

Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja: *Literature review*

Shinta Alifiana Rahmawati^{1*}, Amrina Nur Rohmah², Dwi Dianita Irwan³, Elia Ika Rahmawati⁴,
Risya Secha Primindari⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia.

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel

Tanggal diterima, 2 Januari 2024
Tanggal direvisi, 13 November 2024
Tanggal dipublikasi, 30 Desember 2024

Kata kunci:

Media Sosial;
Kesehatan Mental;
Remaja;



10.32536/jrki.v8i2.285

Keyword:

Social Media;
Mental Health;
Adolescent;



ABSTRAK

Latar belakang: Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaannya membawa berbagai dampak, baik positif maupun negatif. Salah satu dampak yang paling mendapat perhatian adalah pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. **Tujuan penelitian:** Mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. **Metode:** Artikel-artikel dalam penelitian ini diperoleh dari database *ScienceDirect* dan *PubMed* menggunakan *PRISMA Flow Chart*. Metode sintesis yang digunakan adalah modifikasi *PEOS (Population, Exposure, Objectives, Study design)*. Pemilihan artikel dilakukan berdasarkan publikasi yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2023, menghasilkan 10 artikel yang terpilih setelah melalui proses seleksi dari keseluruhan jurnal yang ada. **Hasil:** Hasil telaah menunjukkan adanya hubungan atau korelasi antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa durasi penggunaan, jenis aplikasi yang digunakan serta frekuensinya memiliki pengaruh terhadap dampak negatif yang ditimbulkan pada remaja. **Simpulan:** Adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada remaja.

Background: In today's digital era, social media has become an integral part of everyday life. Its use has various impacts, both positive and negative. One of the impacts that has received the most attention is the influence of social media on adolescent mental health. **Objective:** To determine the effect of social media use on adolescent mental health. **Methods:** The articles in this research were obtained from the *ScienceDirect* and *PubMed* databases using *PRISMA Flow Chart*. The synthesis method used is a modification of *PEOS (Population, Exposure, Objectives, Study design)*. The selection of articles was carried out based on publications published between 2019 and 2023, resulting in 10 articles being selected after going through a selection process from all existing journals. **Results:** The results of the study show that there is a relationship or correlation between social media use and adolescent mental health. These findings indicate that the duration of use, the type of application used and its frequency have an influence on the negative impact it has on teenagers. **Conclusion:** There is a significant relationship between social media use and mental health in adolescents.

Pendahuluan

Media sosial sebagai salah satu aplikasi internet yang paling populer berperan signifikan dalam kehidupan individu serta memengaruhi budaya, ekonomi dan kesejahteraan. Platform digital seperti Snapchat, Facebook, Instagram dan TikTok memungkinkan pengguna berbagi konten foto dan video secara cepat dan luas ([Kaur et al., 2022](#)).

Media sosial memainkan peran penting dalam perkembangan remaja, terutama dalam mengisi waktu luang dan menjaga hubungan sosial. Jumlah pengguna terus meningkat, menjadikannya platform utama untuk berbagi informasi dan pemasaran ([Hassan et al., 2021](#)). Di Swedia (95%) remaja usia 13–16 tahun memiliki akun media sosial dan pada 2018 (84%) di antaranya menggunakannya setiap hari ([Beeres et al., 2021](#)). Secara global, pada 2020 tercatat sekitar 3,8 miliar pengguna media sosial mewakili setengah populasi dunia ([Naslund et al., 2020](#)).

Media sosial memiliki dampak positif maupun negatif ([de Almeida et al., 2023](#)). Penggunaannya yang meluas dikaitkan dengan masalah kesehatan mental pada remaja seperti perubahan harga diri, dinamika jaringan sosial, peningkatan kecemasan dan gejala depresi ([Beeres et al., 2021](#)).

Sebagian besar masalah kesehatan mental muncul pada masa remaja yang sering kali berkaitan dengan pubertas. Ketidakmampuan mengatasi masalah ini menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang berdampak serius. Kesehatan mental berperan krusial dalam kesejahteraan fisik, mental dan sosial, yang memengaruhi individu, masyarakat dan negara secara keseluruhan ([Hassan et al., 2021](#)).

