

REVIEW ARTICLE: PENGARUH KECANDUAN BERMAIN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Fatma Indriani¹, Diva Nada Rizki Nuzlan², Hilma Shofia³, Jihan Putri Ralya⁴

Email: fatmaindriani@uinsu.ac.id¹

Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan^{1,2,3,4}

Abstrak

Remaja yang mengalami kecanduan bermain media sosial akan lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial dibanding dengan membangun interaksi dengan keluarga, teman bahkan kerabat lainnya. Hal tersebut mengarah pada mengecilnya lingkaran sosial dengan kuantitas yang menurun dan membuat tingkat stress menjadi lebih tinggi. Perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan dikalangan remaja tanpa pemahaman yang cukup dapat menyebabkan tindak *body shaming* dan *hate speech* yang dapat berujung hingga menyebabkan kelainan mental pada penggunaannya. Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Tolok ukur jurnal yang dipilih yaitu jurnal dengan terbitan antara tahun 2020-2022 terdiri dari jurnal nasional dan beberapa website resmi. Pengambilan data dilakukan sekitar bulan April-Juni 2022. Berdasarkan dari hasil dan pembahasan yang ada didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan bermain medsos (media sosial) terhadap kesehatan mental pada remaja. Hal tersebut berkaitan dengan frekuensi atau durasi penggunaannya, seperti kurang tidur, produktivitas kerja berkurang, lebih sedikit waktu yang dihabiskan dengan orang lain, dan perasaan yang muncul saat tidak menggunakan internet, seperti perasaan depresi, suasana hati yang murung, kebodohan, dan kekosongan. Kesimpulan yang diperoleh adalah terbukti adanya hubungan diantara hal tersebut. Oleh sebab itu, disarankan kepada para orang tua untuk lebih memperhatikan sang anak ketika menggunakan HP dan bermain media sosial agar tidak mempengaruhi kondisi mental bagi remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kecanduan, Media Sosial, Remaja

Abstract

Teenagers who are addicted to playing social media will spend more time playing social media than building interactions with family, friends and even other relatives. This leads to a smaller social circle with a decreased quantity and a higher level of stress. Excessive use of social media among teenagers without sufficient understanding can lead to body shaming and hate speech which can lead to mental disorders in users. This research uses the literature review. The benchmark of the selected journal is a journal with publications between the years 2020-2022 consisting of national journals and several official websites. Data collection was carried out around April-June 2022. Based on the results and discussions, it was found that there is a relationship between addiction to playing social media (social media) on mental health in adolescents. This relates to the frequency or duration of use, such as lack of sleep, reduced work productivity, less time spent with other people, and feelings that arise when not using the internet, such as feelings of depression, low mood, stupidity, and emptiness. The conclusion obtained is that there is a proven relationship between these things. Therefore, it is recommended for parents to pay more attention to their children when using cellphones and playing social media so as not to affect the mental condition of teenagers.

Keywords: Mental health, Addiction, Social media, Adolescent

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan pada masa remaja juga mencakup semua perkembangan yang dialami dalam persiapan menuju ke masa dewasa. Kondisi inilah yang

menyebabkan masa remaja disebut dengan masa labil. Berdasarkan Data Kemertian Komunikasi dan Infromatika pada tahun 2013, menyatakan bahwa 95% masyarakat Indonesia menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial dan sebagian besar dari penggunaan internet itu sendiri

adalah remaja berusia 10-15 tahun. Berdasarkan penelitian dinyatakan bahwa durasi/lamanya remaja menggunakan media sosial mencapai 53,3%. Penelitian lainnya juga menyatakan hal serupa, bahwa sekitar 80% dari remaja menghabiskan banyak waktu *online*, dengan rata-rata 20% remaja tersebut menggunakan internet untuk mengakses media sosial (Pratama & Sari, 2020).

