

Pengaruh Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja

Negative Effects of Social Media Use on Mental Health in Adolescents

Aldea Karinta*¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Media sosial merupakan hal yang lumrah digunakan bagi semua orang, termasuk pada remaja. Ditemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental, terutama masalah internalisasi atau citra diri.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk membahas tentang penggunaan media sosial dan bagaimana sebenarnya pengaruh media sosial dan efek negatifnya terhadap kesehatan mental.

Metode: Metode yang digunakan adalah studi literatur dari 9 artikel dan jurnal yang diambil dari berbagai sumber yaitu Google Scholar, Google, dan e-book dengan topik yang dibahas yaitu Efek Negatif Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Remaja.

Ulasan: Media sosial dikatakan berdampak negatif bagi kesehatan mental jika digunakan secara berlebihan oleh remaja. Gangguan kesehatan mental yang terjadi akibat media sosial seperti yang disebutkan di atas adalah gangguan kecemasan dan depresi. Selain itu disebutkan juga bahwa media sosial dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang disebut narsisme, phantom vibration syndrome dan FoMO atau Fear of Missing Out serta gangguan tidur atau insomnia.

Kesimpulan: Media sosial memiliki dampak negatif pada kesehatan mental. Saat ini, media sosial digunakan oleh hampir semua penduduk bumi. Mayoritas penggunaan media sosial digunakan oleh remaja. Oleh karena itu, penggunaan media sosial harus sangat berhati-hati..

Kata kunci: Kesehatan mental, Media sosial, Remaja.

ABSTRACT

Background: Social media is commonly used by everyone, including adolescents. It was found that adolescents who used social media more than three hours per day are at high risk of mental health problems, especially problems of internalization or self-image.

Purpose: This study aims to discuss the use of social media and how it actually affects social media and its negative effects on mental health.

Methods: The method used is a literature study from 20 articles and journals taken from various sources, namely Google Scholar, Google, and e-books on the topics discussed, namely the Negative Effects of Social Media Use on Mental Health in Adolescents.

Discussion: Social media is said to have a negative effect on mental health if it is used excessively by teenagers. Mental health disorders that occur due to social media as mentioned above are anxiety and depression disorders. In addition, it is also mentioned that social media can cause mental health disorders called narcissism, phantom vibration syndrome and FoMO or Fear of Missing Out as well as sleep disorders or insomnia.

Conclusion: Social media has a negative impact on mental health. Currently, social media is used by almost all the inhabitants of the earth. The majority of the use of social media is used by teenagers. Therefore, the use of social media must be very careful.

Key words: Adolescents, Mental Health, Social Media

*Koresponden:

aldea.karinta-2018@fkm.unair.ac.id

Aldea Karinta

¹Departemen Epidemiologi, Biostatistika dan Kependudukan, dan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Kampus C Mulyorejo, 60115, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Media sosial didefinisikan sebagai situs web yang dimana para penggunanya dapat membuat profil dan adanya visibilitas hubungan antar pengguna (Boyd & Ellison, 2007). Dalam proses penggunaannya, perkembangan media sosial ini menunjukkan grafik yang meningkat signifikan dalam kurun waktu belakangan ini dan telah menjadi wadah yang sangat dikenal fungsinya yaitu untuk interaksi sosial. Berdasarkan data *Our World in Data* tercatat bahwa Facebook merupakan salah satu media yang memiliki pengguna terbanyak mencapai 2,4 miliar orang yang menggunakan media sosial ini. (Ortiz-Ospina, 2019). Dengan banyaknya pengguna tersebut, hal ini menjadikan Facebook sebagai media sosial terbesar yang ada di dunia. Selain Facebook, beberapa sosial media seperti *Youtube* dan *Whatsapp* juga turut memiliki pengguna yang cukup banyak dimana angkanya mencapai lebih dari 1 miliar. Dari 7,7 miliar orang di dunia, setidaknya 3,5 miliarnya memakai media sosial. Dapat disimpulkan bahwa platform media sosial digunakan kurang lebih oleh sepertiga orang di dunia. Maka dari itu, pengguna media sosial dapat dibilang sangatlah besar.