Penggunaan media sosial yang berlebihan berisiko memengaruhi kesehatan mental seperti meningkatkan kecemasan, depresi, gangguan tidur dan kesepian terutama pada remaja ([Hassan et al., 2021](#)). Anak perempuan cenderung menunjukkan gejala internalisasi yang terkait dengan konten negatif sementara pada anak laki-laki gejala depresi sering dikaitkan dengan perbandingan sosial dan pencarian

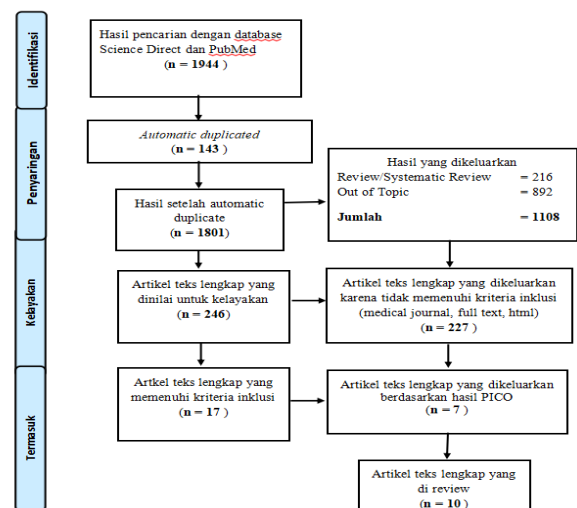
umpan balik di media sosial ([Bekalu et al., 2019](#)). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

Metode penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah *literatur review* yang melibatkan analisis mendalam terhadap inti pembahasan dari berbagai sumber ilmiah yang valid. Proses pencarian artikel dilakukan melalui database *ScienceDirect* dan *PubMed* dengan menggunakan kata kunci ((*impact*) AND (*media social*) AND (*mental health*) AND (*adolescent*)). Artikel yang diperoleh dipilih berdasarkan publikasi dalam rentang waktu 5 tahun terakhir (2019-2023). *Literatur review* yang dilakukan mengikuti tahapan *PRISMA Flow Chart* (*Preferred Reporting Items for Systematic Review*) dan sintesis data dilakukan dengan modifikasi *PEOS* (*Population, Exposure, Objectives, Study design*).

Tabel 1. Kerangka PEOS

<i>Population</i>	Remaja laki-laki dan perempuan
<i>Exposure</i>	Penggunaan media sosial
<i>Outcomes</i>	Gangguan kesehatan mental pada remaja
<i>Study Design</i>	Studi kualitatif dan kuantitatif



Gambar 1. PRISMA Flow Chart

*Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: shintaalifiana76@mail.com