Tingkat keseriusan penggunaan media sosial yang tidak terbatas mengakibatkan remaja menjadi lebih acuh tak acuh dan tidak peduli terhadap kondisi lingkungan sekitarnya. Dampak lain yang mungkin dirasakan dalam kecenderungan bermain media sosial, yaitu menjadi lebih sering membandingkan dirinya dengan keberhasilan yang diperoleh orang lain. Penggunaan media sosial pada saat ini di dominasi oleh kalangan para remaja. Remaja lebih sering menggunakan media sosial untuk membagikan tentang kegiatan pribadinya, seperti curhatannya bahkan hasil foto bersama teman-temannya. Menurut studi Pew Research Center, media sosial hampir erat kaitannya dengan kehidupan remaja. Kehadiran media sosial sangat membantu para remaja untuk mengembangkan minat dan bakatnya, mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menjalin pertemanan dan

berbagi pikiran dan gagasan. Di sisi lain, kehadiran media sosial memberikan dampak negatif yang serius bagi remaja, bahkan dalam hal berisiko kecanduan dan gangguan mental seperti kecanduan.

Remaja yang mengalami kecanduan bermain media sosial akan lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial dibanding dengan interaksi dengan keluarga, teman bahkan kerabat lainnya, hal tersebut mengarah pada mengecilnya lingkaran sosial dengan kuantitas yang menurun dan membuat tingkat stress menjadi lebih tinggi. Keadaan seperti inilah yang bisa menyebabkan seseorang berada pada kondisi sama sekali tidak ada interaksi dengan masyarakat atau makhluk sosial lainnya yang bisa menyebabkan depresi (Gorain, Mondal, Ansary & Saha, 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) depresi adalah gangguan mental yg generik terjadi pada masyarakat. Hal ini tidak jarang ditandai dengan kesedihan yg terus-menerus, dan kurangnya minat ataupun kesenangan pada saat melakukan aktifitas yang sebelumnya menyenangkan. depresi juga dapat mengganggu tidur, mengurangi nafsu makan seorang, bahkan dapat membuat orang tersebut gampang kelelahan dan mempunyai konsentrasi

yang buruk. Hubungan sosial di dunia maya diantaranya: *Instagram, Facebook, dan WhatsApp* cukup berpengaruh pada kesehatan mental seseorang, khususnya kesehatan mental pada kalangan remaja. Menurut para peneliti, hubungan antara kecanduan media sosial dan depresi berkaitan dengan frekuensi atau durasi penggunaannya, seperti kurang tidur, produktivitas kerja berkurang, lebih sedikit waktu yang dihabiskan dengan orang lain, dan perasaan yang muncul saat tidak menggunakan internet, seperti perasaan depresi, suasana hati yang murung, kebosanan, dan kekosongan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *critical review*. Guna menghasilkan satu artikel yang berkaitan dengan satu topik tertentu dengan membaca berbagai buku, jurnal, ataupun terbitan-terbitan lain yang berkenaan dengan topik penelitian yang dibahas, merupakan pengertian dari *critical review/literature review*. Tolok ukur jurnal yang dipilih yaitu jurnal dengan terbitan antara tahun 2020-2022 terdiri dari jurnal nasional dan beberapa website resmi. Penelitian dengan menggunakan metode ini, dilakukan dengan membandingkan metode penelitian, cara pengolahan serta hasil yang sudah didapatkan dari setiap artikel. Sumber data penelitian ini berasal dari

artikel yang didapatkan melalui internet berupa artikel penelitian yang membahas tentang pengaruh media sosial pada kesehatan mental remaja. Data penelitian tentang pengaruh media sosial pada kesehatan mental remaja diperoleh sebanyak 10 artikel yang terdiri dari jurnal nasional dan juga beberapa website resmi. Seluruh artikel penelitian yang sudah di dapat ini dijadikan sampel guna melengkapi pembahasan pada artikel. Kata kunci yang dipakai dalam pencarian artikel, yaitu; kesehatan mental, media sosial, pengaruh media sosial pada kesehatan mental remaja. Pengambilan data dilakukan sekitar bulan April-Juni 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial

