

## **PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA**

**Elis Sri Yuhana, Mariyati\*, Emilia Puspitasari Sugiyanto**

Program Sarjana Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No. 12 Krapyak Kec.  
Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah 50146, Indonesia

\*[maryhamasah@gmail.com](mailto:maryhamasah@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Jumlah pengguna media sosial terus meningkat mencapai 191,4 juta orang, 92% remaja yang berusia 13 tahun sampai dengan 17 tahun online tiap hari. Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak digunakan dengan baik akan menimbulkan masalah pada kesehatan mentalnya. Tujuan dari penelitian ini menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA N 8 Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik korelatif, pendekatan *cross sectional* dengan teknik *simple random sampling*. Sampel 291 responden data dianalisis menggunakan uji *rank Spearman*. Dari penggunaan media sosial pada kategori jarang dengan kesehatan mental sehat sebanyak 52 (94,5%) responden, 3 (5,5%) responden berada pada kategori jarang dengan kesehatan mental gangguan. Dari penggunaan media sosial berada pada kategori kadang-kadang dengan kesehatan mental yang sehat 33 (28,4%) responden, 83 (71,6%) responden berada pada kategori kadang-kadang dengan kesehatan mental yang gangguan. 9 (7,5%) responden berada pada kategori sering dengan kesehatan mental yang sehat, 111 (92,5%) responden berada pada kategori sering dengan kesehatan mental yang gangguan. Diperoleh nilai *p value* sebesar  $0,000 \leq 0,05$ . Penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di SMA N 8 Semarang.

Kata kunci: kesehatan mental; media sosial; remaja

### ***THE RELATIONSHIP OF SOCIAL MEDIA USE WITH THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS AT SMA N 8 SEMARANG***

#### **ABSTRACT**

*The number of social media users continues to increase to reach 191.4 million people, 92% of teenagers aged 13 to 17 years are online every day. Excessive use of social media and not used properly will cause problems in mental health. The purpose of this study was to analyze the relationship between the use of social media and the mental health of adolescents in SMA N 8 Semarang. This research uses correlational analytic quantitative method, cross sectional approach with simple random sampling technique. A sample of 291 respondent data was analyzed using Spearman's rank test. From the use of social media in the rare category with healthy mental health as many as 52 (94.5%) respondents, 3 (5.5%) respondents were in the rare category with mental health disorders. From the use of social media in the category of sometimes with healthy mental health 33 (28.4%) respondents, 83 (71.6%) respondents are in the category of sometimes with impaired mental health. 9 (7.5%) respondents were in the frequent category with healthy mental health, 111 (92.5%) respondents were in the frequent category with impaired mental health. The *p value* obtained is 0.000 0.05. The use of social media effect on the mental health of adolescents at SMA N 8 Semarang.*

*Keywords: adolescent; mental health; social media*

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi telah merubah cara berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Teknologi menyuguhkan kemudahan untuk kita memperoleh informasi data dan bersosialisasi. Hal ini berpengaruh dalam kehidupan remaja dimana teknologi menyediakan akses terhadap media sosial. Jumlah remaja yang mengakses media sosial pada tahun 2018 mencapai 191,4 juta orang dan 92% remaja online setiap hari (PRC, 2018). Dikarenakan remaja memiliki keingintahuan dan kecenderungan ingin mencoba

sesuatu yang baru. Penggunaan internet di kalangan remaja merupakan suatu kebutuhan salah satunya dalam proses pembelajaran. Disisi lain, remaja yang tidak mampu mengendalikan diri menggunakan internet untuk mengakses media sosial secara berlebihan. Inilah satu satu perwujudan remaja dalam beraktualisasi diri pada masa peralihan untuk mencapai kematangan individu (Santrock., 2012). Masa remaja merupakan proses tumbuh kembang individu dari masa anak-anak menuju dewasa yang diikuti oleh perubahan biologis, psikologis, kognitif dan sosial (Kelly & Carman, 2013). Masa remaja adalah sebagai masa yang ditandai dengan konflik maupun perubahan suasana hati dimana perubahan suasana hati tersebut dapat berubah-ubah.

Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang beradaptasi dengan stresor internal maupun eksternal dari lingkungan, dibuktikan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku. Sebanyak 20% anak dan remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental dari usia 15 tahun hingga usia 29 tahun dan bunuh diri termasuk penyebab kematian keempat yang diperkirakan 700.000 orang meninggal akibat melukai diri sendiri pada tahun 2019 (WHO, 2021). Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2018 menunjukkan masalah gangguan kesehatan mental yang umum terjadi pada remaja adalah depresi dan kecemasan. Masalah kesehatan mental emosional pada remaja meningkat sebesar 9,8 % dari tahun 2013 yang hanya 6 % (Risikesdas, 2018). Gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak usia 15 tahun sampai dengan usia 24 tahun dan di Jawa Tengah remaja yang mengalami depresi mencapai 4,4 % (Risikesdas., 2018).

Faktor yang dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mental remaja seperti stress selama masa remaja termasuk keinginan untuk otonomi yang lebih besar, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan peningkatan akses ke penggunaan teknologi. WHO menjelaskan faktor yang menjadi fenomena baru mempengaruhi kesehatan mental remaja adalah akibat perkembangan teknologi dan media sosial (WHO, 2019). Berdasarkan data dari *We Are Social* dan *Houtsuite* (2022) mencatat dari total populasi di dunia jumlah pengguna internet telah mencapai sekitar 4,95 miliar orang dan yang aktif dalam media sosial sebanyak 4.62 miliar orang. Jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 204,7 juta orang dan aktif media sosial sebanyak 191,4 juta orang. *Pew Research Center* melaporkan 92% remaja usia antara 13 tahun hingga 17 tahun online setiap hari, dan sekitar 45% remaja mengatakan mereka online hampir secara konstan atau terus menerus (PRC, 2018).

Media sosial mengubah cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain (Kelly et al., 2019). Penggunaan media sosial memiliki banyak manfaat namun juga dapat menimbulkan dampak negatif. Penelitian menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam perhari berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental terutama masalah internalisasi atau citra diri (Riehm et al. 2019). Menurut Bhasir (2017) penggunaan media sosial memiliki efek berbahaya bagi kesehatan mental dari jumlah waktu yang dihabiskan, cara terlibat dan bagaimana berinteraksi secara online. Penelitian yang dilakukan oleh (Syamsoedin, Bidjuni, and Wowiling 2015) dengan judul “ Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado” dilakukan pengambilan sampel sebesar 62 siswa dimana 45,2% laki-laki dan 54,8% perempuan didapatkan hasil bahwa durasi penggunaan media sosial mayoritas pada durasi sedang (3-4 jam), dengan kejadian terbanyak pada insomnia ringan. Semakin banyak waktu yang dihabiskan dalam penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia.

Penelitian yang dilakukan (Di et al. 2021) dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMK N 1 Sintoga” dilakukan pengambilan sampel sebesar 89 siswa dimana perempuan 27,0% dan laki-laki 73,0%. Durasi penggunaan media sosial remaja paling banyak berada pada kategori lama (5-6 jam) sebanyak 33,7% dan mayoritas remaja memiliki kesehatan mental yang buruk (bermasalah) sebanyak 46,1%. Ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental ditunjukkan dengan nilai  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p\text{ value} < \alpha 0,05$ ). Kedua variabel memiliki hubungan yang positif dan kekuatan sedang, artinya semakin tinggi penggunaan media sosial semakin bermasalah kesehatan mental yang dialami remaja. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan melalui pendekatan kuantitatif analitik korelatif yang bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara variabel penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Kuesioner kesehatan mental peneliti tidak melakukan uji validitas karena menggunakan kuesioner yang sudah baku, dengan nilai sensitivitas SRQ - 20 adalah 88% dan spesivitasnya adalah 81%. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional dengan teknik simple random sampling jumlah sampel sebanyak 291 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2022.

## HASIL

Tabel 1.  
 Karakteristik Responden (n=291)

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	112	38,8
Perempuan	177	61,2
Usia		
15 Tahun	73	25,1
16 Tahun	98	33,7
17 Tahun	79	27,1
18 Tahun	41	14,1

Tabel 1. menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 177 (61,2%) dan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 112 (38,8%). usia setiap responden sebagian besar 16 tahun sebanyak 98 responden (33,7%). Dengan beberapa kategori usia 17 tahun sebanyak 79 responden (27,1%), 15 tahun sebanyak 73 responden (25,1%) dan usia 18 tahun sebanyak 41 responden (14,1%).

