

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dewasa Awal di Bekasi

Ardi Gumara

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Fionna C A Uguy

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Ade Ratri Fitria

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Rijal Abdillah

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Perjuangan No.81, RT.003/RW.002, Marga Mulya, Kec. Bekasi Utara, Kota Bks, Jawa Barat 17143

Korespondensi penulis: 202110515100@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract. *This study was conducted to understand the impact of social media on the mental health of early adults in Bekasi. Social media has become an inseparable part of individuals' daily lives, and its impact on mental health needs further investigation. This research employs a quantitative method with data collected through questionnaires completed by 62 early adult respondents in Bekasi. Data analysis was conducted using the Independent Sample T-Test and correlation tests. In this study, we found no significant relationship between mental health and gender, indicating that both men and women are equally vulnerable to the negative effects of social media on mental health. However, there was a significant relationship between age and frequency of social media use with mental health, where older respondents exhibited better mental health conditions. Conversely, higher frequency of social media use correlated with a decline in mental health quality. These findings also indicate that excessive social media use can have a negative impact on the mental health of early adults, possibly due to factors such as exposure to negative content, social comparison, and addiction. This study emphasizes the importance of balanced and responsible social media use to maintain the mental health of early adults.*

Keywords: *social media, mental health, early adulthood*

Abstrak. Penelitian ini dilakukan untuk memahami pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dewasa awal di Bekasi. Media sosial telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan individu sehari-hari dan dampaknya terhadap kesehatan mental perlu ditelaah lebih lanjut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan data melalui kuisioner yang diisi oleh 62 responden dewasa awal di Bekasi. Analisis data dilakukan menggunakan Independent Sampel T-Test dan uji kolerasi. Dalam penelitian ini kami menemukan tidak adanya hubungan signifikan antara kesehatan mental dengan jenis kelamin. Hal ini menunjukkan bahwa baik jenis kelamin pria maupun wanita sama-sama rentan terhadap dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental, namun terdapat hubungan signifikan antara usia dan frekuensi penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dimana semakin tinggi usia responden maka semakin baik kondisi kesehatan mental mereka. Sedangkan, frekuensi penggunaan media sosial yang lebih tinggi berkorelasi dengan penurunan kualitas kesehatan mental. Temuan ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berakibatkan negatif pada kesehatan mental dewasa awal. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti paparan konten negatif, perbandingan sosial, dan kecanduan. Dalam penelitian ini menekankan pentingnya penggunaan media sosial yang seimbang dan bertanggung jawab untuk menjaga kesehatan mental dewasa awal.

Kata kunci: media sosial, kesehatan mental, dewasa awal

LATAR BELAKANG

Media sosial sekarang telah melekat dengan kehidupan sosial bagi setiap orang. Dimana hal itu mempengaruhi berbagai aspek di dalam kehidupan setiap orang seperti cara berinteraksi,

berkomunikasi dan kita dapat memperoleh banyak informasi dari media sosial karena setiap orang dapat dengan mudah mengakses informasi tersebut melalui media sosial. Media sosial adalah alat komunikasi dan pemasaran yang menggunakan internet dan teknologi digital. Media sosial memiliki banyak jenis dan bentuk yang sangat populer, seperti : WhatsApp, YouTube, Facebook, dan Instagram. (Fatahya & Abidin, 2022). Menurut fardouly,willburger dan vartanian dalam jurnal (Bintang, 2023), di mana salah satunya mempengaruhi cara seseorang melihat hal-hal lain, yang sering menghasilkan perspektif yang cenderung negatif, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan mental seseorang.

Pada Oktober 2022, jumlah pengguna internet global mencapai 5,07 miliar orang, atau 63,45% dari populasi global, meningkat 3,89% dari periode sebelumnya, 4,88 miliar orang pada Oktober 2021. Selain itu, jumlah pengguna media sosial juga meningkat, mencapai 4,74 miliar orang pada Oktober 2022, atau 59,32% dari populasi global.(Annur, 2022). Pada tahun 2021, jumlah pengguna media sosial di Indonesia terus meningkat, mencapai 175 juta orang, atau sekitar 63% dari populasi, dan pada tahun 2022, ada 16 juta pengguna baru, mencapai 191 juta orang, atau 69% dari populasi, dengan platform media sosial yang paling populer adalah Facebook. (Kemp, 2022). Dengan banyaknya pengguna media sosial di Indonesia hal ini dapat memiliki berbagai dampak bagi kehidupan seseorang baik dari dampak positif maupun dampak negatif. salah satu dampak negatif yang dapat diderita dari pengguna media sosial yaitu dapat mempengaruhi kesehatan mental individu seperti gangguan kecemasan, gangguan tidur, depresi, menyakiti diri sendiri, dan pikiran untuk bunuh diri.