Media sosial adalah media yang membuat penggunaanya bisa mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, kerja sama, *sharing*, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015). Media sosial merupakan *platform media* yang fokus memfasilitasi pengguna dalam beraktifitas (Riyanti, 2016). Media sosial bagaikan ajang untuk mengekspresikan diri bahkan memamerkan kegiatan sehari-hari bagi penggunaanya. Dengan demikian dapat mendatangkan rasa iri atau tidak suka

antar sesama pengguna. Rasa tidak suka tersebut dapat menimbulkan gangguan mental berupa depresi kepada penggunanya. Media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja di Indonesia adalah *Instagram, Facebook, Twitter* dan *WhatsApp*. (Pratama, 2014) remaja menggunakan media sosial tersebut untuk mempresentasikan dirinya dengan cara berbagi semua aktivitas sehari-hari dengan berbagai media seperti foto, video bahkan audio.

Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial dapat diartikan sebagai gangguan psikologis yang penggunanya menghabiskan banyak waktu dengan mengakses media sosial akibat dari rasa ingin tahu yang tinggi. Hal lain yang menyebabkan seseorang kecanduan media sosial yaitu karena kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya serta tidak pandai mengontrol dirinya dan manajemen waktu (Rizki&Netrawati,2020)

Seperangkat aplikasi pada jaringan internet berguna untuk mempermudah penggunaannya untuk berpartisipasi untuk membagi berita, pemberian informasi, dan konten kepada banyak orang dengan menghabiskan waktu yang cukup lama merupakan pengertian dari kecanduan media sosial.

Kecanduan disebut sebagai perilaku ketergantuan terhadap suatu hal yang disenangi. Biasanya seseorang secara langsung akan melakukan apa yang disukainya dalam setiap kesempatan yang ada. Jika seseorang mengalami kecanduan, maka ia akan sulit terlepas dari hal tersebut membuat orang tersebut kurang mampu untuk mengendalikan dirinya sendiri dalam hal melakukan kegiatan tertentu yang disukainya (Cooper 2000).

Kesehatan mental

Menurut Darajat (1983) (dalam Rosmalina, Khaerunnisa, 2021) Kesehatan mental adalah suatu pengetahuan yang bertujuan untuk membentuk segala potensi, minat bakat yang ada dengan sebaik mungkin, sehingga dapat memberikan perasaan bahagia bagi diri sendiri bahkan orang sekitar, kemudian mampu terhindar dari masalah gangguan jiwa.

Menurut WHO, pengertian kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera pada seseorang, ketika orang tersebut sadar akan kemampuan dirinya, beradaptasi dengan baik serta mampu mengendalikan stres yang ia alami, berkontribusi untuk lingkungannya dan mampu bekerja secara produktif. Dasar yang penting bagi seseorang karena kesehatan mental memengaruhi bagaimana

orang tersebut memandang dirinya, lingkungan dan memahami lingkungan sekitarnya merupakan pengertian kesehatan mental.

Orang yang mengalami gangguan mental, akan mengganggu cara seseorang dalam berinteraksi, menangani stress, membuat pilihan serta memicu hasrat seseorang untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dan berujung dengan mengakhiri hidup. Kesehatan mental dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya disebabkan oleh kejadian dalam kehidupan seseorang yang meninggalkan dampak cukup besar dalam perilaku dan kepribadiannya. Berdasarkan data survei *Global Health Data Exchange* tahun 2017 menyatakan bahwa, 27,3 juta orang Indonesia terkena gangguan mental.

Dalam penelitian Rizki Aprilia dkk (2020) tingkat kecanduan media sosial pada 72 orang remaja yang dinilai dari 4 unsur penilaian menunjukkan hasil sebanyak 37 siswa (51,4%) remaja merupakan pecandu media sosial rendah dan sebanyak 35 siswa (48,6%) remaja merupakan pecandu media sosial tinggi.

