



HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMA NEGERI 1 PARONGPONG

Tio Riumta Dewi Siburian¹, Deni Paul Ricky²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Parongpong, Bandung Barat, 40559

Email: denny.ricky@unai.edu

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) menyatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. WHO menjelaskan bahwa, remaja adalah orang-orang yang berada dalam fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Media sosial adalah aplikasi yang memungkinkan siapa saja membuat halaman web pribadi sehingga terhubung dengan banyak orang yang bergabung dengan media sosial sejenis untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Kecanduan media sosial adalah masalah kesehatan mental yang sangat memerlukan perawatan profesional. Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang terbebas dari segala gejala gangguan jiwa. Seseorang yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam kehidupannya, terutama jika mereka menggunakan manajemen stres untuk menyesuaikan masalah yang muncul dalam kehidupannya. Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasi. Sebanyak 421 orang siswa di SMA Negeri 1 Parongpong bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Kuesioner Social Media Addiction Scale-Student Form (SMASSF) dan kuesioner Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Data di analisis menggunakan analisis Bivariat. Tingkat kecanduan media sosial responden masuk dalam kategori rendah. Tingkat kesehatan mental responden masuk dalam kategori abnormal. Ada hubungan yang rendah antara tingkat kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja dengan nilai ($P_v = 0.000$).

KATA KUNCI: Kecanduan, Media Sosial, Kesehatan Mental, Remaja

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) states that adolescents are residents in the age range 10-19 years. WHO explains that teenagers are people who are in a transition phase between childhood and adulthood. Social media is an application that allows anyone to create a personal web page so that it connects with many people who join similar social media to share information and communicate. Social media addiction is a mental health problem that really requires professional treatment. Mental health is a condition where a person is free from all symptoms of mental disorders. A mentally healthy person can function normally in life, especially if they use stress management to adjust to problems that arise in their life. The research method that will be used in this research is quantitative correlation. A total of 421 students at SMA Negeri 1 Parongpong were willing to become respondents. Data collection was carried out using the Social Media Addiction Scale-Student Form (SMASSF) questionnaire and the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) questionnaire. Data were analyzed using Bivariate analysis. The respondent's level of social media addiction is in the low category. The respondent's mental health level is in the abnormal category. There is a low relationship between the level of social media addiction and the mental health of adolescents with a value ($P_v = 0.000$).

KEYWORDS: Addiction, Social Media, Mental Health, Teens

PENDAHULUAN

World Health Organization (2014) menyatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. WHO menjelaskan

bahwa, remaja adalah orang-orang yang berada dalam fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batas usia remaja menurut WHO dibagi dalam dua bagian,



remaja awal usia 10-14 tahun, remaja akhir 15-20 tahun. Pengguna media sosial terbanyak berasal dari kalangan remaja, yaitu umur 15-19 tahun. Pengguna media sosial terbanyak berasal dari kalangan remaja, yaitu umur 15-19 tahun. Remaja Indonesia paling banyak menggunakan internet dibandingkan kelompok usia lainnya. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022 menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,16%. Hasil survei juga menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet pria meningkat sebesar 79,32 persen dari total populasi pria pada 2022-2023 sedangkan tingkat penetrasi internet perempuan mencapai 77,36 persen dari total populasi perempuan di Indonesia. Tingkat penetrasi paling tinggi kedua adalah di pulau Jawa, dengan tingkat penetrasi sebesar 78,39% (APJII, 2023).

