

PENGARUH MEDIA SOSIAL PADA PERKEMBANGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA : A LITERATURE REVIEW

Asmanur A.R^{1*}, Sfandy Rusli², Isdayanti³, Sudirman⁴, Ahmad Yani⁵, Finta Amalinda⁶

Universitas Muhammadiyah Palu^{1,2,3,4,5,6}

*Corresponding Author : asmanur45ri@gmail.com

ABSTRAK

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja di era digital ini, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk hubungan sosial, identitas diri, dan kesejahteraan mental. Dengan semakin berkembangnya platform media sosial, fenomena ini menimbulkan kekhawatiran terkait dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif, bergantung pada cara penggunaannya. Meskipun media sosial memungkinkan remaja untuk terhubung dan berbagi informasi, penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih jauh bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja, serta faktor-faktor yang mempengaruhi dampaknya. *Literatur review*, dimana artikel dipilih menggunakan metode PRISMA. Artikel internasional yang digunakan didapatkan dari fasilitas database online melalui halaman *Pubmed*, *Science Direct* dan *Google Scholar*. Artikel yang diperoleh dipilih berdasarkan publikasi yang diterbitkan dari tahun 2020 sampai 2025 (5 tahun).. Media sosial memberikan dampak negatif dan positif. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak ganda pada kesehatan mental remaja. Meskipun media sosial dapat memberikan manfaat seperti meningkatkan rasa kebersamaan dan akses informasi, dampak negatif seperti kecemasan, depresi, dan tekanan sosial juga sering terjadi, terutama akibat perbandingan diri dan cyberbullying. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental remaja.

Kata kunci : dampak media sosial, kesehatan mental, media sosial, remaja

ABSTRACT

Social media has become an important part of teenagers' lives in this digital age, affecting various aspects of their lives, including social relationships, self-identity, and mental well-being. As social media platforms continue to grow, this phenomenon raises concerns about the long-term impact on adolescent mental health. Various studies have shown that social media use can have both positive and negative effects, depending on how it is used. While social media allows teenagers to connect and share information, studies have also shown a link between excessive social media use and an increased risk of mental health disorders such as anxiety, depression, and stress. Therefore, it is important to understand more about how social media affects adolescent mental health, as well as the factors that influence its impact. Literature review, where articles are selected using the PRISMA method. International articles used are obtained from online database facilities through Pubmed, Science Direct and Google Scholar pages. The articles obtained are selected based on publications published from 2020 to 2025 (5 years). Social media has both negative and positive impacts. The results of the study showed that the use of social media has a dual impact on adolescent mental health. Although social media can provide benefits such as increasing a sense of togetherness and access to information, negative impacts such as anxiety, depression, and social pressure also often occur, especially due to self-comparison and cyberbullying. Excessive use of social media can worsen mental health conditions.

Keywords : *social media, impact of social media, mental health, adolescent*

PENDAHULUAN

Di era digital ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja (Fitrialis R, Elsani D, Rahmadani T, et al, 2024). Perkembangan media sosial dari tahun ke

tahun sangatlah pesat. Hal tersebut ditandai dari banyaknya layanan dan aplikasi yang sangat memungkinkan agar para pengguna melakukan interaksi. Media sosial, sebagai salah satu alat utama komunikasi dan interaksi di era digital, berperan signifikan dalam mempercepat dan memperdalam krisis identitas ini. Platform-platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter menawarkan wadah bagi individu untuk membagikan dan membentuk citra diri (Mahmud A, 2024). Media sosial memang memberikan banyak dampak positif bagi remaja, tetapi juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja (Aprilia R, Sriati A, Hendrawati S, 2020). Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial telah terintegrasi dengan kuat ke dalam kehidupan, tanpa terkecuali bagi kelompok remaja. Sebab, media sosial membuat setiap orang dapat menggunakan ponsel mereka untuk mencari informasi sekaligus tetap terhubung dengan orang lain secara mudah (Perubahan I, Hidayanto S, Syafrina AE, 2024).

Remaja adalah suatu tingkat umur dimana anak-anak tidak lagi anak, akan tetapi belum dapat dipandang dewasa. Jadi remaja adalah umur yang menjembatani antara umur anak-anak dan umur dewasa. Kehadiran media sosial menawarkan berbagai manfaat, seperti kemudahan dalam berkomunikasi, mendapatkan informasi, serta membangun jejaring sosial. Namun, di balik dampak positif tersebut, media sosial juga menimbulkan kekhawatiran terkait pengaruhnya terhadap kesehatan mental remaja. Para remaja pada umumnya sangat berpotensi mengalami apa yang disebut dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi, stress, cemas, ketakutan dan lain sebagainya (Arifin Z, Mansyur MH, Abidin J, Mukhtar U, 2022). Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (Diana V, 2020).

