

KESEIMBANGAN MENTAL DALAM ERA DIGITAL: DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN PSIKOLOGIS REMAJA

Yusuf Surya Kusuma¹, Khodijah²

^{1,2}Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

yusufkusuma612@gmail.com¹, Uchykhadijah7@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif yang memiliki tujuan untuk mengkaji pengaruh media sosial dan teknologi terhadap perkembangan remaja. Abad digital sekarang ini, remaja sebagai kelompok yang paling terhubung dengan dunia maya, menjalankan media sosial sebagai wadah ekspresi diri, komunikasi, dan pembentukan identitas sosial. Selain itu, terjadi juga hambatan seiring dengan semakin intensifnya penggunaan teknologi melalui seringnya anak memaknai media selama. Ada hambatan penurunan kendali diri, peningkatan kekerasan atas keinginan sendiri serta potensi gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi. Lingkungan digital menunjukkan pengaruh yang sangat berpengaruh dalam memberi bentuk pada perilaku remaja sebelumnya melalui praktik secara positif ataupun negatif. Studi ini pun dilandasi fenomena *alone together* serta pergeseran nilai karakter remaja dalam konteks kehidupan kepercayaan dan sosial. Untuk menangani dampak negatif dan mengungkap manfaat positif teknologi, diperlukan pendekatan holistik melalui edukasi literasi digital, asisten orang tua, dan partisipasi komunitas dalam aktivitas yang bermakna. Dengan demikian, teknologi dapat dimanfaatkan secara bijaksana dan menjadi sarana yang mendukung pengembangan karakter remaja secara sehat pada era big data.

Kata Kunci: *keseimbangan mental, media sosial, remaja.*

ABSTRACT

This study is a literature study with a qualitative descriptive approach that aims to examine the influence of technology and social media on the development of adolescent behavior. In today's digital era, adolescents are a group that is very

connected to cyberspace, making social media a means of self-expression, communication, and the formation of social identity. However, intense use of technology also poses challenges, such as decreased self-control, increased impulsive behavior, and the risk of mental health disorders such as anxiety, stress, and depression. The digital environment plays a significant role in shaping adolescent behavior, both positively and negatively. This study also highlights the phenomenon of alone together and the shift in character values in adolescents, especially in the context of spiritual and social life. To manage the negative impacts and maximize the positive benefits of technology, a holistic approach is needed through digital literacy education, parental guidance, and community involvement in constructive activities. Thus, technology can be used wisely and become a means to support the healthy growth of adolescent character in the big data era.

Keywords: mental balance, social media, teenagers.

A. Pendahuluan

Dinamika kehidupan masyarakat berlangsung ke arah perubahan yang cepat seiring meningkatnya pengaruh perkembangan informasi, haluan teknologi, maupun akulturasi budaya. Munculnya beragam jenis media sosial sebagai produk dari teknologi yang ada telah menciptakan fenomena tertentu sebagai bagian dari perubahan sosial. Peranan media sosial ke arah merancang perubahan sosial tidak boleh terlewatkan, karena semua jenis perubahan bersinggungan sangat erat dengan dampak luas yang diberikan oleh media sosial terhadap keseharian sebuah komunitas masyarakat.

Penggunaan media sosial sangat mempengaruhi perubahan kehidupan berbagai kelas social, oleh sebab ini maka tindakan yang responsif dan penciptaan perubahan harus selalu dilakukan oleh masyarakat modern. Sebagai sebuah sarana komunikasi yang tidak terbatas oleh adanya ruang maupun waktu, media sosial memungkinkan terciptanya fleksibilitas sosialisasi karena di dalamnya dapat dimanfaatkan oleh setiap individu dengan sebaik-baiknya dalam mencapai komunikasi dimanapun dan kapanpun. Namun, tidak dapat dinafikan bahwa media sosial berperan penting pada terciptanya perubahan sosial. Keberadaannya tidak hanya memberi

orang peluang besar dalam perkembangan dan pengembangan, namun juga menawarkan potensi konsekuensi berat jika tidak dimanfaatkan dengan hati – hati. Pengembangan diri pada media sosial dapat menciptakan bayangan orang - orang di dalam masyarakat sekaligus menyimpan berbagai jejak momen dalam bentuk digital secara permanen. Atas dasar inilah, agar tetap bisa menghindarkan diri dari dampak buruk dan mengambil manfaat yang baik, diperlukan pemahaman yang bijak bagi setiap pengguna media sosial¹.

