

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1 SONDER

Stevani Rosalia Winokan^{1*}, Asep Rahman², Febi Kornela Kolibu³

Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi^{1,2,3}

*Corresponding Author : stevaniwinokan121@student.unsrat.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang sering diabaikan, terutama pada remaja yang berada dalam masa pencarian jati diri. Salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja adalah media sosial, yang dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Seiring dengan perkembangan teknologi, media sosial seperti Facebook, Instagram, dan TikTok telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, memberi kemudahan dalam komunikasi dan akses informasi, namun juga berpotensi menimbulkan tekanan sosial, kecemasan, dan rendah diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa SMK Negeri 1 Sonder. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain survei analitik observasional menggunakan pendekatan cross sectional, melibatkan total populasi 192 siswa. Variabel penelitian meliputi penggunaan media sosial dan kesehatan mental, dianalisis melalui uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 87,5% (168 siswa) sering menggunakan media sosial, dengan status kesehatan mental 55,7% (107 siswa) dalam kategori buruk dan 44,3% (85 siswa) dalam kategori baik. Uji Chi Square menghasilkan nilai $p = 0,024$ yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa. Kesimpulannya, penggunaan media sosial berhubungan dengan kondisi kesehatan mental siswa, sehingga diperlukan peran sekolah, orang tua, dan siswa dalam mengelolanya secara bijak melalui edukasi digital, pembatasan waktu, dan layanan konseling.

Kata kunci : kesehatan mental, penggunaan media sosial

ABSTRACT

Mental health is an essential aspect that is often overlooked, especially among adolescents who are in the process of finding their identity. One of the factors influencing adolescent mental health is social media, which can have both positive and negative impacts. With the rapid development of technology, social media platforms such as Facebook, Instagram, and TikTok have become part of daily life, providing opportunities for communication and access to information, but also potentially causing social pressure, anxiety, and low self-esteem. This study aims to examine the relationship between social media use and the mental health of students at SMK Negeri 1 Sonder. This research employed a quantitative method with an analytic observational survey design and a cross-sectional approach, involving a total population of 192 students. The variables studied were social media use and mental health, analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 87.5% (168 students) frequently used social media, with mental health status distributed as 55.7% (107 students) in the poor category and 44.3% (85 students) in the good category. The Chi-Square test yielded a p-value of 0.024, indicating a significant relationship between social media use and students' mental health. In conclusion, social media use is related to students' mental health, thus the role of schools, parents, and students themselves is important in managing its use wisely through digital education, time management, and counseling services.

Keywords : social media use, mental health

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah salah satu aspek kesehatan yang penting namun sering diabaikan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan di mana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, dapat bekerja secara produktif dan memberikan

kontribusi yang bermakna bagi Masyarakat (WHO 2022). Salah satu kelompok yang rawan terhadap kesehatan mental adalah kelompok remaja, dimana remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada pada masa mencari jati diri dan membicarakan hal-hal yang mereka alami. Secara global, satu dari tujuh anak pada usia 10-19 tahun dengan persentase 14% mengalami gangguan kesehatan mental yang terus meningkat setiap tahunnya, baik secara global maupun nasional (WHO, 2021). Sedangkan di Indonesia prevalensi Gangguan Mental Emosional (GME) pada remaja rentang usia ≥ 15 tahun dialami sebanyak 9,8% remaja atau lebih 19 juta jiwa. GME menurut Riskesdas yaitu adanya gejala depresi dan juga cemas. Data prevalensi depresi pada remaja usia ≥ 15 tahun adalah 6,1% yaitu sekitar sekitar 12 juta jiwa. (Riskesdas, 2018).