Media sosial adalah sebuah aplikasi yang memungkinkan siapa saja membuat halaman web pribadi sehingga terhubung dengan banyak orang yang bergabung dengan media sosial sejenis untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Media sosial mengajak pihak yang berkepentingan untuk berpartisipasi dengan cara berkomentar, memberi saran, memberikan informasi dengan cepat, dan tidak ada batasan (Amirah & Indriati, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh *We Are Social* dan *Hootsuite* (2022) menunjukkan pengguna media sosial diperkirakan akan mencapai 4,62 miliar di seluruh dunia pada Januari 2022. Jumlah ini setara dengan 58,4% populasi dunia. Indonesia memiliki 191,4 juta pengguna media sosial pada Februari 2022. Jumlah tersebut setara dengan 68,9% dari total penduduk Indonesia pada Februari 2022. Penggunaan media sosial di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 12,6% atau 21 juta pengguna per tahun. Media sosial yang paling banyak dikunjungi masyarakat Indonesia adalah Whatsapp (88,7%), Instagram (84,8%), Facebook (81,3%), Tiktok (63,1%), Telegram (62,8%). Riset tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 77% penduduk Indonesia atau 212,9 juta jiwa merupakan pengguna internet aktif pada Januari 2023 (Kominfo, 2023).

Penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Kehadiran media sosial memberikan efek positif pada pertukaran informasi, komunikasi, pengembangan minat

dan keterampilan, pertukaran pendapat dan pikiran, serta kesenangan. Sisi negatifnya adalah mereka memicu kecanduan media sosial sekaligus menimbulkan risiko psikologis bagi kesehatan mental. Media sosial juga dapat mempengaruhi pandangan anak muda, termasuk citra diri dan hubungan interpersonal, melalui perbandingan sosial atau interaksi negatif, termasuk *cyberbullying* (Pratama & Sari, 2020). Dampak positif dan negatif dari media sosial juga terjadi pada kesehatan mental remaja. Dampak positif yang dirasakan remaja seperti sosialisasi, komunikasi, peluang belajar yang baik dan akses informasi yang terkini, sedangkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja seperti timbulnya stres, depresi, *cyberbullying*, kelelahan, dan tekanan emosional (Indriani dkk., 2022). Media sosial memudahkan berbagi konten pengguna melalui aplikasi. Media sosial memberikan kemudahan bagi pengguna media sosial untuk berinteraksi dengan teman dan keluarga tanpa mengenal jarak. Media sosial juga membantu pengguna menemukan informasi mengenai konten yang disukai pengguna lain (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Kecenderungan kecanduan media sosial saat ini merupakan fenomena yang sering terjadi seiring dengan meningkatnya penggunaan internet dan perkembangan teknologi. Gaya dkk., (2021) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan remaja kecanduan media sosial, antara lain orang tua yang permisif atau orang tua yang membiarkan anaknya mengambil keputusan sendiri. Seorang anak remaja sering keliru dalam menentukan sesuatu yang akan dilakukannya. Keputusan sering sekali diambil oleh seorang remaja tanpa penilaian atau pengawasan orang tua, sehingga anak remaja selalu mengambil keputusan tanpa memikirkan mana yang benar dan mana yang salah. Hal ini memudahkan mereka mengambil keputusan tentang media sosial tanpa mengkhawatirkan dampak media sosial terhadap kecanduan. Anak-anak dan remaja termotivasi untuk menggunakan Internet berdasarkan tiga alasan utama yaitu untuk mencari informasi, berhubungan dengan teman lama dan baru, dan mengejar hiburan (Zaini & Soenarto, 2019).

Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan seseorang menjadi kecanduan



media sosial. Kecanduan adalah kondisi medis dan kejiwaan yang ditandai dengan konsumsi sesuatu yang berlebihan yang dapat berdampak negatif yang bertahan lama pada kehidupan seseorang (Amirah & Indriati, 2023) *American Psychological Association* menjelaskan bahwa kecanduan tidak hanya disebabkan oleh ketergantungan terhadap zat adiktif, namun perilaku dan aktivitas tertentu, termasuk penggunaan internet, juga dapat memicu kecanduan. (Kuswantoro, 2020). Media sosial tidak terlepas dari penggunaan perangkat teknologi yang digunakan untuk melakukan berbagai aktivitas, antara lain menggunakan internet, bermain game, mengambil foto dan video dan salah satunya adalah menggunakan media sosial. Efek buruk dari penggunaan perangkat yang berlebihan termasuk kecanduan perangkat, gangguan tidur, ketegangan mata, postur tubuh yang buruk, penglihatan kabur, dan gangguan kognitif. (Agustina & Priambodo, 2021). Penggunaan gadget yang berlebihan dapat juga meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti tekanan untuk tetap terhubung dengan dunia digital, tekanan untuk mempertahankan citra online dan tekanan untuk memperbarui informasi di perangkat (Syifa et al., 2019).

