

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA USE ON ADOLESCENT MENTAL HEALTH DISORDERS (DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL REMAJA)

Mutiarawati¹⁾, Reny Eka Saputri²⁾.

¹Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Harapan Bersama, Tegal, Indonesia

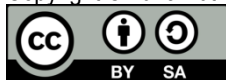
Corresponding Author: mutiarasutanto@gmail.com

ABSTRACT

Sebanyak 17% penduduk Indonesia adalah remaja berusia 10-19 tahun. Sebagian besar dari mereka aktif menggunakan media sosial. 30 juta atau 80% dari remaja menggunakan internet yaitu media sosial (Kominfo, 2021). Penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan dampak negatif seperti kecanduan hingga penyakit mental. Penelitian bertujuan mengkaji dampak media sosial terhadap kesehatan mental kepada 312 remaja di MAN Kota Tegal. Metode penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sampel *Proportionate Stratified Random Sampling* yaitu menyebar kuesioner (*google form*). Hasil penelitian sebagian besar remaja berusia 16 tahun 154 (49,4%), berjenis kelamin perempuan 221 (70,8%), jumlah media sosial yang sering digunakan sebanyak 3 media sosial 178 (57,1%), jenis sosial media yang banyak diakses adalah *whatsapp* 310 (99,4%), lama penggunaan media sosial setiap harinya 1-3 jam yaitu 142 (45,5%), tujuan utama penggunaan media sosial adalah hiburan 255 (81,7%), sarana komunikasi 210 (67,3%) dan mengisi waktu luang 165 (52,9%). Kadang-kadang remaja mengalami gangguan mental seperti: cemas atau khawatir saat tidak bisa mengakses media sosial 189 (60,6%), membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial (57,7%) dan kehilangan fokus saat belajar karena media sosial 144 (46,2%). Rekomendasi penelitian berikutnya dapat dilakukan uji hubungan lama dan banyaknya penggunaan media sosial terhadap gangguan mental remaja.

Keywords: *Gangguan Kesehatan Mental, Media Sosial, Remaja.*

Copyright © 2023 Authors



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

INTRODUCTION

United National Children's Fund (UNICEF) menyampaikan bahwa 17% dari 270,2 juta penduduk Indonesia adalah remaja yang berumur 10-19 tahun (UNICEF, 2021). rata-rata usia siswa SMA di Indonesia adalah sekitar 15-18 tahun dan maksimal 21 tahun. Berdasarkan ketentuan dan syarat PPDB (Penerimaan Peserta Didik Baru SD, SMP dan SMA tahun 2015/2016) (Dinas Pendidikan Kota Manado, 2016). Masa remaja merupakan proses tumbuh kembang individu dari anak-anak menuju dewasa yang disertai perubahan sosial, biologis, kognitif dan psikologis (Kelly et al., 2018). Menurut data dari kominfo sebesar 30 juta atau 80% responden baik dari anak-anak maupun remaja menggunakan internet melalui media digital menjadi pilihan utama

(Kominfo, 2021). Sebesar 130 juta atau 48% dari total populasi remaja menggunakan media sosial mobile / gadget (Fitriah et al., 2023). *Pew Research Center* menyampaikan bahwa remaja usia antara 13 tahun hingga 17 tahun *online* setiap hari sebesar 92% dan terdapat sekitar 45% remaja mengatakan mereka *online* hampir secara konstan atau terus menerus (Yuhana et al., 2023) media sosial memiliki banyak jenis dan bentuk diantaranya WhatsApp, Facebook, YouTube, dan Instagram (Gumara et al., 2024). Penggunaan media sosial memberikan dampak positif seperti menjalin komunikasi, mudahnya mencari informasi, hiburan dan mengembangkan minat bakat, namun disisi lain terdapat dampak negatif seperti terjadinya penyalahgunaan pencarian informasi, kecanduan media sosial dan resiko terkena penyakit mental. Menurut WHO (2019)

faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja saat ini ialah akibat perkembangan media sosial dan teknologi. Hasil penelitian (Sümen & Evgin, 2021) menyatakan sebagian besar responden menghabiskan waktu menggunakan media sosial dalam sehari sekitar 1-3 jam sebesar 53,9%. Sebanyak 72,7% telah menjadi pecandu media sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial yang terjadi di SMA berdampak pada kualitas tidur mereka ($p<0.05$). Hal ini selaras dengan penelitian (Ward et al., 2021) terkait dampak kesehatan mental terhadap penggunaan media sosial mental seperti tidur yang buruk 35%, kecemasan 47% dan depresi 21%. Depresi mudah dialami oleh usia muda (14,8%) dibandingkan dengan usia dewasa (8,4%) hal ini disebabkan karena masa remaja mudah mengalami emosi dan ketidakseimbangan yang disebabkan oleh *stressor* yang ada (Ward et al., 2021 dalam (Gunawan, 2022). Dapat disimpulkan beberapa fenomena yang terjadi diatas diantaranya: Jumlah remaja di Indonesia cukup besar (17% dari populasi), sebagian besar remaja aktif menggunakan internet dan media sosial dan media sosial memiliki dampak negatif, seperti kecanduan, penyalahgunaan informasi, dan gangguan psikologis. Penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan melihat dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di MAN Kota Tegal.

METHOD

Penelitian ini adalah penelitian dengan kuantitatif yang bersifat deskriptif (Sugiyono, 2016). Pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk pengukuran karakteristik berdasarkan jenis kelamin, usia. Selain itu juga akan dilakukan pengukuran jumlah dan jenis media sosial, lama menggunakan media sosial, tujuan utama menggunakan media sosial, dan gangguan mental yang dialami siswa dengan menggunakan *cross sectional* dimana semua data diambil dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025. Populasi penelitian ini adalah semua siswa di MAN Kota Tegal sejumlah 1.422 siswa. Teknik

pengambilan sampel yang digunakan adalah *Proportionate Stratified Random Sampling* (Sugiyono, 2016) Sampel yang digunakan sejumlah 312 siswa dengan kriteria inklusi diantaranya: Remaja berusia 13-19 tahun, aktif menggunakan media sosial minimal 1 platform dan setidaknya selama 1 jam perhari, terdaftar sebagai pelajar di MAN Kota Tegal, bersedia menjadi responden, daat membaca dan memahami isi kuesioner dengan baik. Penelitian ini akan dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Tegal. Data yang digunakan adalah data primer diperoleh dari hasil pengisian kuesioner. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket dengan instrumen berupa kuesioner (*google form*). Analisis yang digunakan analisis *univariat* yaitu analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian dan hasil analisis ini menghasilkan distribusi dan persentase pada tiap variabelnya..

RESULTS

Tabel 1.1
Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
15 Tahun	73	34,4
16 Tahun	154	49,4
17 Tahun	78	25,0
18 Tahun	7	2,2
Total	312	100,0
Jenis Kelamin	7	
Laki-laki	91	29,2
Perempuan	221	70,8
Total	312	100,0

Berdasarkan Tabel 1.1 diketahui bahwa usia responden terdiri dari rentang usia 15-18 tahun, dimana sebagian besar berusia 16 tahun yaitu sebanyak 154 siswa (49,4%), berusia 17 tahun sebanyak 78 (25,0), berusia 15 tahun sebanyak 73 (34,4%) dan berusia 18 tahun sebanyak 7 (2,2%). Jenis kelamin responden paling banyak adalah perempuan yaitu 221 siswa (70,8%) dan responden laki-laki yaitu sebanyak 91 siswa (29,2%).

Tabel 1.2

Jumlah media sosial yang diakses remaja dalam satu hari

Jumlah Media Sosial yang Diakses	n	%
Jumlah		
1 (satu)	14	4,5
2 (dua)	69	22,1
3 (tiga)	178	57,1
4 (empat)	31	9,9
5 (lima)	15	4,8
6 (enam)	4	1,3
7 (tujuh)	1	0,3
Total	312	100,0

Berdasarkan Tabel 1.2 diketahui bahwa Jumlah media sosial yang diakses antara 1-7 media sosial. sebagian besar responden mengakses 3 jenis media sosial sebesar 178 siswa (57,1%), 2 jenis media sosial sebesar 69 siswa (22,1%), 4 jenis media sosial sebesar 31 siswa (9,9%), 5 jenis media sosial sebesar 15 siswa (4,8%), 1 jenis media sosial sebesar 14 siswa (4,5%), 6 jenis media sosial sebesar 4 siswa (1,3%), dan 7 jenis media sosial sebesar 1 siswa (0,3).