Kecanduan media sosial dapat membahayakan kehidupan sehari-hari seseorang. WHO mengatakan bahwa mengidentifikasi faktor yang menyebabkan rasa takut, kecemasan, dan stigma yang memicu informasi yang salah dan rumor, terutama melalui media sosial, dapat menyebabkan masalah kesehatan mental (Gao et al., 2020). Ketika media sosial digunakan terlalu banyak, mereka juga akan memiliki dampak negatif. Beberapa masalah terbesar yang dihadapi pengguna internet adalah masuk ke akun orang lain, berbagi foto dan video yang tidak relevan, peretasan akun seseorang, dan ketidakamanan dalam transaksi online (Yamini & Pujar, 2022). Para peneliti menemukan bahwa aspirasi sosial dan material individu dapat meningkat melalui media sosial online, yang pada gilirannya mengurangi kepuasan hidup dan menyebabkan lebih banyak frustrasi (Sujarwoto et al., 2019). Pengguna aktif media sosial telah ditemukan mengalami kecemasan dan depresi karena alasan tambahan, seperti pelecehan online atau perasaan bahwa media sosial hanya membuang-buang waktu (Hassan et al., 2021).

Ketika media sosial digunakan dengan baik, itu dapat bermanfaat bagi kesehatan mental pengguna, tetapi jika terlalu banyak digunakan, itu dapat menyebabkan masalah dan

berdampak negatif pada kesehatan mental pengguna (Lauri et al., 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain (Nazari et al., 2023). Penggunaan media sosial dapat mengubah perspektif kita tentang dunia. Orang-orang di media sosial cenderung menunjukkan versi ideal diri mereka, yang menyebabkan perasaan tidak mampu dan kurang self-esteem (Titisuk et al., 2023). Media sosial dapat menyebabkan masalah sosial karena efek negatifnya terhadap kesehatan mental, seperti depresi, distorsi realitas, dan perasaan tidak mampu. Masalah-masalah tersebut dapat mengganggu kualitas kehidupan pada dewasa awal.

Dewasa awal sendiri menurut alifia dalam jurnalnya (Putri, 2018) adalah masa pencarian, mematangkan pemikiran dan reproduktif seorang individu dimana dalam masa ini penuh dengan ketegangan dan adanya banyak masalah yang timbul yang merubah pola pikir, pola perilaku, dan juga adanya adaptasi pola hidup yang berubah dari masa remaja ke dewasa. Dalam masa ini individu cenderung mengalami dan menghadapi situasi yang memicu permasalahan psikologi individu di masa dewasa awal, karena kerentanan hal tersebut individu. Menurut teori psikososial erikson menjelaskan di dalam jurnal (Krisnadi & Adhandayani, 2022) dewasa awal juga ditandai dengan adanya sebuah hubungan yang hangat, dekat dan komunikatif, yang dimana penggunaan media sosial mendukung kenyamanan individu di masa dewasa awal untuk berhubungan sosial secara daring dimana mereka terlihat adanya peningkatan penggunaan media sosial yang tinggi intensitasnya. Hal ini menjelaskan bahwa adanya perkembangan internet melalui media sosial membuat interaksi secara daring di media sosial tinggi di kalangan individu dewasa awal. Karena kenyamanan itu lah yang membuat individu di masa dewasa awal menjadi nyaman menggunakan media sosial, namun hal ini juga berdampak negatif seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa individu menjadi lebih menutup diri dari hubungan sosial secara langsung di lingkungan berada yang membuat individu menjadi kecanduan akan media sosial. Tingginya penggunaan media sosial dapat memicu individu menjadi tidak puas, adanya rasa iri, apatis, anti sosial, dan adanya komparasi pada orang lain yang memicu masalah psikologis yang serius lainnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Fitriah et al., 2023) menunjukkan bahwa Penggunaan media sosial menjadi bagian penting dari kehidupan remaja dan dapat berdampak negatif pada mereka, seperti tidak percaya diri, depresi, kecemasan, egois, dan juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan dan depresi. Dalam penelitian (Sudrajat, 2020). memberi tahu remaja berusia 11-18 tahun bahwa sosial media merupakan ancaman bagi kesehatan mental mereka dan berdampak pada waktu yang mereka habiskan bersama keluarga. (Batoool et al., 2022) meneliti hubungan antara perilaku narsis,