Peneliti mengamati bahwa ada anak usia sekolah (SMP dan SMA) menggunakan media sosial saat jam ibadah sedang berlangsung dan menggerutu pada saat diminta untuk menghentikan penggunaan media sosial oleh orang tuanya, sehingga peneliti tertarik membuat penelitian dengan judul: "Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Parongpong".

MATERIAL DAN METODE

Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

Populasi, Sample dan Tehnik Sampel

Teknik sampling yang digunakan adalah Total Sampling. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 421 siswa di SMAN 1 Parongpong.

Alat ukur / Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan mental adalah kuesioner Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) dengan skor 0-2 yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Istiqomah, (2017). Vugteveen dkk., (2021). telah melakukan uji validitas dan realibitas pada kuesioner Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Hasil uji validitas menunjukkan nilai r hitung terendah (0,896) dan tertinggi (0,979) sedangkan untuk uji realibitas mempunyai nilai Cronbach Alpha sebesar (0,846). Interpretasi skor pengukuran tingkat Tingkat kesehatan mental, kesehatan Mental normal dengan skor 0-15, kesehatan mental ambang dengan skor 16-19, kesehatan mental abnormal 20-40 Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat Kecanduan media sosial adalah kuesioner Social Media Addiction Scale-Student Form (SMASSF) (Şahin, 2018) dengan 29 pertanyaan dengan skor 1-5 yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Sunardi & Irawaty, (2022) Nilai validitas dan reabilitas sebesar ($<0,3388$) dan (0,88). Interpretasi skor pengukuran tingkat Kecanduan sangat rendah dengan skor 29-58, kecanduan rendah dengan skor 59-88, kecanduan tinggi dengan skor 89-118, kecanduan sangat tinggi 119-145.

Uji Layak Etik

Penelitian ini telah ditinjau dan disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Advent Indonesia dengan nomor surat 338/KEPK-FIK.UNAI/EC/IX/23.

HASIL

Perolehan studi ini akan ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah.

Gambaran distribusi frekuensi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Kelas

Tabel 1 memperlihatkan jenis kelamin responden didominasi perempuan sebanyak 64,1% atau 270 responden, dan 35,9% atau 151 responden berjenis kelamin laki-laki. Distribusi usia responden tersebar dari remaja awal sampai remaja akhir. Terdapat 380 responden pada usia remaja madya, 41 responden remaja akhir. Terdapat 179 responden menduduki kelas X, 122 responden kelas XI, dan 120 responden kelas XII.



Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	151	35,9
Perempuan	270	64,1
Usia:		
Remaja Madya	380	90,3
Remaja Akhir	41	9,7
Kelas :		
Kelas X	179	42,5
Kelas XI	122	29
Kelas XII	120	28,5
Total	421	100

Rata-rata Tingkat Kecanduan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja SMAN 1 Parongpong (n=421)

Tabel 2.
Tingkat Kecanduan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja

Variabel	Mean	SD	Minimal - Maksimal	95% CI
Kecanduan Media Sosial	87,01	13,382	29 - 145	85,73 - 88,29
Kesehatan Mental	29,04	5,499	0 - 40	28,51 - 29,56

Tabel 2 menunjukkan distribusi tingkat *fatigue* pada menunjukkan rata-rata tingkat kecanduan media sosial remaja SMAN 1 Parongpong adalah 87,01 (95% CI: 85,73-88,29; SD: 13,382). Rata-rata tingkat kesehatan mental remaja SMAN 1 Parongpong adalah 29,04 (95% CI: 28,51-29,56; SD: 5,499).

Gambaran Tingkat Kesehatan Mental Pada Remaja SMAN 1 Parongpong

Tabel 3
Tingkat Kesehatan Mental

Tingkat Kesehatan Mental	Frekuensi	Persentase
Normal	4	1
Ambang	7	2,6
Abnormal	410	97,4
Total	421	100

Tabel 3 menunjukkan distribusi tingkat kesehatan mental pada 421 responden.