Tabel 2. Ekstraksi Data

No	Title/Author	Negara	Tujuan	Jenis Penelitian	Sampel/ Partisipan	Hasil
1	Impact of Social Media on Mental Health/(Kaur et al., 2022)	Punjab, India	Untuk mengetahui dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja	Kuantitatif	Remaja umur 14-16	Terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial terhadap kesejahteraan media sosial. Kecanduan media sosial menimbulkan banyak masalah sosial dikalangan remaja.
2	Examining the Interlink of Social Media Use, Purchase Behavior, and Mental Health/(Hassan et al., 2021)	Malaysia	Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan perilaku pembelian, penggunaan media sosial dan kesehatan mental, serta perilaku pembelian dan kesehatan mental.	Kuantitatif	195 responden	Terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variable tersebut yaitu, penggunaan media sosial dan perilaku pembelian. Namun perilaku pembelian pengguna tidak berdampak pada kesehatan mental.
3	Social Media and Mental Health Among Early Adolescents in Sweden: A Longitudinal Study With 2-Year Follow-Up/(Beeres et al., 2021)	Swedia	Untuk menilai hubungan longitudinal antara frekuensi penggunaan media sosial dan gejala penyakit mental di kalangan remaja Swedia.	Kuantitatif	3.501 remaja	Remaja dengan penggunaan media sosial yang lebih tinggi melaporkan lebih banyak gejala masalah kesehatan mental, namun tidak ada bukti hubungan longitudinal antara peningkatan penggunaan media sosial dan masalah kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial mungkin lebih merupakan indikator daripada faktor risiko gejala penyakit mental.
4	Identifying Factors and the Relationship between Problematic Social Media Use and Anxieties in Instagram Users: A Deep Investigation-based Dual-stage SEM-ANN Analysis/(de Almeida et al., 2023)	Brazil	Untuk mengidentifikasi faktor-faktor dan hubungan antara masalah penggunaan media sosial (Paksaan dan Penarikan) dengan kecemasan pada pengguna Instagram.	Kuantitatif	757 responden	Lebih sedikit paparan media sosial menghasilkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Jika seseorang ditarik dari berbagi konten, maka dampak mengalami kecemasan akan berkurang. Jika mereka lebih sedikit mengungkapkan informasi di media sosial, maka akan lebih sedikit risiko privasi yang dapat menyebabkan kecemasan terhadap privasi. Kecemasan interaksi juga berkurang jika interaksi tersebut juga berkurang.
5	Social Media and Adolescent Mental Health: The Good, The Bad and The Ugly/(O'Reilly, 2020)	London dan Leicester	Untuk menjelaskan prespektif remaja dan praktisi tentang media sosial dan kesehatan mental.	Kualitatif	6 remaja berusia 11-18 tahun dan 2 praktisi kesehatan mental	Hubungan antara sosial media dan kesehatan mental adalah kompleks dan multi dimensi. Hubungan teman sebaya yang kuat, keterampilan sosial, dan jaringan dukungan penting untuk mencegah timbulnya kondisi kesehatan mental dan mendukung kesejahteraan psikologis. Penggunaan media sosial yang berdampak buruk adalah penggunaan media sosial yang berlebihan atau penggunaan yang tidak pantas dengan harga diri yang rendah, pola tidur yang terganggu, dan rasa takut kehilangan. Praktisi perlu mempertimbangkan media sosial dan perannya dalam praktik. Saat menilai risiko remaja, memasukkan dimensi media sosial bisa dibilang berguna, tanpa berasumsi bahwa hubungannya akan negatif.
6	The Relationship between Social Media and the Increase in Mental Health	Arab Saudi	Untuk mengetahui hubungan antara media sosial dan peningkatan masalah	Kuantitatif	385 responden	Media sosial mempunyai dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja Arab Saudi. Fitur yang mempunyai pengaruh paling besar adalah like, komentar, dan follower.