sosial media, dan kesehatan mental. penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa yang berkisaran umur 18-25. penelitian ini mendapatkan hasil bahwa seberapa sering penggunaan media sosial dapat memprediksi kesehatan mental individu. Penelitian yang dilakukan (Septiana, 2021) menunjukkan penggunaan media sosial bagi anak-anak dan remaja meningkat di masa pandemi covid-19. Penelitian ini memperlihatkan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial dan menunjukkan pengaruh yang signifikan antara ketiga variabel tersebut. Dari keempat penelitian ini penggunaan media sosial memiliki dampak pada kesehatan mental seseorang dengan Kecanduan media sosial dapat menyebabkan masalah seperti tidak percaya diri, depresi, kecemasan, egois, dan juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan dan depresi. Seberapa sering penggunaan media sosial dapat mempengaruhi waktu bersama keluarga dan kesehatan mental seseorang.

Dengan banyaknya penelitian yang dilakukan mengenai kesehatan mental peneliti menemukan bahwa kesehatan mental merupakan suatu hal penting bagi dewasa awal yang tinggal di Bekasi maka dari itu peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental serta memberikan wawasan apakah media sosial memiliki hubungan dengan kesehatan mental pada dewasa awal yang bertempat tinggal di wilayah Bekasi.

METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini pun terdiri dari independen variabel dan dependen variabel dimana independen variabelnya yaitu “media sosial” dan dependen variabelnya yaitu “kesehatan mental”.

Subjek Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Suriani et al., 2023). Pengambilan sampel yang dilakukan bertujuan untuk memilih subjek yang mewakili populasinya. Adapun teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling menurut Sugiyono (2018) merupakan teknik atau proses pengambilan sampel dari sumber data dengan melibatkan sejumlah pertimbangan tertentu guna mencapai tujuan dari penelitian. Adapun sampel yang digunakan dari penelitian ini adalah Dewasa awal yang bertempat tinggal di Kota Bekasi ataupun Kabupaten Bekasi.

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner dengan salah satu platform *google* yaitu *google form*.

Pengumpulan data dalam metode ini menggunakan skala. Dengan skala yang di gunakan adalah skala “Skala Kesehatan Mental” yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan Shabda Mocharla dimana terdiri dari 10 aitem dengan menggunakan skala likert yang dimana jawabannya berupa (SS) Sangat Setuju skor 5; (S) Setuju skor 4; (N) Netral skor 3; (TS) Tidak Setuju skor 2; (STS) Sangat Tidak Setuju skor 1.

Menurut Azwar (2012) suatu instrumen penelitian dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang baik apabila koefisien Cronbach's Alpha $\geq 0,60$.

Tabel 1. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha
Kesehatan Mental	0.806

Hasil uji analisis Cronbach's Alpha yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan *software* JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program) mendapatkan hasil 0.806.

Teknik Analisis Data

Penelitian kualitatif secara fundamental merupakan usaha interpretatif yang secara filosofis terikat konteks dan secara metodologis dibangun atau didesain atas kemampuan menafsirkan(memahami secara komprehensif) suatu fenomena dari perspektif emik dan perspektif etik (Purwanza et al., 2022). Teknik Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Regresi Kolerasi untuk melihat apakah ada kolerasi antara kesehatan mental dengan penggunaan media social dan Independent Sample T-Test digunakan untuk melakukan perbandingan antara kelompok berdasarkan jenis kelamin/wilayah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana media sosial berdampak pada kesehatan mental orang dewasa awal di Bekasi. Data yang digunakan berasal dari kuesioner yang diberikan kepada responden berjumlah 62 responden. Software JASP digunakan untuk melakukan analisis ini. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara jenis kelamin, jumlah media sosial yang digunakan, umur, dan frekuensi penggunaan media sosial dengan kesehatan mental.

Tabel 2. Independent Samples T-Test

	t	df	p
total	-0.886	60	0.379

Hasil analisis kesehatan mental dan jenis kelamin mempunyai p-value 0.379. sehingga tidak terdapat hubungan yang cukup signifikan antara jenis kelamin dengan kesehatan mental (p-value < 0.05)

Tabel .3 Independent Samples T-Test

	t	df	p
total	-0.011	60	0.991

Domisili dengan kesahatan mental hubungan antara variabel ini tidak signifikan karena memiliki p-value 0.991 dimana variabel dapat dikatakan tidak signifikan ketika memiliki p-value < 0.05.