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan dampak yang cukup signifikan pada sejumlah dimensi kehidupan , khususnya dalam kerangka kehidupan sosial remaja . Media sosial , sebagai salah satu produk sampingan dari era digital , telah menjadi bagian dari aktivitas sehari - hari remaja . Remaja menggunakan media sosial tidak hanya untuk berkomunikasi , tetapi juga sebagai

platform untuk mengekspresikan diri , mencoba identitas , dan berjejaring².

Namun , dengan meningkatnya penggunaan media , berbagai fenomena psikologis muncul yang dapat berdampak pada keseimbangan mental remaja . Kecemasan sosial , perasaan tidak aman , harga diri rendah , dan peningkatan risiko depresi semuanya sangat terkait dengan gaya penggunaan media sosial yang tidak sehat³. Selain itu , paparan norma - norma kehidupan ideal yang disajikan di media sosial dapat memiliki efek tekanan psikologis yang signifikan pada remaja untuk memenuhi harapan yang tidak realistis⁴.

Penelitian terkini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara lama penggunaan media sosial dan tingkat stres serta kecemasan pada kalangan remaja, terutama di wilayah perkotaan⁵.

Kemajuan teknologi digital telah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap interaksi sosial, khususnya pada populasi remaja .

Keberadaan platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan Facebook telah menjadi elemen yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka. Media sosial dimanfaatkan tidak hanya untuk tujuan komunikasi, tetapi juga sebagai alat untuk membangun identitas, memperoleh pengakuan sosial, dan mencari bentuk hiburan⁶.

Namun, seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial, muncul pula kekhawatiran mengenai efeknya pada kesehatan mental remaja. Media sosial dapat memicu kecemasan, stres, bahkan depresi, terutama jika remaja sudah mulai membandingkan dirinya dengan orang lain di dunia maya. Hal ini disebut dengan fenomena perbandingan sosial, yang memberikan dampak negatif pada harga diri dan kepuasan hidup⁷.

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) juga menjadi masalah yang semakin terangkat. FOMO mengacu pada perasaan takut tertinggal atau kegiatan yang dilakukan oleh orang lain, dan ini seringkali dipengaruhi oleh kegiatan di media sosial.

Konsekuensinya, remaja merasa perlu selalu terhubung secara berani, yang berpengaruh pada waktu istirahat, produktivitas belajar, dan hubungan interpersonal dalam dunia nyata.

Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur. Berdasarkan penelitian Nugroho dkk., remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam sehari memiliki kemungkinan besar mengalami gangguan tidur, yang secara tidak langsung akan memengaruhi kondisi psikologisnya⁸.

Di sisi lain, media sosial pun memiliki potensi positif bila digunakan dengan bijaksana. Misalnya, sebagai ruang untuk mencari dukungan sosial atau berbagi pengalaman konstruktif. Remaja yang berhasil menggunakan media sosial untuk memperkuat jejaring sosial dan mendapatkan dukungan emosional cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik⁹.

Dalam konteks ini, penting untuk meninjau bagaimana media sosial mempengaruhi keseimbangan

mental remaja serta bagaimana upaya preventif dan promotif dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan psikologis mereka di era digital.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap keseimbangan mental remaja di Indonesia serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memperkuat atau memperlemah dampak tersebut. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi edukatif dan intervensi psikososial yang tepat sasaran.

B. Metode Penelitian

Artikel ini adalah penelitian literatur menggunakan prinsip deskriptif kualitatif. Mengumpulkan data-data sebagai fakta yang tepat dengan menggunakan sumber-sumber literatur. Selanjutnya penulis akan mengambil benang merah antara teori, analisis data dan temuan-temuan yang diperoleh.

