HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT GEJALA DEPRESI PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Priska Susila[1]*, Hardin La Ramba[2], Shinta Parawitasari[3]
Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada,
Jakarta, Indonesia
priskasusilapriskasusila@gmail.com

ABSTRACT

The rapid growth of information technology has made social media a primary environment for adolescents to interact and express themselves, yet excessive use is suspected to increase the risk of depressive symptoms. This study aimed to analyze the relationship between the duration of social media use and the level of depressive symptoms among high school adolescents. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed, involving 150 students selected through total sampling. Data were collected using a social media duration questionnaire and the Beck Depression Inventory-II (BDI-II), then analyzed using univariate (frequency distribution) and bivariate (Spearman rank correlation) analysis. The univariate results showed that most respondents were aged 17–19 years (65.3%), female (62.7%), and in the 11th grade (54.7%). Most respondents reported a moderate duration of social media use (54.7%) and minimal depressive symptoms (70.7%). The Spearman rank test produced a correlation coefficient of r = -0.145 with p = 0.077 (p > 0.05), indicating no statistically significant relationship between the duration of social media use and depressive symptoms among adolescents. This finding suggests that duration alone is not the sole predictor of depressive symptoms; the quality of use, cognitive patterns, and social support require further attention in adolescent mental health nursing interventions.

Keywords: *duration of social media use; depressive symptoms; adolescents; mental health nursing*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi yang pesat menjadikan media sosial sebagai lingkungan utama bagi remaja untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri, namun penggunaannya yang berlebihan dikhawatirkan meningkatkan risiko gejala depresi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat gejala depresi pada remaja Sekolah Menengah Atas. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 150 siswa yang diperoleh melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner durasi penggunaan media sosial dan Beck Depression Inventory-II (BDI-II), kemudian dianalisis secara univariat (distribusi frekuensi) dan bivariat (uji korelasi Spearman Rank). Hasil analisis

univariat menunjukkan mayoritas responden berusia 17–19 tahun (65,3%), berjenis kelamin perempuan (62,7%), dan duduk di kelas 11 (54,7%). Sebagian besar responden memiliki durasi penggunaan media sosial kategori sedang (54,7%) dan tingkat gejala depresi kategori minimal (70,7%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan koefisien korelasi r = -0,145 dengan nilai signifikansi p = 0,077 (p > 0,05), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat gejala depresi pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa durasi penggunaan media sosial bukan satu-satunya prediktor gejala depresi, sehingga aspek kualitas penggunaan, pola kognitif, dan dukungan sosial perlu mendapat perhatian lebih lanjut dalam upaya promotif-preventif keperawatan jiwa remaja.

Kata kunci: durasi penggunaan media sosial; gejala depresi; remaja; keperawatan jiwa

A. Pendahuluan

Media sosial telah bertransformasi dari sekadar sarana komunikasi menjadi lingkungan primer bagi remaja dalam membangun identitas, mencari pengakuan sosial, dan berinteraksi dengan sebayanya. Perkembangan teknologi digital yang pesat membuat hampir seluruh aspek kehidupan remaja, mulai dari belajar, bersosialisasi, hingga hiburan, tidak dapat dilepaskan dari penggunaan gawai dan aplikasi media sosial. Di satu sisi, media sosial memberi manfaat sebagai sarana ekspresi diri, dukungan sosial, dan akses informasi; namun di sisi lain, penggunaan yang tidak terkendali berpotensi memicu fenomena perbandingan sosial (social comparison) serta paparan konten negatif secara terus-menerus yang dikhawatirkan mengancam kesejahteraan psikologis remaja.

Data menunjukkan tren peningkatan keluhan kesehatan mental pada remaja seiring meningkatnya penetrasi media sosial. Di Amerika Serikat, proporsi remaja yang mengaku sering merasa sedih atau putus asa meningkat hingga 50% dibandingkan satu dekade sebelumnya, seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial (Anjum et al., 2021). Di Indonesia, survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa hampir seluruh masyarakat pengguna internet turut mengakses media sosial, dengan rerata durasi penggunaan mencapai enam jam per hari, jauh melampaui durasi ideal

beraktivitas daring yang ditetapkan sebesar 4 jam 17 menit per hari. Sekitar 90% remaja usia 13–19 tahun di Amerika Serikat memiliki akun media sosial dan lebih dari separuhnya menggunakannya lebih dari empat jam setiap hari (McAlister et al., 2024).