Tabel .4 Pearson's Correlations

Variable		Umur	Sosial media	Frekuensi	total
1. Umur	Pearson's r	—			
	p-value	—			
2. Media Sosial	Pearson's r	-0.103	—		
	p-value	0.427	—		
3. Frekuensi	Pearson's r	-0.036	0.116	—	
	p-value	0.784	0.371	—	
4. total	Pearson's r	0.256	0.085	0.441	—
	p-value	0.044	0.569	0.009	—

Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, menghasilkan bahwa jumlah media sosial yang digunakan tidak signifikan karena mempunyai p-value > 0.05 sedangkan frekuensi penggunaan media sosial dan umur memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental yang memiliki p-value < 0.009 dan 0.044 pada ketiga variabel tersebut umur dan frekuensi memiliki hubungan dianggap signifikan karena mempunyai p-value < 0.05

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kesehatan mental dan jenis kelamin. Dengan kata lain, jenis kelamin responden di Bekasi tidak mempengaruhi kesehatan mental secara signifikan. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya. Ada perbedaan dalam bagaimana laki-laki dan perempuan menghadapi stres dan masalah mental, namun jenis kelamin itu sendiri bukanlah faktor penentu utama dalam kesehatan mental (Sialino et al., 2021). Hal menunjukkan bahwa, meskipun ada perbedaan dalam cara laki-laki dan perempuan menangani masalah dan stres, jenis kelamin itu sendiri bukanlah faktor utama dalam kesehatan mental. Ini berbeda dengan hasil penelitian lain. Perempuan secara signifikan lebih tinggi memiliki peluang dalam memenuhi kriteria kesehatan mental (Needham & Hill, 2010). Ini menunjukkan bahwa terdapat variabel lain untuk mempengaruhi kesehatan mental seseorang seperti lingkungan sosial, dukungan keluarga, dan kondisi ekonomi, mungkin lebih berpengaruh pada kesehatan mental seseorang.

Tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental, menurut hasil analisis. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental seseorang tidak dipengaruhi oleh jumlah platform media sosial yang digunakan. hal ini sejalan dengan penelitian yang terdahulu, penggunaan berbagai platform media sosial tidak secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental, menunjukkan bahwa bagaimana platform digunakan lebih penting daripada jumlah platform yang digunakan (Primack et al., 2017). ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa bukan jumlah platform yang digunakan yang penting, tetapi bagaimana orang menggunakan platform tersebut. Misalnya, penggunaan media sosial untuk tujuan positif, seperti berkomunikasi dengan teman dan keluarga, mendapatkan informasi, atau mencari dukungan emosional, dapat berdampak berbeda dari penggunaan yang berlebihan atau untuk tujuan negatif, seperti cyberbullying atau perbandingan sosial.

Hubungan antara umur dan kesehatan mental menunjukkan bahwa semakin tinggi umur seseorang, semakin baik kesehatan mentalnya. Orang yang lebih tua cenderung memiliki pengalaman lebih banyak dalam mengatasi masalah mental sedang dialami hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan kesehatan mental orang yang lebih tua cenderung lebih stabil dibandingkan dengan orang yang lebih muda, yang berarti bahwa kesejahteraan emosional orang yang lebih tua cenderung meningkat atau tetap stabil seiring bertambahnya usia (Li et al., 2021).

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin rendah kesehatan mental mereka. Penemuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu, frekuensi penggunaan media sosial memiliki dampak yang

