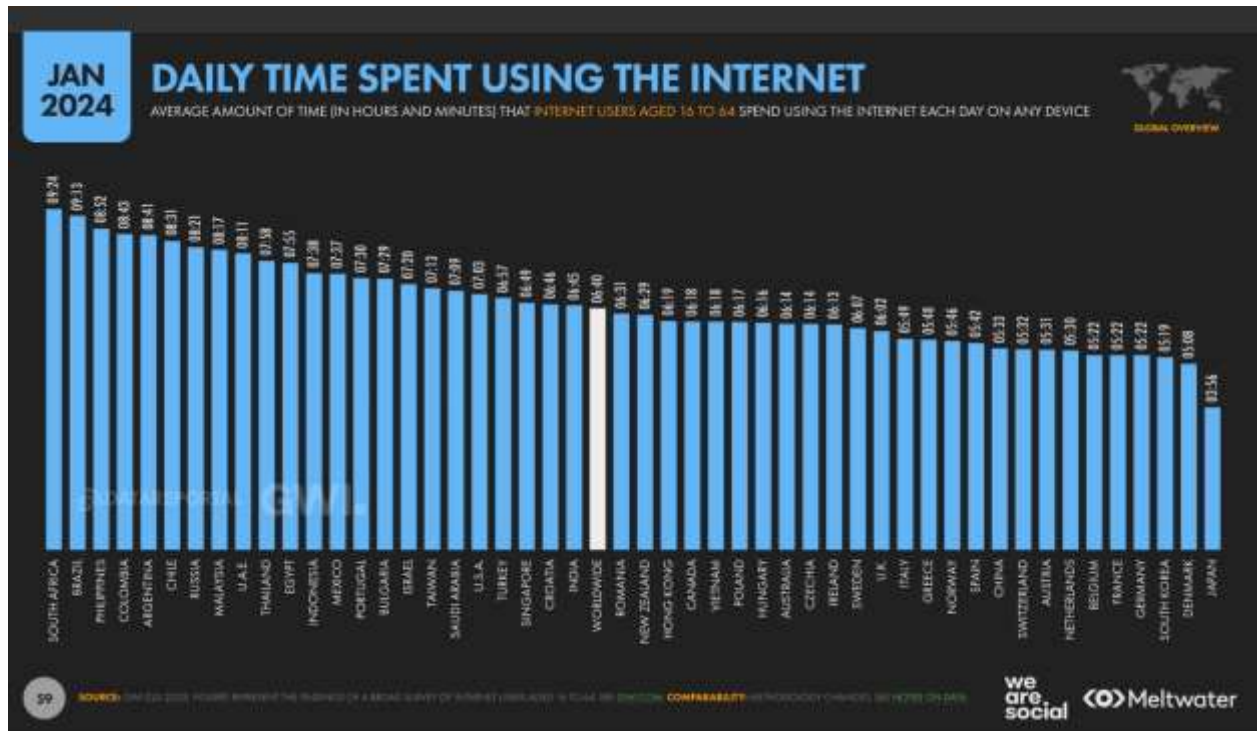
signifikan, memengaruhi aspek pribadi, budaya, ekonomi, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Platform media sosial berfungsi sebagai ruang penting untuk individu dapat share ideas, connected, eksplor insight, dan memandu satu sama lain. mempengaruhi berbagai aspek kehidupan tanpa batas geografis, jarak dan lokasi, sehingga teknologi menjangkau dalam skala yang *massive*.

Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, muncul kekhawatiran mengenai dampak negatif kesejahteraan mental adoslessen, Dikarnakan Media sosial telah menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kualitas, kuantitas, dan kegunaannya, yang berdampak pada kesehatan mental remaja. Kecanduan akibat Keterlibatan berlebihan dengan media sosial telah menjadi perhatian besar, khusus nya orang tua, dan pemerintah, karena dampaknya terhadap mental health semakin terlihat eksponensial. Perkembangan teknologi memicu Permasalahan terhadap psikologis manusia yang berkolerasi dengan mental health. Selain itu, pertumbuhan media sosial telah membawa tren baru di masyarakat dimana tindakan agresi dilakukan secara online, yang biasa dikenal dengan cyberbullying.

Generasi remaja saat ini tumbuh besar dalam dunia yang jenuh dengan media elektronik, mereka tidak mengenal zaman sebelum adanya internet dan oleh karena itu mereka disebut “digital natives” (*Crone et al.,2018*) Peningkatan penggunaan layar terlihat dan meningkat selama pandemi COVID-19 karena isolasi dan pembatasan aktivitas waktu luang lainnya (*Chen Q et al.,2022*) *asosiasi profesional di Amerika*, menyarankan untuk anak di atas umur lima tahun hingga remaja terpapar screen time (ST) kurang dari 2 jam per hari. Namun, sebagian besar remaja sudah melampaui rekomendasi ini (*Ramirez et al.,2011*) Secara umum, aktivitas yang berhubungan dengan media ini menyita waktu sekitar 5-6 jam (*Backlinko. 2023*).



Pengguna di Indonesia menghabiskan waktu harian terbanyak menggunakan ponsel cerdas, yaitu 6,05 jam (satu-satunya negara dengan 6 jam penggunaan yang termasuk dalam laporan), (Backlinko. 2023) Namun dari hasil analisis yang di ambil dari GWI, Indonesia menghabiskan waktu sampai 7 jam 38 menit (We Are Social ; Meltwater. 2024)