Pengguna media sosial terdapat pada semua kalangan, dari orang tua, remaja, hingga anak-anak. Dapat dikatakan usia remaja merupakan tahapan dimana seseorang sedang gemar mengeksplorasi dirinya dan mencari tahu mengenai banyak hal. Sehingga tak sedikit anak yang sedang dalam fase remaja dalam kehidupan sehari-harinya mempergunakan *social media*. Setelah dilakukannya survei, diperoleh hasil bahwasanya 97% remaja menggunakan media sosial setiap harinya dengan teratur (Woods & Scott, 2016). Penggunaan media sosial juga merupakan alat interaktif yang berguna bagi remaja. Tidak seperti media tradisional, para pengguna media sosial dapat memainkan peran aktif dalam menciptakan dan membentuk pengalaman.

Dengan penggunaan media sosial dalam komunikasi, hal ini tentunya memberikan dampak yang positif serta negatif. Dampak positif yang diperoleh dari penggunaan media sosial yakni terjalannya komunikasi secara lebih mudah dan cepat. Namun dampak negatifnya yakni apabila seseorang menghabiskan waktu yang cukup banyak dalam bermain media sosial, maka hal tersebut akan berpengaruh buruk terhadap mental seseorang. Seorang anak akan cenderung menjadi lebih introvert, mudah stres serta depresi hingga mengalami kesulitan tidur (Kraut et al. 1998; Espinoza and Juvonen 2011). Media sosial juga akan berdampak buruk terhadap perilaku seseorang dimana cenderung lebih ofensif. Sehingga pada akhirnya hal tersebut akan berdampak tidak baik bagi mental seseorang (Mesch, 2009). Berdasarkan data World Health Organization (2015) 10-20% dari total anak-anak juga dan remaja yang ada seluruh negara telah mengalami permasalahan mental yang kurang baik. Hampir setengah bagian dari permasalahan mental tersebut terjadi pada saat seorang anak berusia empat belas tahun, sedangkan tiga perempatnya berada usia 20 tahun ke atas.

Kesehatan mental menurut World Health Organization (2014) ialah suatu kondisi yang menggambarkan seseorang tersebut merasa damai dan juga ia bertindak sesuai dengan keinginannya, mempunyai kesadaran atas kemampuan dalam dirinya, menjadi seseorang yang tangguh dalam menghadapi masalah, mampu melakukan suatu pekerjaan secara maksimal dan juga turut andil berperan dalam lingkungan di sekitarnya. Perihal kesehatan mental ini, pengawasannya harus lebih detail lagi sama halnya dengan penyakit fisik. Dikarenakan mental yang sehat sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat. Seperti definisi dari sehat yang dipaparkan oleh World Health Organization (2014) bahwasanya suatu kondisi yang menggambarkan kesempurnaan secara fisik, mentalnya ataupun sosialnya, dan juga terbebas dari segala bentuk kecacatan. Mental yang terganggu semata-mata bukan disebabkan oleh faktor genetik. Melainkan masih banyak faktor penyebab dari gangguan kesehatan mental dengan salah satu contohnya yaitu depresi yang disebabkan oleh tiga faktor yakni diantaranya dipengaruhi oleh faktor biologi, faktor psikologis/ kepribadian, dan faktor sosial. Ketiga faktor yang dijelaskan tersebut memiliki keterkaitan yang sangat erat dimana ketiganya saling memberikan pengaruh satu sama lain.

