

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL *TIKTOK* DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA SMAN 7 SAMARINDA

Reskiwati Novita^{1*}, Ardyanti Dian², Bernadetha³

Promosi Kesehatan, Poltekkes Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : novitareskiwati@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial *Tik Tok* memiliki efek berbahaya bagi remaja terkait masalah kecemasan. 3,6% anak usia 10–14 tahun dan 4,6% anak usia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan, menurut data dari I-NAMHS tahun 2022 sekitar 3,7% remaja mengalami gangguan kecemasan serta menjadi gangguan mental paling umum di antara remaja 10–17 tahun di Indonesia. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan durasi penggunaan media sosial *Tik Tok* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 7 Samarinda. Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah populasi sebanyak 235 siswa/siswi dan jumlah sampel sebanyak 63 siswa/siswi, teknik menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada remaja kelas XI SMA Negeri 7 Samarinda. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis bivariat dengan uji *Rank Spearman*. Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara durasi dengantingkat kecemasan ($p\text{-value}=0,000$). Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial *Tik Tok* makasemakin bermasalah tingkat kecemasan remaja. Diharapkan kepada pihak sekolah dapat memberikan sosialisasi tentangdampak penggunaan media sosial *Tik Tok* pada remaja.

Kata kunci : durasi, kecemasan, tik tok

ABSTRACT

The use of social media Tik Tok has a harmful effect on adolescents related to anxiety issues. 3,6% of children aged 10-14 and 4,6% of kids aged 15-19 suffer from anxiety disorder, according to the 2002 I-NAMHS data, about 3,7% of adolescents are suffering from anxious disorder and are the most common mental disorder among 10-17 years of age odolescents in indonesia. The purpose of this study is to analyze the relationship between the duration of social media use of Tik Tok and the level of anxiety in teenagers in Samarinda State High School 7. Quantitative research with cross sectional research design. The population was 235 students and the sample number was 63 students, using simple random sampling techniques. Data sampling for this study was carried out on 11th grade youths of Samarinda State 7th High School. Data analysis in this study uses bivariate analysis with the Spearman Rank test. This study showed a relationship between duration and anxiety level ($p\text{-value}=0,000$). The higher the intensity of social media use of Tik Tok, the more problematic the level of adolescent anxiety. It is hoped that schools can provide socialization about the impact of social media use of Tik Tok on teenagers.

Keywords : duration, anxiety, tik tok

PENDAHULUAN

Aplikasi *Tik Tok* dapat membuat dan mengunggah video berdurasi 15 detik tentang aktivitas sehari-hari, seperti menari, menyanyi, berjualan produk dan *food vlogger* kemudian membagikannya kepada teman, keluarga, atau melalui internet (Prosenjit, G., & Anwesan, 2021). Menurut Karuni (2023), Remaja yang tumbuh di dunia digital yang serba cepat cenderung menganggap *Tik Tok* sangat menarik dan relevan. Pengguna aplikasi *Tik Tok* di Indonesia naik pesat dimana tahun 2022 mencatat 63,1% dan pada tahun 2023 sebanyak 70,8% dari jumlah populasi hingga Indonesia menduduki peringkat 2 dunia dengan jumlah pengguna aplikasi *Tik Tok* terbanyak (Riyanto, 2023). Pew Research Center melaporkan

bahwa sekitar 67% remaja menggunakan *Tik Tok* dan 16% remaja mengatakan mereka menggunakan hampir terus menerus (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Ada beberapa derajat kecemasan yang mungkin muncul, mulai dari tingkat rendah, sedang, berat, bahkan sampai panik. Seseorang terkadang merasa lebih sulit untuk melakukan aktivitas atau menyelesaikan tugas akibat penyakit ini (Anggraeni, 2018). Menurut WHO (2021), Gangguan kecemasan diperkirakan mempengaruhi 4,6% remaja berusia 15 hingga 19 tahun dan 3,6% anak-anak berusia 10 hingga 14 tahun. Selain itu, diperkirakan 1,1% remaja dan 2,8% anak-anak berusia antara 10 dan 19 tahun mungkin menderita depresi. Di antara banyak tanda khas kecemasan dan depresi adalah perubahan suasana hati yang tiba-tiba dan tidak menentu. Sementara itu menurut data dari *Indonesian-National Adolescent Mental Health Survey* (2022) dalam Wahdi (2022), sekitar 3,7% remaja mengalami gangguan kecemasan serta menjadi gangguan mental paling umum di antara remaja 10-17 tahun di Indonesia.