Mayoritas responden mempunyai tingkat kesehatan mental abnormal sebanyak 410 responden atau 97,4%. diikuti responden dengan tingkat kesehatan mental ambang sebanyak 7 orang atau 2,6% dan tingkat kesehatan mental normal sebanyak 4 orang atau 1%.

Gambaran Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja SMAN 1 Parongpong

Tabel 4
Tingkat Kecanduan Media Sosial

Tingkat Kecanduan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	4	1
Tinggi	156	37,1
Rendah	254	60,3
Sangat Rendah	7	1,7
Total	421	100

Tabel 4 menunjukkan distribusi tingkat kecanduan media sosial dari 421 responden dalam penelitian ini. Didominasi dengan responden yang memiliki tingkat kecanduan media sosial rendah sebanyak 254 responden (60,3%), diikuti responden yang memiliki tingkat kecanduan media sosial sebanyak 156 orang (37,1), diikuti responden yang memiliki tingkat kecanduan media sosial sangat rendah sebanyak 7 orang (1,7%) dan kecanduan media sosial sangat tinggi sebanyak 4 orang (1%).

Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kecanduan Remaja Di SMA Negeri 1 Parongpong

Tabel 5
Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kecanduan

Variabel	R ²	P-value
Kualitas Hidup Cukup Buruk	-0,109	0,025

*) tingkat signifikansi 0,05

Tabel 5 menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar -0,109 yang berarti tingkat hubungan antara variabel tingkat kecanduan media sosial dengan kesehatan mental lemah dan berbanding terbalik. Tanda bintang (*) artinya



korelasi bernilai signifikan pada tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0,05.

PEMBAHASAN

Usia terbanyak responden adalah pada rentang usia 14-17 tahun atau pada kelompok remaja madya. Rachmawati dkk (2022) mengatakan di dalam penelitiannya bahwa kelompok responden terbanyak adalah kelompok remaja madya. Aprilia dkk (2020) Remaja dinilai rentan terhadap masalah kecanduan karena masa remaja merupakan masa eksplorasi identitas diri yang memerlukan peran orang terdekat seperti anggota keluarga dan teman sebaya. Remaja juga mengalami kebingungan karena tidak dapat memutuskan kegiatan mana yang bermanfaat bagi dirinya atau tertarik pada hal-hal yang belum diketahuinya.

Jenis kelamin terbanyak dalam penelitian ini adalah perempuan. Amirah & Indriati, (2023) dan Pantu, (2018)) menunjukkan pada penelitiannya bahwa sebagian besar jenis kelamin responden yang mengalami kecanduan media sosial adalah berjenis kelamin perempuan. Perempuan menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga, sarana hiburan untuk menonton video, mengunggah foto, dan bermain game.

Tingkat kecanduan media sosial pada remaja SMAN 1 Parongpong berada pada kategori rendah. Tingkat kecanduan media sosial dapat menjadi rendah karena beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku pengguna. Peneliti berpendapat bahwa tingkat kecanduan media sosial dapat menjadi rendah karena beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku pengguna salah satunya adalah responden mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga (futsal, voli, bola basket, pencak silat, karate), pramuka, palang merah remaja, ikatan remaja masjid, multimedia, paskibra, dan kesenian. Faktor lain yang menyebabkan rendahnya kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 1 Parongpong, karena adanya tanggung jawab dalam memenuhi pekerjaan rumah yang harus diselesaikan dibandingkan dengan bermain media sosial, remaja juga tidak mengalami masalah fisik yang disebabkan oleh bermain media sosial yang berlebihan dan mereka juga lebih memilih pertemanan di dunia nyata dibandingkan dengan pertemanan di media sosial. Kecanduan media sosial dipicu karena kemudahan dalam mengakses media sosial dan memiliki kuota internet.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Aprilia dkk (2020) pada 72 remaja di SMAS Plus menunjukkan bahwa mayoritas dari responden mengalami tingkat kecanduan media sosial yang rendah, walaupun setiap hari remaja di sekolah mengakses media sosial tetapi mereka masih dapat mengontrolnya, sehingga media sosial tidak mendominasi pikiran, perasaan dan juga tingkah laku serta tidak mengganggu kegiatan-kegiatan lain dalam kehidupannya. Hasil penelitian Puspitasari & Fikry, (2023) menunjukkan hasil yang berbanding terbalik dimana kecanduan media sosial yang dialami oleh remaja di Kabupaten Bekasi berada pada kategori tinggi.