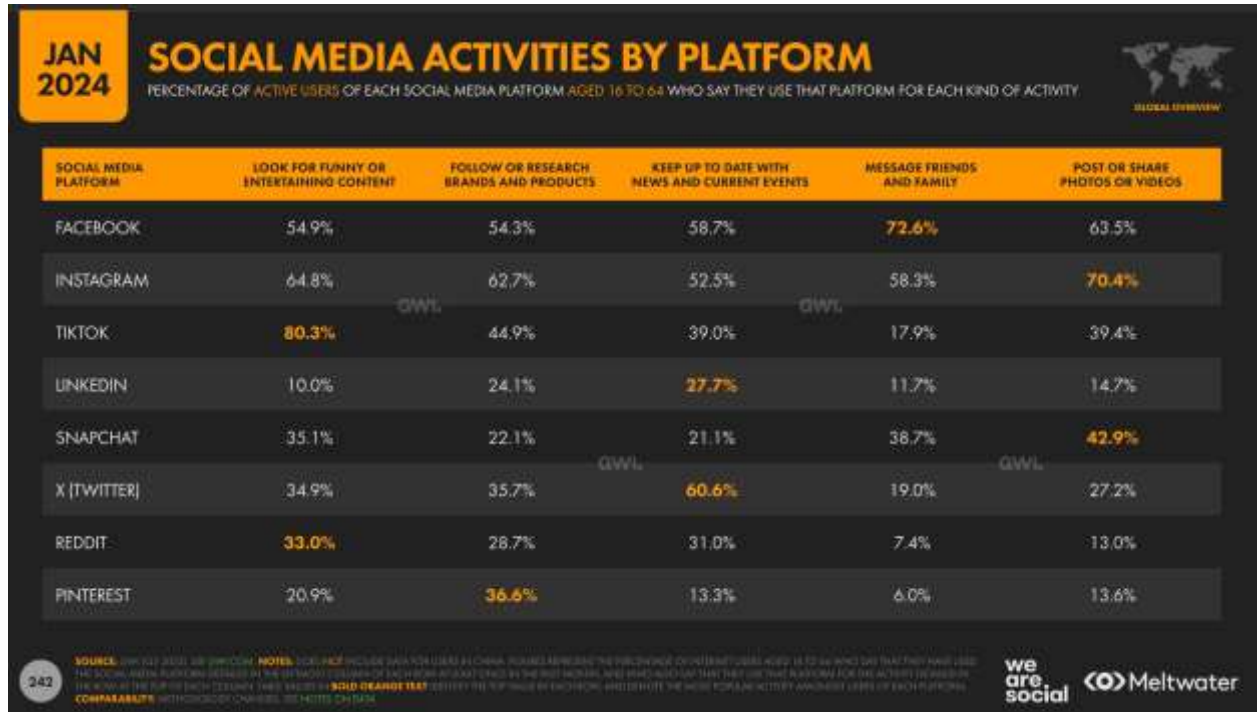


Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024, jumlah user internet di Indonesia menyentuh 221.563.479 jiwa atau setara dengan 79,5% dari total penduduk yang tercatat pada tahun 2023 sebanyak 278.696.200 jiwa. Angka ini meningkat sebesar 1,4% dibandingkan periode lalu. Secara akumulatif, bahwa penetrasi internet pada laki-laki (50,7%) dan perempuan (49,1%), dengan mayoritas pengguna berasal dari demografi Gen Z (APJII, 2024).

Dan Berdasarkan data per Januari 2024, Penggunaan perangkat seluler menunjukkan angka yang mengesankan dengan total 353,3 juta koneksi seluler. Ini berarti jumlah koneksi seluler melebihi jumlah populasi, dengan rasio total terhadap populasi sebesar 126,8%. Pertumbuhan tahun-ketahun dalam koneksi seluler adalah 0,7%, menunjukkan peningkatan sekitar 2,5 juta koneksi baru. Fenomena ini mengindikasikan bahwa banyak individu yang memiliki lebih dari satu perangkat atau SIM card, yang mencerminkan tingginya adopsi

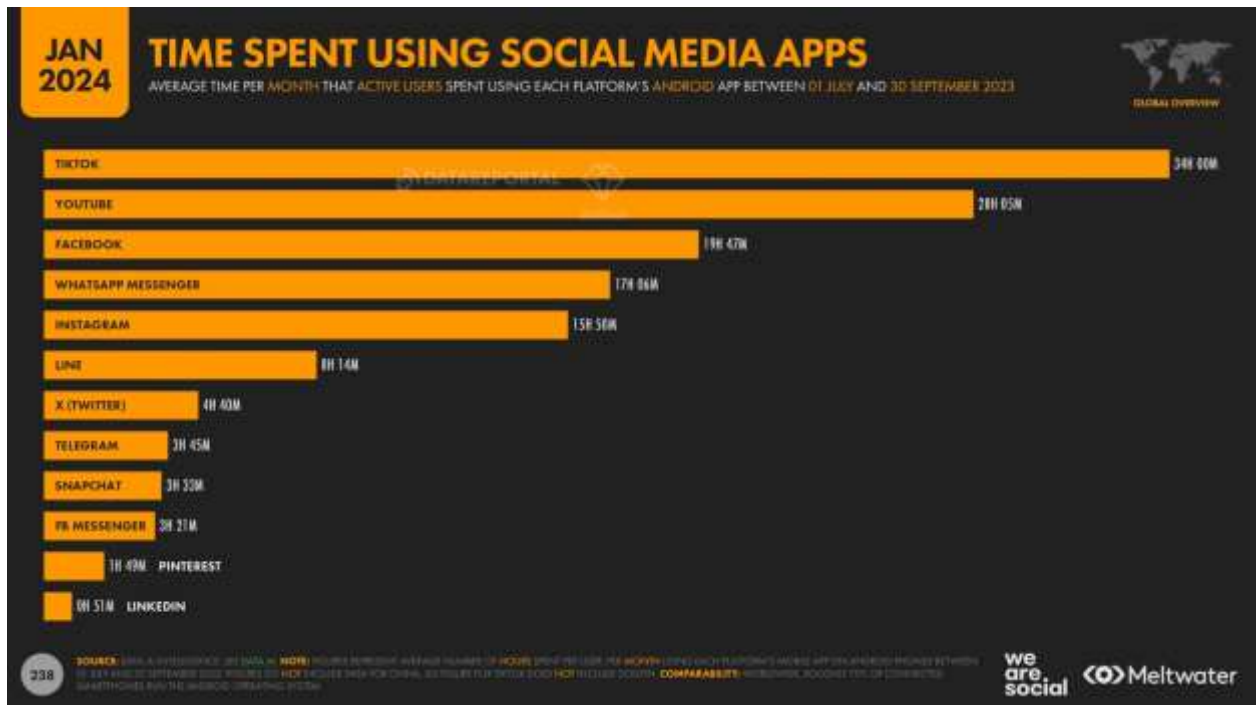
teknologi seluler di kalangan masyarakat Indonesia. (We Are Social, Meltwater. 2024; GWI. (2023)

Berdasarkan Data Aktivitas Media Sosial Berdasarkan Platform (Januari 2024)