Berdasarkan data dari we are social Data Digital Indonesia 2024, sekitar 167 juta penduduk atau 60,4 % dari total populasi Indonesia merupakan pengguna media sosial aktif dengan rata-rata setiap hari waktu menggunakan media sosial melalui perangkat apapun adalah selama 3 jam, 11 menit. Penggunaan media sosial yang semakin meluas di kalangan remaja menimbulkan berbagai pertanyaan terkait dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Sehingga, intervensi dini masalah kesehatan mental di kalangan anak dan remaja menjadi hal yang penting (Mawaddah N, Prasty A, 2023). Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang dalam masa perkembangan psikologis, sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan digital yang mereka hadapi. Namun, kesehatan mereka sebagian besar diabaikan, terutama kesehatan mental, karena asumsi yang salah bahwa mereka berada dalam periode paling sehat. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Penggunaan media sosial yang tidak dapat di kontrol pada kalangan remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental. Remaja yang kecanduan media sosial sering mengalami depresi, stress, kecemasan, bahkan kesepian. Gangguan jiwa seperti stress dan depresi yang dialami remaja dapat berdampak pada kesehatan fisik, termasuk tekanan darah yang dapat menyebabkan hipertensi (Arsini Y, Azzahra H, Tarigan KS, Azhari I, 2023).

Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana media sosial memengaruhi kondisi mental remaja, baik secara positif maupun negatif. Artikel ini bertujuan untuk merumuskan pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja yang telah diteliti sebelumnya.

METODE

Strategi dalam pencarian yang digunakan dalam kajian ini adalah dengan menggunakan metode systematic review. Di mana proses pengumpulan data dengan menganalisis inti

dari setiap pembahasan dari beberapa sumber ilmiah yang valid. Studi literatur ini bertujuan untuk mengumpulkan beberapa penelitian ilmiah yang telah diterbitkan dengan penyajian ulang materi yang sudah ada ataupun analisis baru. Pencarian artikel dengan topik pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja dilakukan dengan mengambil data dari pangkalan data *Google scholar*, serta artikel jurnal yang diterbitkan oleh *Scindirect* dan *Pubmed* dengan kata kunci media sosial (*social media*), dampak media sosial (*social media impact*), kesehatan mental (*mental health*), remaja (*adolescent*). Pada proses pemilihan artikel terdapat beberapa kriteria utama yaitu artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu 5 tahun terakhir (2020-2025), menggunakan riset dengan pendekatan kualitatif dengan remaja atau pelajar sekolah menengah atas sebagai partisipannya. Metode kajian sistematis yang digunakan penulis sesuai dengan tahapan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review*) yang terdiri dari identifikasi, penyaringan, inklusi dan kelayakan artikel yang ditemukan dan selanjutnya akan dianalisis. Berdasarkan hasil penelusuran pada ketiga pangkalan data tersebut, setelah dilakukan tahapan identifikasi hingga kelayakan artikel, diperoleh sebanyak 1 artikel dari *Scindirect*, 2 artikel dari *Pubmed* dan 4 artikel dari *Google Scholar*.