Ratu Nadya W dkk (2020) yang melakukan penelitian berupa penyuluhan webinar pada siswa SMP usia 12-13 tahun, dimana usia ini dinilai sudah paham dalam menggunakan sosial media karna sudah dibekali *smartphone*, tetapi

mereka tidak dibekali ilmu tentang bagaimana sosial media ini dapat mengganggu kesehatan mental mereka secara tidak sadar, terbukti beberapa dari mereka tidak bisa lepas dari media sosial dan terobsesi ingin selalu terlihat “sempurna” di media sosialnya.

Menurut psikolog klinis Linda Setiawati, penggunaan media sosial secara tidak tepat dan berlebihan dapat memberikan dampak negatif baik dari segi fisik, psikologis, dan sosial. Terbukti di akhir penyuluhan didapat hasil bahwa dari 7 orang remaja tersebut ada yang mengalami dampak negatif dari media sosial berupa *bullying*, bahkan mereka juga mengetahui berita artis yang bunuh diri akibat *cyber bullying* yang diberikan oleh netizen sehingga membuat mereka depresi dan akhirnya nekat bunuh diri.

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Melalui proses pemilahan artikel, peneliti mendapatkan sepuluh naskah artikel namun hanya delapan artikel yang akan dibahas dalam hasil pada jurnal. Kedelapan artikel yang dipakai dalam penelitian adalah penelitian Ratu Nadya et al (2020), Ni Komang Trisna et al (2021), Nila Zaimatus (2021), Asriyanti Rosmalina et al (2021), Bangkit Ary Pratama et al (2020), Rizki Aprilia et al (2020), Bagus Condro (2020), dan

Murandari(2021) yang terdapat dalam tabel 1 dibawah ini.

Semua artikel yang digunakan adalah artikel yang menggunakan bahasa Indonesia. Informasi yang tercakup pada tabel 1 berisikan tentang biodata penulis artikel beserta tujuan dan hasil yang didapat melalui penelitiannya yang berguna dalam kajian literatur. Artikel-artikel tersebut kemudian dijabarkan lalu dikritik sehingga didapatkan hasil bahwa penggunaan media sosial memang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja.

Pada artikel pertama menggunakan metode penelitian dengan teknik penyuluhan melalui google meet dengan 20 siswa yang hadir pada webinar tersebut. Artikel ini membahas tentang mencegah timbulnya gangguan mental pada siswa yang menggunakan media sosial. Dari hasil yang ada, didapatkan sebagian besar siswa merupakan pengguna media sosial dan sering mengakses internet namun mereka tidak paham dengan masalah mental yang akan timbul karena media sosial.

Pada artikel kedua, penelitian dilakukan dengan desain deskriptif korelatif melalui pendekatan *cross-sectional*. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat hubungan dari kecanduan internet terhadap gejala depresi pada remaja di SMAN 2

Denpasar. Riset yang sudah dilakukan oleh Indra (2018) didapatkan hasil yang sama, dimana mayoritas responden mengalami kecanduan internet sedang yaitu sebesar 70,2%.

Artikel ketiga yang digunakan dalam penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan *explanatory design*. Penelitian ini juga memakai analisis data, dari analisis regresi linier sederhana dan analisis MANOVA. Sehingga pada kegiatan ini ditemukannya pengaruh penggunaan media sosial pada kesehatan mental serta kesejahteraan sosial remaja selama pandemi *Covid-19*.

Dalam artikel keempat dari penelitian yang membahas penggunaan media sosial mempengaruhi kesehatan mental pada remaja ini. Memperoleh hasil penelitian, bahwa media sosial ini benar adanya memiliki pengaruh pada kesehatan mental remaja pada dewasa ini. Penggunaan media sosial ini sendiri sebenarnya juga dapat memberikan keuntungan bagi penggunanya, namun juga menimbulkan masalah pada kesehatan mental.