Data ini menunjukkan persentase pengguna aktif di setiap platform media sosial yang berusia 16 hingga 64 tahun dan alasan utama mereka menggunakan platform tersebut, Facebook digunakan secara luas untuk berbagai aktivitas, dengan persentase tertinggi untuk mengirim pesan kepada teman dan keluarga (72,6%) Instagram adalah platform utama untuk mengunggah foto dan video (70,4%) TikTok unggul sebagai platform utama untuk mencari konten menghibur dengan persentase sangat tinggi (80,3%) Twitter (sekarang dikenal sebagai X) sangat populer untuk mengikuti berita dan peristiwa terkini (60,6%) (We Are Social, Meltwater. 2024; GWI. (2023)

Berdasarkan Data Penggunaan Aplikasi Media Sosial (Januari 2024)



Data ini menunjukkan rata-rata waktu yang dihabiskan oleh pengguna aktif setiap bulannya di berbagai aplikasi media sosial, menggunakan aplikasi Android antara 1 Juli dan 30 September 2023. TikTok menempati posisi teratas sebagai aplikasi media sosial dengan waktu penggunaan tertinggi. Pengguna menghabiskan lebih dari 34 jam per bulan (*We Are Social, Meltwater. 2024; GWI. (2023)*)

Serta, Indonesia menempati peringkat ketiga teratas di platform Facebook dengan total 117 juta pengguna, Instagram 100,9 juta user, YouTube 139 juta user, dan TikTok berada di peringkat kedua teratas dengan jumlah 126,8 juta pengguna. (*We Are Social, Meltwater. 2024; GWI. (2023)*)

Sedangkan, Di Indonesia, prevalensi depresi nasional pada individu berusia 15 tahun ke atas adalah 6,1%, dan Hanya 9% masyarakat yang accept pengobatan dari tenaga profesional (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Mental health policy serta implementasinya dalam menghadapi gap/innequality yang signifikan dalam cakupan dan akses terhadap layanan (Ayuningtyas et al., 2018; Ridlo & Zein, 2015). Selain itu, di banyak negara berkembang, masalah kesehatan mental bukanlah hal yang penting (*Ilham A, 2020*). Jumlah psikiater di Indonesia tercatat sebanyak 1.120 orang, dengan rasio 0,41 psikiater per 100.000 penduduk. Angka ini jauh di bawah standar yang diajukan oleh (WHO) yaitu, 1 psikiater untuk setiap 30.000 penduduk (*WHO, 2020; Universitas Gadjah Mada, 2015*). Dan 6.200 perawat kesehatan mental, dengan rasio 2,29 per 100.000 penduduk. Peran mereka sangat penting

dalam mendukung layanan kesehatan mental, tetapi distribusi mereka juga tidak merata, dengan konsentrasi lebih tinggi di daerah perkotaan (WHO, 2020) Jumlah psikolog di Indonesia berjumlah 415 orang, dengan rasio 0,15 per 100.000 penduduk. Namun, Pada tahun 2023, jumlah anggota Psikologi Klinis yang terverifikasi mencapai lebih dari 3500 anggota dan anggota aktif mencapai lebih dari 2800 anggota. Kekurangan ini mengakibatkan banyak penderita gangguan kesehatan mental tidak mendapatkan layanan yang memadai, terutama di daerah terpencil (WHO, 2020; Ilham A, 2020; IPK) Secara keseluruhan, Indonesia memiliki 8.135 tenaga kesehatan mental, dengan rasio 3,01 per 100.000 penduduk. Angka ini mencakup semua kategori tenaga kesehatan mental, namun masih belum mencukupi untuk memenuhi kebutuhan seluruh penduduk, terutama di daerah yang kurang terjangkau (Universitas Gadjah Mada, 2015) sedangkan di negara-negara dan wilayah Asia-Pasifik dengan pendapatan menengah dan rendah, rata-rata terdapat kurang dari satu psikiater per 100.000 penduduk. . Hal ini mengindikasikan banyak negara dan wilayah di kawasan ini mungkin kurang berinvestasi dalam layanan kesehatan mental (OECD.,2022)



Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, Jumlah depresi pada individu berusia di atas 15 tahun adalah 6,1%. Selain itu, gangguan mental emosional pada kelompok usia ini juga meningkat yang sama secara signifikan, Terkait masalah gangguan kesehatan mental emosional berjumlah 9,9%. (Riskesdas.,2018) Namun, Jika dibandingkan dengan data sebelumnya, terjadi peningkatan dibandingkan data Riskesdas tahun 2013 yang hanya sebanyak 6%.

(Risksedas.,2013) Data menunjukkan bahwa prevalensi mental health disorder di Indonesia cukup besar sehingga menjadikan masalah ini sebagai masalah yang signifikan dan menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk segera diatasi.

Komunikasi di dunia maya sudah menjadi part of life dari aktivitas sehari-hari, Digitalisasi semakin berdampak pada berbagai aspek digital, mulai dari politik dan pemasaran hingga pendidikan dan mental, Meskipun kemunculan media sosial relatif baru, sejumlah penelitian empiris telah menilai dampak keseluruhannya terhadap kesejahteraan dan kesehatan mental pengguna. Ada kekhawatiran mengenai kurangnya pemahaman, terutama mengenai kaum muda, khususnya remaja dan dewasa muda, menghabiskan banyak waktu untuk membentuk ikatan sosial di online. Oleh karena itu, demografi ini mungkin memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami dampak buruk (Bashir & Bhat, 2017). Sejak pertengahan tahun 2000-an, ketika media sosial mulai populer, terjadi penurunan nyata dalam kesehatan mental remaja dan dewasa muda. Masalah ini telah diidentifikasi sebagai masalah yang signifikan dalam berbagai penelitian, menyoroti pentingnya masalah ini dalam berbagai upaya penelitian (Braghieri dll, 2022; Patel dll., 2007; Kaur dll., 2022; Osafo dll., 2011; Twenge & Campbell, 2019). Medsos, meskipun berdampak utilitas dalam hal akses informasi, komunikasi, dan hiburan, juga dapat menyebabkan kecanduan dan risiko pada kesehatan mental (Septiana, 2021).

Era digitalisasi yang semakin meningkat, dan tren perubahan yang dramatis menuju kehidupan sosial online, dan keinginan untuk mendapatkan perhatian sosial diperkirakan akan berdampak buruk pada kesehatan mental masyarakat, sehingga memerlukan lebih banyak perhatian terhadap layanan kesehatan mental (Ujala et al.,2023) Ini adalah topik penting yang harus diwaspadai oleh semua orang, *old or young*, orang tua dan guru, siswa dan keluarga, guna memahami potensi dampak buruk terhadap kesehatan mental akibat penggunaan ponsel cerdas, Karena peningkatan yang semakin eksponensial dan sporadis dalam kualitas, kuantitas serta kegunaannya, dalam konsumerisme medsos, Karena itu, Research ini fokus untuk mengeksplorasi impact mental health dari medsos.