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental remaja, salah satunya adalah media sosial. Seiring dengan kemajuan zaman sekarang ini, dengan dukungan internet, media-media massa berhasil menghasilkan jaringan baru yang dikenal dengan media sosial. Internet yang hadir hampir diseluruh dunia menjadi fenomena, dimana kehadirannya telah mempengaruhi aktivitas yang dilakukan oleh manusia di masa ini. Seperti yang kita ketahui, media sosial adalah suatu media online dimana para penggunanya dapat berpartisipasi dalam pencarian informasi, komunikasi, dan pertemanan dengan segala fasilitas dan aplikasi seperti *Facebook, Instagram, Tiktok, Twitter*, dan lainnya (Rohmiyati, 2018). Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia mencapai 221,56 juta orang pada periode 2023-2024. Jumlah tersebut meningkat 2,6% atau sekitar 5,9 juta orang dibandingkan pada periode sebelumnya yang sebanyak 215,63 juta pengguna (APJII 2024). Hasil penelitian terdahulu mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA N 1 Ratahan yang dilakukan oleh Walintukan (2019), menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA N 1 Ratahan (Walintukan 2019). Selanjutnya penelitian terdahulu mengenai penggunaan media sosial dengan Kesehatan mental remaja di SMA N 8 Semarang (Yuhana et al., 2023) juga menunjukkan Ada hubungan mengenai penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA N 8 Semarang.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti dari 18 siswa di SMK Negeri 1 Sonder, ditemukan bahwa mereka semua memiliki handphone dan aktif menggunakan media sosial. Para siswa ini juga menggunakan atau membuka media sosial pada saat jam istirahat atau saat kelas sedang tidak ada guru, tapi menurut pengakuan seorang guru bahwa beberapa dari para siswa ini menggunakan atau bermain handphone dan media sosial secara sembunyi-sembunyi pada saat jam pelajaran dalam kelas. Dari hasil wawancara dari beberapa siswa ada yang mengatakan bahwa jaman sekarang jika tidak memiliki handphone dan media sosial berarti ketinggalan zaman dan tidak gaul, bahkan beberapa siswa mengatakan merasa stress jika tidak menggunakan atau melihat media sosial untuk satu hari saja. Oleh karena itu, kepemilikan handphone dan kehadiran di media sosial dianggap sebagai sesuatu yang wajib. Dari situlah timbul berbagai masalah yang dapat menyusahkan orang tua, guru di sekolah, dan para remaja yang memandang memiliki media sosial sebagai kewajiban, yang kemudian dapat mendorong para remaja untuk melakukan segala cara, baik yang positif maupun yang negatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental siswa SMK Negeri 1 Sonder.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survei analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Sonder pada bulan September 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X dan XI SMK Negeri 1 Sonder tahun ajaran 2024/2025 dengan jumlah 192 peserta didik. Teknik

pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Proses pengambilan sampel dilakukan secara langsung dengan cara membagikan kuesioner cetak kepada peserta didik.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia Responden (tahun) :		
14	26	13.5
15	82	42.7
16	55	28.7
17	28	14.6
18	1	0.5
Total	192	100
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	88	45.8
Perempuan	104	54.2
Total	192	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa untuk kategori usia, yang paling banyak terdapat pada usia 15 tahun yaitu 82 responden (42.7%) dan kategori jenis kelamin paling banyak yaitu peserta didik Perempuan dengan jumlah 104 responden (54.2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental

No.	Hasil Ukur	n	%
1	Baik	85	44.3
2	Buruk	107	55.7
Jumlah		192	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar status kesehatan mental pada remaja SMK N 1 Sonder berkategori buruk dengan 107 responden (55.7%) dan status kesehatan mental remaja dengan dengan kategori baik sebanyak 85 responden (44.3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial

No.	Hasil Ukur	n	%
1	Kadang-kadang	24	12.5
2	Sering	168	87.5
Jumlah		192	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang sering menggunakan media sosial sebanyak 87.5 % atau sebanyak 168 responden, dan responden yang kadang-kadang menggunakan media sosial sebanyak 12.5 % atau 24 responden.

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental peserta didik. Berdasarkan hasil kuesioner dari penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja pada 192 responden didapatkan bahwa ada 24 responden (12.5%) yang kadang-kadang menggunakan media sosial dengan diantaranya ada 5 responden (2.6%) yang memiliki kesehatan mental baik dan 19 responden (9.9%) yang memiliki kesehatan

mental buruk. Kemudian, ada 168 reponden (87.5%) yang sering menggunakan media sosial dengan diantaranya ada 80 reponden (41.7%) yang memiliki kesehatan mental baik dan 88 reponden (45.8%) yang memiliki kesehatan mental buruk. Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square*, diperoleh nilai *p value* = 0.024 ($p < 0.05$) yang berarti ada hubungan bermakna antara penggunaan media sosial dengan kesehatan peserta didik di SMK Negeri 1 Sonder.