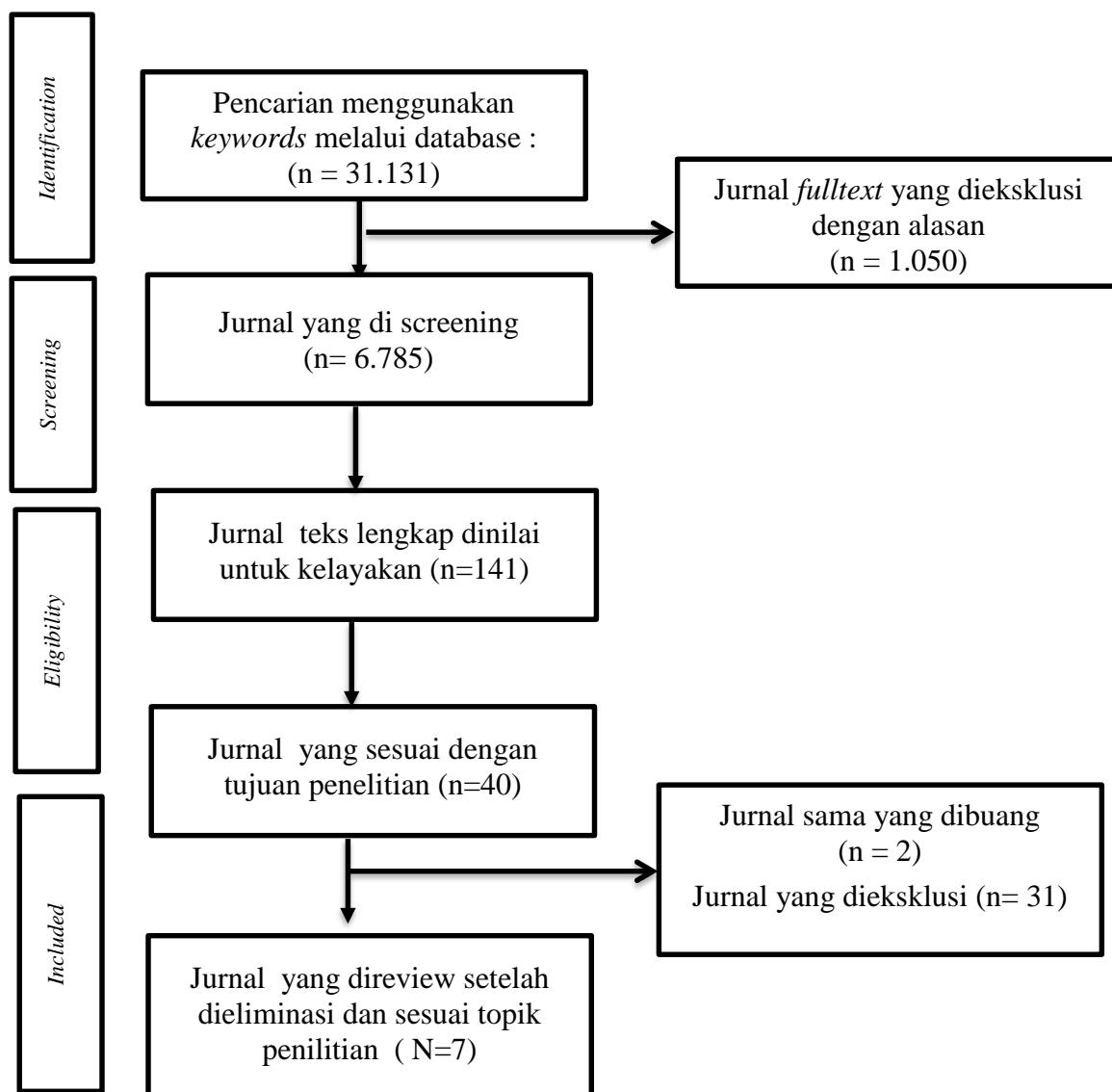


Diagram 1. Alur Diagram PRISMA

Artikel tersebut akan ditinjau untuk melihat pengaruh media sosial terhadap perkembangan kesehatan mental remaja. Seluruh informasi yang ditemukan dalam publikasi terkait dengan pengaruh media sosial terhadap perkembangan kesehatan mental remaja akan didata dan disajikan disertai penjelasan dalam bentuk naratif dan akan dilakukan penarikan kesimpulan.