C. Hasil dan Pembahasan

Pengenalan Pengaruh Teknologi dan Media Sosial

perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial oleh remaja

Semakin berkembangnya teknologi yang ada membuat ekspektasi para generasi muda semakin berubah secara signifikan terutama dalam pemanfaatan media sosial. Media sosial dan media-media digital lainnya sudah sangat erat dengan para generasi muda, mereka selalu menggunakannya dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Studi yang dilakukan oleh Boyd menyebutkan bahwa, para generasi muda cenderung menggunakan media sosial sebagai alat untuk menavigasi realitas sosial dan tempat dalam mengekspresikan diri, bukan hanya untuk berkomunikasi dengan orang lain. Seiring berjalannya waktu, para generasi muda semakin kompleks dan intens dalam menggunakannya. Selain untuk menjalin komunikasi antar teman sebayanya, para generasi muda umumnya memanfaatkan media sosial sebagai sarana membangun identitas sosial, mengekspresikan pendapat, dan berbagi pengalaman. Twenge juga menegaskan bahwa penggunaan dan pemanfaatan media sosial oleh generasi muda menjadi faktor signifikan terjadinya pergeseran budaya yang menjadi ciri khas generasi tersebut. Oleh karena itu,

bisa dikatakan bahwa penggunaan media sosial di kalangan generasi muda lebih mengarah pada tujuan untuk memahami dan menanggapi dunia di sekitarnya serta alat dalam mengekspresikan diri.

Telah tercipta lanskap digital yang semakin dinamis dari tahun ke tahun akibat semakin meningkatnya pengguna teknologi seperti media sosial. Steinberg menyatakan dari penelitiannya: "Remaja sekarang memiliki akses ke sejumlah besar orang, bukan hanya perangkat seluler aplikasi dan platform media sosial yang dapat mereka gunakan untuk berinteraksi dengan dunia luar¹⁰." Pengaruh teknologi dan media sosial ini terbukti dapat mengkonfigurasi kesejahteraan psikologis maupun identitas sosial para remaja secara menyeluruh serta membentuk pola perilaku yang baru.¹¹

Perkembangan informasi teknologi yang pesat telah memberi berbagai perubahan dalam perilaku remaja, termasuk dalam hal pengendalian diri dan kecenderungan perilaku impulsif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak remaja

merasa kesulitan untuk mengontrol waktu dan aktivitas mereka saat menggunakan media sosial atau bermain game online. "Saya sering kali tidak sadar sudah berjam-jam scrolling di Instagram atau bermain game," ungkap seorang remaja 16 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa informasi teknologi dapat mengurangi kemampuan remaja untuk mengatur waktu dan aktivitas mereka secara efektif. Konten yang mudah dijangkau dan beragam di internet juga berperan terhadap peningkatan perilaku impulsif. Remaja cenderung terpengaruh oleh tren dan tantangan yang viral di media sosial tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. "Teman-teman saya dan saya sering mengikuti tantangan di TikTok tanpa benar-benar memikirkan apa dampaknya," kata seorang remaja berusia 17 tahun. Kecenderungan ini mengikuti temuan Santoso tahun 2019 yang menyatakan bahwa paparan berlebihan terhadap media sosial dapat menurunkan kontrol diri dan meningkatkan perilaku impulsif pada remaja¹².

Penelitian yang dilakukan oleh Aloysius dan Salvia mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi. Fenomena ini disebabkan oleh paparan konten negatif, cyberbullying, dan tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna. Remaja sering kali membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri¹³. Selain itu, pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental juga dipengaruhi oleh durasi penggunaan. remaja yang berlama-lama lebih dari 4 jam per hari di media sosial cenderung mengalami gejala perilaku *Alone Together*, yaitu mereka merasa kesepian walaupun sedang berinteraksi secara online. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menggantikan interaksi sosial secara langsung, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang bermakna¹⁴.