Tabel 4. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Peserta Didik di SMK Negeri 1 Sonder

No.	Penggunaan Media sosial	Kesehatan Mental				Total	<i>P-value</i>	
		Baik		Buruk				
		n	%	n	%			
1	Kadang-kadang	5	2.6	19	9.9	24	12.5	0.024
2	Sering	80	41.7	88	45.8	168	87.5	
Total		85	44.3	107	55.7	192	100	

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini, responden yang diambil adalah siswa-siswi yang ada di SMK Negeri 1 Sonder. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental peserta didik di SMK Negeri 1 Sonder. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2024, kegiatan penelitian ini yaitu pelaksanaan pengumpulan data dengan cara membagikan *informed consent* dan kuesioner kemudian diisi oleh peserta didik kelas X dan XI yang berjumlah 192 siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, didapati bahwa rentang usia responden yaitu berusia 14 – 18 tahun. Sebagian besar responden yang berusia 15 tahun yaitu 82 responden (42.7%). Responden penelitian ini terdapat lebih banyak perempuan dengan jumlah 104 responden (54.2%) dibandingkan laki-laki dengan jumlah 88 responden (45.8).

Kesehatan Mental

Hasil penelitian mengenai kesehatan mental peserta didik di SMK Negeri 1 Sonder menunjukkan bahwa dari total 192 responden, terdapat dua kategori utama dalam distribusi kesehatan mental mereka. Kategori pertama adalah kategori baik, yang mencakup 85 responden atau 44.3% dari total responden. Kategori kedua adalah kategori buruk, yang terdiri dari 107 responden atau 55.7%. Dengan lebih dari setengah responden (55.7%) berada dalam kategori buruk, hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa di SMK Negeri 1 Sonder perlu mendapatkan perhatian serius. Kesehatan mental yang buruk dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademis, masalah sosial, dan tantangan pribadi yang dihadapi siswa. Dalam konteks pendidikan, siswa sering kali mengalami stres akibat tuntutan belajar yang tinggi, persaingan dengan teman sebaya, dan harapan dari orang tua (Salsabila dkk., 2022). Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berkontribusi terhadap kesehatan mental yang buruk di kalangan siswa. Media sosial dapat menjadi sumber tekanan sosial, di mana siswa merasa terdorong untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, baik dalam hal pencapaian akademik, penampilan fisik, maupun gaya hidup. Hal ini dapat memicu perasaan rendah diri, kecemasan, dan bahkan depresi (Hermawan & Nurohman, 2024).

Selain itu, paparan terhadap cyberbullying dan komentar negatif di media sosial juga dapat memperburuk kondisi mental siswa, membuat mereka merasa tidak aman dan kehilangan kepercayaan diri (Parwitasari dkk., 2024). Kondisi kesehatan mental yang buruk dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Siswa yang mengalami masalah kesehatan mental mungkin merasa cemas, depresi, atau bahkan mengalami kesulitan dalam

berinteraksi dengan teman-teman mereka. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah untuk menyediakan dukungan yang memadai, seperti konseling dan program kesehatan mental, serta memberikan edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat. Dengan cara ini, siswa dapat lebih bijak dalam mengelola waktu dan interaksi mereka di dunia maya, sehingga dapat mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental mereka.

Di sisi lain, kategori baik yang mencakup 44,3% responden menunjukkan bahwa ada sebagian siswa yang memiliki kesehatan mental yang cukup baik. Siswa dalam kategori ini kemungkinan memiliki kemampuan mengatasi masalah yang baik, mendapat dukungan sosial yang kuat, serta mampu mengelola stres dengan efektif. Mereka juga mungkin memiliki akses terhadap sumber dukungan yang membantu menjaga kesehatan mental, seperti dukungan dari keluarga, teman, maupun guru. Meskipun proporsi siswa dengan kesehatan mental yang baik tidak sebanyak mereka yang berada dalam kategori buruk, angka ini tetap menunjukkan bahwa ada harapan dan potensi untuk meningkatkan kesehatan mental di kalangan siswa.

Penggunaan Media Sosial

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 1 Sonder menunjukkan bahwa dari total 192 responden, sebanyak 168 responden atau 87,5% menyatakan bahwa mereka sering menggunakan media sosial. Sementara itu, 24 responden atau 12,5% lainnya mengaku menggunakan media sosial hanya kadang-kadang. Temuan ini memberikan gambaran yang jelas tentang pola penggunaan media sosial di kalangan siswa di sekolah tersebut. Penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pertama, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi muda. Siswa sering menggunakan platform seperti *Instagram*, *Facebook*, *TikTok*, dan *WhatsApp* untuk berkomunikasi dengan teman-teman, berbagi informasi, dan mengakses berbagai konten yang menarik. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sumber hiburan dan informasi (Hermawan, 2023).