	Problems/((Beyari, 2023))		kehatan mental.			Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mencari validasi dan penghargaan sosial melalui media sosial mungkin lebih rentan untuk mengalami stres, depresi, dan kecemasan. Menjelajah postingan dan berbagi media juga diidentifikasi sebagai fitur signifikan yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental.
7	Impact of Social Media on Mental Health of Student/((Rajesh & Priya, 2020))	Chennai, India	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak media social terhadap kesehatan mental para siswa di antara dua universitas terkemuka di Chennai.	Kuantitatif	359 responden	Terdapat hubungan antara waktu yang dihabiskan di sosial media dan jumlah situs jejaring sosial media. Konsumsi media sehari-hari berdampak negatif pada anak-anak pra remaja dan remaja yang membuat mereka semakin rentan mengalami depresi, kecemasan, dan masalah mental lainnya.
8	Social Media Use An Depressive Symtomes Among United States Adolescents/((Kreski et al., 2021))	Amerika	Untuk menilai hubungan antara penggunaan media sosial sehari-hari dan gejala depresi.	Kuantitatif	74.472 responden	Bagi anak perempuan, dalam analisis stratifikasi risiko yang disesuaikan, penggunaan media sosial sehari-hari tidak dikaitkan dengan gejala depresi yang tinggi. Bagi anak laki-laki, hasilnya tidak konsisten, sehingga menunjukkan adanya efek perlindungan dari penggunaan media sosial sehari-hari pada beberapa titik tertentu. Hasilnya konsisten di seluruh analisis sensitivitas, dan potensi dampak berbahaya tampaknya terbatas, sehingga membatasi bukti yang mendukung media sosial sebagai faktor risiko gejala depresi saat ini. Di kalangan remaja AS, penggunaan media sosial sehari-hari bukanlah risiko yang kuat atau konsisten faktor gejala depresi.
9	Social Media Use, Mental Health, and Suicide-Related Outcomes in Russian Women: A Cross-Sectional Comparison Between Two Age Groups/((Brailovskaia et al., 2022))	Rusia	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui siswa SMA yang bermasalah, stress, mengalami gangguan kesehatan mental, dan hasil yang berhubungan dengan bunuh diri.	Kuantitatif	2537 wanita	Hasil penelitian saat ini menunjukkan bahwa perempuan muda di Rusia berisiko lebih besar mengalami stres sehari-hari, penggunaan media sosial yang bermasalah, dan rendahnya tingkat kesehatan mental. Interaksi antara variabel-variabel ini dapat mendorong hasil yang berhubungan dengan bunuh diri.
10	Quality of Life and Mental Health of Adolescents: Relationships with Social Media Addiction, Fear of Missing out, and Stress Associated with Neglect and Negative Reactions by Online Peers/((Dam et al., 2023))	Hanoi, Tuyen Quang, dan Can Tho, Vietnam	Untuk mengidentifikasi hubungan antara penggunaan media sosial dan menguji faktor risiko (Fear of Missing out dan Risk of Neglect) pada penggunaan media sosial, serta kualitas hidup dan kesehatan mental secara keseluruhan di antara individu yang aktif menggunakan jaringan media sosial.	Kuantitatif	1891 partisipan	Adanya hubungan antara skor FOMO dan gangguan kualitas hidup secara keseluruhan, peningkatan gejala depresi, dan hubungan antara stres yang berkaitan dengan penolakan negatif dan skor FOMO.

Hasil dan Pembahasan

Masa Remaja

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap munculnya gangguan internalisasi psikologis seperti depresi berat dan gejala terkait. Diperkirakan sekitar 20% anak dan remaja mengalami gejala depresi pada tahap ini. Salah satu faktor signifikan yang memengaruhi kesehatan mental remaja adalah meningkatnya penggunaan media sosial yang dapat memberikan dampak psikologis negatif pada kelompok usia ini ([Raudsepp & Kais, 2019](#)).

Media Sosial

Media sosial adalah platform berbasis teknologi yang memungkinkan interaksi antarindividu atau kelompok melalui aplikasi digital seperti bertukar pesan, informasi, ide, gambar dan video ([Kapsani, 2019](#)). Dalam perkembangan zaman, komunikasi melalui media sosial terutama menggunakan smartphone atau perangkat digital lainnya menjadi fenomena yang umum terjadi.

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia dengan pengaruh besar terhadap pola pikir, kepribadian dan kesehatan mental. Dampaknya perlu dikelola agar tetap positif ([Haniza, 2019](#)). Media sosial memfasilitasi komunikasi, interaksi sosial dan penampilan diri terutama di kalangan remaja dengan jangkauan yang luas dan kemudahan komunikasi jarak jauh ([Nesi, 2020](#)). Sejak awal tahun 2000an media sosial telah membuka peluang baru dalam interaksi sosial, memungkinkan komunikasi cepat dan terjangkau. Pada tahun 2022, platform seperti YouTube, TikTok, Instagram dan Snapchat semakin populer di kalangan anak muda dengan rata-rata penggunaan harian mencapai 2,3 jam meskipun sepertiga dari mereka merasa menghabiskan terlalu banyak waktu di media tersebut ([Nesi, 2020](#)).