Sebagai contoh, jumlah total anak dengan usia 18-23 tahun yang melaporkan episode depresi berat, Demikian pula, pada periode yang sama, bunuh diri menjadi lebih umum dan sekarang menjadi penyebab utama kedua kematian kedua bagi individu berusia 15-24 tahun (Braghieri et al., 2022; National Center for Health Statistics 2021).

Dan menurut survey, beberapa sosial media berdampak buruk pada kesejahteraan mental, bahwa platform tersebut memperburuk kecemasan dan depresi, membuat mereka tidak bisa tidur, membuat mereka rentan terhadap perundungan (bullying), dan menimbulkan

kekhawatiran mengenai citra tubuh mereka dan “FOMO” (“takut ketinggalan”) (Economist, 2018) juga terimplikasi terhadap perbandingan sosial yang tidak menguntungkan dan mental health yang buruk atas keterlibatan konsumsi medsos yang excessive dan tentu, punya huge impact pada kinerja akademik. (Braghieri et al., 2022) penggunaan media sosial secara kompulsif memicu fenomena yang disebut 'kelelahan media sosial' hal ini menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi, (Dhir A et al., 2018) juga dilaporkan berhubungan dengan rendahnya harga diri, penurunan rasa kesejahteraan subjektif segera setelah penggunaannya, dan penurunan tingkat kepuasan hidup dalam jangka Panjang (Kross et al., 2013) Penelitian ini akan mengeksplorasi dampak teknologi dalam Penggunaan media sosial yang mempunyai dampak yang beragam terhadap kesehatan mental di berbagai demografi. tinjauan ini bertujuan untuk berkontribusi pada pemahaman tentang dampak paparan layar terhadap berbagai aspek kesehatan mental.

RUMUSAN MASALAH

Apakah media sosial merupakan kontributor utama terhadap meningkatnya kecemasan dan depresi?

Bagaimana kekhawatiran mengenai citra tubuh dipengaruhi oleh penggunaan media sosial?

Bagaiman dampak teknologi terhadap cyberbullying melalui media sosial yang berdampak signifikan terhadap mental health dan well-being?

Apakah ada Hubungan antara Waktu Layar dan Kesehatan Mental?

Bagaimana hubungan antara FOMO (Fear of missing out) dan kesejahteraan mental?

Bagaimana internet mempengaruhi perilaku seksual pada remaja?

METODE PENELITIAN

Pencarian literatur elektronik dilakukan untuk semua penelitian yang diterbitkan dari berbagai sumber, termasuk PUBMED, SAGE JOURNAL, PLOS ONE, etc. Dengan tujuan menyajikan gambaran kompherensif , Penelitian melibatkan pengumpulan literatur yang relevan, memanfaatkan berbagai source seperti buku, artikel jurnal, laporan penelitian, tesis, disertasi, dan database elektronik untuk mendukung research ini.

B. Subjek Penelitian

Subyek dalam research, meliputi anak–anak, remaja dan dewasa

HASIL/PEMBAHASAN

KORELASI DENGAN DEPRESI , ANXIETY, SUICIDE DAN SELF-HARM

Dari sebuah penelitian dengan mensurvei sampel 1.787 dewasa muda AS dalam kelompok usia 19–32 tahun. Peserta yang menggunakan lebih sedikit (0–2) platform media sosial ditemukan memiliki kemungkinan lebih kecil mengalami peningkatan tingkat kecemasan dan depresi dibandingkan dengan peserta yang menggunakan lebih banyak (7–11) platform media sosial (Shensa A et al., 2018) Juga diperkuat, Dalam penelitian yang dilakukan Lauren dkk. (2021), sebuah penelitian yang melibatkan 4.592 orang, menemukan bahwa konsumsi medsos yang excessive secara parsial dikaitkan dengan lebih banyak gejala depresi. Temuan ini mengindikasikan kontinuitas positif yang signifikan antara depresi dan kecemasan pada remaja, di mana skor depresi yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan skor kecemasan ($r = 0,73$; $P < 0,001$). Hubungan antara gejala internalisasi dan perilaku media sosial adalah signifikan, sehingga skor depresi yang lebih tinggi ($r = 0,32$; $P < 0,001$) dan kecemasan ($r = 0,26$; $P < 0,001$) dikaitkan dengan lebih banyak penggunaan media sosial (Lauren et al., 2021).

Dari Studi cross-sectional yang dilakukan oleh (Mahmoud A et al., 2023) dengan 800 peserta yang mengisi kuesioner, Sebanyak 31,37% melaporkan pikiran untuk bunuh diri seumur hidup, terlepas dari apakah mereka benar-benar akan menjalaninya, 18,38% memiliki pikiran untuk bunuh diri dalam 12 bulan terakhir dan 11% pernah mencoba bunuh diri. Penggunaan teknologi digital yang berlebihan banyak terjadi di kalangan remaja klinis. Sebanyak 362 remaja memiliki riwayat menyakiti diri sendiri menurut definisi klinis, di antara usia 13-25 tahun (Amanda et al., 2024) penggunaan media sosial secara kompulsif memicu fenomena yang disebut 'kelelahan media sosial' hal ini menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi, (Dhir A et al., 2018) juga dilaporkan berhubungan dengan rendahnya harga diri, penurunan rasa kesejahteraan subjektif segera setelah penggunaannya, dan penurunan tingkat kepuasan hidup dalam jangka Panjang (Kross et al., 2013)

Penelitian yang dilakukan *I-NAMHS*, Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia, penelitian yang berfokus pada penilaian status kesehatan mental remaja, Sebanyak 5.664 rumah tangga, dengan skala umur 10-17 tahun

Tabel 7. Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja usia 10-17 tahun dalam 12 bulan

Masalah kesehatan mental	Total N=5,664	
	%	(n)
Depresi	5.3	(302)
Kecemasan	26.7	(1.514)
Stres pasca-trauma	1.8	(104)
Masalah perilaku	2.4	(134)
Masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas	10.6	(599)

Studi I-NAMHS mengungkapkan bahwa masalah kesehatan mental banyak terjadi di kalangan remaja, dengan satu dari tiga (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental dalam jangka waktu 12 bulan. Selain itu, satu dari dua puluh remaja Indonesia (5,5%) memenuhi kriteria gangguan jiwa. Menurut data sensus terbaru, angka ini setara dengan sekitar 13 juta remaja dengan masalah kesehatan mental dan 2 juta dengan gangguan mental. Temuan ini menyoroti bahwa kesehatan mental merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan bagi remaja, yang dibuktikan lebih lanjut dengan adanya laporan perilaku bunuh diri di antara mereka yang mengalami masalah kesehatan mental. Sehingga mengungkapkan adanya hubungan media sosial dengan depresi, kecemasan sosial, suicide, dan self-harm.