Kedua, penggunaan media sosial yang sering dapat berdampak positif dan negatif. Di sisi positifnya, media sosial dapat meningkatkan keterhubungan antar siswa, memungkinkan mereka untuk saling berbagi pengetahuan, pengalaman, dan dukungan. Misalnya, siswa dapat menggunakan kelompok di media sosial untuk berdiskusi tentang tugas sekolah atau berbagi materi pembelajaran. Selain itu, media sosial juga dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kreativitas, di mana siswa dapat mengekspresikan diri melalui konten yang mereka buat (Dzikri dkk.,2024). Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan masalah. Siswa yang terlalu sering menggunakan media sosial mungkin mengalami gangguan dalam konsentrasi belajar, serta berisiko terkena dampak negatif seperti cyberbullying atau tekanan sosial. Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan perasaan rendah diri akibat perbandingan sosial dengan orang lain. Paparan konten negatif atau komentar yang merugikan juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional siswa (Dzikri dkk.,2024). Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki kesadaran dan pengelolaan waktu yang baik dalam menggunakan media sosial guna menjaga kesehatan mental mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan dalam kehidupan siswa di SMK Negeri 1 Sonder.

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Peserta Didik di SMK Negeri 1 Sonder

Penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik di SMK Negeri 1 Sonder. Dalam penelitian ini, frekuensi penggunaan media sosial diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu kadang-kadang dan sering, sedangkan kondisi kesehatan mental dibagi menjadi dua kategori, yaitu baik dan buruk. Berdasarkan hasil

penelitian yang dilakukan terhadap 192 responden di SMK Negeri 1 Sonder, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental peserta didik. Data menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 168 siswa (87,5%), berada pada kategori penggunaan media sosial yang sering, sedangkan sisanya, yaitu 24 siswa (12,5%), berada pada kategori penggunaan kadang-kadang. Kategori penggunaan media sosial kadang-kadang, terdapat 19 siswa (9,9%) yang mengalami kesehatan mental buruk, dan hanya 5 siswa (2,6%) yang memiliki kesehatan mental baik. Sementara itu, pada kategori penggunaan media sosial yang sering, terdapat 88 siswa (45,8%) dengan kesehatan mental buruk, dan 80 siswa (41,7%) dengan kesehatan mental baik. Secara keseluruhan, sebanyak 107 siswa (55,7%) mengalami gangguan atau penurunan kesehatan mental, sedangkan 85 siswa (44,3%) berada dalam kondisi kesehatan mental yang baik. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0.024$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental remaja di SMK Negeri 1 Sonder.

Hasil tersebut mendukung beberapa penelitian sebelumnya, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Walintukan (2019) di SMA Negeri 1 Ratahan. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa sebanyak 60,3% responden yang sering menggunakan media sosial memiliki tingkat kesehatan mental yang kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan terlalu sering dapat berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, kesepian, hingga depresi. Kemudian diikuti oleh penelitian yang dilakukan oleh Ayu, dkk (2018) di SMA N 7 Padang yang menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada remaja sangat tinggi. Dari hasil penelitian menunjukkan sebanyak 44 % remaja berada pada kategori tinggi dalam kecanduan media sosial. penelitian yang mendukung selanjutnya dilakukan oleh Setyawan (2016) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kestabilan emosi pengguna media sosial pada dewasa awal.