Menurut Riskesdas prevalensi gangguan emosional pada umur ≥ 15 tahun dengan hasil 3,2% orang pada tahun 2013 dan meningkat di tahun 2018 sebanyak 9,64% yang mengalami gangguan emosional seperti gejala depresi dan kecemasan di Kalimantan Timur. Sedangkan prevalensi gangguan emosional di Samarinda pada tahun 2018 mencapai angka 9,58% atau sebanyak 2.837 orang (Riskestas, 2018). Pengkajian yang dibuat oleh (Purnawinadi & Salii, 2020), dengan judul “Durasi Penggunaan Media Sosial dan Insomnia pada Remaja” berdasarkan sampel 155 remaja, kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa 99 responden (56,8%) melaporkan mengalami insomnia sedang, dan 91 responden (58,7%) menyatakan bahwa mereka rata-rata menggunakan media sosial selama tiga hingga empat jam sehari. Hal ini menyiratkan bahwa mungkin ada korelasi positif dan substansial antara masalah tidur remaja dan penggunaan media sosial. Pengkajian yang dibuat oleh Al Aziz (2020), dengan judul “Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa” hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang moderat antara penggunaan media sosial dan tingkat depresi, dengan nilai korelasi sebesar 0,147 dan probabilitas sebesar 0,02 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang menguntungkan antara meningkatnya tingkat penggunaan media sosial di kalangan pelajar dan depresi.

Pengkajian yang dibuat oleh Mardiana DM, Nova Mardiana, (2022), dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial *Tik Tok* terhadap Kesehatan Mental Remaja” berdasarkan sampel sebanyak 101 responden, tingkat stres remaja ditemukan berkorelasi dengan penggunaan TikTok ($p = 0,17$), dan terdapat hubungan positif yang substansial antara penggunaan TikTok dan kecemasan ($p = 0,004$). Penelitian pertama yang dilakukan pada tanggal 18 September 2023 terhadap siswa SMA Negeri 7 Samarinda menemukan bahwa subjeknya banyak menggunakan situs media sosial TikTok. Terlihat bahwa rata-rata siswa sudah memiliki *smartphone*, mempunyai aplikasi *Tik Tok* dan dari pernyataan 3 orang siswa mengatakan bahwa mereka merasa gelisah apabila tidak bermain *Tik Tok* dalam sehari dan takut akan ketinggalan berita *update* di *Tik Tok*. Sejalan dengan hasil dari kuesioner tentang durasi dalam sehari penggunaan aplikasi *Tik Tok* dari 30 siswa, didapatkan 9 siswa menggunakan aplikasi *Tik Tok* 1-2 jam dalam sehari, 9 siswa menggunakan aplikasi *Tik Tok* 2-3 jam dalam sehari dan 12 siswa menggunakan aplikasi *Tik Tok* dengan durasi ≥ 4 jam dalam sehari.

Temuan studi pendahuluan ini sejalan dengan proyek penelitian Kurniasari Lia (2021) yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT” Frekuensi siswa menggunakan media sosial dikatakan memiliki dampak besar pada tingkat kecemasan mereka. Responden lebih banyak berinteraksi melalui media sosial dibandingkan secara langsung karena mereka berada pada tahap remaja, sehingga menyebabkan tingginya tingkat penggunaan media sosial. Peneliti berencana melakukan penelitian, dengan mengingat latar belakang informasi yang telah diberikan sebelumnya

berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Tik Tok* dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMA Negeri 7 Samarinda” Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas durasi penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan melakukan penelitian dalam satu waktu yang sama. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 5 Maret 2024 di SMA Negeri 7 Loa Janan Ilir, Samarinda. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa/ siswi kelas XI di SMAN 7 Samarinda. Kelas XI SMAN 7 Samarinda memiliki jumlah 235 siswa/ siswi. Populasi terjangkau pada penelitian ini berjumlah 63 responden. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner, penelitian menggunakan 2 kuesioner yaitu kuesioner intensitas penggunaan media sosial *Tik Tok* sebanyak 26 soal dan kuesioner tingkat kecemasan sebanyak 20 soal.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin SMAN 7 Samarinda