Tabel 2.  
 Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial (n=291)

Skor	f	%
Jarang	55	18,9
Kadang- kadang	116	39,9
Sering	120	41,2

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden mendapatkan penggunaan media sosial berada pada tingkat sering sebanyak 120 responden (41,2%). Responden yang mendapatkan penggunaan media sosial berada pada tingkat kadang-kadang sebanyak 116 responden

(39,9%). Kemudian sebagian kecil responden mendapatkan penggunaan media sosial berada pada tingkat jarang sebanyak 55 responden (18,9%).

Tabel 3.  
 Karakteristik Responden Berdasarkan Kesehatan Mental (n=291)

Skor	f	%
Sehat	94	32,3
Gangguan mental emosional	197	67,7

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden mengalami masalah gangguan mental emosional sebanyak 197 responden (67,7%). Dan sebagian kecil responden berada pada tingkat sehat sebanyak 94 responden (32,3%).

Tabel 4.  
 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja (n=291)

Penggunaan Media Sosial	Tingkat Kesehatan Mental				P value	r	Total	
	Sehat		Gangguan				N	%
	N	%	N	%				
Jarang	52	94,5	3	5,5	0,000	0,607	55	18,9
Kadang- kadang	33	28,4	83	71,6			116	39,9
Sering	9	7,5	111	92,5			120	41,2

Tabel 4 diatas diketahui bahwa responden yang menggunakan media sosial tingkat jarang dengan kesehatan mental yang sehat ada 52 responden (94,5%). Responden yang menggunakan media sosial tingkat jarang dengan kesehatan mental yang gangguan ada 3 responden (5,5%). Responden yang menggunakan media sosial berada pada tingkat kadang kadang dengan kesehatan mental yang sehat ada 33 responden (28,4%). Kemudian responden yang menggunakan media sosial pada tingkat kadang-kadang dengan kesehatan mental yang gangguan ada 83 responden (71,6%). Responden yang menggunakan media sosial pada tingkat sering dengan kesehatan mental yang sehat ada 9 responden (7,5%). Dan reponden yang menggunakan media sosial pada tingkat sering dengan kesehatan mental yang gangguan ada 111 responden (92,5%). Data diperkuat dengan hasil uji statistik dengan uji Rank Spearman dengan nilai  $\rho = 0,607$  dan diperoleh nilai  $p\ value = 0,000 \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA N 8 Semarang.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

#### Jenis kelamin

Hasil dari penelitian pada tabel 1 data berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa paling banyak responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 177 responden (61,2%). Sedangkan responden laki-laki sebanyak 112 responden (38,8%). Penelitian ini menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih dominan banyak dibanding dengan laki-laki dalam mengakses media sosial. Menurut penelitian yang dilakukan (Lubis 2014) menjelaskan bahwa perempuan (76%) lebih banyak waktu untuk menggunakan media sosial dibanding dengan pria (72%), dan sebanyak 30% perempuan menggunakan waktunya untuk berkomunikasi melalui media sosial. Sementara laki-laki hanya menggunakan 20% waktunya untuk menggunakan media sosial. Aktifnya perempuan di media sosial yaitu perempuan lebih

leluasa untuk mengekspresikan dirinya dan berpartisipasi lebih aktif untuk menghibur diri, mencari teman, merasa baik, mengungkapkan diri dan menemukan informasi (Barus 2015).

### **Usia**

Pada tabel 1 menunjukkan usia setiap responden sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 98 responden (33,7%). Dengan beberapa kategori usia 17 tahun sebanyak 79 responden (27,1%), 15 tahun sebanyak 73 responden (25,1), dan 18 tahun sebanyak 47 responden (14,1%). Pada penelitian ini, usia responden dominan berada pada usia 16 tahun yang mana termasuk dalam usia remaja yang memiliki masa rentan karena merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa kedewasaan. Menurut (Saputra 2019) menyebutkan bahwa remaja yang aktif menggunakan media sosial di usia remaja sebanyak 97%, kemudian berdasarkan survei yang dilakukan oleh (APJI 2022) melaporkan bahwa pengguna internet paling banyak di dominasi oleh pelajar dan mahasiswa yaitu sebanyak 99,26%, kemudian usia paling banyak menggunakan media sosial ada pada usia 13-18 tahun yaitu sebanyak 99,16%.