Tabel 1.3

Jenis media sosial yang diakses remaja dalam sehari

Jenis media sosial yang diakses dalam sehari	n	%
Whatsapp	310	99,4
Instagram	266	85,3
Facebook	22	7,1
Tiktok	245	78,5
Telegram	21	6,7
Twitter	16	5,1
Facebook Meseenger	3	1,0
Pinterest	32	10,3
Kuaishou (Inc.Kwai & Snack Video)	2	0,6
Linkedin	0	0,0

Berdasarkan Tabel 1.3 diketahui bahwa jenis media sosial yang diakses diantaranya whatsapp, Instagram, Facebook Meseenge, Facebook, Tiktok, Twitter, Telegram, Pinterest, Kuaishou (Inc.Kwai & Snack Video), dan Linkedin. sebagian

besar responden mengakses jenis media sosial yaitu Whatsapp sebesar 310 siswa (99,4%), Instagram sebesar 266 siswa (85,3%), tiktok sebesar 245 siswa (78,5%), pinterest sebesar 32 siswa (10,3), facebook sebesar 22 siswa (7,1%), telegram sebesar 21 siswa (6,7%), twitter sebesar 16 siswa (5,1%), Facebook Meseenger sebesar 3 (1,0), dan Kuaishou (Inc.Kwai & Snack) Video sebesar 2 (0,6%).

Tabel 1.4

Lama remaja menggunakan media sosial setiap harinya

Lama remaja menggunakan media sosial setiap harinya	n	%
<1 Jam	84	26,9
1-3 Jam	142	45,5
4-6 Jam	68	21,8
> 6 Jam	18	5,8
Total	312	100,0

Berdasarkan Tabel 1.4 diketahui bahwa lama remaja menggunakan media sosial setiap harinya: <1 Jam, 1-3 Jam, 4-6 Jam, >6 Jam. sebagian besar lama siswa menggunakan media sosial 1-3 jam sebesar 142 siswa (45,5%), <1 Jam sebesar 84 siswa (26,9), 4-6 Jam sebesar 68 Jam, dan <6 jam sebesar 18 siswa (5,8).

Tabel 1.5

Tujuan utama remaja menggunakan media sosial

Tujuan utama remaja menggunakan media sosial	n	%
Berbagi Informasi dan Konten	160	51,3
Menunjukkan aktivitas pribadi (posting foto/video)	68	21,8
Sarana Komunikasi	210	67,3
Branding dan Promosi	22	7,1
Pemasaran dan Penjualan	20	6,4
Akses Informasi dan Edukasi	137	43,9
Hiburan	255	81,7
Ekspresi Diri	51	16,3
Mencari Peluang Karir	37	11,9
Mengisi Waktu Luang	165	52,9

Berdasarkan Tabel 1.5 sebagian besar tujuan utama remaja menggunakan media sosial adalah untuk hiburan yaitu sebesar 255 siswa (81,7%),

sarana komunikasi yaitu sebesar 210 siswa (67,3%), mengisi waktu luang yaitu sebesar 165 siswa (52,9%), berbagi informasi dan konten yaitu sebesar 160 (51,3%), akses informasi dan edukasi sebesar 137 siswa (43,9%), menunjukkan aktivitas pribadi (posting foto/video) sebesar 68 siswa (51,3%), ekspresi diri sebesar 51 siswa (16,3%), mencari peluang karir sebesar 37 siswa (11,9%), dan branding dan promosi sebesar 22 siswa (7,1%), serta pemasaran dan penjualan sebesar 20 siswa (6,4%).

Tabel 1.6

Gangguan kesehatan mental yang dialami remaja setelah menggunakan media sosial

Gangguan kesehatan mental yang dialami remaja setelah menggunakan media sosial	n	%
Merasa cemas atau khawatir saat tidak bisa mengakses media sosial		
Tidak Pernah	85	27,2
Kadang-kadang	189	60,6
Sering	28	9,0
Selalu	10	3,2
Membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial		
Tidak Pernah	94	30,1
Kadang-kadang	180	57,7
Sering	35	11,2
Selalu	3	1,0
Membuat dirinya merasa stress		
Tidak Pernah	186	59,6
Kadang-kadang	113	36,2
Sering	12	3,8
Selalu	1	0,3
Sulit tidur setelah menggunakan media sosial		
Tidak Pernah	207	66,3
Kadang-kadang	87	27,9
Sering	15	4,8
Selalu	3	1,0
Merasa rendah diri karena konten media sosial		
Tidak Pernah	185	59,3
Kadang-kadang	107	34,3
Sering	14	4,5
Selalu	6	1,9
Terbebani oleh jumlah likes atau komentar		
Tidak Pernah	280	89,7
Kadang-kadang	26	8,3
Sering	3	1,0