HASIL

Tabel 1. Ringkasan Artikel

No	Penulis, Tahun, Judul	Tempat	Metode	Kesimpulan
1.	Muthia Rahman Nayla (2024) <i>Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa</i>	Yogyakarta, Indonesia	Analisis Kualitatif	Media sosial mempunyai pengaruh yang kompleks dan multifase terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dari satu sisi, media sosial menyediakan platform untuk koneksi sosial dan dukungan, namun di sisi lain, ia juga menimbulkan risiko terhadap kesehatan mental, terutama terkait dengan masalah citra diri, ansietas, dan stres. Temuan ini menegaskan perlunya pendekatan yang lebih seimbang dan kritis dalam memahami dan menggunakan media sosial.
2.	Utami Niki Kusaini, Azzahara Ramadhania Putri, Nurleni, Cinta Aulia Aziz, Rahma Tusa'ada, Bunga Ezila Febbyya.I, Leny Puryanti, Vigo Elvranndo (2024) <i>Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja Kelas XI di SMAN 5 Kota Jambi</i>	Jambi, Indonesia	Analisis Kualitatif	Penggunaan media sosial dapat berdampak pada kesehatan mental pengguna, seperti depresi dan gangguan emosi. Namun, media sosial juga memiliki efek positif, karena mereka memudahkan komunikasi dan interaksi dengan teman, keluarga, atau bahkan orang baru. Namun, orang tua dan pengasuh harus memantau penggunaan media sosial anak-anak mereka dan mengajarkan mereka kebiasaan digital yang baik
3.	Vishnu V Taddi, Ravshish K Kohli, Pooja Puri (2024) <i>Perception, use of social media, and its impact on the mental health of Indian adolescents: A qualitative study</i>	India	Analisis Kualitatif	Penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan depresi. Remaja terlibat dalam perilaku kompulsif seperti mengulir layar di tengah malam, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka, dan menyebabkan gangguan tidur yang signifikan.
4.	Emma C. Hurley, Ian R. Williams, Adrian J. Tomyn, Lena Sanci (2024) <i>Social media use among Australian university students: Understanding links with stress and mental health</i>	Negara Bagian Victoria, Australia	Analisis Kualitatif	Hampir tiga perempat mahasiswa yang melaporkan bahwa penggunaan media sosial menunjukkan bahwa hal itu menyebabkan stres. Beberapa mahasiswa dalam penelitian ini melaporkan adanya perbandingan diri yang negatif dengan orang lain yang tampak lebih bahagia dan lebih puas berdasarkan profil media sosial mereka. Mahasiswa dalam penelitian ini melaporkan tekanan yang

				disebabkan oleh penggunaan media sosial yang adiktif dan kompulsif.
5.	Arvin Hardian, Elisabeth Sitepu, Indonesia Aria Mulyapradana, Joni Wilson Sitopu, Boby Hendro Wardono (2025) Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital	Jawa Tengah, Indonesia	Analisis Kualitatif	Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap kesehatan mental remaja. Dampak tersebut dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada intensitas penggunaan, jenis konten yang diakses, dan pola interaksi yang dilakukan oleh remaja.
6.	Antika Putri, Hendri Hermawan Adinugraha, Ahmad Anas (2024) Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus Di Desa Notogiwang	Jawa Tengah, Indonesia	Analisis Kualitatif	Media sosial merupakan jenis media internet yang memungkinkan pengguna untuk dengan mudah berpartisipasi dalam percakapan, bertukar ide, dan menciptakan dunia virtual. Media sosial juga sudah mempengaruhi mental remaja pada saat ini. Rasa ingin tahu yang tinggi yang dialami pada masa remaja merupakan sesuatu hal yang wajar. Tetapi rasa ingin tahu yang tinggi dapat berdampak buruk bagi remaja
7.	Gunnhild Johnsen Hjetland, Norway Viktor Schønning, Randi Træland Hella, Marius Veseth, Jens Christofer Skogen (2021) <i>How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study</i>	Norwegia	Analisis Kualitatif	Para remaja memiliki berbagai persepsi negatif terhadap sikap dan pengalaman dengan media sosial. Pada saat yang sama, mereka sangat termotivasi untuk menggunakan media sosial berdasarkan aspek-aspek yang mereka alami sebagai hal yang positif.

PEMBAHASAN

Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Media sosial mencakup berbagai fitur yang memfasilitasi interaksi sosial daring; platform sangat bervariasi dalam hal target audiens, tujuan, dan desainnya (Galea S, Buckley GJ, Wojtowicz A, 2024). Penggunaan sosial media saat ini memang menawarkan berbagai manfaat yakni memperluas jaringan pertemanan, memudahkan akses komunikasi serta menjadi sumber hiburan bagi penggunanya. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, media sosial terbukti memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental kalangan remaja. Pembahasan terkait dengan dampak dari media sosial terutama bagi kesehatan mental remaja dapat diuraikan menjadi dampak positif dan dampak negatif.

Dampak Negatif Media Sosial

Penggunaan media sosial yang berlebihan seringkali membuat pengguna membandingkan diri dengan orang lain yang terutama terlihat dari konteks penampilan fisik serta pencapaian hidup karena media sosial seringkali memberikan standar yang tinggi sehingga sulit untuk dicapai. Penelitian juga menunjukkan bahwa media sosial dapat menyebabkan peningkatan tingkat ansietas dan stres. Partisipan melaporkan bahwa tekanan untuk terus menerus terhubung dan responsif di media sosial seringkali menimbulkan kecemasan (Muthia Rahman Nayla, 2024). Kecemasan terkait penampilan fisik setelah melihat postingan orang lain sekitar setengah dari responden mengaku merasa cemas dan tidak percaya diri dengan penampilan fisik mereka setelah melihat postingan orang lain di media sosial yang terlihat lebih menarik atau