Temuan penelitian mengidentifikasi hubungan antara peningkatan penggunaan media sosial dan peningkatan masalah kesehatan mental dalam populasi yang sama. Oleh karena itu ada kekhawatiran yang berkembang selama beberapa dekade terakhir mengenai hubungan yang tercipta dari penggunaan media sosial dan juga masalah kesehatan mental seseorang. Dalam artikel ini, akan dilakukan pembahasan terkait penggunaan media sosial dan bagaimana sebenarnya pengaruh media sosial dan pengaruh negatifnya terhadap kondisi mental seseorang dengan menggunakan metode studi pustaka dengan sumber beberapa jurnal dengan tema yang selaras dengan judul artikel ini.

METODE

Penelitian ini merupakan kajian literatur yang membahas tentang pengaruh negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. Teknik yang dipakai dalam penulisan artikel ini menggunakan *literature review*. Dalam proses pengambilan data dan artikel pada studi pustaka ini didapatkan dengan menggunakan data dari Google Scholar dan *Science Direct* dengan *keyword* dalam 2 bahasa yaitu Bahasa Indonesia digunakan pada Google Scholar sedangkan Bahasa Inggris digunakan pada *Science Direct*. Terdapat

juga kriteria inklusi dari penelusuran data artikel ini yaitu artikel dipublikasikan dalam rentang tahun 2016 hingga 2021, berupa original artikel dan *full text*.

Tabel 1. Kata Kunci

No	Sumber Data	Kata Kunci
1.	Google Scholar	“Kesehatan Mental” AND “Media Sosial” AND “Remaja” AND “Indonesia”.
2.	Science Direct	“ <i>Mental Health</i> ” AND “ <i>Social Media</i> ” AND “ <i>Adolescent</i> ” AND “Indonesia”

Total artikel yang ditemukan sebanyak 200 artikel kemudian diidentifikasi judul dan abstraknya, terdapat 167 artikel yang tidak dicantumkan karena tidak *original* atau *full text*. Tersisa 33 artikel kemudian direview secara lengkap, didapatkan 24 artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi. Setelah direview, terdapat 9 artikel final yang memenuhi kriteria inklusi.

HASIL

Fokus utama dari literatur ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. Sebanyak 9 hasil studi penelitian dimasukkan dalam tinjauan dan dijelaskan lebih lanjut pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Literatur Review

No.	Judul Penelitian dan Penulis	Subjek	Metode	Hasil
1	<i>Social Media Use and Mental Health among Young Adults</i> (Berryman et al., 2018)	471 Mahasiswa wanita dan laki-laki	<ul style="list-style-type: none"> • Cross-sectional • Kuesioner 	Variabel kebutuhan untuk memiliki dan empati yang tinggi merupakan faktor yang mempengaruhi <i>mental health</i> .
2	<i>Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents</i> (O’Reilly et al., 2018)	54 Remaja laki-laki dan wanita usia 11-18 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Metode kualitatif • FGD (<i>Focus group Discussion</i>) 	Hasil FGD menyimpulkan bahwa media sosial menggunakan berbagai konstruksi negatif dengan alasan “berbahaya” dan berisiko karena banyaknya situs web yang merusak.
3	<i>Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents’ Depressed Mood</i> (Frison & Eggermont, 2016)	910 Siswa perempuan dan laki-laki	<ul style="list-style-type: none"> • Cross Sectional • Kuesioner 	Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan suasana hati yang tertekan ($p < 0,5$).
4	<i>Tracking Effects of Problematic Social Networking on Adolescent Psychopathology: The Mediating Role of Sleep Disruptions</i> (Vernon et al., 2017)	874 Siswa SMA laki-laki dan wanita	<ul style="list-style-type: none"> • Longitudinal Study • Data sekunder 	Lama waktu menggunakan media sosial dan kurangnya waktu tidur merupakan efek negatif dari media sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.
5	<i>Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives</i> (Barry et al., 2017)	226 remaja dan dewasa	<ul style="list-style-type: none"> • Cross Sectional • Survey 	Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental ($p < 0,01$)
6	<i>Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms.</i> (Baker et al., 2016)	386 Mahasiswa wanita dan laki-laki	<ul style="list-style-type: none"> • Kualitatif 	Terdapat hubungan antara waktu bermain media sosial dan FoMO
7	<i>Insomnia partially mediated the association between problematic Internet use and depression among secondary school students in China</i> (Li et al., 2017)	1088 Siswa	<ul style="list-style-type: none"> • Cross Sectional • Survey 	Terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan depresi ($p < 0,002$)
8	<i>Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak</i> (Gao et al., 2020)	4872 remaja > 18 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Cross sectional • Survey 	Tingginya angka masalah kesehatan mental terbukti dipengaruhi oleh paparan