### **Analisa Univariat**

#### **Penggunaan Media Sosial**

Pada tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden menggunakan media sosial berada pada kategori sering sebanyak 120 responden (41,2%) dan kategori kadang-kadang sebanyak 116 responden (39,9%) kemudian kategori jarang sebanyak 55 responden (18,9%). Penggunaan media sosial pada kategori sering yaitu penggunaan yang >3 jam (lebih dari 3 jam), dari hasil penelitian didapatkan jawaban responden sebanyak 64,6 % remaja menggunakan media sosial >3 jam hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Booker, Kelly, and Sacker 2018) pengguna media sosial bisa menghabiskan rata-rata 3 jam 33 menit dalam sehari untuk mengakses media sosial. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Di et al. 2021) menyebutkan bahwa durasi penggunaan media sosial remaja paling banyak berada pada kategori lama yaitu 5-6 jam. Kemudian penelitian yang dilaporkan dalam jurnal *Jama Psychiatry* menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam perhari berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental terutama masalah internalisasi diri alias citra diri (Riehm et al. 2019)

#### **Kesehatan Mental Remaja**

Pada tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden mengalami masalah gangguan pada kesehatan mentalnya yaitu sebanyak 197 responden (67,7%), kemudian responden yang sehat mental sebanyak 94 responden (32,3%). Dari hasil penelitian didapatkan jawaban responden yang mengalami masalah gangguan mental emosional paling banyak yang muncul yaitu: sering merasa sakit kepala, kehilangan nafsu makan, tidur tidak nyenyak, mudah merasa takut, cemas tegang dan khawatir, sulit berpikir jernih, sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari, aktivitas atau tugas sehari-hari sering terbengkalai, tidak mampu berperan dalam kehidupan, kehilangan minat terhadap banyak hal, merasa tidak berharga, mudah lelah, dan merasa lelah sepanjang waktu. Menurut (Fitriani et al., 2019) mengungkapkan bahwa kriteria remaja yang bermental sehat yaitu remaja yang mampu menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dengan lapang dada, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Kemudian remaja yang mengalami masalah gangguan mental emosional memiliki ciri seperti: mudah marah, frustrasi atau marah berlebihan, kemudian bisa menimbulkan gejala fisik seperti sakit perut, sakit kepala, atau mual. Gangguan mental emosional apabila tidak segera ditangani dapat mengalami gejala yang lebih buruk, seperti mengisolasi diri hingga punya pikiran untuk bunuh diri. (Yumpi R. 2017).

### **Analia Bivariat**

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang menggunakan media sosial paling banyak berada pada kategori sering dengan kesehatan mental yang gangguan sebanyak 111 responden (92,5%). Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (A. P. Sari, Ilyas, and Ifdil 2017) di SMA N 7 Padang yang menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada remaja berada pada kategori tinggi dalam kecanduan media sosial. Terdapat 3 responden yang jarang menggunakan media sosial namun mengalami gangguan mental emosional hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Andreas, 2019) menyebutkan bahwa remaja yang sering menggunakan media sosial akan mengalami masalah kesehatan mental yang kurang baik. Sedangkan remaja yang jarang menggunakan media sosial mempunyai kesehatan mental yang baik. Hal tersebut memungkinkan adanya faktor lain selain dari penggunaan media sosial yaitu faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan teman sebaya dan faktor psikologis (Santrock, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jawaban responden dari penggunaan media sosial yang berada pada kategori sering didapatkan masalah gangguan mental emosional yang paling banyak muncul dari jawaban kuesioner yaitu: merasa sering sakit kepala, kehilangan nafsu makan, tidur tidak nyenyak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Woran, Kundre, and Pondaag 2021) remaja yang menggunakan media sosial paling banyak berada pada kategori tinggi dengan tingkat kualitas tidur remaja berada pada kategori buruk. Remaja yang menggunakan media sosial >3 jam perhari mengalami masalah *self concept* yaitu remaja merasa dirinya kurang baik dan membandingkan dirinya dengan teman yang berada di media sosial, hal ini menjadi resiko menurunnya konsep diri pada remaja (Felita et al. 2016). Hasil dari penelitian didapatkan jawaban responden sebanyak 44,3% remaja menggunakan media sosial sebelum tidur kemudian sebanyak 55% remaja merasa bahwa tidak bisa tidur dengan nyenyak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purnawinadi and Sali 2020) menyebutkan bahwa ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan insomnia pada remaja dimana disebutkan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial maka semakin berat kondisi insomnia yang dialami. Dengan nilai *p value* 0,000 dengan nilai korelasi  $r = 0,739$ .