Penggunaan internet dan perilaku seksual pada remaja

Penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap seksualitas remaja. Sebuah penelitian melaporkan bahwa penggunaan internet dan situs pornografi dapat memicu perilaku seksual dini pada remaja. (Zubair et al.,2023)

Penelitian lain melaporkan seringnya penggunaan internet untuk mengakses konten seksual eksplisit menjadi prediktor peningkatan aktivitas seksual dan kemungkinan mempunyai banyak pasangan seksual (Asekun et al. 2014) karena Paparan media seksual pada masa remaja awal memiliki hubungan substantif dengan perilaku seksual berisiko di ‘early adulthood’, seperti study oleh (lin et al.,2020) Sekitar 50% telah terpapar konten media seksual pada kelas 8. Sehingga punya dampak negatif jangka Panjang, dengan tingkat pergantian pasangan yang tinggi, khususnya yang berhubungan dengan kesehatan, seperti penyakit menular sexual, hamil diluar pernikahan dan penyakit sexual lain nya (lin et al.,2020)

Sosial media effect on Body Image

Oleh karena itu, kejadian kecemasan dan depresi yang disebabkan oleh media sosial ditemukan berhubungan langsung dengan jumlah jaringan media sosial yang digunakan, Jejaring sosial dapat membuat orang lebih sadar dan sensitif terhadap penampilan mereka dengan menciptakan suasana perbandingan sosial. Keasyikan terkait penampilan yang ditimbulkan oleh media sosial ternyata berbanding lurus dengan penggunaannya, seperti yang ditunjukkan oleh (Hawes et al .,2020) Dalam social comparison theory, pernyataan dibuat bahwa individu memiliki dorongan dan kecenderungan untuk mengevaluasi nilai sosial dan pribadi mereka berdasarkan comparing themselves to others dalam dimensi seperti kesuksesan finansial dan karir, kecerdasan, penampilan fisik, dan kebiasaan makan dan khususnya dibandingkan dengan rekan-rekan mereka (Wheeler & Miyake, 1992)

Menurut model sosiokultural mengenai citra tubuh dan gangguan makan, ketidakpuasan terhadap tubuh dapat berkembang ketika perempuan berulang kali comparing their looks with others Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013) penelitian menunjukkan bahwa wanita secara teratur mengevaluasi penampilan by comparing themselves to others (Leahey, Crowther, & Mickelson, 2007), dan kecenderungan yang lebih besar untuk melakukan perbandingan penampilan dikaitkan dengan tingginya tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013) penggunaan Facebook dapat membuat perempuan berada dalam suasana hati yang lebih negatif. Selain itu, bagi wanita yang lebih banyak membandingkan penampilan, menghabiskan waktu di Facebook menyebabkan keinginan yang lebih besar untuk mengubah fitur wajah, rambut, dan kulit mereka. (Jasmine et al., 2015) Facebook sendiri, secara kontroversial, memanipulasi umpan berita pengguna dan menemukan bahwa mengurangi persentase konten positif yang diposting oleh orang lain mengakibatkan pengguna sendiri memposting konten yang kurang positif (Kramer, Guillory, & Hancock, 2014) Serta paparan TikTok terhadap hasil citra tubuh menunjukkan bahwa penggunaan TikTok dapat membangkitkan perbandingan sosial berdasarkan penampilan (Mink & Szymanski, 2022), meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh (Pryde & Prichard, 2022), dan memengaruhi cita-cita penampilan di kalangan pengguna (Foster, J., & Baker, J. (2022) Dalam social comparison theory, menyarankan agar individu mencari target perbandingan dalam lingkungan sosialnya sebagai sarana untuk mengevaluasi kemampuan, pencapaian, dan opini pribadinya secara akurat (Festinger, 1954, Fox dan Vendemia, 2016). *Comparative to the top* saat seseorang melakukan perbandingan kekurangan mereka dengan kekurangan yang mereka pikir lebih baik, sering kali menimbulkan perasaan tidak mampu. (Fox & Vendemia, 2016).

Dalam konteks perbandingan sosial terkait penampilan, perbandingan ke atas dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap tubuh (McComb dan Mills, 2021, Tiggemann dan McGill, 2004) *Downward Comparative* melihat diri mereka lebih baik daripada orang lain, sehingga meningkatkan harga diri mereka. dan lebih diinginkan daripada titik perbandingannya, dan ditemukan berhubungan dengan penurunan ketidakpuasan terhadap tubuh dalam konteks perbandingan berdasarkan penampilan (Festinger, 1954, Leahey dkk., 2007) Dan menariknya, konten media sosial terkait diet dengan mengeksplorasi efek paparan video TikTok, terbukti meningkatkan apresiasi terhadap tubuh dan memotivasi pemirsa untuk menerapkan diet rendah kalori melalui perbandingan sosial yang mengarah ke bawah dan suasana hati yang positif (Magdaylana et al., 2024)

Cyberbullying

Namun, dengan munculnya komunikasi elektronik melalui internet, telah menyebabkan munculnya bentuk kekerasan baru, yaitu cyberbullying. Ditinjau dari penelitian dan literatur teoritis. Penindasan melalui Internet cenderung terjadi pada usia lanjut, sekitar 14 tahun, ketika anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu di ponsel dan situs jejaring sosial. Perkiraan menunjukkan bahwa antara 15% dan 35% anak muda pernah menjadi korban cyberbullying dan antara 10% dan 20% individu mengaku pernah melakukan cyberbullying terhadap orang lain (Martina et al., 2020) Cyberbullying, Masalah yang muncul terkait penggunaan media sosial telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan peningkatan risiko bunuh diri.. Penindasan di dunia maya bisa lebih meluas dibandingkan penindasan tradisional, korban penindasan maya dapat terjadi dimana saja, kapan saja, dan dalam skala besar. Hal ini diperparah dengan lemahnya pengawasan. Dalam cyberbullying, Tanpa kewenangan yang jelas untuk mengendalikannya dan anak sering kali ragu untuk memberi tahu orang dewasa karena takut kehilangan privillage menggunakan smartphone atau dicap sebagai pemberi informasi. (Cassidy et al 2009 ; Peebles. 2014) bahkan, korban dunia maya memiliki frekuensi lebih tinggi dalam mengonsumsi zat-zat terlarang, menyakiti diri sendiri, dan bunuh diri. (Azami et al., 2020)