Bukti ilmiah mengenai hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gejala depresi pada remaja masih beragam dan belum konsisten. Sebagian studi melaporkan adanya hubungan dosis-respons yang signifikan antara lamanya waktu di media sosial dengan peningkatan skor depresi pada populasi remaja (Liu et al., 2022; Nagata et al., 2025; Zou et al., 2025), sementara studi lain menemukan bahwa lamanya waktu penggunaan media sosial tidak selalu berhubungan langsung dengan masalah kesehatan mental, dan justru pola penggunaan (aktif maupun pasif), jenis konten yang diakses, serta konteks psikososial individu yang lebih menentukan (McAlister et al., 2024; Popat & Tarrant, 2022; Punukollu et al., 2026). Teori digital Goldilocks bahkan mengusulkan bahwa penggunaan media digital dalam kadar wajar dapat meningkatkan kesejahteraan remaja, sedangkan penggunaan berlebihan justru menurunkannya (Boniel-Nissim et al., 2024). Masa remaja sendiri merupakan periode kritis perkembangan identitas dan relasi sosial yang rentan terhadap pengaruh lingkungan digital (Avci et al., 2025; Kim et al., 2023), sehingga tekanan akademik dan tuntutan penyesuaian diri turut berkontribusi terhadap ketidakseimbangan psikologis pada usia ini (Ye et al., 2025).

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui integrasi perspektif keperawatan dan psikologi sosial. Dalam kerangka Roy's Adaptation Model, individu dipandang sebagai sistem adaptif biopsikososial yang merespons stimulus lingkungan, termasuk stimulus digital, secara adaptif maupun maladaptif; kegagalan beradaptasi terhadap tekanan sosial digital seperti tuntutan eksistensi dan komentar negatif dapat memunculkan respons maladaptif berupa stres dan gejala depresi (Dayang Laily, 2024). Dari perspektif non-keperawatan, teori kognitif menjelaskan bahwa depresi muncul akibat distorsi kognitif dan penilaian negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan, yang dapat diperkuat oleh paparan konten media sosial yang menampilkan standar

hidup tidak realistis serta memicu perbandingan sosial yang terus-menerus.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk membuktikan secara empiris apakah intensitas waktu yang dihabiskan remaja di media sosial berbanding lurus dengan penurunan kesejahteraan psikologis, mengingat perilaku digital remaja Indonesia terus meningkat setiap tahun. Apabila hubungan ini tidak dipahami secara tepat, risiko gangguan kesehatan mental remaja berpotensi meningkat tanpa terdeteksi, sehingga menghambat upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan jiwa, melalui edukasi literasi digital, skrining dini menggunakan instrumen terstandar, serta penguatan dukungan psikososial di lingkungan sekolah dan keluarga. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi karakteristik demografi responden, menggambarkan durasi penggunaan media sosial dan tingkat gejala depresi, serta menganalisis hubungan korelasi, arah, dan kekuatan hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat gejala depresi pada remaja Sekolah Menengah Atas.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, di mana data mengenai durasi penggunaan media sosial dan tingkat gejala depresi dikumpulkan secara bersamaan dalam satu waktu pengukuran (Zulfikar, 2024). Penelitian dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri di wilayah Jakarta Pusat pada bulan Mei–Juni 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa aktif kelas X dan XI di sekolah tersebut yang berjumlah 152 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dilibatkan sebagai responden (Turner, 2020). Kriteria inklusi meliputi: siswa aktif kelas X dan XI berusia 15–19 tahun, menggunakan media sosial secara aktif minimal 30 menit per hari selama ≥3 bulan terakhir, bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent), serta mampu membaca dan memahami kuesioner dengan baik.

Kriteria eksklusi meliputi responden yang menolak berpartisipasi, memiliki riwayat gangguan psikiatri terdiagnosis (skizofrenia, bipolar, atau depresi klinis), mengalami gangguan kognitif/komunikasi yang menghambat pengisian kuesioner, atau memberikan data yang tidak lengkap/tidak konsisten. Dari target populasi 152 siswa, sebanyak 150 responden bersedia berpartisipasi penuh (tingkat partisipasi 98,7%).