Penggunaan media sosial yang berlebihan akan mempengaruhi perilaku belajar siswa, perubahan perilaku tersebut berupa menurunnya motivasi belajar, dan menurunkan kreatifitas siswa disekolah (Agustiah, Fauzi, and Ramadhani 2020). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan mentalnya, hal tersebut dibuktikan dengan remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan mengakibatkan sering mengalami depresi, stress, kecemasan, hingga merasa kesepian. Gangguan mental tersebut apabila terjadi secara berkepanjangan akan menyebabkan masalah pada fisiknya yaitu adanya gangguan kesehatan mata dan terganggunya jam tidur (Yasin et al. 2022). Hasil penelitian yang dilakukan (Thursina 2023) menemukan bahwa kesehatan mental siswa disebabkan oleh media sosial, meskipun kesehatan mental siswa berada pada kategori sedang dimana 53% media sosial berpengaruh pada kesehatan mental siswa yaitu gangguan kecemasan, stress depresi dan kesepian. hal ini menjadi penting karena masa remaja adalah masa transisi sehingga perlu adanya dilakukan upaya pencegahan untuk bijak dalam menggunakan media sosial.

Penggunaan media sosial yang digunakan oleh remaja yang tidak diperhatikan memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja berupa depresi, kecemasan dan isolasi sosial. Oleh karena itu, penggunaan media sosial harus sangat diperhatikan terlebih pengaruh negatif yang diakibatkan oleh media sosial (Karinta 2022). Media sosial merupakan media

internet yang memberikan kemudahan pada penggunaannya untuk berinteraksi dengan orang lain, selain dapat menimbulkan efek yang kuat bagi penggunaannya media sosial juga dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental remaja apabila tidak bijak dalam penggunaannya masalah kesehatan mental yang muncul diantaranya adalah gangguan kecemasan dan depresi (Rosmalina and Khaerunnisa 2021). Media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap kesejahteraan psikologis penggunaannya yaitu berupa dukungan sosial, dan rasa malu serta kepekaan sosial dan emosional. Dampak negatif terjadi jika terdapat informasi berlebihan yang dapat menyebabkan penularan emosi, sehingga pengguna media sosial mengalami peningkatan efek psikologis negatif yaitu kurang mampu mengontrol diri terhadap penggunaan jejaring sosial, dan manajemen waktu yang buruk (Widowati 2022).

Dalam hal ini maka tingkat penggunaan media sosial remaja untuk digunakan dengan baik dan bijak seperti memperhatikan durasi/waktu penggunaan. Sebaliknya jika remaja tidak bisa menggunakan dengan bijak maka akan menimbulkan efek negatif seperti terbengkalainya tugas, malas belajar, kemudian mudah lelah, sulit untuk tidur. Banyak manfaat yang didapat dari penggunaan media sosial, namun media sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi remaja seperti yang disebutkan oleh (Rosmalina and Khaerunnisa 2021) bahwa penggunaan media sosial yang bijak dapat menimbulkan dampak positif seperti memudahkan untuk berinteraksi dengan orang jauh dan dapat dijadikan sebagai media pemasaran. Namun, sebaliknya jika tidak bisa menggunakan media sosial dengan baik maka akan menimbulkan kecemasan, dan juga depresi.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Responden yang menggunakan media sosial di SMA N 8 Semarang paling banyak pada kategori sering yaitu sebanyak 120 responden (41,2%). Masalah kesehatan mental di SMA N 8 Semarang paling banyak berada pada kategori gangguan yaitu sebanyak 197 responden (67,7%). Ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA N 8 Semarang, dengan nilai  $\rho = 0,607$  dan nilai  $p$  value  $0,000 (< 0,05)$ .