Bullying terjadi secara online, Dampak cyberbullying dapat berdampak besar pada anak-anak dalam berbagai cara termasuk dimensi mental, emosional, dan fisik. Anak-anak yang terpajan, baik mereka yang menjadi korban, pelaku, atau orang yang hanya menonton, akan mengalami tekanan yang signifikan. Umumnya, korban menunjukkan tanda-tanda depresi, mengembangkan masalah kepercayaan, menghadapi penolakan dari teman sebaya,

terlalu berhati-hati dan curiga, kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan sekolah, dan kurang motivasi yang berdampak pada fokus belajar mereka.

Bagi korban, dampak psikologis dari cyberbullying dapat mencakup depresi, kemarahan, kecemasan, self harm, dan pikiran untuk bunuh diri. *Socially, victims may withdraw, lose confidence, and act more aggressively towards friends and family.* Di sekolah, orang-orang ini mungkin menghadapi prestasi akademik yang lebih rendah, kehadiran yang berkurang, dan masalah perilaku.

Pelaku cyberbullying sering kali menunjukkan perilaku agresif, cepat marah, dan impulsif. Mereka mungkin berusaha mendominasi orang lain, kurang menunjukkan empati, dan akibatnya, dikucilkan oleh teman sebayanya.

Para pengamat cyberbullying mungkin akan menganggap perilaku tersebut normal jika tidak ditangani, dan berpotensi berasumsi bahwa hal tersebut dapat diterima secara sosial. Persepsi ini dapat menyebabkan beberapa orang bergabung dengan pelaku intimidasi karena takut menjadi target berikutnya, sementara yang lain mungkin tetap pasif, memilih untuk tidak melakukan intervensi dalam situasi tersebut (UNICEF).

Korban cyberbullying memiliki risiko lebih besar dibandingkan mereka yang bukan korban, baik yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri maupun bunuh diri. Pada tingkat yang lebih rendah, pelaku cyberbullying memiliki risiko perilaku bunuh diri dan ide bunuh diri jika dibandingkan dengan pelaku yang bukan pelaku cyberbullying (*Ann et al., 2018*)

Layar dan kesehatan mental DAN FOMO (Fear of missing out)

Sosmed selalu dikaitkan oleh mental health yang buruk dan gangguan kesejahteraan mental (*Kandola et al., 2022; Kidokoro et al., 2022*) Lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk jenis perilaku layar baru, termasuk media sosial, dikaitkan dengan prevalensi depresi yang lebih tinggi dalam sebuah penelitian, Bahkan, Remaja yang melaporkan 4 jam atau lebih waktu layar pasif per hari, dibandingkan dengan mereka yang melaporkan kurang dari 2 jam, tiga kali lebih mungkin memenuhi kriteria *DSM-IV-TR* untuk episode depresi berat, fobia sosial dan gangguan kecemasan umum (Soyeon et al., 2020; Kidokoro et al., 2022)

Dalam sebuah penelitian, hubungan yang signifikan antara kecemasan dan depresi muncul ketika waktu menatap layar dikombinasikan dengan durasi tidur yang lebih pendek (Sampasa et al., 2021) Kaum muda yang memenuhi rekomendasi screen time memiliki kemungkinan 2,6x lebih besar untuk mendapatkan hasil kesehatan psikososial yang baik dibandingkan dengan mereka yang tidak mematuhi dalam satu penelitian [*Bang et al. 2020*]. Skor

pertumbuhan yang lebih tinggi dikaitkan dengan pemenuhan pedoman ST (screen time) kurang dari 2 jam per hari [Weatherson et al. 2020]. Sebuah studi menemukan bahwa ST tinggi (dengan waktu tidur <8 jam) berhubungan negatif dengan harga diri, ketahanan, dan perkembangan [Brown et al. 2021]. Di sisi lain, hampir semua responden mengatakan bahwa menghabiskan banyak waktu di media sosial memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan terus-menerus dibandingkan dengan teman-temannya (Amran et al., 2022)

Serta, responden yang menghabiskan lebih dari 16 jam di depan layar merasa sangat berdampak buruk pada suasana hati mereka saat menelusuri berbagai pesan yang menyampaikan emosi tidak menyenangkan (Amran et al., 2022) Selain itu, penggunaan media sosial yang pasif, pemantauan kehidupan orang lain dengan melihat konten profil mereka, dapat meningkatkan kerentanan terhadap gejala internalisasi (Frison et al., 2016; Thorisdottir et al., 2019) Di sisi lain, penggunaan komputer untuk alasan penting, seperti untuk tugas sekolah atau email, tidak berhubungan dengan peningkatan gejala depresi pada remaja (Straker et al., 2013)

Dari data meta-analisis terhadap 18 studi longitudinal untuk menyelidiki hubungan antara waktu menatap layar dan risiko depresi. Hasil yang dikumpulkan menunjukkan bahwa waktu menatap layar dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi (Liging et al., 2022) Dan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu berkembangnya Fear of Missing Out (FOMO). (Amran et al., 2022) Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa FoMO berhubungan dengan berkurangnya kepuasan terhadap kebutuhan psikologis dasar, yang sering dikaitkan dengan munculnya masalah internalisasi (Przybylski et al., 2013) Konsekuensi FoMO dapat menimbulkan dampak negatif jangka panjang terhadap komunikasi dan kesejahteraan masyarakat (Tandon et al., 2021)

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa media sosial merupakan kontributor signifikan terhadap peningkatan kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Penggunaan multi-platform, terutama keterlibatan *excessive* di sosmed, berkorelasi kuat oleh tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa luas dan intensitas interaksi media sosial merupakan faktor utama yang memperburuk kondisi ini. Pengaruh media sosial terhadap kepedulian terhadap citra tubuh sangat besar. Remaja sering kali dihadapkan pada gambaran tubuh ideal dan terus-menerus mengalami perbandingan sosial, yang berdampak negatif pada kepuasan tubuh mereka dan meningkatkan prevalensi gangguan dismorfik tubuh. Dampak ini

terlihat jelas di kalangan remaja perempuan yang sangat rentan terhadap gambaran tersebut. Cyberbullying muncul sebagai produk sampingan yang menyusahkan dari media sosial, yang secara signifikan berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan korbannya. Studi ini menyoroti bahwa remaja yang mengalami cyberbullying melaporkan tingkat individu mungkin mengalami peningkatan perasaan depresi, kecemasan, dan pikiran untuk bunuh diri., sehingga menggarisbawahi perlunya strategi dan intervensi yang efektif untuk memerangi pelecehan online. Ada korelasi negatif yang jelas antara waktu layar yang berlebihan dan kesehatan mental.