Selalu	3	1,0
Kehilangan fokus saat belajar karena media sosial		
Tidak Pernah	106	34,0
Kadang-kadang	144	46,2
Sering	38	12,2
Selalu	24	7,7
Merasa kesepian meskipun berinteraksi di media sosial		
Tidak Pernah	151	48,4
Kadang-kadang	123	39,4
Sering	24	7,7
Selalu	14	4,5

Berdasarkan Tabel 1.6 diketahui bahwa gangguan kesehatan mental yang dialami remaja setelah menggunakan media sosial sebagian besar diantaranya: merasa cemas atau khawatir saat tidak bisa mengakses media sosial dengan kategori kadang-kadang sebesar 189 siswa (60,6%), membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial dengan kategori kadang-kadang sebesar 180 siswa (57,7%), membuat dirinya merasa stress dengan kategori tidak pernah sebesar 207 siswa (66,3%), merasa rendah diri karena konten media sosial dengan kategori tidak pernah sebesar 185 (59,3%), terbebani oleh jumlah likes atau komentar dengan kategori tidak pernah sebesar 280 siswa (89,7%), kehilangan fokus saat belajar karena media sosial dengan kategori kadang kadang sebesar 144 siswa (46,2%), dan merasa kesepian meskipun berinteraksi di media sosial dengan kategori tidak pernah sebesar 151 siswa (48,4%)

DISCUSSION

Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang beradaptasi dengan stresor internal maupun eksternal, yang ditandai pikiran, perasaan, dan perilaku. Gangguan kesehatan mental dipengaruhi dan dapat dikenali melalui berbagai gejala.

Umur responden yaitu salah satu faktor yang memberikan gambaran kematangan seseorang baik secara psikis maupun fisik. Rata-rata usia siswa SMA di Indonesia adalah sekitar 15-18 tahun dan maksiml 21 tahun. Berdasarkan ketentuan dan syarat PPDB. Usia responden pada

penelitian ini sudah sesuai yaitu berkisar umur 15-18 tahun dengan jumlah responden terbanyak diusia 16 tahun (49,4%). Usia remaja memainkan peran penting dalam menentukan kesehatan mental yang diakibatkan dari dampak penggunaan media sosial. Setiap tahapan usia dalam masa remaja memiliki karakteristik psikologis dan sosial yang berbeda, sehingga pengaruh media sosial pun bervariasi. Pada usia ini, penggunaan media sosial cenderung meningkat seiring dengan meningkatnya kebutuhan sosial dan pencarian identitas diri.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja akibat penggunaan media sosial. Laki-laki dan perempuan cenderung memiliki pola penggunaan media sosial yang berbeda, serta cara yang berbeda pula dalam merespons dampak psikologis yang ditimbulkan. Responden pada penelitian ini sebagian besar adalah remaja perempuan yaitu sejumlah 221 (70,8%). Secara umum, remaja perempuan lebih sering menggunakan media sosial untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan mencari validasi sosial. Jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap bagaimana remaja mengalami dampak media sosial terhadap kesehatan mental mereka. Remaja perempuan lebih rentan terhadap gangguan citra tubuh, kecemasan sosial, dan *cyberbullying*, sementara remaja laki-laki lebih berisiko mengalami kecanduan media sosial, tekanan maskulinitas, dan paparan terhadap konten yang berisiko. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang berbeda dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, dengan mempertimbangkan perbedaan pengalaman antara laki-laki dan perempuan.