Variabel durasi penggunaan media sosial diukur menggunakan kuesioner durasi layar yang mengategorikan penggunaan ke dalam lima tingkat ordinal: sangat rendah (<1 jam/hari), rendah (1–3 jam/hari), sedang (>3–5 jam/hari), tinggi (>5–7 jam/hari), dan sangat tinggi (>7 jam/hari). Variabel tingkat gejala depresi diukur menggunakan Beck Depression Inventory-II (BDI-II) yang dikembangkan oleh Beck et al. (1996) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, terdiri atas 21 item dengan interpretasi skor: 0–13 (minimal/normal), 14–19 (ringan), 20–28 (sedang), dan 29–63 (berat). Uji coba instrumen pada 30 responden di sekolah lain menunjukkan seluruh 21 butir BDI-II dinyatakan valid (r hitung > r tabel = 0,361 pada taraf signifikansi 5%; df = 28) dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,970, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan pada penelitian utama.

Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi untuk menggambarkan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan kelas) serta variabel durasi penggunaan media sosial dan tingkat gejala depresi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji non-parametrik Korelasi Spearman Rank, mengingat kedua variabel berskala ordinal, untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antar variabel. Seluruh analisis data diolah menggunakan program SPSS versi 27.

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian meliputi informed consent, autonomy, anonymity, confidentiality, beneficence, respect for human dignity, nonmaleficence, dan right to justice. Responden diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian dan berhak menolak atau mengundurkan diri tanpa konsekuensi apa pun, serta identitas responden dijaga kerahasiaannya dengan penggunaan

kode responden pada lembar kuesioner.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di sebuah Sekolah Menengah Atas di kawasan Jakarta Pusat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat gejala depresi.

Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan disajikan pada Tabel 1.

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	14–16 tahun	52	34,7
	17–19 tahun	98	65,3
Jenis kelamin	Perempuan	94	62,7
	Laki-laki	56	37,3
Tingkat pendidikan	Kelas 10	68	45,3
	Kelas 11	82	54,7

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan (n=150)

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 17–19 tahun (65,3%), berjenis kelamin perempuan (62,7%), dan duduk di kelas 11 (54,7%).

Gambaran durasi penggunaan media sosial oleh responden disajikan pada Tabel 2.

Kategori Durasi Penggunaan Media Sosial	f	%
Sangat rendah	3	2,0
Rendah	17	11,3
Sedang	82	54,7
Tinggi	46	30,7
Sangat tinggi	2	1,3
Total	150	100,0

Tabel 2. Distribusi durasi penggunaan media sosial responden (n=150)

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki durasi penggunaan media sosial pada kategori sedang (54,7%), diikuti kategori tinggi (30,7%), rendah (11,3%), sangat rendah (2,0%), dan sangat tinggi (1,3%).

Gambaran tingkat gejala depresi responden disajikan pada Tabel 3.

Kategori Tingkat Gejala Depresi	f	%
Minimal	106	70,7
Ringan	19	12,7
Sedang	17	11,3
Berat	8	5,3
Total	150	100,0

Tabel 3. Distribusi tingkat gejala depresi responden (n=150)

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori gejala depresi minimal (70,7%), diikuti kategori ringan (12,7%), sedang (11,3%), dan berat (5,3%).

Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat gejala depresi disajikan pada Tabel 4.

Variabel	r	p	Interpretasi
Durasi penggunaan media sosial – Tingkat gejala depresi	-0,145	0,077	Tidak signifikan

Tabel 4. Hasil uji korelasi Spearman Rank antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat gejala depresi (n=150)

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,145 yang menunjukkan arah hubungan

negatif dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah antara durasi penggunaan media sosial dan tingkat gejala depresi. Nilai signifikansi (p) sebesar 0,077 berada di atas ambang batas α = 0,05, sehingga hubungan antara kedua variabel dinyatakan tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) ditolak dan hipotesis nol (H0) diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat gejala depresi pada remaja Sekolah Menengah Atas dalam penelitian ini.

Pembahasan

Responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja usia 17–19 tahun (65,3%), yang merupakan masa transisi dari remaja tengah menuju remaja akhir. Pada masa ini, remaja tengah mencari jati diri dan cenderung menghabiskan waktu di media sosial sebagai sarana ekspresi diri, sehingga rentan mengabaikan waktu belajar dan pengembangan minat-bakat. Temuan ini sejalan dengan laporan bahwa mayoritas pengguna media sosial berasal dari kalangan usia remaja dan dewasa muda, serta bahwa periode ini merupakan tahap sensitif pembentukan identitas yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan digital (Kim et al., 2023). Dominasi responden perempuan (62,7%) dalam penelitian ini juga konsisten dengan berbagai studi lain yang menemukan bahwa remaja perempuan cenderung lebih aktif menggunakan media sosial untuk berbagi cerita, mencari dukungan moral, dan menjaga hubungan sosial dibandingkan laki-laki yang lebih banyak menggunakan internet untuk hiburan berbasis kompetisi (Sirait & Brahmana, 2023).

