Kelimutu Nursing Journal **ISSN : 2964-0245 (Online)**
Volume 4, No. 1, 2025, 11-22
DOI: https://doi.org/10.31965/knj.v4i1.2006

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kesehatan Mental pada Remaja

Rahmat Kurniawan[1], Dhia Diana Fitriani[2], Pretty Lorenza Sirait[3], Nurmiaty[4], T. Iskandar Faisal[5], Nuswatul Khaira[6]

[1]Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia
[2.3]Prodi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada,
Tangerang Selatan, Banten, Indonesia
E-mail: uirahmat986@gmail.com[1]

Received: 29/05/2025; Revised: 20/06/2025; Accepted: 23/06/2025

Abstrak

Pendahuluan: Kesehatan mental dapat terganggu akibat penggunaan media sosial terlalu lama dan hal tersebut sering melanda anak- anak dan remaja. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengidentifikasi Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kesehatan mental pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan. **Metode penelitian**: Penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (penggunaan media sosial) dengan variabel terikat (kesehatan mental remaja). Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 218 orang dan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik Proposionate Stratified random sampling. H**asil penelitian:** Diperoleh nilai (*p-value* 0.021< 0.05) maka dikatakan ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap depresi. Hasil uji *chi square* kecemasan diperoleh nilai (*p-value* 0.035< 0.05) maka ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap kecemasan pada remaja. Hasil uji *chi square* stress diperoleh nilai (*p-value* 0.000< 0.05) maka ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada remaja. **Kesimpulan:** Ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kesehatan mental remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan.

Kata kunci: Kesehatan mental, Media sosial, Remaja

Abstract

Introduction: Mental health can be compromised by prolonged use of social media and it often affects children and adolescents. Research Objective: To identify the relationship between the intensity of social media use and the level of mental health in adolescents at SMP N 22 South Tangerang. Research Methods: Quantitative research with a cross sectional approach with the aim of knowing the relationship between the independent variable (social media use) and the dependent variable (adolescent mental health). The number of samples in this study amounted to 218 people and sampling in this study using the Proportionate Stratified random sampling technique. Research results: Obtained a value (p-value 0.021 <0.05) then it is said that there is a relationship between the use of social media on depression. The results of the anxiety chi square test obtained a value (p-value 0.035 <0.05) so there is a relationship between the use of social media on anxiety in adolescents. The results of the chi square stress test obtained a value (p-value 0.000 <0.05), so there is a relationship between the use of social media on stress levels in adolescents. Conclusion: There is a relationship between the intensity of social media use and the level of mental health of adolescents at SMP N 22 South Tangerang.

Keywords: *Adolescents, Mental health, Social media,*

This is an open access article under the Creative Commons Attribution 4.0 International License

PENDAHULUAN

Data statistik menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia sampai November 2020 adalah 196,7 (73,7%) juta pengguna dan mayoritas pengguna tersebut menggunakan ponsel (Aprilia, 2020). Laporan Statistik mencatat, pengguna media sosial di Indonesia pada 2020 berdasarkan usia, untuk pengguna 13- 17 tahun untuk anak perempuan sebesar 7,1% dan laki- laki 6,2%, kemudian pengguna berusia 18-24 tahun rinciannya, pengguna laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 16,1% dan 14,2%, berusia 25-34 tahun rinciannya, pengguna laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 20,6% dan 14,8%, berusia 55-64 tahun dengan rincian perempuan 0,6% dan laki-laki 0,8% (Bashir, 2017).

Tingginya pemakaian media sosial dapat berpengaruh terhadap perilaku remaja (Juwita, 2015). Child Mind Institute (2022) melaporkan bahwa remaja dan dewasa muda berisiko tinggi terkena *Impostor Syndrome* (pemalsuan identitas) di media sosial, yang bisa berbahaya bagi kesehatan mental seseorang World Health Organization (WHO) tahun 2017 melaporkan terdapat 10–20% anak-anak dan remaja yang menderita gangguan kesehatan jiwa. Gangguan yang paling umum terlihat pada kelompok ini adalah gangguan kecemasan dan depresi, dengan prevalensi yang meningkat 70% dalam 25 tahun terakhir.