Media sosial, meskipun memiliki manfaat sebagai sarana komunikasi dan hiburan, juga dapat menimbulkan dampak negatif apabila digunakan tanpa batas dan pengawasan. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh eksternal, terutama dalam hal pencarian identitas diri dan penerimaan sosial. Ketika terlalu sering menggunakan media sosial, remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, merasa tertekan untuk tampil sempurna, atau mengalami cyberbullying. Hal-hal tersebut dapat memicu perasaan rendah diri, cemas, dan pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental (Hermawan & Nurohman, 2024). Di sisi lain, ditemukan pula bahwa ada sebagian remaja yang sering menggunakan media sosial namun tetap memiliki kesehatan mental yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua penggunaan media sosial berdampak negatif, tergantung pada bagaimana media sosial tersebut digunakan, konten yang dikonsumsi, dan dukungan sosial yang dimiliki oleh individu tersebut. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya peran sekolah, orang tua, dan lingkungan sekitar dalam mengawasi dan mengarahkan penggunaan media sosial pada remaja. Edukasi mengenai literasi digital, pengelolaan waktu, serta kesehatan mental sangat diperlukan agar remaja dapat memanfaatkan media sosial secara bijak dan tidak mengalami dampak psikologis yang merugikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Peserta Didik di SMK Negeri 1 Sonder, dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa SMK Negeri 1 Sonder sering menggunakan media sosial. Jumlahnya mencapai 87,5% atau 168 orang dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMK Negeri 1 Sonder memiliki kesehatan mental yang buruk. Jumlahnya mencapai 55,7% atau 107 orang dari seluruh responden. Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental peserta didik di SMK Negeri 1 Sonder

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih dan penyertaan-Nya sepanjang proses penelitian ini. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada orang tua, dosen pembimbing, rekan-rekan, pihak sekolah, serta para peserta didik yang telah bersedia berpartisipasi. Tidak lupa terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, doa, serta motivasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024) Survei penetrasi dan perilaku pengguna internet. Tersedia di: https://s.id/Survei_Internet_APJII
- Ayu Pemata Sari, Asmidir Ilyas, Ifdil Ifdil, 2018, Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal.
https://www.researchgate.net/publication/328259398_Tingkat_Kecanduan_Internet_pada_Remaja_Awal
- Bikriyah, N. (2020) Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental peserta didik di SMPN 166 Jakarta. Skripsi. Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Tersedia di: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/49789>
- Dzikri, M. R., Aisyah, S., & Mahfuzah, A., 2024. Dampak Positif dan Negatif Media Sosial terhadap Perilaku Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *DARRIS: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 7(2), pp.131–145. Tersedia di: <https://ejournal.staialfalahbjb.ac.id/index.php/darris/article/download/563/320>
- Hermawan, A. & Nurohman, D. A., 2024. Menyelidiki Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja dengan Pendekatan Psikologi Perkembangan. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(2), pp.93–99. Tersedia di: <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/1327>
- Hermawan, A. & Nurohman, D. A., 2024. Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, tersedia di : <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/1327>
- Hermawan, Y., 2023. Gambaran Penggunaan Sosial Media pada Siswa SMA Negeri 1 Batujajar. *Jurnal FOKUS: Kajian Ilmiah Kependidikan*, 5(2), pp.153–160. Tersedia di: <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/5841/1946>
- Parwitasari, T. A., Supanto, Ismunarno, Fitriyono, R. A. & Budyatmojo, W., 2024. Pengaruh Media Sosial terhadap *Cyberbullying* di Kalangan Remaja di Indonesia. *Media Keadilan: Jurnal Ilmu Hukum*, [online] tersedia di: <https://journal.ummat.ac.id/index.php/JMK/article/download/25330/pdf>
- Riset Kesehatan Dasar (2018) Laporan Provinsi Sulawesi Utara. Tersedia di: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/3905/1/LAPORAN%20RISKESDAS%20SULAWESI%20UTARA%202018.pdf>
- Rohmiyati, Y. (2018) ‘Analisis penyebaran informasi pada sosial media’, *Anuva*, 2(1), pp. 29–42. Available at: <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/anuva/article/view/2734>

- Salsabila, D.F. et al. (2022) ‘Stres akademik dan perceived social support sebagai prediktor kesehatan mental remaja akhir’, *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 3(2), pp. 123–135. Tersedia di: <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/76711>
- Setyawan, M. 2016. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal. Tersedia di: https://repository.usd.ac.id/5958/2/119114156_full.pdf.
- Susilawati, S. (2017) Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat. Skripsi (Sarjana). Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Tersedia di: <https://repository.radenintan.ac.id/1298/>
- Walintukan, A.Y. (2019) Hubungan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di SMA N 1 Ratahan. Skripsi . Manado: Universitas Katolik De La Salle. Tersedia di : <https://repo.unikadelasalle.ac.id/1780/>
- World Health Organization (WHO) (2021) Mental health of adolescents.* Tersedia di: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization (WHO) (2022) Mental health: strengthening our response.* Tersedia di: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yuhana, S.E., Mariyati dan Sugiyanto, E.P. (2023) ‘Penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja’, *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11(2), hlm. 477–486. Tersedia di: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10741/pdf>