Sebagian besar responden (54,7%) memiliki durasi penggunaan media sosial pada kategori sedang (>3–5 jam per hari). Temuan ini konsisten dengan sejumlah penelitian lain yang juga menemukan bahwa kategori sedang merupakan pola penggunaan yang paling banyak dijumpai pada remaja maupun mahasiswa (Nafisah & Jannah, 2024). Pola ini mengindikasikan bahwa sebagian remaja masih memiliki kontrol diri yang cukup baik dalam membatasi waktu layar dan memprioritaskan kewajiban lain seperti belajar, istirahat, dan kegiatan keluarga, yang turut didukung oleh faktor lingkungan seperti aturan sekolah dan norma sosial dalam keluarga. Meski demikian, penggunaan media sosial

dalam durasi sedang maupun tinggi apabila tidak dikelola secara bijak tetap berpotensi meningkatkan risiko psikologis seperti kecemasan, tekanan untuk selalu terhubung (fear of missing out/FoMO), dan ketidakpastian sosial (Latumahina, 2024).

Mayoritas responden (70,7%) berada pada kategori gejala depresi minimal, sejalan dengan temuan bahwa proporsi terbesar populasi remaja pada umumnya berada pada kategori gejala depresi ringan hingga minimal, meskipun tetap terdapat sebagian kecil yang mengalami gejala sedang hingga berat (Jusriadi et al., 2025). Paparan media sosial yang terus-menerus terhadap kehidupan atau penampilan orang lain yang tampak sempurna dapat memicu perasaan rendah diri dan tidak aman, sementara penggunaan gawai hingga larut malam berpotensi mengganggu produksi hormon melatonin sehingga menurunkan kualitas tidur, yang pada gilirannya menjadi salah satu pemicu munculnya gejala depresi (Abi-Jaoude et al., 2020; Miller, 2022).

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat gejala depresi pada remaja ($r = -0,145$; $p = 0,077$). Hasil ini konsisten dengan sejumlah penelitian yang juga tidak menemukan korelasi signifikan antara durasi maupun frekuensi penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja (Manik et al., 2024; Parlinda, 2026). Ketiadaan hubungan yang signifikan ini dapat dijelaskan melalui teori kognitif, yang menyatakan bahwa depresi lebih dipengaruhi oleh pola pikir negatif dan distorsi kognitif individu daripada semata-mata oleh lamanya waktu paparan terhadap media sosial. Sejalan dengan hal tersebut, sejumlah penelitian menegaskan bahwa durasi penggunaan media sosial saja belum cukup menjelaskan munculnya gejala depresi, karena dampaknya sangat bergantung pada cara individu menggunakan platform tersebut, baik secara aktif maupun pasif, serta pada kualitas interaksi digital dan kondisi psikososial yang menyertainya (Popat & Tarrant, 2022; Andrew, 2025).

Namun demikian, tidak seluruh bukti empiris sejalan dengan temuan ini. Beberapa studi dengan desain longitudinal maupun meta-analisis menemukan adanya hubungan dosis-respons yang signifikan antara durasi

penggunaan media sosial dengan peningkatan gejala depresi, terutama pada remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari (Liu et al., 2022; Nagata et al., 2025). Perbedaan temuan antar studi ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan desain penelitian (cross-sectional versus longitudinal), instrumen pengukuran, karakteristik populasi, serta faktor perancu yang tidak selalu dikendalikan, seperti kualitas tidur, dukungan sosial, dan riwayat kesehatan mental sebelumnya (Zou et al., 2025).