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustiah, Dela, Taty Fauzi, and Erfan Ramadhani. (2020). "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Belajar Siswa." *ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4(2): 181.
- APJI. (2022). "Hasil Survey Profil Internet Indonesia 2022." *Apji.or.Od* (June). [apji.or.id](http://apji.or.id).
- Barus, Rehia K I. (2015). "Pemberdayaan Perempuan Melalui Media Sosial." *Jurnal Simbolika* 1(2): 113–24.
- Booker, Cara L., Yvonne J. Kelly, and Amanda Sacker. (2018). "Gender Differences in the Associations between Age Trends of Social Media Interaction and Well-Being among 10-15 Year Olds in the UK." *BMC Public Health* 18(1): 1–12.
- Di, Remaja et al. (2021). "JURNAL NTHN: Nan Tongga Health and Nursing Journal Homepage: [Http://Ojs.Unisbar.Ac.Id](http://Ojs.Unisbar.Ac.Id) Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental." 16(1): 25–33.
- Felita, Pamela et al. (2016). "Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja."

*Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA* 5(1): 30–41.

- Kaplan, Andreas M., and Michael Haenlein. (2010). “Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media.” *Business Horizons* 53(1): 59–68.
- Karinta, Aldea. (2022). “Negative Effects of Social Media Use On Mental Health In Adolescents.” *Media Gizi Kesmas* 11(1): 307–12.
- Kelly, Yvonne, Afshin Zilanawala, Cara Booker, and Amanda Sacker. (2018). “Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study.” *EClinicalMedicine* 6: 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). “Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf.” *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (Remaja): 1–8.
- Kemp, Simon. (2022). “Digital-2022-Indonesia-February-2022-V01\_compressed.Pdf.” : 24–84. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia?msclkid=54849450ac3011eca46cf06ec644a888>.
- Li, Changchuan et al. (2019). “Association between the ABO Blood Group and Primary Knee Osteoarthritis: A Case–Control Study.” *Journal of Orthopaedic Translation*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214031X19301998> (November 21, 2019).
- Lubis, Evawani Elysa. (2014). “Potret Media Sosial Dan Perempuan.” *Jurnal PARALLELA* 1(2): 101–2.
- Purnawinadi, I Gede, and Stela Sali. (2020). “Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja.” *Klabat Journal of Nursing* 2(1): 37.
- Riehm, Kira E. et al. (2019). “Associations between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems among US Youth.” *JAMA Psychiatry* 76(12): 1266–73.
- Rosmalina, Asriyanti, and Tia Khaerunnisa. (2021). “Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja.” 4(1): 49–58.
- Saputra, Andi. (2019). “Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications.” *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi* 40(2): 207.
- Sari, Ayu Permata, Asmidir Ilyas, and Ifdil Ifdil. (2017). “Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal.” *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 3(2): 110–17.
- Sari, D.A., and H. Hadiyanto. 2017. “Teknologi Metode Penyimpanan Makanan Sebagai Upaya Memperpanjang Shelf Life.” *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan* 2(2): 52–59.
- Syamsuddin, Wydia Khristanty Putri, Hendro Bidjuni, and Ferdinand Wowiling. (2015). “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado.” *ejournal keperawatan (e-Kp)* 3: 1–10.
- Thursina, F. (2023). “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN Di Kota Bandung.” *Jurnal Psikologi dan Konseling West ...* 1(01): 19–30.

<https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180%0Ahttps://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/download/180/88>.

- Widowati, Rizky, Inneke Widowati. (2022). “Analisis Dampak Psikologis Pada Pengguna Media Sosial.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9(2): 272–83.
- Woran, Kezia, Rina M Kundre, and Ferlan A Pondaag. (2021). “Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.” *Jurnal Keperawatan* 8(2): 1.
- Yasin, Rhaina Al, Raden Roro, Kirani Annisa, and Salwa Salsabil. (2022). “Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja : A Systematic Review.” 3: 82–90.
- Yumpi R., Festa. (2017). “Identifikasi Kebutuhan Untuk Perancangan Intervensi Anak Gangguan Emosi Dan Perilaku.” *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*: 285–98.