Kesehatan mental yang dapat menyerang remaja ini sangat berbagai mulai dari depresi, cemas, stress, risiko bunuh diri dan gangguan konsep diri (Syiddatul Budury., et al 2019). Penggunaan media sosial yang intens harus dilihat dan dikelola sebagai upaya untuk meminimalkan potensi efek negatif pada remaja, terutama pada kesehatan mental. Ketika remaja dengan tingkat penggunaan media sosialnya tinggi, interaksi sosialnya bersifat tak langsung, sosiabilitasnya cenderung rendah, kepekaan sosialnya cenderung rendah (Pratama, 2020). Semakin seseorang bergantung pada suatu sarana untuk memenuhi kebutuhannya, semakin penting dan lazim digunakan sarana tersebut (Weinsten, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat Kesehatan mental pada remaja". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kesehatan mental pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP N 22 Tangerang Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 (tujuh), 8 (delapan), SMPN 22 Tangerang Selatan yang berjumlah 396 orang. Teknik pengambilan sampel berupa *Proportionate Stratified Random Sampling* dan diperoleh sebanyak 218 responden.

Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Chi Square*. Semua data diolah dengan menggunakan SPSS 22.

Kelimutu Nursing Journal **ISSN : 2964-0245 (Online)**
Volume 4, No. 1, 2025, 11-22
DOI: https://doi.org/10.31965/knj.v4i1.2006

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 01. Karakteristik Responden (n=218)

Charateristic	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
• 13 Tahun	100	42.6
• 14 Tahun	118	57.4
Jenis kelamin		
• Perempuan	117	53.7
• Laki-laki	101	46.3
Pekerjaan orang tua		
• Buruh pabrik	48	22
• Guru	58	26.1
• POLRI	62	28.4
• TNI	36	16.5
• Wirausaha	14	6.4
Kelas		
• Kelas 7	128	58.7
• Kelas 8	90	41.3
Intensitas penggunaan media sosial		
• Tinggi	30	13.8
• Sangat tinggi	188	86.2
Tingkat Depresi		
• Tinggi	89	40.9
• Sangat tinggi	129	59.1
Tingkat Kecemasan		
• Sedang	1	5
• Tinggi	91	41.7
• Sangat tinggi	126	57.8
Tingkat Stres		
• Sedang	29	13.3
• Tinggi	151	69.3
• Sangat tinggi	38	17.4

Berdasarkan tabel 01. Didapatkan data bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 118 responden (57,4%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 117 responden (53,7%). Berdasarkan pekerjaan orang tua, sebagian besar berasal dari keluarga dengan orang tua berprofesi sebagai anggota POLRI sebanyak 62 responden (28,4%). Sebagian besar responden berada di kelas 7 sebanyak128 responden (58,7%). Intensitas penggunaan media sosial pada responden didominasi oleh kategori sangat tinggi sebanyak 188 responden (86,2%). Tingkat depresi terbanyak berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 129 responden (59,1%), tingkat kecemasan paling banyak berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 126 responden (57,8%), sedangkan tingkat stres paling banyak berada pada kategori tinggi sebanyak 151 responden (69,3%).

Kelimutu Nursing Journal **ISSN : 2964-0245 (Online)**
Volume 4, No. 1, 2025, 11-22
DOI: https://doi.org/10.31965/knj.v4i1.2006

Tabel 02. Analisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat depresi remaja (n=218)

		Depresi				Total	
		Parah		Sangat parah			
		N	%	N	%	N	%
Penggunaan sosia media	Tinggi	18	8.25	12	5.5	30	13.8
	Sangat tinggi	71	25.4	117	53.4	188	86.2
Total		89	33,7	129	66,3	218	100
		Uji Statistic *Chi-square*					
		α = 0,05					
		p = 0,021					

Berdasarkan tabel 02. menunjukkan tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat depresi terlihat hampir setengah responden 30 responden dengan sebagian kecil tingkat depresi parah berjumlah 18 (8,23%) dan sebagian kecil responden dengan tingkat penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat depresi sangat parah berjumlah 12 (5,5%), sedangkan lebih dari setengahnya responden 188 responden menunjukan lebih dari setengahnya tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat depresi parah berjumlah 71 (25,4%), dan lebih dari setengahnya responden dengan tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi denan tingkat depresi sangat parah berjumlah 117 (53,4%). Berdasarkan uji statistik *chi square* dengan nilai *p-value* 0.021< 0.05 maka dari itu Ha diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial terhadap depresi pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan.