signifikan terhadap kesehatan mental, tergantung pada bagaimana media sosial digunakan. Penggunaan positif untuk berkomunikasi dan mendapatkan dukungan emosional dapat meningkatkan kesehatan mental (Rezki et al., 2017). Dengan penggunaan sosial media yang lebih sering seseorang cenderung memiliki gangguan dalam masalah kesehatan mentalnya sehingga hal ini dapat mengganggu kualitas hidup yang dimiliki seseorang, tetapi dampak dari sosial media baik positif maupun negatif itu tergantung bagaimana cara seseorang dalam menggunakannya oleh karena itu, untuk meningkatkan kesehatan mental perlu adanya pendekatan yang seimbang dan bertanggung jawab untuk menggunakan media sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini meneliti hubungan antara jenis kelamin, penggunaan media sosial, dan kesehatan mental di Bekasi. Jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental di Bekasi. Faktor-faktor lain seperti lingkungan sosial, dukungan keluarga, dan kondisi ekonomi memiliki pengaruh yang lebih besar. Penggunaan media sosial juga tidak berhubungan dengan kesehatan mental berdasarkan jumlah platform yang digunakan, tetapi lebih kepada bagaimana penggunaannya. Namun, penggunaan media sosial yang lebih sering cenderung menurunkan kesehatan mental, sementara orang yang lebih tua memiliki kesehatan mental yang lebih stabil. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan pendekatan yang seimbang dan bertanggung jawab dalam menggunakan media sosial. Pengguna harus membatasi waktu penggunaan, memilih konten positif, dan menghindari akun yang negatif. Interaksi secara langsung dengan orang lain juga penting untuk menjaga kesehatan mental.

DAFTAR REFERENSI

- Annur, C. M. (2022). *Ada Berapa Pengguna Internet dan Media Sosial di Seluruh Dunia?* Katadata.Co.Id.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Batool, M., Ahmad, L., Sadaqat, R., & Tariq, S. (2022). Narcissistic Personality, Social Media and Mental Health in Early Adulthood. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 10(1), 214–223. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2022.1001.0189>
- Bintang, J. M. (2023). Pengaruh Sosial Media Pada Masa Dewasa Awal. *PENSA : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 4(3), 1–9.
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 625–634.

- Fitriah, A., Juliansyah, D., Salamah, U., Anugrah Utama, M., Falah, O. K., Miati, A., Razzan, M. R., & Taqiyurrizal, M. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Educate : Journal Of Education and Learning*, 1(1), 32–38. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/educate/index>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Hassan, H., Hsbollah, H. M., & Mohamad, R. (2021). Examining the interlink of social media use, purchase behavior, and mental health. *Procedia Computer Science*, 196(2021), 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.11.076>
- Kemp, S. (2022). *DIGITAL 2022 : Indonesia ' s population in*. DataReportal – Global Digital Insights.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55.
- Lauri, C., Farrugia, L., & Lauri, M. A. (2022). Online-Offline: An Exploratory Study on the Relationship between Social Media Use and Positive Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Open Journal of Social Sciences*, 10(02), 155–170. <https://doi.org/10.4236/jss.2022.102010>
- Nazari, A., Hosseinnia, M., Torkian, S., & Garmaroudi, G. (2023). Social media and mental health in students: a cross-sectional study during the Covid-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04859-w>
- Needham, B., & Hill, T. D. (2010). Do gender differences in mental health contribute to gender differences in physical health? *Social Science and Medicine*, 71(8), 1472–1479. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.07.016>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Purwanza, S. W., Wardhana, A., Mufidah, A., Renggo, Y. R., Hudang, A. K., Darwin, Sayekti, S. P., Nugrohowardhani, R. L. K. R., Amruddin, Hardiyani, T., Tondok, S. B., & Priskusanti, R. D. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia*.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rezki, A. N., Naryoso, A., & Pradekso, T. (2017). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stress. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(1), 51–66. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1>

- 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>
- Sialino, L. D., van Oostrom, S. H., Wijnhoven, H. A. H., Picavet, S., Verschuren, W. M. M., Visser, M., & Schaap, L. A. (2021). Sex differences in mental health among older adults: investigating time trends and possible risk groups with regard to age, educational level and ethnicity. *Aging and Mental Health*, 25(12), 2355–2364. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1847248>
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja. *Jurnal Tinta*, 2(1), 41–52. <https://doi.org/10.35897/jurnaltinta.v2i1.274>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif. R&D.*
- Sujarwoto, S., Tampubolon, G., & Pierewan, A. C. (2019). A Tool to Help or Harm? Online Social Media Use and Adult Mental Health in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1076–1093. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00069-2>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Titikus, P., Vajarapongse, Y., & Thongwon, L. (2023). The Impact of Using Social Media on the Mental Health of Adolescents. *International Journal of Current Science Research and Review*, 06(06), 3296–3300. <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v6-i6-23>
- Yamini, P., & Pujar, L. (2022). Effect of Social Media Addiction on Mental Health of Emerging Adults. *Indian Journal of Extension Education*, 58(4), 76–80. <https://doi.org/10.48165/ijee.2022.58416>