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	14	22,2%
Perempuan	49	77,8%
Total	63	100%

Berdasarkan tabel 1, diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 49 responden (77,8%) dan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 responden (22,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia SMA N 7 Samarinda

Usia	Jumlah	%
16 Tahun	29	46%
17 Tahun	33	52,4%
18 Tahun	1	1,6%
Total	63	100%

Berdasarkan tabel 2, diperoleh hasil usia setiap responden sebagian besar 17 tahun sebanyak 33 responden (52,4%), usia 16 tahun sebanyak 29 responden (46%), dan usia 18 tahun terdapat 1 responden (1,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi terhadap Intensitas Penggunaan *Tik Tok* di SMA N 7 Samarinda

Skor	Jumlah	%
≤ 1 jam/hari	4	6,3%
2-3 jam/hari	26	41,3%
≥ 4 jam/hari	33	52,4%
Total	63	100%

Berdasarkan tabel 3, diperoleh hasil sebagian besar responden memiliki durasi terhadap intensitas penggunaan media sosial *Tik Tok* pada kategori ≥ 4 jam/hari sebanyak 33 responden (52,4%), responden dengan durasi pada kategori 2-3 jam/hari terhadap penggunaan media sosial *Tik Tok* sebanyak 26 responden (41,3%), dan responden dengan durasi pada kategori ≤ 1 jam/hari terhadap penggunaan media sosial *Tik Tok* sebanyak 4 responden (6,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMA N 7 Samarinda

Kategori	Jumlah	%
Normal/ tidak cemas	21	33,3%
Cemas ringan	42	66,7%
Cemas sedang	-	-
Cemas berat	-	-
Total	63	100%

Berdasarkan tabel 4, diperoleh hasil sebagian besar responden mengalami masalah kesehatan pada kategori kecemasan ringan sebanyak 42 responden (66,7%), dan responden yang berada pada tingkat normal/ tidak cemas sebanyak 21 responden (33,3%).

Tabel 5. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial *Tik Tok* dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMA N 7 Samarinda

Durasi	Tingkat Kecemasan								Total	
	Normal		Cemas Ringan		Cemas Sedang		Cemas Berat			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
≤1j jam/hari	4	100	-	-	-	-	-	-	4 6,3	
2-3 jam/hari	12	46,2	14	53,8	-	-	-	-	26 41,3	
≥4 jam/hari	5	15,2	28	84,8	-	-	-	-	33 52,4	
Total	21	33,3	42	66,7			63	100		

Uji statistik Spearman Rho Test Corelation p value = 0,000 r = 0,453

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 49 responden (77,8%), sedangkan responden laki-lakisebanyak 14 responden (22,2%). Penelitian ini menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki dalam mengakses media sosial *Tik Tok*. Menurut Lubis (2014) dalam Yuhana (2022), menjelaskan bahwa perempuan (76%) lebih banyak waktu untuk menggunakan media sosial dibandingkan dengan pria (72%), dan sebanyak 30% perempuan menggunakan waktunya untuk berkomunikasi melalui media sosial. Sementara laki-laki hanya menggunakan 20% waktunya untuk menggunakan media sosial.

Diperkuat juga oleh penelitian Marsya (2019) dalam Yuhana (2022), menyebutkan aktifnya perempuan di media sosial disebabkan oleh sifat dasar yang dimiliki oleh sebagian besar perempuan salah satunya yaitu suka diperhatikan dan refleksi dari sifat tersebut diantaranya adalah aktif di media sosial. Perempuan yang lebih sering membuat atau mengganti status maupun foto di akun media sosialnya akan lebih menantikan bentuk perhatian orang lain seperti mengomentari fotonya atau menyukai fotonya. Usia sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 33 responden (52,4%), usia 16 tahun sebanyak 29 responden (46%), dan usia 18 tahun terdapat 1 responden (1,6%). Pada penelitian ini, usia responden dominan berada pada usia 17 tahun yang mana termasuk dalam usia remaja yang memiliki rentan terhadap perubahan perilaku karena merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa kedewasaan.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa InternetIndonesia