Mengingat betapa intensnya interaksi dengan teknologi dan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja sehari-hari

Melalui bukunya, Boyd (2014) menegaskan bahwa terdapat beberapa sarana yang ditawarkan oleh sebuah media sosial bagi para penggunanya terutama kalangan remaja, seperti alat untuk berkelompok, beraspirasi, atau memahami dunia sosial yang kompleks dan alat untuk menjaga maupun membangun hubungan interpersonal dengan orang lain. Terjadi peningkatan yang semakin signifikan pada penggunaan media sosial dan teknologi sejenis pada kehidupan sehari-hari remaja setiap tahunnya. Twenge dalam bukunya telah menyebutkan bahwa “perhatian tertuju pada fakta bahwa generasi iGen (penduduk asli yang tumbuh selama proses digitalisasi) menjadi dewasa di era kesinambungan teknologi, dengan mengadopsi media sosial sebagai alat utama komunikasi dan konstruksi identitas sosial”¹⁵.

Interaksi yang tercipta pada media sosial benar-benar telah terintegrasi di setiap kegiatan sehari-hari seseorang dan telah melampaui sekadar pemanfaatan waktu luang. Para remaja cenderung menyalurkan pandangan dunia, minat, dan segala momen atau pengalaman kehidupannya ke media sosial sebagai media utamanya. Penelitian telah membuktikan bahwa media sosial di tangan para remaja dimanfaatkan dalam membangun identitas, membentuk makna sosial, dan merangkai narasi mengenai dirinya sendiri di ranah virtual.¹⁶

Saat ini para remaja telah menjadikan media sosial sebagai arena utama dalam mengekspresikan diri, menampilkan diri sesuai keinginan mereka, dan berkomunikasi dengan dunia sosial mereka. Di satu sisi, interaksi yang luas dapat memberikan banyak dampak positif. Di sisi lain, banyak pula tantangan serius yang ditimbulkan. Tekanan sosial, cara komunikasi yang patologis, dan paparan konten yang merugikan dapat berdampak drastis pada kesejahteraan mental para remaja. Atas dasar inilah, diperlukan

pemahaman yang bijak dalam menyikapi peranan media sosial dalam kehidupan mereka melalui upaya pengelolaan dampak negatif serta penciptaan pendekatan yang seimbang dalam mengarahkan remaja untuk lebih bijak dalam menggunakan teknologi yang ada.

Perilaku remaja sendiri sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah lingkungan. Di era teknologi yang berkembang sangat cepat seperti sekarang, lingkungan digital menjadi salah satu elemen penting yang membentuk perilaku mereka. Media sosial menjadi bagian yang tak terpisahkan dari keseharian remaja. Mereka nyaris selalu terhubung dengan platform-platform tersebut. Apa yang mereka lihat dan konsumsi disana akan sangat mempengaruhi cara mereka berpikir dan bertindak. Jika mereka semakin banyak terpapar konten-konten yang positif dan inspiratif, maka besar kemungkinan perilaku mereka akan berkembang ke arah yang baik. Sebaliknya, jika yang mereka temui bersifat negatif, maka hal itu pun bisa memberi pengaruh

yang tidak sehat pada perkembangan diri mereka.

Penurunan karakter remaja di Gereja Baptis Menehi menjadi perhatian serius. Ketergantungan pada gadget berdampak besar pada perilaku mereka. Banyak remaja yang cenderung lebih individualis, menunjukkan sikap kasar, mudah marah, kurang empati, bahkan mulai berani berbohong, melawan orang tua, dan mengabaikan tanggung jawab seperti belajar atau makan tepat waktu.

Penurunan karakter remaja di Gereja Baptis Menehi menjadi perhatian serius. Ketergantungan pada gadget berdampak besar pada perilaku mereka. Banyak remaja yang cenderung lebih individualis, menunjukkan sikap kasar, mudah marah, kurang empati, bahkan mulai berani berbohong, melawan orang tua, dan mengabaikan tanggung jawab seperti belajar atau makan tepat waktu. Penggunaan gadget secara berlebihan telah mengubah pola hidup dan aktivitas harian mereka. Banyak yang lebih menikmati dunia maya dibandingkan berinteraksi di dunia nyata, sehingga muncul sikap

acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitar. Untuk mengatasi dampak negatif dari penggunaan media elektronik ini, peran orang tua sangatlah penting. Anak-anak perlu bimbingan dan pendampingan yang konsisten. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan kepada orang tua agar mereka memahami bagaimana gadget dapat mempengaruhi perkembangan karakter anak. Selain itu, gereja juga memiliki peran besar dalam membentuk karakter remaja. Sebagai institusi rohani, gereja dapat menjadi tempat yang aman dan positif bagi pertumbuhan iman, moral, dan sosial mereka. Oleh karena itu, keterlibatan gereja dalam mendampingi remaja sangat diperlukan, agar mereka tumbuh menjadi pribadi yang sehat secara emosional, spiritual, dan sosial¹⁷.