Berdasarkan Roy's Adaptation Model, kemampuan remaja beradaptasi melalui mekanisme koping yang efektif terhadap stimulus digital dapat mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial, sehingga durasi semata tidak serta-merta menghasilkan respons maladaptif berupa gejala depresi (Dayang Laily, 2024). Dengan demikian, pemahaman mengenai hubungan media sosial dan gejala depresi perlu difokuskan pada pola penggunaan, kualitas interaksi digital, serta faktor psikologis dan dukungan sosial yang memengaruhi kemampuan adaptasi individu, bukan semata pada lamanya waktu penggunaan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pengukuran durasi penggunaan media sosial hanya berdasarkan kategori kuantitatif, sehingga belum menggambarkan kualitas penggunaan, jenis konten yang diakses, maupun tujuan penggunaan media sosial. Kedua, desain cross-sectional hanya dapat menggambarkan ada atau tidaknya hubungan antar variabel pada satu titik waktu, tanpa dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Ketiga, penelitian dilakukan pada satu sekolah dalam waktu yang relatif singkat, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi remaja di wilayah lain. Keempat, pengumpulan data menggunakan kuesioner mandiri (self-report) tetap berisiko terhadap bias persepsi maupun ketidaksesuaian dengan kondisi nyata responden.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja Sekolah Menengah Atas berusia 17–19 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan duduk di kelas 11, dengan mayoritas memiliki durasi penggunaan media sosial kategori

sedang dan tingkat gejala depresi kategori minimal. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat gejala depresi pada remaja (r = -0,145; p = 0,077). Temuan ini mengindikasikan bahwa durasi penggunaan media sosial bukan satu-satunya prediktor utama munculnya gejala depresi pada remaja, sehingga faktor lain seperti kualitas penggunaan, pola kognitif, kualitas tidur, dan dukungan lingkungan sosial perlu mendapat perhatian lebih besar.

Bagi orang tua, disarankan tidak hanya membatasi lama penggunaan media sosial anak, tetapi juga memperhatikan jenis konten yang diakses serta membangun komunikasi terbuka dengan remaja. Bagi pihak sekolah, disarankan memberikan edukasi mengenai literasi digital dan kesehatan mental, serta meningkatkan kepekaan guru dalam mengenali tanda-tanda awal gangguan psikologis pada siswa. Bagi perawat, khususnya di bidang keperawatan komunitas dan jiwa, disarankan mengintegrasikan skrining kesehatan mental dan kebiasaan digital ke dalam pengkajian asuhan keperawatan melalui penguatan fungsi edukatif, kolaborasi interprofesional, dan praktik berbasis bukti. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal serta mengukur aspek kualitas penggunaan media sosial (aktif/pasif, jenis konten, dan tujuan penggunaan) agar dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. CMAJ, 192(6), E136–E141. https://doi.org/10.1503/cmaj.190434

Amirah, N., Jumaini, & Indriati, G. (2023). Hubungan kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja pada masa pandemi COVID-19. Community of Publishing in Nursing, 11(1), 72–82. https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i01.p10

Andrew. (2025, Mei 13). Expert comment: How the social media debate on teen mental health is missing the point. University of Oxford. https://www.ox.ac.uk/news/2025-05-13-expert-comment-how-social-media-debate-teen-mental-health-missing-point

Anjum, A., Hossain, S., Hasan, M. T., Alin, S. I., Uddin, M. E., & Sikder, M. T. (2021). Depressive symptoms and

associated factors among school adolescents of urban, semi-urban and rural areas in Bangladesh: A scenario prior to COVID-19. Frontiers in Psychiatry, 12, Article 708909. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.708909

Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. Adolescent Research Review, 10(2), 219–236. https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1

Boniel-Nissim, M., Bersia, M., Canale, N., Lahti, H., Ojala, K., Ercan, O., Dzielska, A., Inchley, J., & Dalmasso, P. (2024). Different categories of social media use and their association with body image among adolescents in 42 countries. International Journal of Public Health, 69, Article 1606944. https://doi.org/10.3389/ijph.2024.1606944

Dayang Laily, I. N. (2024). Model konsep teori Callista Roy. Nusantara Hasana Journal, 3(8), 108–123. https://doi.org/10.59003/nhj.v3i8.1066

Hariyanti, L., Arnita, F., Nurhayati, V., Hayati, E., & Nur, R. (2025). Dampak media sosial terhadap stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan, 2(1).

Jusriadi, J. A., Yusuf, R. A., & Rahman, H. (2025). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi pada mahasiswa FKM UMI. Window of Public Health.