			media sosial
9	<i>Social Media Use and Social Isolation among Young Adults in the United States</i> (Kelly et al., 2018)	Anak dalam 19,244 keluarga	• Cohort Study Hubungan antara penggunaan media sosial dan gejala depresi lebih banyak dialami perempuan

PEMBAHASAN

Berdasarkan artikel yang sudah dikumpulkan didapati hasil kajian tentang pengaruh negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja.

Media Sosial

Dalam melakukan berbagai kegiatan sehari-hari, seseorang tidak akan pernah luput dari penggunaan media sosial. Penggunaan atas media sosial ini bertujuan untuk membangun berbagai relasi dengan banyak orang sehingga ia dapat memberikan ekspresi atas dirinya. Definisi media sosial menurut Manning (2014) yaitu istilah yang acap kali dipergunakan dalam proses pembentukan suatu media baru dimana partisipan yang terlibat di dalamnya sangat aktif. Menurut Boyd and Ellison (2007) pengertian dari media sosial itu sendiri yakni bagian dari berbagai situs internet yang dimana para penggunanya dapat membuat profil dan adanya visibilitas hubungan antar pengguna. Sedangkan Kaplan and Haenlein (2010) mendefinisikan media sosial sebagai "A group applications ideological foundations of Web 2.0 and that allow the creation and exchange of user generated content" Artinya yaitu sosial media itu merupakan sebuah kelompok yang berisikan berbagai macam aplikasi di dalamnya dengan memanfaatkan jejaring sosial dalam proses pelaksanaannya yang dibangun berdasarkan ideologis dan teknologi dengan fondasi Web 2.0 dan memperbolehkan penggunanya membuat dan bertukar konten. Menurut Kietzmann et al. (2011) mengidentifikasi media sosial dengan serangkaian fungsi atau "building blocks".

Fungsi dari media sosial dalam kehidupan sehari-hari itu sangat beragam. Salah satunya yakni dijadikan sebagai wadah dalam berinteraksi secara luas dengan berbagai orang dari belahan dunia manapun yang dibantu oleh jaringan internet. Dari adanya media sosial ini, dampak yang dapat dirasakan yakni terjalannya komunikasi yang tidak hanya searah tapi juga mampu dalam berkomunikasi dengan banyak orang dimana semulanya ("one to many") berubah menjadi ("many to many"). Serta, adanya media sosial ini memberikan dukungan terhadap demokratisasi ilmu pengetahuan dan juga informasi. Dalam hal ini yang dimaksud yakni membuat perubahan atas seseorang yang semulanya berperan sebagai penerima pesan selanjutnya ia berubah menjadi pembuat pesan. Hal ini juga selaras dengan pendapatnya Puntoadi (2011) dimana ia menyampaikan bahwasanya dalam menggunakan dan memanfaatkan media sosial yang ada, ada beberapa keuntungan yang akan diperoleh. Hal ini dapat berupa proses menciptakan personal branding di media sosial yang ia punya. Selain itu juga tidak ditemukannya berbagai upaya atau popularitas semua. Hal ini dikarenakan penentuannya itu dilakukan oleh audiens. Dengan adanya media sosial ini akan lebih membuat segala bentuk komunikasi menjadi lebih penting. Bukan hal yang tidak mungkin ke depannya ia akan populer di sosial media. (Puntoadi, 2011)