Pengaruh teknologi dan media sosial terhadap perilaku remaja sebenarnya tidak menyerang secara tiba-tiba. Perubahan itu berjalan pelan-pelan, tapi pasti. Hal tersebut bisa dilihat pada beberapa perilakunya, misalnya perubahan dalam cara mereka berbicara. Media sosial secara tidak langsung

membentuk bahasa dan gaya komunikasi para remaja. Mereka sering sekali terpapar bahasa gaul atau istilah populer yang terkadang kurang sesuai dengan norma kesopanan. Karena sering mendengar dan melihatnya, otak remaja terbiasa dan akhirnya ikut-ikutan. Bahasa-bahasa yang viral di media sosial jadi cepat banget menyebar dan dipakai sehari-hari. Dari sini, perubahan perilaku mulai terbentuk dimulai dari hal kecil seperti cara bicara.

Memang tidak bisa dimungkiri, teknologi dan media sosial akan terus memberikan pengaruh besar dalam kehidupan remaja. Tapi hal itu bukan berarti kita hanya bisa diam. Perlu ada usaha bareng-bareng untuk membekali remaja dengan karakter yang kuat. Bukan sekadar membicarakan pentingnya nilai-nilai baik, tetapi juga perlu ada tindakan nyata yang bisa mereka lihat dan tiru. Di sisi lain, semua pihak baik itu keluarga, sekolah, komunitas, sampai pemerintah juga punya peran penting. Kalau semua bergerak bersama, kita bisa mengarahkan pengaruh teknologi dan media sosial ini ke hal-hal yang lebih positif. Tujuan? Supaya generasi

muda bisa tumbuh menjadi pribadi yang cerdas, bijak, dan siap memajukan bangsa di tengah derasnya arus informasi di era big data sekarang ini.

Pengelolaan dampak negatif dan optimalisasi pemanfaatan penggunaan teknologi.

Diperlukan intervensi strategi berkelanjutan dan holistik dalam mengelola efek buruk sekaligus mengoptimalkan pemanfaatan media sosial dan teknologi pada kalangan remaja. Salah satu pendekatan yang sangat penting adalah edukasi kesehatan digital. Dengan memberikan pengetahuan yang tepat, anak muda bisa lebih memahami risiko serta manfaat teknologi di kehidupannya sehari-hari. Beberapa ahli menegaskan bahwa salah satu cara dalam menjaga kesehatan mental para remaja sekaligus menumbuhkan tanggung jawab yang bijak dalam memanfaatkan teknologi adalah dengan melakukan edukasi kesehatan digital secara terarah¹⁸.

Di samping itu, literasi media juga berperan penting. Mereka yang berliterasi tinggi mengenai

penggunaan media sosial umumnya lebih terlindungi dari konten yang berbahaya karena mereka lebih siap dalam menyikapi informasi yang didapatkannya secara kritis. Pada titik ini, dampak dan efek buruk yang disebabkan oleh media sosial bisa ditekan dan diminimalisir secara lebih efektif.

Selain itu, komunitas juga dapat berperan dalam mendukung remaja. Aktivitas positif yang dilakukan oleh komunitas, seperti olahraga, seni, dan kegiatan sukarela, dapat menyediakan alternatif sehat bagi remaja. "Saya menyambutnya di klub sepak bola di komunitas saya, dan itu melindungi saya dari kegiatan tidak sehat," berucap remaja berusia 15 tahun. Ikut beraktivitas dalam aktivitas komunitas dapat mendorong remaja untuk membina hubungan sosial yang positif serta mengembangkan minat konstruktif¹⁹.