Kim, H., Han, K., & Won, S. (2023). Perceived discrimination as a critical factor affecting self-esteem, satisfaction with physical appearance and depression of racial/ethnic minority adolescents in Korea. Behavioral Sciences, 13(4), Article 343. https://doi.org/10.3390/bs13040343

Latumahina, G. C. (2024). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan penggunaan media sosial berlebih. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 6(2), 483–491. https://doi.org/10.51214/bocp.v6i2.1048

Lim, M., & Kwon, M. (2023). Factors influencing depression in adolescents focusing on the degree of appearance stress. Nursing Reports, 13(1), 518–527. https://doi.org/10.3390/nursrep13010047

Liu, M., Kamper-DeMarco, K. E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., & Xue, P. (2022). Time spent on social media and risk of depression in adolescents: A dose–response meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(9), Article 5164. https://doi.org/10.3390/ijerph19095164

Manik, R. M., Sarumaha, M., Borus, A. V., & Sitepu, A. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 15(2), 333–342. https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1245

McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yoirell, J. L., & Huberty, J. (2024). Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation behaviors. JMIR Mental Health, 11, e64626. https://doi.org/10.2196/64626

Miller, C. (2022). Does social media use cause depression? Child Mind Institute. https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/

Nafisah, Y. F., & Jannah, M. (2024). Penggunaan media sosial pada Generasi Z. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 11(2), 705–713. https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p705-713

Nagata, J. M., Otmar, C. D., Shim, J., Balasubramanian, P., Cheng, C. M., & Li, E. J. (2025). Social media use and depressive symptoms during early adolescence. JAMA Network Open, 8(5), Article e2511704. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704

Nayla, M. R. (2024). Memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan, 2(1), 44–56. https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.165

Parlinda, M. (2026). Kesehatan mental anak muda dan risiko keselamatan kerja berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023. Jurnal 'Aisyiyah Medika, 11(1), 101–112. https://doi.org/10.36729/jam.v11i1.1587

Popat, A., & Tarrant, C. (2022). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being: A qualitative literature review. Journal of Health Psychology. https://doi.org/10.1177/13591045221092884

Punukollu, M., Unnam, S. A., & Unnam, P. (2026). Social media use and mental health outcomes in secondary school students: A systematic review. BJPsych Open, 12(Suppl. 1), S76–S77. https://doi.org/10.1192/bjo.2026.11117

Purba, A. K., Henderson, M., Baxter, A., Pearce, A., & Katikireddi, S. V. (2025). The relationship between time spent on social media and adolescent cigarette, e-cigarette, and dual use: A longitudinal analysis of the UK Millennium Cohort Study. Nicotine & Tobacco Research, 693–704. https://doi.org/10.1093/ntr/ntae057

Rahmadani, F., Susanti, A., & Basmanelly. (2025). Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025. https://doi.org/10.59435/menulis.v2i3.1070

Sirait, P. N. S., & Brahmana, K. M. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku fear of missing out (FoMO) pada remaja. INNOVATIVE: Journal of Social Science Research, 3(4), 6535–6548. https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.4301

Sukaesih, N. S., & Ningrum, D. (2024). Durasi penggunaan media sosial dengan gangguan tidur remaja. Jurnal Keperawatan Profesional, 5(1), 70–77.

https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.941

Turner, D. P. (2020). Sampling methods in research design. Headache: The Journal of Head and Face Pain, 60(1), 8–12. https://doi.org/10.1111/head.13707

Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive smartphone use is associated with health problems in adolescents and young adults. Frontiers in Psychiatry, 12, Article 669042. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.669042

Winarko, H. B. (2023). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. https://doi.org/10.25139/sch.v4i1.9762

Wulandari, B. N., Andini, S., Rizqullah, R., Damayanti, I. A. A., & Wiweko, A. (2025). Pengaruh kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. Jurnal Medika Hutama. https://doi.org/10.66940/jmh.v6i4.750

Ye, Y., Zang, Z., Tao, Z., Liping, C., Wang, Y., Chen, H., Li, S., Cheng, X., Tng, H., Zhou, J., & Zhou, J. (2025). Academic pressure and psychological imbalance in high school students: Predictors of depression via polynomial regression and response surface analysis. Psychology Research and Behavior Management, 18, Article 1523. https://doi.org/10.2147/PRBM.S498606

Zou, Q., Qin, J., Zhang, L., Wang, W., Yian, X., Wang, T., Peng, Y., Chen, Y., Dou, L., Yang, X., Abudurexiti, X., & Wu, M. (2025). Time spent on social media applications in relation to depressive symptoms during emerging adulthood and the mediating role of sleep quality: Cross-sectional observational study. Journal of Medical Internet Research, 27, e75337. https://doi.org/10.2196/75337

Zulaikha, A., & Pulungan, A. F. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan depresi. Galenical: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh, 2(3), 60–68. https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i3.9930

Zulfikar, R. (2024). Metode penelitian kuantitatif. Widina Media Utama.