Remaja yang melebihi batas waktu pemakaian perangkat yang direkomendasikan lebih cenderung menunjukkan gejala depresi dan kecemasan. Hubungan ini diperparah dengan kurang tidur dan buruknya kualitas interaksi sosial online, yang tidak dapat menggantikan hubungan tatap muka. Fear of Missing Out (FOMO) secara signifikan terkait dengan dampak kesehatan mental yang merugikan di kalangan remaja. Mereka yang mengalami FOMO lebih cenderung terlibat dalam penggunaan media sosial secara kompulsif, yang menyebabkan peningkatan kecemasan, depresi, dan penurunan kepuasan hidup secara keseluruhan. FOMO mendorong kebutuhan terus-menerus untuk tetap terhubung, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan tidur, sehingga semakin memperburuk kesejahteraan mental. Penggunaan internet berpotensi buruk, khususnya paparan konten seksual, dikaitkan dengan dampak negatif terhadap kesehatan seksual di kalangan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa paparan dini terhadap pornografi dapat memicu perilaku seksual dini pada remaja. Penelitian lebih lanjut memprediksi peningkatan aktivitas seksual dan jumlah pasangan seksual yang lebih banyak. termasuk tingginya angka penyakit seksual menular, kehamilan yang tidak diinginkan, dan masalah kesehatan terkait lainnya. Meskipun media sosial menawarkan banyak peluang untuk konektivitas dan akses terhadap informasi, dampak buruknya terhadap kesehatan mental remaja sangat signifikan dan beragam. Temuan ini menganjurkan pendekatan yang seimbang terhadap konsumsi digital dan menekankan kebutuhan mendesak akan layanan kesehatan mental yang kuat dan program pendidikan yang mengatasi dinamika kompleks media sosial dan kesejahteraan mental. Kerangka peraturan yang ditingkatkan dan penelitian berkelanjutan sangat penting untuk menjaga kesehatan mental generasi muda saat mereka menavigasi era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Kandola A, Del Pozo Cruz B, Hayes JF, Owen N, Dunstan DW, Hallgren M. Impact on adolescent mental health of replacing screen-use with exercise: A prospective cohort study. *J Affect Disord*. 2022 Mar 15;301:240–247. doi: 10.1016/j.jad.2021.12.064. Epub 2022 Jan 6.

PMID: 34999126.

Kidokoro T, Shikano A, Tanaka R, Tanabe K, Imai N, Noi S. Different Types of Screen Behavior and Depression in Children and Adolescents. *Front Pediatr*. 2022 Jan 24;9:822603. doi: 10.3389/fped.2021.822603. PMID: 35141183; PMCID: PMC8819072.

Straker L, Smith A, Hands B, Olds T, Abbott R. Screen-based media use clusters are related to other activity behaviours and health indicators in adolescents. *BMC Public Health*.

2013;13:1174.

Sampasa-Kanyinga H, Chaput JP, Goldfield GS, Janssen I, Wang JL, Hamilton HA, et al. The canadian 24-Hour Movement Guidelines and psychological distress among adolescents. *Can J Psychiatry*. 2021;66(7):624–33. doi: 10.1177/0706743720970863.

Frison E, Eggermont S. Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Soc Sci Comput Rev*.

2016;34(2):153–71.

Thorisdottir IE, Sigurvinsdottir R, Asgeirsdottir BB, Allegrante JP, Sigfusdottir ID. Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2019;22(8):535–42.

Tandon A, Dhir A, Almugren I, AlNemer GN, Mäntymäki M. Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Res*. 2021;31:782–821. doi: 10.1108/INTR-11-2019-0455.

Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Hum Behav*. 2013;29:1841–8. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.

Amran MS, Jamaluddin KA. Adolescent Screen Time Associated with Risk Factor of Fear of Missing Out during Pandemic COVID-19. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*. 2022;25(6):398–403. Available from: 10.1089/cyber.2021.0308.

Li L, Zhang Q, Zhu L, Zeng G, Huang H, Zhuge J, Kuang X, Yang S, Yang D, Chen Z, Gan Y,

Lu Z, Wu C. Screen time and depression risk: A meta-analysis of cohort studies. *Front Psychiatry*. 2022 Dec 22;13:1058572. doi: 10.3389/fpsy.2022.1058572. PMID: 36620668; PMCID: PMC9815119.

Bang F, Roberts KC, Chaput JP, Goldfield GS, Prince SA. Physical activity, screen time and sleep duration: combined associations with psychosocial health among canadian children and youth. *Heal Rep*. 2020;**31**(5):9–16.

Weatherson K, Gierc M, Patte K, Qian W, Leatherdale S, Faulkner G. Complete mental health status and associations with physical activity, screen time, and sleep in youth. *Ment Health Phys Act*. 2020;19. Available from: 10.1016/j.mhpa.2020.100354.

Brown DMY, Kwan MYW. Movement Behaviors and Mental Wellbeing: A Cross-Sectional

Isotemporal Substitution Analysis of Canadian Adolescents. *Front Behav Neurosci*. 2021;15.

Kim, S., Favotto, L., Halladay, J. *et al*. Differential associations between passive and active forms of screen time and adolescent mood and anxiety disorders. *Soc Psychiatry Psychiatr*

Epidemiol **55**, 1469–1478 (2020). <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01833-9>

Cassidy W, Jackson M, Brown KN. Sticks and stones can break my bones, but how can pixels hurt me?: Students' experiences with cyber-bullying. *Sch Psychol Int*. 2009;30:383–402.

Peebles E. Cyberbullying: Hiding behind the screen. *Paediatr Child Health*. 2014 Dec;19(10):527-8. doi: 10.1093/pch/19.10.527. PMID: 25587229; PMCID: PMC4276384.