mendapat banyak pujian atas penampilannya (Kusaini UN, Putri AR, Nurleni N, et al, 2024). Selain perbandingan yang berkaitan dengan popularitas dan penampilan fisik, beberapa informan penelitian juga melaporkan adanya perbandingan diri yang negatif dengan orang lain yang tampak lebih bahagia dan lebih puas berdasarkan profil media sosial mereka. Beberapa alasan yang dikemukakan oleh informan adalah : Takut akun media sosial diretas atau dihack. Melihat konten yang tidak pantas atau mengganggu seperti kekerasan/penganiayaan terhadap anak kecil di media sosial. Merasa was-was saat hendak membagikan postingan karena takut mendapat komentar negatif.

Persentase yang tinggi pada remaja yang mengalami gangguan tidur karena penggunaan media sosial larut malam. Sehingga tidak tercapai keseimbangan antara aktivitas daring dan luring yang dapat memiliki implikasi serius bagi kesehatan mental dan kesejahteraan umum remaja (Taddi V V., Kohli RK, Puri P, 2024). Lebih lanjut, fenomena *cyberbullying* juga menjadi salah satu sumber dampak negatif yang sering dihadapi oleh remaja, seperti pelecehan daring, baik berupa komentar negatif, penyebaran rumor, atau bahkan ancaman yang dapat berakibat pada penurunan rasa percaya diri, ketakutan berinteraksi di dunia maya, hingga perasaan terasing dari lingkungan sosial.

Remaja pengguna media sosial juga dapat mengalami perlakuan buruk secara online. Perlakuan buruk bisa terjadi tidak hanya dikehidupan langsung saja tetapi perlakuan buruk bisa melalui media sosial. Berkomentar yang tidak baik di postingan orang lain, membuat lelucon dari fisik orang lain dan lain sebagainya itu adalah termasuk perlakuan tidak baik yang dilakukan secara online (Putri A, Adinugraha HH, Anas A, 2024). Media sosial juga digambarkan memiliki beberapa efek yang tidak menyenangkan pada perilaku orang terhadap satu sama lain. Di media sosial, orang bisa menjadi anonim atau merasa anonim, dan menurut para peserta, lebih mudah untuk bersikap jahat karena tidak ada konsekuensi nyata dari perilaku mereka, atau karena Anda tidak melihat reaksi emosional orang lain.

Dampak Positif Media Sosial

Motivasi remaja untuk menggunakan media sosial telah berkembang melampaui sekadar koneksi hingga mencakup pembuatan konten, konsumsi informasi, dan partisipasi dalam komunitas daring (Taddi V V., Kohli RK, Puri P, 2024). Selain dampak negatif, media sosial juga dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental remaja jika digunakan dengan bijak. Misalnya, media sosial bisa menjadi alat untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari orang lain yang memiliki pengalaman serupa. Beberapa partisipan dalam penelitian mengidentifikasi beberapa aspek positif dari pengaplikasian media sosial, seperti kemampuan untuk terhubung dengan teman dan keluarga, serta akses ke komunitas dan sumber dukungan. Media sosial juga dapat menjadi sarana untuk mendapatkan dukungan sosial dan emosional, terutama ketika menghadapi masalah pribadi. Bagi banyak remaja, media sosial menawarkan akses langsung ke teman sebaya, keluarga, atau bahkan komunitas yang memiliki pengalaman serupa, yang dapat memberikan rasa diterima dan dipahami. Sehingga media sosial dapat digunakan sebagai alat untuk menciptakan koneksi, berbagi pengalaman dan membangun komunikasi untuk saling mendukung satu sama lain. Manfaat lain dari media sosial adalah untuk memudahkan kita untuk berinteraksi dengan banyak orang, memudahkan kita untuk mengekspresikan diri dan juga penyebaran informasi melalui media sosial yang berjalan dengan cepat (Putri A, Adinugraha HH, Anas A, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan telaah beberapa jurnal, ditemukan bahwa media sosial memberikan pengaruh yang signifikansi terhadap kesehatan mental remaja. Di satu sisi, media sosial memberikan dampak positif yakni memudahkan remaja untuk mengakses informasi, dapat menjadi ruang

bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan meningkatkan rasa kebersamaan. Namun disisi lain, dampak negatif dari media sosial juga cukup mencolok terutama untuk kesehatan mental remaja. Dampak negatif tersebut antara lain meningkatkan kecemasan, depresi dan tekanan sosial yang dihadapi remaja akibat perbandingan diri dengan orang lain, cyberbullying, serta ketergantungan pada validasi sosial.