Jumlah dan jenis media sosial yang digunakan remaja memiliki peran besar dalam menentukan dampak terhadap kesehatan mental mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan 3 jenis media sosial dalam sehari yaitu 178 (57,1%) dan sebagian besar remaja mengakses jenis media sosial berupa whatsapp yaitu sebanyak 310 (99,4%). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian (Mallawa, 2024) ditahun 2024 diantara 10 dari media sosial sebagian besar menggunakan whatsapp sejumlah

90,9%. Platform yang digunakan secara bersama tidak lepas dari penggunaan internet dan media sosial lainnya, baik itu antar sesama sebagai komunikasi, kuliah/sekolah dan aktifitas lainnya. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian ini bahwa sebanyak 210 remaja (67,3%) mempunyai tujuan utama remaja menggunakan media sosial adalah untuk sarana komunikasi. Berdasarkan data bulan Januari 2024 dilaporkan bahwa pengguna internet di Indonesia yaitu 66,5% atau sejumlah 185,3 juta dari total populasi penduduk yaitu sebanyak 278,7 juta orang. Sedangkan pengguna media sosialnya di Indonesia sebanyak 49,9% atau 139 juta orang dari total populasi (Mallawa, 2024). Penggunaan berbagai platform meningkatkan tekanan sosial dan kecemasan. Kecemasan ditimbulkan sebagai bentuk antisipasi untuk menghadapi ancaman dari adanya standarisasi citra tubuh dikalangan remaja (Sutejo, 2018). Sementara jenis media sosial yang digunakan menentukan bagaimana pengaruh psikologis tersebut berkembang. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk membatasi penggunaan media sosial, memilih platform yang lebih sehat, serta meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental mereka.

Lama waktu yang dihabiskan remaja dalam menggunakan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap dampak yang ditimbulkan terhadap kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian (George et al., 2018) Intensitas penggunaan media sosial dapat mengakibatkan remaja mengalami gangguan kesehatan jiwa yang lebih kompleks dikarenakan mereka mencoba mengkompensasi dalam kehidupan nyata mereka. Hasil penelitian ini adalah bahwa sebagian besar remaja menggunakan media sosial setiap harinya selama 1-3 jam yaitu sebanyak 142 (45,5%). Menurut KBRN, Jember: Remaja di Indonesia menghabiskan waktu selama 3 hingga 14 jam dalam sehari.

Tujuan utama remaja dalam menggunakan media sosial berperan besar dalam menentukan dampak yang ditimbulkan terhadap kesehatan mental mereka. Hasil penelitian ini menyatakan sebagian besar tujuan utama remaja (Panggabean, 2024) menggunakan media sosial adalah untuk hiburan yaitu sebanyak 255

(81,7 %), sarana komunikasi yaitu sebanyak 210 (67,3%), dan mengisi waktu luang yaitu sebanyak 165 (52,9%) serta berbagi informasi dan konten yaitu sebanyak 160 (51,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Panggabean, 2024) dimana tujuan menggunakan sosial media diantaranya untuk komunikasi 79% dan hiburan 68% (Panggabean, 2024). Media sosial dapat memberikan manfaat positif apabila digunakan untuk tujuan edukatif, inspirasi, atau interaksi sosial yang sehat. Namun, jika digunakan untuk mencari validasi diri, mengikuti tren tanpa kontrol, atau terlibat dalam interaksi negatif, maka risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres dapat meningkat.

Gangguan kesehatan mental yang dialami remaja akibat penggunaan media sosial sangat beragam, mulai dari kecemasan, depresi, hingga gangguan tidur dan konsentrasi. Hasil penelitian ini sebagian besar menyatakan kadang-kadang mengalami gangguan kesehatan mental seperti: (1); merasa cemas atau khawatir saat tidak bisa mengakses media sosial yaitu sebanyak 189 (60,6%), membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial yaitu sebanyak 180 (57,7%), kehilangan fokus saat belajar karena media sosial yaitu sebanyak 144 (46,2%). Perubahan suasana hati yang drastis, perubahan perilaku dan kesulitan berkonsentrasi seperti sulit fokus, mudah lupa, atau kesulitan dalam mengambil keputusan merupakan bagian dari ciri umum gangguan kesehatan mental (NAMI, 2025). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ward et al., 2021) satu dari tujuh remaja di dunia menderita gangguan kesehatan mental yaitu 13% salah satu penyebabnya adalah gangguan perilaku, gangguan kecemasan dan depresi. Didukung dari hasil penelitian (Sümen & Evgin, 2021) menyatakan sebanyak 72,7% bahwa mereka telah menjadi pecandu media sosial. Tidak terkendalinya penggunaan media sosial berdampak pada kecanduan hingga isolasi sosial yang dapat memperparah kondisi kesehatan mental remaja.