Krešić Ćorić M, Kaštelan A. Bullying through the Internet - Cyberbullying. *Psychiatr Danub*. 2020 Sep;32(Suppl 2):269-272. PMID: 32970646.

UNICEF. (n.d.). *Cyberbullying: What It Is and How to Stop It*. <https://www.unicef.org>

John A, Glendenning AC, Marchant A, Montgomery P, Stewart A, Wood S, Lloyd K, Hawton

K. Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. *J Med Internet Res*. 2018 Apr 19;20(4):e129. doi: 10.2196/jmir.9044. PMID: 29674305; PMCID: PMC5934539.

Azami MS, Taremian F. Victimization in traditional and cyberbullying as risk factors for substance use, self-harm and suicide attempts in high school students. *Scand J Child Adolesc Psychiatr Psychol*. 2020 Sep 3;8:101-109. doi: 10.21307/sjcapp-2020-010. PMID: 33564626; PMCID: PMC7863724.

Hawes T, Zimmer-Gembeck MJ, Campbell SM. Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity.

Body Image. 2020 Jun;33:66-76. doi: 10.1016/j.bodyim.2020.02.010. Epub 2020 Feb 26. PMID:

32113009.

Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760-773. DOI:10.1037/0022-3514.62.5.760

Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image*, 10(4), 495-500. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.004>

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Kramer, A. D. I., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massivescale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(24), 8788-8790. <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111>

Bissonette Mink D, Szymanski DM. TikTok use and body dissatisfaction: Examining direct, indirect, and moderated relations. *Body Image*. 2022 Dec;43:205-216. doi:

10.1016/j.bodyim.2022.09.006. Epub 2022 Sep 30. PMID: 36191378.

L. Festinger.A. (1954). theory of social comparison processes. *Human Relations*

Fox J, Vendemia MA. Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2016 Oct;19(10):593-600. doi:

10.1089/cyber.2016.0248. PMID: 27732079.

Foster, J., & Baker, J. (2022). Muscles, Makeup, and Femboys: Analyzing TikTok's "Radical" Masculinities. *Social Media + Society*, 8(3). <https://doi.org/10.1177/20563051221126040>

Drivas, M., Reed, O. S., & Berndt-Goke, M. (2024). #WhatIEatInADay: The effects of viewing food diary TikTok videos on young adults' body image and intent to diet. *Body Image*, 49, 101712. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101712>

Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, 38(2), 132-143.

<https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.004>

McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, 38, 49-62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>

William H. Brundidge, Garry S. Sigman; Frequency Of Social Media Use And Its Impact On

Adolescent Mental Well-Being At An Urban High School. *Pediatrics* March 2021; 147 (3_MeetingAbstract): 218–220. 10.1542/peds.147.3MA3.218

Rutter LA, Thompson HM, Howard J, Riley TN, De Jesús-Romero R, Lorenzo-Luaces L. Social

Media Use, Physical Activity, and Internalizing Symptoms in Adolescence: Cross-sectional Analysis. *JMIR Ment Health*. 2021 Sep 15;8(9):e26134. doi: 10.2196/26134. PMID: 34524096; PMCID: PMC8482183.

Mahmoud MA, Abolashamat KT, Quronfulah BS, Rajeh MT, Badawoud AM, Alzhrani AM,

Abdouh IM, Badri HM. The Effects of Social Media Addiction, Psychological Distress, and

Loneliness on Suicide Ideations and Attempts Among Healthcare Professionals in Saudi Arabia.

Cureus. 2023 Aug 28;15(8):e44234. doi: 10.7759/cureus.44234. PMID: 37772254; PMCID: PMC10523106.

Universitas Gadjah Mada. (2015, Oktober 8). Minim Psikolog, Ribuan Penderita Gangguan Jiwa Belum Tertangani. Diakses dari <https://ugm.ac.id/id/berita/9715-minim-psikolog-ribuanpenderita-gangguan-jiwa-belum-tertangani/>.

Queensland Centre for Mental Health Research (QCMHR). (n.d.). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report (Bahasa Indonesia).

<https://qcmhr.org/~teoqngfi/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>.

Asosiasi Psikolog Klinis Indonesia (IPK Indonesia). (n.d.). [Situs web IPK Indonesia](#).

World Health Organization (WHO). (2020). Mental Health Atlas 2020: Country Profile Indonesia. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>.

Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Risesdas 2018 Nasional. repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risesdas%202018%20Nasional.pdf

Shensa A, Sidani JE, Dew MA, et al.. Social media use and depression and anxiety symptoms: a cluster analysis. *Am J Health Behav* 2018;42:116–128

Dhir A, Yossatorn Y, Kaur P, et al.. Online social media fatigue and psychological well-being: a

study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety, and depression. *Int J Inform Manage* 2018;40:141–52.

Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, et al. (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. PLoS ONE 8(8): e69841.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

Universitas Gadjah Mada. (2022, October 24). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. UGM. Retrieved from <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memilikimasalah-kesehatan-mental/>

Suryani, A. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental siswa pada salah satu

SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Kesejahteraan dan Ilmu Sosial*, 1(1). West Science

Press. Retrieved from <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180/88>

Backlinko. (2024, March 13). Smartphone usage statistics for 2024. Retrieved from <https://backlinko.com/smartphone-usage-statistics>

Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia

(Pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2). Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/13535>

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, February 7). Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. APJII. Retrieved from <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlahpengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>

We Are Social Indonesia. (2024, January). Digital 2024. We Are Social. Retrieved from <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2022). Mental health care. In

Health at a Glance: Asia/Pacific 2022: Measuring Progress Towards Universal Health Coverage. OECD Publishing. Retrieved from <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/51a53e13en/index.html?itemId=/content/component/51a53e13-en>

Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125–131

The Economist. (2018, May 29). How heavy use of social media is linked to mental illness. NoDesk. Retrieved from <https://nodesk.co/articles/how-heavy-use-of-social-media-is-linked-to-mental->

Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693.

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). National Center for Health Statistics. Diakses dari <https://www.cdc.gov/nchs/index.htm>.

Zubair U, Khan MK, Albashari M. Link between excessive social media use and psychiatric disorders. *Ann Med Surg (Lond)*. 2023 Mar 27;85(4):875-878. doi:

10.1097/MS9.0000000000000112. PMID: 37113864; PMCID: PMC10129173.

Septiana, N. Z.(2021). Dampak Peggunaan 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

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331

Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302–1313