Studi menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan di media sosial memiliki hubungan yang erat dengan gangguan kesehatan mental, terutama ketika penggunaan media sosial berlebihan atau tidak terkontrol. Selain itu, pola interaksi di platform media sosial sering kali memperburuk perasaan rendah diri dan stres. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan bimbingan yang tepat dalam menggunakan media sosial, dengan pengawasan dari orang tua atau pendidik untuk mengurangi potensi dampak buruk terhadap kesehatan mental mereka. Secara keseluruhan, meskipun media sosial dapat memberikan keuntungan bagi remaja dalam aspek tertentu, penggunaan yang tidak bijak dan berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka secara negatif. Diperlukan upaya lebih lanjut dalam penelitian untuk memahami secara lebih mendalam hubungan antara media sosial dan kesehatan mental remaja, serta pengembangan program pendidikan yang dapat membantu remaja mengelola penggunaan media sosial secara sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang berjasa dalam membantu penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia R, Sriati A, Hendrawati S. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *J Nurs Care.* 2020;3(1):41-53. doi:10.24198/jnc.v3i1.26928
- Arifin Z, Mansyur MH, Abidin J, Mukhtar U. Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO J Pengabdi Pada Masy.* 2022;5(2):188-194. doi:10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918
- Arsini Y, Azzahra H, Tarigan KS, Azhari I. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR J Reserch Educ Stud.* 2023;3(2):50-54. doi:10.56832/mudabbir.v3i2.370
- Diana V. *Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental).*; 2020. https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf
- Fitrialis R, Elsani D, Rahmadani T, et al. Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. 2024;3(2).
- Galea S, Buckley GJ, Wojtowicz A. *Social Media and Adolescent Health.*; 2024. doi:10.17226/27396
- Hjetland GJ, Schønning V, Hella RT, Veseth M, Skogen JC. *How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study.* *BMC Psychol.* 2021;9(1):1-14. doi:10.1186/s40359-021-00582-x
- Hurley EC, Williams IR, Tomyn AJ, Sanci L. *Social media use among Australian university students: Understanding links with stress and mental health.* *Comput Hum Behav Reports.* 2024;14(March):100398. doi:10.1016/j.chbr.2024.100398
- Juliansen A, Heriyanto RS, Muljono MP, Budiputri CL, Sagala YDS, Octavius GS. *Mental health issues and quality of life amongst school-based adolescents in Indonesia.* *J Med Surgery, Public Heal.* 2024;2(October 2023):100062. doi:10.1016/j.glmedi.2024.100062

- Kusaini UN, Putri AR, Nurleni N, et al. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kelas Xi Di Sman 5 Kota Jambi. *Cons Educ Couns J.* 2024;4(2):37. doi:10.36841/consilium.v4i2.4473
- Mahmud A. Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *J Ushuluddin.* 2024;26(2):279-311.
- Mawaddah N, Prasty A. Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *Dedik SAINTEK J Pengabdi Masy.* 2023;2(2):115-125. doi:10.58545/djpm.v2i2.180
- Muthia Rahman Nayla. Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD J Ilm Mutiara Pendidik.* 2024;2(1):44-56. doi:10.61404/jimad.v2i1.165
- Perubahan I, Hidayanto S, Syafrina AE. Jurnal Pengabdian Masyarakat : Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental Remaja. 2024;4(4). doi:10.59818/jpm.v4i4.769
- Putri A, Adinugraha HH, Anas A. Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus Di Desa Notogiwang. *J Sahmiyya.* 2024;3(1):50-57.
- Rizka Nur Faidah¹, Rizma Okavianti², Putri May Maulidia³, Eva Putri Mulyiani⁴ HLK. *Indonesian Research Journal on Education. Indones Res J Educ Web.* 2024;4:550-558.
- Supini P, Gandakusumah ARP, Asyifa N, Auliya ZN, Ismail DR. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI J Educ Relig Humanit Multidisciplinary.* 2024;2(1):166-172. doi:10.57235/jerumi.v2i1.1760
- Taddi V V., Kohli RK, Puri P. *Perception, use of social media, and its impact on the mental health of Indian adolescents: A qualitative study.* *World J Clin Pediatr.* 2024;13(3):1-9. doi:10.5409/wjcp.v13.i3.97501