Hal ini selaras dengan hasil penelitian (Panggabean, 2024) menyatakan prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja dan sebagian besar mereka menghabiskan waktunya sekitar 1-3 jam di media sosial. Media sosial yang

digunakan secara berlebihan erat dengan terjadinya peningkatan risiko gangguan kesehatan mental contohnya menurunnya kesejahteraan emosional, depresi, kecemasan, gangguan tidur dan gangguan tidur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin lama seorang remaja menghabiskan waktunya di media sosial, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mentalnya..

CONCLUSION

Penggunaan media sosial oleh remaja tidak selalu berdampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama jika dilakukan dalam batas wajar dan untuk tujuan positif seperti hiburan. Sebagian besar siswa menunjukkan tingkat ketahanan mental yang baik dalam menghadapi tekanan digital. Namun, gejala seperti kecemasan saat tidak bisa mengakses media sosial, kecenderungan membandingkan diri, dan gangguan fokus saat belajar tetap muncul meskipun tidak dominan. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental bersifat kompleks dan sangat bergantung pada intensitas penggunaan, jenis platform, serta tujuan penggunaannya. Peran lingkungan sekitar, khususnya keluarga dan sekolah, menjadi kunci penting dalam membentuk pola penggunaan media sosial yang sehat.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi kerentanan remaja terhadap gangguan mental akibat media sosial, termasuk peran dukungan emosional dari keluarga, kualitas interaksi sosial di dunia nyata, serta strategi coping yang dimiliki remaja. Selain itu, studi *longitudinal* akan bermanfaat untuk melihat dampak jangka panjang penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental remaja. Upaya *edukatif* dan *preventif* yang berkelanjutan juga penting untuk dikembangkan, guna membekali remaja dengan literasi digital dan ketahanan emosional dalam menghadapi era digital yang terus berkembang

REFERENCE

- Dinas Pendidikan Kota Manado. (2016, June 18). *Aturan & Prosedur PPDB SMA Jalur Reguler*.
- Fitriah, A., Juliansyah, D., Salamah, U., Anugrah Utama, M., Falah, O. K., Miati, A., Razzan, M. R., & Taqiyurrisal, M. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi. In *Educate : Journal Of Education and Learning* (Vol. 1, Issue 1). <http://jurnal.dokicti.org/index.php/educate/index>
- George, M. J., Russell, M. A., Piontak, J. R., & Odgers, C. L. (2018). Concurrent and Subsequent Associations Between Daily Digital Technology Use and High-Risk Adolescents' Mental Health Symptoms. *Child Development*, 89(1), 78–88. <https://doi.org/10.1111/cdev.12819>
- Gumara et al. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dewasa Awal di Bekasi. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 48–57. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.539>
- Gunawan, I. . S. . I. S. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja A Narrative Review. *Kesehatan*, 15(1), 78–92.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (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>
- Kominfo. (2021, January 19). *Perilaku Anak Dan Remaja dalam menggunakan Internet*. Aduankonten.
- Mallawa, S. (2024, March 13). *Media Sosial yang Paling Banyak Digunakan di Indonesia 2024*. Kompasiana.Com.
- NAMI. (2025). *Mental Health Conditions*. National Alliance on Mental Illness.
- Panggabean, A. D. (2024, May 29). *Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024*. RRI (Radio Republik Indonesia).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sümen, A., & Evgin, D. (2021). Social Media Addiction in High School Students: A Cross-Sectional Study Examining Its Relationship with Sleep Quality and Psychological Problems. *Child Indicators Research*, 14(6), 2265–2283. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09838-9>
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial. : Pustaka Baru Press.
- UNICEF. (2021). *Profil Remaja 2021*.
- Ward, J. L., Azzopardi, P. S., Francis, K. L., Santelli, J. S., Skirbekk, V., Sawyer, S. M., Kassebaum, N. J., Mokdad, A. H., Hay, S. I., Abd-Allah, F., Abdoli, A., Abdollahi, M., Abedi, A., Abolhassani, H., Abreu, L. G., Abrigo, M. R. M., Abu-Gharbieh, E., Abushouk, A. I., Adebayo, O. M., ... Viner, R. M. (2021). Global, regional, and national mortality among young people aged 10–24 years, 1950–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 398(10311), 1593–1618. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01546-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01546-4)
- Yuhana, P. S. P. S. K. E., Widya Husada Semarang, U., Subali Raya No, J., Kec Semarang Barat, K., Semarang, K., & Tengah, J. (2023). Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Issue 2).