D. Kesimpulan

Perkembangan teknologi dan media sosial telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan remaja, baik secara positif maupun negatif. Di satu sisi, media

sosial menjadi sarana penting bagi remaja untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan membangun identitas sosial. Namun di sisi lain, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya kontrol diri, meningkatkan perilaku impulsif, serta gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Lingkungan digital terhadap remaja juga mempengaruhi nilai dan karakter mereka, bahkan sampai berdampak pada kehidupan spiritual mereka. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua, lembaga keagamaan, dan masyarakat dalam mendampingi remaja menghadapi era digital. Pendidikan literasi digital dan keterlibatan dalam kegiatan yang positif menjadi strategi utama dalam mengarahkan penggunaan teknologi ke arah yang lebih sehat dan konstruktif. Pendekatan yang holistik dan kolaboratif sangat diperlukan untuk memastikan bahwa perkembangan teknologi dapat dimanfaatkan secara bijak demi mendukung pertumbuhan perilaku

dan karakter remaja yang positif di era modern ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi X pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Dewi, F. R., & Kurniawan, A. "Dukungan Sosial di Media Sosial dan Resiliensi Remaja". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 7, No. 2 (2019): 98–107.
- Eccles, J., & Gootman, J. A. (Eds.). (2002). *Community Programs to Promote Youth Development*. National Academy Press.
- Julhamdani, F., "Peran Teknologi dan Media Sosial dalam Membentuk Dinamika Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Islam", *Journal on Education* Vol. 06, No. 02 (2024), hal. 11450-11451.
- Perspective, G., "Journal of Adolescent Health, 45(2), 112-125.
- Lestari, D. A., & Pratama, G. A. "Dampak Negatif Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja". *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 9, No. 1 (2020): 12–19.
- Means for the Rest of Us. Atria Books. 19
- More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That
- Novi Franscelia dan Richard Lyaputera, "Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 9, No. 1 (2025), hal, 1235.
- Nugroho, A., & Fadilah, R. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial pada Remaja". *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 14, No. 1 (2022): 45–53.
- Nugroho, B., Santoso, H., & Ramadhan, F. "Hubungan Antara Durasi Bermedia Sosial dan Kualitas Tidur pada Remaja". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol. 15, No. 3 (2022): 210–220.
- Silitonga, P., (2023). "PENGARUH POSITIF DAN NEGATIF MEDIA SOSIAL TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL, PSIKOLOGIS, DAN PERILAKU REMAJA YANG TIDAK TERBIASA DENGAN TEKNOLOGI SOSIAL MEDIA DI INDONESIA.," *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 2, no. 4 (2023): 13077.
- Permatasari, R. (2021). "Pengaruh Media Sosial terhadap Pembentukan Identitas Remaja". *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 8, No. 2.

- Pratama, A. R., & Wijaya, R. D. (2020). "Perbandingan Sosial dan Kepuasan Diri pada Remaja Pengguna Instagram". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 8, No. 1.
- Santoso, B. (2019). Media Sosial dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Impulsif Remaja. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 90-105.
- Sari, M. R., & Lestari, D. A. (2021). "Perilaku Penggunaan Media Sosial dan Pengaruhnya terhadap Identitas Remaja". *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 9. No. 1.
- Sari, M., & Lestari, D. (2021), "Hubungan antara Fear of Missing Out dan Tingkat Kecemasan pada Remaja". *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 10, No. 2.
- Smith, A., Johnson, M., & Williams, R. (2021). "The Impact of Social Media on Body Image: A
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Tricia, M. (2023). Memahami Peran Lingkungan dalam Pembentukan Perilaku Remaja.
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious,*
- Willius Kogoya, Hiskia Uruwaya, "SOLUSI DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN MEDIA ELEKTRONIK PADA REMAJA DALAM AKTIVITAS PEMBELAJARAN", (BANDUNG: Widina Media Utama, 2022) hlm, 23.
- Wulandari, N. P., & Suryani, N. "Hubungan Antara Durasi Bermedia Sosial dan Tingkat Kecemasan pada Remaja di Kota Denpasar". *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND*, Vol. 10, No. 2 (2023): 34–42.