Tingkat kesehatan mental remaja SMAN 1 Parongpong berada pada kategori abnormal, yang merujuk pada kondisi atau gangguan mental yang menyimpang dari norma atau standar perilaku, emosi, atau fungsi kognitif. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kesehatan mental remaja di SMAN 1 Parongpong menjadi abnormal meliputi: konflik dalam hubungan dengan teman sebaya, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrianti dkk (2022) mengatakan bahwa kesehatan mental yang abnormal dikarenakan remaja tersebut memiliki prasangka yang buruk terhadap komentar orang lain. Penelitian Axelta dan Abidin (2022) menunjukkan beberapa faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental dari remaja yaitu pernah mengalami pengalaman bullying, kekerasan seksual. Selain itu, emosional yang tidak terkontrol dan perilaku hiperaktif dapat menyebabkan remaja memiliki kesehatan mental yang abnormal. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri dkk (2019) menunjukkan bahwa orang tua menerapkan pola asuh otoriter dan permisif sangat berdampak pada masalah mental emosional remaja, sehingga menempatkan kesehatan mental emosional remaja berada pada kategori *borderline*. Kategori *borderline* berarti bahwa remaja berisiko mengalami *emotional symptoms*, *conduct problem*, *hyperactivity*, dan *peer problem* serta berpotensi untuk mengalami masalah psikososial. Faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental remaja menjadi abnormal karena adanya perasaan cemas atau gelisah, kurangnya hubungan dengan teman sebaya, sejalan



dengan penelitian Fitri dkk (2019) mengatakan didalam penelitiannya, tidak bisa dipungkiri pengaruh dari teman sebaya juga dapat memicu semakin parahnya masalah kesehatan mental emosional yang dialami remaja. Faktor yang dapat menyebabkan kesehatan mental remaja menjadi abnormal meliputi pola asuh yang otoriter dan permisif dari orang tua dan kurangnya rasa syukur, faktor lingkungan teman sebaya juga dapat berperan dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja (Florensa dkk., 2023)

Hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 parongpong menunjukkan bahwa ada hubungan yang lemah dan berbanding terbalik antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMAN 1 Parongpong karena hasil dari table korelasi menunjukan nilai ($r = -0.109$). Peneliti berpendapat bahwa ada faktor lain yang memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental selain kecanduan media sosial. Penyebab kesehatan mental dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk faktor psikologis, somatik, dan sosial budaya. Faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental remaja yaitu pola asuh orang tua. Jenis kelamin juga mempengaruhi kesehatan mental remaja, perempuan cenderung lebih rentan terhadap depresi dibandingkan dengan laki-laki (Florensa dkk., 2023). Menurut Fatimah, (2019) ada dua faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja menjadi abnormal diantaranya Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal).

1. Unsur yang berasal dari dalam (inside) antara lain: Sikap mandiri (berdiri sendiri), harga diri, rasa kebebasan, rasa kekeluargaan, bebas dari segala gangguan neurosis (mental) selain perasaan ingin sendiri).

2. Faktor luar (eksternal) meliputi faktor keluarga dan sekolah.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah:

Tingkat kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 1 Parongpong berada pada tingkat rendah.

Tingkat kesehatan mental pada remaja di SMAN 1 Parongpong berada pada tingkat abnormal. Adanya hubungan yang lemah dan berbanding terbalik antara kecanduan media

sosial dengan kesehatan mental remaja di SMAN 1 Parongpong karena memiliki nilai ($p_v = -0.109$).