(APJI, 2022) melaporkan bahwa pengguna internet paling banyak di dominasi oleh pelajar dan mahasiswa yaitu sebanyak 99,26%, kemudian usia paling banyak menggunakan media sosial ada pada usia 13-18 tahun yaitu sebanyak 99,16%. Berdasarkan hasil diperoleh, sebagian besar responden memiliki durasi terhadap intensitas penggunaan media sosial *Tik Tok* pada kategori ≥ 4 jam/hari sebanyak 33 responden (52,4%), responden dengan durasi pada kategori 2-3 jam/hari terhadap penggunaan media sosial *Tik Tok* sebanyak 26 responden (41,3%), dan responden dengan durasi pada kategori ≤ 1 jam/hari terhadap penggunaan media sosial *Tik Tok* sebanyak 4 responden (6,3%).

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa rata-rata remaja memiliki tingkat tinggi dalam durasi penggunaan aplikasi *Tik Tok*, sejalan dengan data penelitian diketahui bahwa hasil jawaban responden pada kuesioner yang paling banyak adalah remaja mengakses aplikasi *Tik Tok* ≥ 4 jam dalam sehari. Menurut Nugrahani (2022), menyatakan durasi adalah lamanya rentang waktu keadaan yang berlangsung. Dalam mengakses media sosial seringkali individu tersebut ketagihan dalam mengakses sehingga tidak sadar waktu yang telah dihabiskan dengan aplikasi tersebut karena terlalu menikmati dalam menggunakannya.

Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial *Tik Tok* dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja di SMA Negeri 7 Samarinda

Berdasarkan temuan tersebut, 28 responden (84,4%) yang melaporkan menggunakan *Tik Tok* untuk tujuan media sosial selama empat jam atau lebih setiap hari dilaporkan mengalami kecemasan ringan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jawaban responden pada kuesioner tingkat kecemasan yaitu: merasa gugup, cemas, mudah merasa lelah, mudah marah, mudah panik, terganggu oleh nyeri lambung, mengalami mimpi-mimpi buruk, dan sulit tertidur di malam hari. Sejalan dengan kajian Arum Sukmadinda (2023) data menunjukkan bahwa remaja yang banyak menggunakan media sosial masuk dalam kategori tertinggi dan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Menurut Ulfadilah (2022) penggunaan media sosial dapat menimbulkan rasa penasaran yang tinggi, sebab takut ketinggalan hal-hal baru. Sedangkan dalam penggunaan media sosial memancarkan sinar terang dari layar *smartphone (blue-light)* yang dapat menghambat sekresi hormon melatonin dimana hormon yang mengatur dan memberi sinyal kapan waktunya untuk tidur yang menyebabkan pengguna media sosial mengalami kesulitan tidur. Sehingga berdampak kepada kualitas tidur tidak baik atau tidur tidak nyenyak, gelisah, kecemasan, stress, dan depresi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jawaban responden pada kuesioner bahwa rata-rata remaja memiliki tingkat tinggi dalam durasi menggunakan aplikasi *Tik Tok*, sejalan dengan data penelitian diketahui bahwa hasil jawaban sebanyak 33 responden (52,4%) dengan durasi ≥ 4 jam/hari.

Hermawati Ery (2020) yang menyatakan bahwa lama penggunaan media sosial berhubungan dengan tingkat kecemasan, semakin mendukung kesimpulan penelitian ini. Mayoritas responden yang jarang menggunakan media sosial menunjukkan tingkat kecemasan yang normal, sedangkan responden yang rutin menggunakan media sosial biasanya memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Hasil ini diperkuat dengan penelitian Diniari Sri (2020) yang menunjukkan bahwa dari jumlah orang yang diketahui sebagai pengguna utama media sosial, 84 orang memiliki usia rata-rata 19 tahun dan menghabiskan lebih dari tiga jam sehari di platform tersebut. 59% dari kelompok ini mengatakan mereka pernah merasa cemas. Mereka yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam sehari jelas jauh lebih mungkin merasa cemas dibandingkan orang yang menggunakan media sosial dalam jangka waktu lebih pendek, terbukti dengan nilai p-value sebesar 0,001. Kecemasan selama transisi dari remaja ke dewasa awal mungkin disebabkan oleh kecemasan. terkait dengan perubahan gaya hidup yang disebabkan oleh penggunaan media sosial. Kecemasan di kalangan pengguna media sosial juga bisa timbul dari berbagai keadaan, antara lain memiliki sedikit teman,

mengalami pengalaman masa lalu yang traumatis atau memalukan, dan tidak mendapatkan reaksi yang diharapkan terhadap postingan di media sosial.