Kesehatan Mental

Definisi kesehatan mental menurut World Health Organization (2014) yakni suatu kondisi yang menggambarkan seseorang tersebut merasa damai dan juga ia bertindak sesuai dengan keinginannya, mempunyai kesadaran atas kemampuan dalam dirinya, menjadi seseorang yang tangguh dalam menghadapi masalah, mampu melakukan suatu pekerjaan secara maksimal dan juga turut andil berperan dalam lingkungan di sekitarnya. Perihal kesehatan mental ini, pengawasannya harus lebih detail lagi sama halnya dengan penyakit fisik. Dikarenakan mental yang sehat sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat. Risiko terjadinya gangguan dalam kesehatan mental dapat terjadi pada semua kalangan baik dari segi umur, jenis kelamin, dan suku. Gangguan kesehatan memiliki jenis yang banyak, seperti beberapa yang umum yaitu anxiety disorders atau gangguan kecemasan, mood disorders atau gangguan perasaan, dan skizofrenia. Dan masih banyak lagi yang belum disebutkan seperti narsistik, kepribadian ganda dan lainnya.

Remaja

Fase remaja yang dilalui oleh seorang anak merupakan fase-fase transisi seorang anak menuju dewasa (Santrock, 2003). Fase remaja ini juga sering disebutkan sebagai masa-masa beralihnya seseorang dari yang semulanya masih anak-anak menuju ke dewasa. Pada saat seorang anak sedang dalam fase remaja, ada beberapa perubahan yang akan ia alami mulai dari hal-hal perubahan fisik sampai dengan perubahan mentalnya (Kartini, 1995). Salah satu perubahan yang terjadi pada saat remaja yakni perubahan fungsi seksualnya dimana didefinisikan bahwasanya kesehatan seorang remaja akan cenderung bersifat konseptual. Berdasarkan pengertian itu, ada tiga kriteria diantaranya, secara biologis, psikologis dan juga sosial ekonominya. Sehingga dapat diketahui pengertian remaja secara lengkapnya di bawah ini :

1. Proses perkembangan seseorang dimana terjadi perubahan atas hal-hal yang berkaitan dengan biologisnya mulai dari tanda seksual yang sekunder sampai dengan seksual yang matang tercapai.
2. Terjadi perubahan pada mental seseorang yang cenderung sedang dalam fase remaja dikarenakan proses penyesuaian yang ia lakukan.
3. Perubahan pada sosial-ekonominya dimana ia cenderung lebih bersikap mandiri

Menurut Papalia & Olds (dalam Jahja, 2012), pada saat seorang anak dalam fase remaja berarti ia sedang dalam fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang dimulai dengan anak usia 12 tahun atau 13 tahun dan akan berakhir pada usia penghujung belasan ataupun di awal dua puluhan.

Risiko Remaja Menggunakan Media Sosial

Menggunakan media sosial menjadi risiko bagi remaja lebih sering daripada yang disadari kebanyakan orang dewasa. Sebagian besar risiko jatuh ke dalam kategori berikut: peer-to-peer; konten yang tidak pantas; kurangnya pemahaman tentang masalah privasi online; dan pengaruh luar dari grup iklan pihak ketiga. Cyberbullying sengaja menggunakan media digital untuk mengkomunikasikan informasi yang salah, bertubi-tubi, atau bermusuhan tentang orang lain. Ini adalah risiko online paling umum untuk semua remaja dan merupakan risiko peer-to-peer. Meskipun "pelecehan online" sering digunakan secara bergantian dengan istilah "cyberbullying," itu sebenarnya adalah entitas yang berbeda. Data saat ini menunjukkan bahwa pelecehan online tidak seperti pelecehan offline, dan partisipasi dalam situs jejaring sosial tidak menempatkan kebanyakan anak pada risiko pelecehan online. Di sisi lain, cyberbullying cukup umum, dapat terjadi pada setiap anak muda. anak online, dan dapat menyebabkan hasil psikososial yang mendalam termasuk depresi, kecemasan, isolasi parah, dan, tragisnya, bunuh diri.