Instagram juga dimanfaatkan sebagai media edukasi terkait kesehatan mental dengan banyak akun yang menyediakan informasi tentang topik ini, termasuk akun profesional yang membahasnya secara mendalam. Namun, beberapa akun tidak mencantumkan sumber informasi yang jelas sehingga menimbulkan pertanyaan mengenai pengaruh penggunaan Instagram terhadap kesehatan mental remaja. Di

sisi lain, beberapa akun menawarkan konten motivasi, dukungan dan pesan penyemangat yang dapat memberikan dampak positif bagi pembacanya.

Media sosial, terutama Instagram rentan digunakan sebagai platform untuk *bullying daring (cyberbullying)* dan dapat menyebabkan kecanduan (*Problematic Instagram Use*), kecemasan, kesepian hingga depresi. Fenomena selebgram yang menonjolkan *body goals* juga berisiko menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh (*Body Image Dissatisfaction*) yang dapat memicu kecemasan berat badan, gangguan makan dan penurunan harga diri (Aristantya & Helmi, 2019). Penggunaan Instagram yang berlebihan berhubungan dengan masalah kesehatan mental remaja seperti kecemasan dan depresi ([Siswandari et al., 2021](#)). Penurunan penggunaan Instagram dapat mengurangi kecemasan terutama yang berkaitan dengan privasi ([de Almeida et al., 2023](#)).

Faktor-faktor seperti *neuroticism*, *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *Excessive Reassurance-Seeking (ERS)* dapat memicu kecanduan Instagram, sementara ketidakpuasan terhadap tubuh dan *cyberbullying* dapat memperburuk gangguan mental ([Angesti & Oriza, 2018](#); [Putri et al., 2019](#)). Instagram juga dapat menyebabkan *Instagramxiety*, perasaan cemas, bersalah dan membandingkan diri ([Lim et al., 2021](#)). Meskipun demikian, platform seperti Facebook dapat memberikan dukungan emosional dan membangun komunitas meskipun juga berdampak negatif pada kualitas tidur dan *bullying* ([Haniza, 2019](#)).

Kesehatan Mental

Secara global, kita menghadapi krisis kesehatan mental dengan meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental umum. Terdapat kekhawatiran serius terkait tingginya angka tindakan menyakiti diri sendiri dan keinginan bunuh diri, terutama di kalangan remaja ([O'Reilly, 2020](#)). Penggunaan media sosial berkontribusi pada gangguan suasana hati dan kecemasan serta berperan sebagai sarana *cyberbullying* yang dapat menyebabkan kecemasan, stres, kesepian dan depresi pada remaja.

Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Kecanduan media sosial menimbulkan berbagai masalah sosial terutama di kalangan remaja seperti isolasi sosial dan dampak negatif terhadap hubungan keluarga.

Penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara paparan media sosial dan kesejahteraan sosial remaja. Sebagian kecil remaja yang dirawat di rumah sakit jiwa karena risiko melukai diri sendiri atau orang lain mengaku melihat konten terkait bunuh diri (14,8%) atau melukai diri sendiri (16,6%). Penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi masalah serius bagi kesehatan mental generasi muda karena menghabiskan banyak waktu tanpa memperoleh manfaat yang signifikan ([Rajesh & Priya, 2020](#)).

Media sosial dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dengan dampak game sosial media yang lebih kecil. Oleh karena itu, kehati-hatian dalam penggunaan media sosial khususnya di kalangan remaja sangat diperlukan ([Hassan et al., 2022](#)).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kerentanannya terhadap depresi, kecemasan serta gangguan mental lainnya dan memengaruhi perilaku, hubungan sosial serta pola tidur ([Kreski et al., 2021](#)). Selain itu, penggunaan media sosial berlebihan dapat memengaruhi prestasi akademik, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan waktu yang dihabiskan di internet serta kecanduan sebagai faktor pemengaruh utama.