Saran bagi pihak sekolah memberikan edukasi kepada siswa mengenai dampak penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap kesehatan mental remaja dan cara pencegahan kecanduan media sosial. Program meningkatkan kesehatan mental siswa juga dapat diberikan kepada siswa, termasuk keterampilan pengelolaan stres, keterampilan sosial, dan strategi koping kepada seluruh siswa. Disarankan guru (wali kelas) untuk menjadi teman bercerita siswa dan mempergunakan waktu di jam kosong untuk tidak menggunakan gadget melainkan memberikan tugas yang tidak memerlukan penggunaan gadget yang dapat membuat remaja mengakses media sosial. Pihak sekolah juga dapat membuat pertemuan dengan orang tua siswa, agar orang tua dapat menjadi tempat b.agi remaja dalam bertukar pikiran serta dapat memberikan dukungan dan pengawasan kepada remaja pada saat di rumah.

REFERENSI

- Agustina, N., & Priambodo, A. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi belajar siswa mengikuti pembelajaran pjok selama covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 365–371.
- Amirah, N., & Indriati, G. (2023). HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19 PENDAHULUAN Corona virus disease - 2019 atau Covid-19 merupakan penyakit menular yang mengakibatkan infeksi pada saluran pernafasan , yang pertama kali menyebar di. *Community of Publishing in Nursing*, 11, 72–82.
- APJII. (2023). *Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang*. APJII. <https://dataindonesia.id/internet/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media



- Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Axelta, A., & Abidin, F. A. (2022). Depresi Pada Remaja: Perbedaan Berdasarkan Faktor Biomedis Dan Psikososial. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 9(1), 34. <https://doi.org/10.29406/jkmk.v9i1.3207>
- Fatimah. (2019). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung. *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 1–180. <https://repository.radenintan.ac.id>
- Febrianti, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Dengan Status Mental Remaja. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 70–79. <https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.70-79>
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). Mental Emosional Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta se Kota Padamg Panjang Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2(2), 68–72.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Gaya, H., Orang, P., Permisif, T. U. A., Perilaku, D., Media, K., & Pada, S. (2021). *Hubungan gaya pengasuhan orang tua permisif dengan perilaku kecanduan media sosial pada remaja*.
- Indriani, F., Rizki Nuzlan, D. N., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). Review Article: Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Psikologi Konseling*, 20(1), 1367. <https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36481>
- Istiqomah, I. (2017). Parameter Psikometri Alat Ukur Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 251–264. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1756>
- Kominfo. (2023). *Kembangkan Ekonomi Digital, Indonesia Butuh Talenta Digital Berkualitas*.
- Kuswantoro, K. (2020). Pendidikan Profetik untuk Anak di Era Digital: Upaya Menangani Kecanduan Gadget pada Anak. *MATAN: Journal of Islam and Muslim Society*, 2(1), 87–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.matan.2020.2.1.2254>
- Pantu, E. A. (2018). Kecanduan Sosial Media Ditinjau dari Perbedaan Gender. *SemNasPsi (Seminar Nasional Psikologi)*, 1(1), 188–193.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13958–13964. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8611>
- Rachmawati, D. W. dkk. (2022). *Metodologi Penelitian*.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The reliability and validity study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182.



- Social, W. A. &, & Hootsuite. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.52031/edj.v6i2.424>
- Sunardi, H. P., & Irawaty, E. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain Media Sosial Dengan Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 3.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(4), 538. <https://doi.org/10.23887/jisd.v3i4.22310>
- Vugteveen, J., Bildt, A. De, Theunissen, M., Reijneveld, S. A., & Timmerman, M. (2021). *Validity Aspects of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) Adolescent Self-Report and Parent-Report Versions Among Dutch Adolescents*. <https://doi.org/10.1177/1073191119858416>
- Zaini, M., & Soenarto, S. (2019). Persepsi Orangtua Terhadap Hadirnya Era Teknologi Digital di Kalangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 254. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i1.127>