Pada artikel kelima yang menggunakan metode penelitian *observasional analitik* melalui pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengaruh sosial yang ditimbulkan

akibat penggunaan media sosial yang menyebabkan timbulnya sikap apatis pada lingkungan masyarakat. Adapun hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial benar memiliki dampak sosial pada remaja, salah satunya dengan timbulnya gangguan kesehatan mental dan jiwa yang ditandai dengan adanya sikap apatis pada remaja.

Pengumpulan data atau sampel pada artikel keenam menggunakan metode total sampling yang kemudian dianalisis dengan analisis deskriptif yang memiliki tujuan untuk melihat tingkat kecanduan media sosial pada remaja, oleh karena itu, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hingga 51,4% remaja mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah dan 48,6% lainnya merupakan pecandu media sosial tingkat tinggi. sehingga

Penulis artikel ketujuh membagikan pemikirannya tentang efek negatif yang timbul dari penggunaan media sosial, berdasarkan pengalaman pribadi penulis yang sendirinya mengalami gangguan kesehatan mental akibat penggunaan media sosial.

Artikel kedelapan menggunakan metode *literature review*, ini merupakan artikel dengan rentang tahun terbit 2011-2021 yang berasal dari jurnal luar dan dalam negeri. Sehingga tujuan dari

penelitian ini yaitu menjelaskan hubungan adiksi media sosial dengan depresi pada remaja di masa pandemi Covid-19, sehingga hasil yang didapat setelah melakukan penelitian ini adalah adanya korelasi dari adiksi media sosial dan gangguan kesehatan mental adalah kecemasan dan depresi.

Tabel 1. Hasil Hubungan Media Sosial Mempengaruhi Kesehatan Mental

No	Penulis, Tahun, dan Judul	Tujuan Penelitian	Hasil
1.	Ratu Nadya W., Ratu Laura M.B.P, Windhi T Saputra (2020). Penggunaan Media Sosial Sehat Untuk Mencegah Gangguan Mental	Untuk mengetahui apakah dengan menggunakan media yang sehat dapat mencegah gangguan mental..	Sebagian dari siswa menggunakan internet dan memiliki media sosial. Akan tetapi, masih minimnya pemahaman para siswa itu sendiri tentang kelainan mental yang diakibatkan oleh penggunaan sosial media.
2.	Ni Komang Trisna Prihayanti, Putu Oka Yuli Nurhesti, Kadek Eka Swedarma (2021). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Gejala	Pada penelitian ini bertujuan guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecanduan bermain internet dengan gejala	Terdapat hubungan antara kecanduan bermain internet dengan gejala depresi pada remaja di SMAN 2 Denpasar.

	Depresi Pada Remaja di SMAN 2 Denpasar.	depresi pada remaja di SMAN 2 Denpasar	
3.	Nila Zaimatus Septiana, (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja di Masa Pandemi Covid-19	Untuk mengetahui apakah penggunaan media sosial mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan pada remaja dimasa pandemi covid-19.	Hasil yang didapatkan benar adanya bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental serta kesejahteraan remaja dimasa pandemi covid-19.
4.	Asriyanti Rosmalina, Tia Khaerunisa (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja.	Mengetahui bermain media sosial memengaruhi kesehatan mental pada remaja.	Bahwa memang adanya hubungan antara kesehatan mental dengan penggunaan media sosial pada remaja.
5.	Bangkit Ary Pratama, Defie Septiana Sari (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di Sukoharjo.	Untuk mengetahui apakah penggunaan media sosial memiliki dampak sosial berupa sikap apatis terhadap lingkungan sekitar.	Hasil yang diperoleh menyatakan bahwa penggunaan media sosial memberikan dampak sosial berupa sikap apatis terhadap lingkungan sekitar pada remaja.
6.	Rizki Aprilia, Aat Sriati, Sri Hendrawati (2020).	Mengetahui tingkat kecanduan media sosial pada remaja.	Hasil yang didapatkan bahwa sebagian besar

	Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja.		remaja atau sebanyak 51,4% mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah, sedangkan hampir setengah dari remaja atau sebanyak 48,6% mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi.
7.	Bagus Condro Baskoro (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Sebagai Ide Pengkaryaan.	Untuk mengetahui adakah pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental sebagai ide pengkaryaan.	Terdapat dampak negatif yang ditimbulkan akibat penggunaan sosial media yang berasal juga dari pengalaman pribadi si penulis.
8.	Murandari, Ahmad Gimmy P. Siswadi, Nur Octavia H. (2021). Adiksi Media Sosial Dengan Depresi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19: A Literature Review.	Untuk mengetahui hubungan Adiksi Media Sosial Dengan Depresi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19.	Terdapat korelasi dari adiksi media sosial dengan gangguan kesehatan mental yaitu kecemasan dan depresi.

PENUTUP

Dari data yang didapatkan bahwa memang terdapat hubungan antara bermain media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. Semakin lama remaja bermain media sosial, hal itu akan berpengaruh pada kesehatan mental, karena para remaja akan fokus dengan dunianya sendiri dan tidak peduli dengan keadaan sekitar dan ketika sang remaja tidak bermain media sosial, remaja akan merasa stresss karna mereka sudah kecanduan dalam menggunakan media sosial. Untuk itu, diperlukan kontrol orang tua dan diperlukannya pemberian pemahaman kepada para remaja dalam mengurangi durasi bermain media sosial, guna menghindari kecanduan dalam bermain media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. 2020. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Fakultas Keperawatan Universitas padjajran*. Vol. 3, 1-13.
- Baskoro, B. C., & Afatara N. 2020. Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Sebagai Ide Pengkaryaan. Vol. 3, No.2, 1-11.
- Hermansyah, H. 2020. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Anak Remaja.
- Komang, N., Prihayanti, T., Eka Swedarma, K., Oka, P., & Nurhesti, Y. 2021. Hubungan Kecanduan Internet Dengan Gejala Depresi Pada Remaja Remaja Di SMAN 2 Denpasar. Vol. 9, Issue 3.
- Lim, R. P., Purnomo, D., Dewi, D., & Sari, K. 2021. Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Kesehatan Mental *Instagramxiety* Pada Remaja Di Kota Salatiga. Vol.13, No.1, 1-20.
- Marcelina, R. N. 2021. Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental. Diakses 23 Juni 2022. Available from: <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1070-pentingnya-menjaga-kesehatan-mental>
- Murandari., Siswadi, A. G. P., & Octavia, N. H. 2021. Adiksi Media Sosial Dengan Depresi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19: A *LITERATURE REVIEW*. Vol 10, No.2, 1-10.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. 2020. Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. Vol. 18, No. 1, 65.
- Rantilia, R. 2020. *Apa Itu Kesehatan Mental?*. Diakses 23 Juni 2022. Available on: <https://itjen.kemdikbud.go.id/webnew/covid19/apa-itu-kesehatan-mental/>
- Ratu, N. W., Laura, R., & Saputra, W. T. 2020. Penggunaan Media Sosial Sehat Untuk Mencegah Gangguan Mental. *UPN Veteran Jakarta*. Vol. 3, No. 3, 1-9.
- Riau, U. S. 2018. Kecanduan Media Sosial. *Journal of Chemical Information and Modeling*, Vol. 53, No. 9, 1689–1699.

- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. 2021. Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. Vol.4, No. 1, 49–58.
- Septiana, A. Z. 2021. Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. Vol 8, 1–13.
- Wulandari, R., & Netrawati, N. 2020. Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. Vol. 5, No. 2, 41–46.