Penggunaan media sosial lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki dan gangguan kesehatan mental termasuk keinginan bunuh diri, lebih banyak terjadi pada kelompok usia remaja ([Dam et al., 2023](#); [Brailovskaia et al., 2022](#)). Media sosial juga dapat memicu kecemasan dan depresi akibat keinginan untuk menampilkan kesempurnaan yang tidak realistis, serta kegagalan dalam membentuk keintiman ([Rosmalina & Khaerunnisa, 2021](#)). Meskipun demikian, penggunaan media sosial tidak selalu berdampak negatif dan dapat memberikan kebahagiaan serta mengurangi rasa kesepian yang menekankan pentingnya pengawasan orang tua terhadap durasi penggunaan media sosial ([Rajesh & Priya, 2020](#)).

Simpulan

Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental serta fisik pada remaja. Penggunaan media sosial yang tidak terkendali atau berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental remaja yang dibuktikan dengan tingginya prevalensi depresi, stres, kecemasan dan perasaan kesepian pada remaja yang kecanduan media sosial. Gangguan mental seperti stres dan depresi yang berlangsung lama dapat berdampak pada kesehatan fisik termasuk obesitas, hipertensi, gangguan penglihatan dan masalah tidur seperti insomnia yang sering dialami oleh remaja.

Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan dan semua pihak yang telah memberikan dukungan untuk *literatur review* ini.

Daftar Pustaka

- Angesti, R., & Oriza, I. D. I. 2018. Peran Fear of Missing Out (FoMO) Sebagai Mediator antara Kepribadian dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 790–800.
- Beeres, D. T. 2021. Social Media and Mental Health Among Early Adolescents in Sweden: A Longitudinal Study With 2-Year Follow-Up (KUPOL Study). *Journal of Adolescent Health*. Elsevier Inc., 68(5), pp. 953–960.
- Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. 2019. Association of Social Media Use With Social Well-Being, Positive Mental Health, and Self-Rated Health: Disentangling Routine Use From Emotional Connection to Use. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, 46(2_suppl), 69–80.
- Beyari, H. 2023. The Relationship between Social Media and the Increase in Mental Health Problems, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3).

- Brailovskaia, J. 2022. Social media use, mental health, and suicide-related outcomes in Russian women: A cross-sectional comparison between two age groups. *Women's Health*, 18.
- Dam, V. A. T. 2023. Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLoS ONE*, 18(6 June), pp. 1–14.
- de Almeida, G. A. 2023. Identifying Factors and the Relationship between Problematic Social Media Use and Anxieties in Instagram Users: A Deep Investigation-based Dual-stage SEM-ANN Analysis. *Procedia Computer Science*. Elsevier B.V., 221, pp. 466–473.
- Haniza, N. 2019. *Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia*.
- Hassan. 2021. Examining the interlink of social media use, purchase behavior, and mental health. *Procedia Computer Science*. Elsevier B.V., 196(2021), pp. 85–92.
- Kaspani, Anan. 2019. Pengaruh Media Sosial WhatsApp Sebagai Media Silaturahmi Mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Cirebon: Program Sarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
- Kaur. 2022. Impact of social media on mental health of adolescents. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 779–783.
- Kreski, N. 2021) Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 68(3), pp. 572–579.
- Lim. 2021. Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental. *Komuniti: Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi*, 13(1), pp. 47–66.
- Martanatasha, M., & Primadini, I. 2019. Relasi Self-esteem dan Body Image dalam Terpaan Media Sosial Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi ULTIMACOMM*, 11(2), 158–172.
- Naslund. 2020. Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257.
- Nesi, J. 2020. The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116–121
- O'Reilly, M. 2020. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*. Routledge, 29(2), pp. 200–206.
- Putri. 2019. Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–147
- Rajesh, D., & Priya, V. K. 2020. IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON MENTAL HEALTH OF STUDENTS. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9, 3796.
- Raudsepp, L., & Kais, K. 2019. Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls. *Preventive Medicine Reports*, 15, 100925.
- Rosmalina, A. and Khaerunnisa, T. 2021. Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), p. 49.
- Siswandari. 2021. Hubungan Penggunaan Platform Instagram dengan Masalah Kesehatan Mental Remaja. *Sport Science and Health*, 3(11), pp. 872–883.