Tabel 03. Analisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja (n=218)

		Kecemasan						Total	
		Sedang		Parah		Sangat parah			
		F	%	f	%	f	%	f	%
Penggunaan sosia media	Tinggi	0	0	19	8.8	11	5.0	30	13,8
	Sangat tinggi	1	0.45	72	33	115	52.8	188	86,2
Total		1	0.45	91	41.8	126	57.8	218	100
		Uji Statistic *Chi-square*							
		α = 0,05							
		p = 0,035							

Kelimutu Nursing Journal **ISSN : 2964-0245 (Online)**
Volume 4, No. 1, 2025, 11-22
DOI: https://doi.org/10.31965/knj.v4i1.2006

Berdasarkan tabel 03. menunjukkan tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan terlihat sebagian kecil responden 30 responden dengan tidak ada penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat kecemasan sedang berjumlah 0 (0%), dan sebagian kecil responden dengan tingkat penggunaan media siosial tinggi dengan tingkat kecemasan parah berjumlah 19 (8,8%), dan hampir tidak ada responden dengan tingkat penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat kecemasan sangat parah berjumlah 11 (5,0%), sedangkan sebagian besar responden 188 responden menunjukan tidak ada penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat kecemasan sedang berjumlah 1 (0,45%), dan hampir setengah responden dengan tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat kecemasan parah berjumlah 72 (33%), dan lebih dari setengahnya responden dengan tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat kecemasan sangat parah berjumlah 115 (52,8%). Berdasarkan uji statistic *chi square* diperoleh nilai *p-value* 0.035< 0.05 maka dari itu Ha diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap kecemasan pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan.

Tabel 03. Analisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress remaja (n=218)

		Stress						Total	
		Sedang		Parah		Sangat parah			
		N	%	N	%	N	%	N	%
Penggunaan sosia media	Tinggi	9	4.12	10	4.6	11	5	30	13.8
	Sangat tinggi	20	9,3	141	64,5	27	12,4	188	86,2
Total		29	13,4	151	69.2	38	17.4	218	100
		Uji Statistic *Chi-square* α = 0,05 *p* = 0,000							

Berdasarkan tabel 03 menunjukkan tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat stress terlihat sebagian kecil responden 30 responden dengan hampir tidak ada tingkat penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat stress sedang berjumlah 9 (4,12%), dan hampir tidak ada tingkat penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat stress parah berjumlah 10 (4,6%), dan hampir tidak ada tingkat penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat stress sangat parah berjumlah 11 (5%), sedangkan sebagian besar responden 188 responden menunjukan sebagian kecil tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan stress sedang berjumlah 20 (9,3%), dan lebih dari setengahnya tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat stress parah berjujmlah 141

(64,5%), dan sebagian kecil tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat stress sangat parah berjumlah 27 (12,4%). Berdasarkan uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p-value* 0.000< 0.05 maka dari itu HA diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan.

b. Pembahasan

1. Intensitas penggunaan media sosial pada remaja

Menurut Smith, (2011) bahwa intensitas tingginya penggunaan media sosial dikalangan remaja hingga dewasa memberi dampak yang tidak baik pada kesehatan mental. Namun pada penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial instagram stories terhadap kesehatan mental, dimana dalam penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa penggunaan media sosial instagram stories yang tinggi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, dalam penelitian tersebut dijelaskan tergolong tinggi yaitu sekitar 59,8%. Penelitian tersebut membuktikan bahwa intensitas tingkat penggunaan media sosial instagram stories berhubungan dengan kesehatan mental (Subarkah, 2018) Berapa kali dalam sehari mengakses Instagram dengan kesehatan mental remaja di Bandar Lampung juga tidak memiliki hubungan yang signifikan antara keduanya. Penelitian ini sama halnya dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu berjudul "Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental Instagramxiety Pada Remaja di Kota Salatiga" dalam penelitiannya dijelaskan bahwa membuka Instagram dalam sehari ada sekitar 6 kali hingga 10 kali dengan persentase 53%, dalam penelitian ini diungkapkan bahwa pengguna Instagram cukup tinggi karena jika dalam sehari membuka 10 kali dan waktu yang dihabiskan kurang lebih 20 menit maka akan menghabiskan waktu 3 jam 20 menit dalam sehari untuk menggunakan Instagram. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar responden merupakan remaja dengan intesnitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi

2. Kesehatan mental pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan

Dalam teori Jati (2019) mengatakan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan dan kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa keadaan kesehatan mental remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan dalam keadaan kurang baik.

3. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan Depresi

Penelitian yang dilakukan oleh L. yi Lin et al., (2016) menyatakan bahwa total waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial per hari jika berada pada tingkatan yang tinggi dapat menyebabkan remaja berpeluang mengalami depresi. Penelitian ini didukung oleh Woods & Scott (2016) yang mengungkapkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih banyak di siang hari dan di malam hari memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Woods & Scott (2016) yang menyatakan bahwa dari 467 remaja hanya 21% remaja yang mengalami depresi rendah. Kejadian depresi pada remaja disebabkan oleh banyak faktor beberapa peneilitian menggambarkan depresi remaja di akibatkan oleh penolakan, baik dalam keluarga, lingkungan dan sosial, pengalaman hidup yang tidak menyenangkan. Stresor yang dialami remaja dapat memunculkan remaja mengalami gejala negatif (Istri & Asyanti, 2017). Depresi dapat menyebabkan remaja mengalami hal-hal seperti kehilangan minat, mudah tersinggung, pemarah. Penggunaan media sosial pada remaja akan menjadikan remaja mengalami *insecure*, menghadapi banyak pengalaman negativ dari interaksi sosial seperti *cyberbulliying*, sehingga dapat mengarahkan pada

kejadian depresi. (Hartinah et al., 2019). Selain itu seorang remaja yang mengalami depresi akan menunjukan perilaku lebih sering dan aktif dalam menggunggah aktivitas di media sosialnya, ini merupakan gambaran dari perilaku depresi karena selalu membandingkan diri dengan pengguna sosial medi lain (Budury et al., 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat depresi.

4. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan

Penelitian yang dilakukan oleh Azka, bahwa adanya hubungan. antara kecemasan. sosial. dengan. kecanduan. media. sosial. pada. mahasiswa. Individu yang memiliki. kecemasan. sosial. yang. tinggi. maka. dapa dikatakan. semakin. tinggi. juga. ketergantungan. pada media. sosial (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018). Fenomena yang didapati dilapangan bahwa subjek yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari berkomunikai secara langsung dan lebih nyaman menggunakan media sosial sebagai media komunikasi secara tulisan.Kecemasan sosial memiliki kaitan dengan kecemasan secara komunikatif. Hal ini digambarkan seperti perasaan takut atau khawatir saat individu berada pada situasi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan mengembangkan perasaan-perasaan negatif dan memrediksi hal-hal negatif saat berinteraksi dan komunikasi dengan orang lain (Devito, 2013). Individu tersebut memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti gugup, pemalu, pendiam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi dengan orang lain demi menghindari pandangan negatif dari orang lain terhadap dirinya (Geçer & Gümüş, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Prayoga dan Akmal (2014) menyatakan adanya keterkaitan antara kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial, individu yang memiliki kecemasan sosial akan menggunakan media sosial secara berlebihan untuk mengatasi hambatan yang ada pada dirinya. Hasil penelitian tersebut (Prayoga & Akmal, 2014) menunjukkan adanya dampak negatif

ketergantungan media sosial terhadap kehidupan sosial individu tersebut dalam hal fungsi interpersonalnya. Penelitian lain yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Soliha (2015) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial, depresi, dan rasa kesepian secara signifikan berpengaruh terhadap timbulnya ketergantungan pada media sosial.Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan.

5. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stress remaja

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 2016). Sebuah penelitian dari Glasgow University, Skotlandia, membawa kabar baru yang cukup mencengangkan para pecinta media sosial. Penelitian mereka menyebutkan jika remaja yang gemar mengakses media sosial, apalagi hingga larut malam, cenderung mudah stress, cemas dan depresi. Hasil itu dirangkum dari analisa pada 467 remaja pengguna media sosial yang diteliti. Hasilnya, sebagian besar dari mereka merasa cemas dan tertekan ketika harus memberi atau menerima respons berupa teks atau gambar yang dikirim oleh teman-teman. Stress terjadi karena terus-menerus mencoba memproyeksikan persepsi kesempurnaan yang tidak realistis dan tidak dapat dicapai ke dalam jejaring sosial. Kecemasan sosial yang penuh tekanan dikaitkan dengan upaya untuk menciptakan diri yang sempurna setiap saat. Ketegangan terus-menerus untuk selalu berusaha menciptakan citra yang sempurna, karier yang sempurna, pernikahan yang sempurna, dan sebagainya. mengarah pada pelepasan konstan hormon stres, kortisol, seperti penggunaan media sosial, menyebabkan kecemasan dan depresi.