Menurut para peneliti, remaja yang banyak menggunakan media sosial pada saat itu kebanyakan terpaku pada ponsel pintarnya. Orang-orang ini sering kali merasakan keamanan dan kenyamanan yang lebih besar saat berinteraksi dengan media sosial secara virtual dibandingkan secara langsung. Oleh karena itu, individu mungkin merasa kesulitan atau tidak nyaman saat berinteraksi langsung atau bertatap muka, sehingga dapat menimbulkan kecemasan. sehingga perlu adanya kesadaran diri untuk mengontrol tingkat durasi dalam penggunaan media sosial *Tik Tok* karena sangat penting guna meminimalisir gangguan kesehatan, salah satu faktor penting dalam menjaga tingkat kecemasan tetap stabil yaitu dengan membatasi diri dari durasi penggunaan media sosial *Tik Tok*.

KESIMPULAN

Responden pada penelitian ini di dominasi oleh perempuan sebanyak 49 responden (77,8%) dan usia paling banyak pada kategori 17 tahun 33 responden (52,4%). Responden dengan durasi pada kategori ≥ 4 jam/hari sebanyak 33 responden(52,4%). Terdapat hubungan antara durasi dengan tingkat kecemasan ringan pada remaja di SMA Negeri 7 Samarinda dengan p value = 0,000 dengan r = 0,453 maka di artikan ada hubungan cukup signifikan antar variabel.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah, guru beserta siswa kelas XI SMA N 7 Samarinda karena telah membantu proses pelaksanaan penelitianini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Kaltimyang telah memfasilitasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Aziz, A. A. (2020). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa*. *Acta Psychologia*, Vol. 2, No. 2, Hal 92–107.
<https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Anggraeini, N. (2018). *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan dalam Menghadapi Uji Kompetensi di Universitas Pendidikan Indonesia*. *Jurnal pendidikan keperawatan indonesia*, Vol , No.2, hal 131-139
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI/article/view/9752>
- APJI. (2022). *Hasil Survey Profil Internet Indonesia 2022*.
https://apjii.or.id/download_survei/2feb5ef7-3f51-487d-86dc6b7abec2b171
- Arum Sukmadinda, R. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa kelas X MIPA di SMA 4 Madiun. Vol. 2, No. 1, Hal 11
- Diniari, N. K. S. (2016). Durasi penggunaan media sosial dan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali. *Simdos: Universitas Udayana*. Vol. 2, No. 2, Hal 24
- Karuni, N. P. P., Cahyani, N. P. E., & Narayana, G. A. A. D. J. (2023). *Upaya Pelestarian Budaya Asli Indonesia melalui Fenomena Fomo Generasi Z di Era Media Sosial Tik Tok menuju Indonesia Emas*. *Prosiding Pekan Ilmiah Pelajar (PILAR)*, Vol 3, Hal 418-427.
<https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/pilar/article/view/6167>

- Mardiana, D. M., Mardiana, N., & Maryana, M. (2022). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Kesehatan Mental Remaja*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Vol 6. No 1, Hal 183-190.
- Nugrahani, S. S. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMA Negeri 2 Klaten*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/86695/>
- Prosenjit, G., & Anwesan, G. (2021). *Effect of Physical Treatment on the Physicochemical, Rheological and Functional Properties of Yam Meal of the Cultivar “Ngumvu” From Dioscorea Alata L. of Congo*. *International Journal of Recent Scientific Research*, 10(January), 30693–30695. <https://doi.org/10.24328/IJRSR>
- Purnawinadi, I. G., & Salii, S. (2020). *Durasi Penggunaan Media Sosial dan Insomnia pada Remaja*. *Klabat Journal of Nursing*, Vol 2 No. 1, Hal 37. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Kalimantan Timur Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI, 472. <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3760>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). *Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol 4. No. 1, Hal 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Ulfadilah, N., & Nurpratiwi, Y. (2022). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Kesehatan Mental Remaja di MAN 4 Karawang*.
- Wahdi, A. E. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS):Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- WHO. (2021). *Adolescent Health* https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Yuhana, E. S. (2022). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMA N 8 Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Widya Husada Semarang).