Sexting dapat didefinisikan sebagai “mengirim, menerima, atau meneruskan pesan, foto, atau gambar yang eksplisit secara seksual melalui ponsel, komputer, atau perangkat digital lainnya.” Banyak dari gambar-gambar ini didistribusikan dengan cepat melalui ponsel atau Internet. Fenomena ini memang terjadi di kalangan populasi remaja; sebuah survei baru-baru ini mengungkapkan bahwa 20% remaja telah mengirim atau memposting foto-foto atau video telanjang atau setengah telanjang dari diri mereka sendiri. Beberapa remaja yang melakukan hubungan seks telah diancam atau didakwa dengan tuduhan pornografi anak kejahatan, meskipun beberapa negara telah memulai mengkarakterisasi perilaku semacam itu sebagai misvenursi hukum anak-anak. Konsekuensi tambahan termasuk penangguhan sekolah untuk pelaku dan tekanan emosional dengan kondisi kesehatan mental yang menyertai para korban. Namun, dalam banyak keadaan, insiden sexting tidak dibagikan di luar kelompok teman sebaya atau pasangan.

KESIMPULAN

Media sosial didefinisikan sebagai situs web yang dimana para penggunanya dapat membuat profil dan adanya visibilitas hubungan antar pengguna. Media sosial memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental. Saat ini media sosial digunakan oleh hampir semua penduduk bumi. Mayoritas penggunaan media sosial yaitu digunakan oleh remaja. Oleh karena itu, penggunaan media sosial harus sangat diperhatikan. Terlebih pengaruh negatif yang diakibatkan oleh media sosial dapat sangat berat seperti gangguan kesehatan mental yaitu depresi.

ACKNOWLEDGEMENT

Terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, khususnya Departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan, dan Promosi Kesehatan yang telah memberikan saya ilmu yang berkualitas sehingga saya dapat menyelesaikan literature review ini hingga selesai. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas Airlangga yang telah memberikan kemudahan dalam mengakses jurnal dengan mudah.

REFERENSI

- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of*

- Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Espinoza, G., & Juvonen, J. (2011). The pervasiveness, connectedness, and intrusiveness of social network site use among young adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 705–709. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0492>
- Frisson, E., & Eggermont, S. (2016). *Exploring the Relationships between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support and Adolescents' Depressed Mood*. *Eline*, 45(0), 1–69.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Jahja, Y. udrik. (2012). *Psikologi Perkembangan* (Edisi Ke-2). Kencana Predana Media Grup.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kartini, K. (1995). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Mandar Maju.
- 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>
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
- Li, J. Bin, Lau, J. T. F., Mo, P. K. H., Su, X. F., Tang, J., Qin, Z. G., & Gross, D. L. (2017). Insomnia partially mediated the association between problematic Internet use and depression among secondary school students in China. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 554–563. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.085>
- Manning, J. (2014). Social Media, Definition and Classes of. In K. Harvey (Ed.). *Encyclopedia of Social Media and Politics*, 1158–1162. <https://doi.org/10.4135/9781452244723.n485>
- Mesch, G. S. (2009). Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(4), 387–393. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0068>
- O'Reilly, M., Dogra, N., & Whiteman, N. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Ortiz-Ospina, E. (2019). *The Rise of Social Media*. Our World in Data. ourworldindata.org/rise-of-social-media.
- Puntoadi, D. (2011). *Meningkatkan Penjualan Melalui Media Sosial*. Gramedia Pustaka Utama.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : perkembangan remaja* (Edisi Keen). Erlangga.
- Vernon, L., Modecki, K. L., & Barber, B. L. (2017). Tracking Effects of Problematic Social Networking on Adolescent Psychopathology: The Mediating Role of Sleep Disruptions. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 46(2), 269–283. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1188702>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- World Health Organization. (2014). *Mental health: strengthening our response*. Who.Int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2015). *Adolescent Development: Topics at Glance*. Who.Int. <https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/adolescent-health-and-development>