Pelepasan konstan hormon stres kortisol dari penggunaan media sosial yang berlebihan dari waktu ke waktu menyebabkan kerusakan pada saluran

pencernaan (usus), yang membuka pintu untuk respons peradangan kekebalan tubuh dan otak, yang menyebabkan kecemasan dan depresi (Booker, 2018). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan penggunaan media sosial terhadap tingkat stress.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data terhadap 218 responden dan hasil uji chi-square, ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan ketiga aspek kesehatan mental tersebut. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderunga

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan—terutama perawat—lebih memperhatikan pola penggunaan media sosial pada remaja. Diperlukan edukasi dan pembinaan tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bijak untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental. Selanjutnya, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan melibatkan variabel lain seperti kontrol diri, dukungan sosial, atau jenis konten media sosial yang diakses, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja di era digital saat ini.n remaja mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. 2020. *Smartphones, Media sosial use and youth mental health*. CMAJ, 192(6), E136–E141

Alamanda. 2018. *Kontroversi Pengaruh Media Sosial Pada Kesehatan Mental Remaja*. Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, 3(1).

Ali, M. 2011. *Psikologi Remaja dan Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi aksara.

Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. 2020. *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*. Journal of Nursing Care (Vol. 3). https://doi.org/10.24198/JNC.V3I1.26928

Asriyanti Rosmalina, T. K. 2019. *Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja*. Jurnal Keperawatan, 2(2).

Azwar S. 2011. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka

Bashir, H., & Bhat, S. A. 2017. *Effects of Media sosial on Mental Health*: A Review. International Journal of Indian Psychology, 2(1)

Berking, M., & Wupperman, P. 2012. *Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions*.

Current Opinion in Psychiatry. Curr Opin Psychiatry. https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. 2020. *The effect of Media sosial on well-being differs from adolescent to adolescent*. Scientific Reports, 10(1)

Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. 2018. *Gender differences in the associations between age trends of Media sosial interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK*. BMC Public Health, 18(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4

Cahyono, A. S. 2015. *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia.* Jurnal Kesehatan, 3(1).

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. 2018. Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approach (5th ed.). New York: SAGE Publication.

Department of Health & Human Services. 2020. What Is Mental Health? | MentalHealth.gov. Retrieved May, 2022, from https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is- mental-health

Efendi A, Astuti PI, Rahayu NT. 2017. *Analisis pengaruh penggunaan media baru terhadap pola interaksi sosial anak di Kabupaten Sukoharjo*. Jurnal Penelitian Humaniora, 18 (2), 12-24.

Elvira, T. C. (2020). T*rafik Pengguna Media Sosial Naik 40 Persen Selama Pandemi Corona*. Retrieved May 22, 2022, from https://voi.id/teknologi/4227/trafik-pengguna- media-sosial-naik-40-persen-selama-pandemi-corona

Juwita EP, Budimansyah. 2015. *Peran media sosial terhadap gaya hidup siswa SMA Negeri 5 Bandung*. Jurnal Sosietas, *5*(1). https://doi.org/8(3):12-15

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. 2018. *Media sosial Use and Adolescent Mental Health*: Findings From the UK Millennium Cohort Study. EClinicalMedicine, 6, 59–68.

Kopa. 2020. *Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada siswa SMA kelas XI*. Jurnal Interaksi, 3(3).

Siddiqui S. 2016. *Media sosial its impact with positive and negative aspects*. International Journal of Computer Applications technologi and Research, 5 (2), 71-75.

Soliha SF. 2015. *Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial*. Jurnal Interaksi, 4 (1), 1-10

Syiddatul Budury, Andikawati Fitriasari, K. (2019b). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. Bali medical jurnal,6(1)

Sujarweni. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Jakarta : Pustaka Baru Press.

Emosional Dan Sosial) Studi Kasus: Anak-Anak. *Studia Informatika: Jurnal Sistem Informasi*, *10*(2), 77–88.

Yang, Y., Liu, K., Li, S., & Shu, M. (2020). *Media sosial activities, emotion regulation strategies, and their interactions on people's mental health in covid-19 pandemic*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(23), 1–16.