

Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental pada Remaja dan Dewasa Muda: *A Systematic Review of Empirical Quantitative Studies*

Yosua Darmadi Kosen^{1*}, Syarifah Miftahul Jannah², Adis Apriadi³, Muhammad Arifial Asyum⁴, Amadea Jovita Miko Faustin¹, Rizalya Zahra Nurfitri¹, Yohana Christanti¹, Alyssa Feodora Ryanto¹, Kevin Hersan¹, Ariyani Sudhamma Welliangan¹, Chandra Wahyudi¹, Wilma Adiwijaya⁵, Hana Grace Tondang¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Maranatha, Bandung, Indonesia

²Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia.

³Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako, Palu, Central Sulawesi, Indonesia.

⁴Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

⁵Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Maranatha, Bandung, Indonesia

Yosuadarmadikosen7@gmail.com

Submitted: 1 October 2025; Revised: 9 November 2025; Accepted: 19 January 2026

ABSTRACT

The growing prevalence of social media use among adolescents and young adults has raised concerns about its potential impact on mental health. This study was guided by the hypothesis that higher intensity of social media engagement is associated with adverse psychological outcomes. A systematic literature review was performed in accordance with PRISMA 2020 guidelines by searching Cochrane Library, PubMed, Scopus, Web of Science, Proquest, and Google Scholar for empirical studies published between 2015–2025 involving individuals aged 12–24 years. Twenty eligible articles were analysed, encompassing cross-sectional, longitudinal, and randomized controlled trial designs. The synthesis revealed that excessive social media use, particularly exceeding three to four hours daily, was consistently linked to depression, anxiety, sleep disturbances, emotional dysregulation, loneliness, and increased risk of self-harm or suicidal ideation. Key mediating mechanisms included fear of missing out, negative social comparison, cyberbullying, and poor sleep quality. Conversely, evidence from randomized controlled trials demonstrated that limiting usage to approximately 30 minutes per day or temporary abstinence significantly improved well-being, life satisfaction, and psychological resilience. These findings highlight the importance of targeted preventive strategies, including digital literacy, healthy lifestyle promotion, and structured time management, to mitigate the negative consequences of excessive social media use in adolescents and young adults.

KEYWORDS Social media | Adolescents | Young adults | Mental health

PENDAHULUAN

Fase remaja hingga dewasa muda (usia 12–24 tahun) merupakan kelompok usia yang sangat penting untuk dikaji karena pada periode ini terjadi lonjakan signifikan dalam penggunaan media sosial bersamaan dengan proses perkembangan psikologis yang belum sepenuhnya matang. Pada tahap ini, individu berada dalam masa transisi penting menuju kedewasaan yang ditandai dengan pencarian jati diri, pembentukan identitas personal, serta peningkatan sensitivitas terhadap penilaian sosial dan lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menjadikan remaja dan dewasa muda lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan tekanan psikologis, terutama ketika terpapar secara intensif oleh media sosial di era digital yang serba cepat dan tanpa batas (Cahyaningsih and Komari 2025). Oleh karena itu, perlu adanya kemampuan untuk bersikap bijak dalam menggunakan media sosial agar pemanfaatan teknologi digital dapat memberikan dampak positif, bukan sebaliknya, terhadap kesehatan mental kelompok usia ini.

Kelompok usia remaja dan dewasa muda merupakan generasi yang memiliki peran strategis sebagai penerus bangsa di masa depan sehingga kesehatan mental menjadi aspek fundamental yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Namun, seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial yang mencakup frekuensi, durasi, dan keterlibatan individu dalam aktivitas digital, menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kondisi kesehatan mental pada kelompok usia ini. Sebaliknya, pengelolaan penggunaan media sosial yang sehat dan terkontrol dapat berkontribusi positif terhadap stabilitas emosi dan kemampuan regulasi diri. Individu yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apa pun serta akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri (Asri and Ernyasih 2025).

Tujuan dari tinjauan pustaka sistematis ini adalah untuk mensintesis bukti empiris mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan berbagai luaran kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda usia 12–24 tahun berdasarkan studi observasional dan eksperimental tanpa melakukan inferensi kausal di luar bukti yang tersedia. Kesehatan mental usia remaja dan dewasa muda yang baik merupakan suatu aset pribadi yang memungkinkan mereka untuk menghadapi masalah kehidupan sehari-hari mereka (Carlen et al. 2023). Perkembangan otak yang berdinamika oleh kelompok usia ini menjadi fase penting dalam meraih dalam pembentukan potensi kognitif, emosional, dan sosial yang berpengaruh terhadap kehidupan mereka di masa depan. Proses perkembangan tersebut dibentuk melalui interaksi mereka dengan lingkungan sosial seiring dengan transisi menuju kedewasaan. Setiap individu di kelompok ini memerlukan sumber fisik, kognitif, sosial, dan ekonomi yang memadai untuk menjadi pondasi kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan mereka. Fondasi kesehatan mental yang baik memungkinkan mereka untuk mengelola tuntutan perkembangan secara efektif serta berkontribusi dalam kehidupan produktif mereka di tengah-tengah komunitas (Patton et al. 2016). Dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial pada kelompok usia ini, pemahaman yang komprehensif mengenai keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental menjadi semakin penting sehingga artikel ini berupaya memberikan gambaran sistematis tentang bukti empiris yang ada, sekaligus menegaskan relevansi isu tersebut dalam konteks perkembangan dan kesejahteraan remaja serta dewasa muda.

Berdasarkan data WHO pada tahun 2020, diperkirakan hingga 50% dari seluruh kondisi gangguan mental dimulai sebelum usia 14 tahun. Proporsi gangguan kesehatan mental dikatakan signifikan terhadap beban penyakit global dan juga merupakan penyebab

utama disabilitas pada kelompok usia muda. (World Health Organization 2020) Selain itu, beberapa penelitian melaporkan adanya dampak dari pandemik COVID-19 pada kesehatan mental pada remaja dan kelompok usia muda. Pandemi mengharuskan adanya *social distancing* dan penutupan gedung-gedung sekolah sehingga meningkatkan rasa kesendirian baik pada remaja dan kelompok usia muda. Isolasi sosial pada masa ini menimbulkan kesulitan untuk membangun hubungan dengan orang lain sehingga menimbulkan respons afek depresi. Pada kelompok usia muda dilaporkan bahwa penggunaan sosial media secara daring membuat kurangnya interaksi secara langsung dan meningkatkan rasa kesepian sehingga memberi efek buruk pada individu di kelompok usia ini terhadap kemampuan dirinya sendiri (Cohen et al. 2021; Loades et al. 2020).

Media sosial saat ini telah memegang penting dalam kehidupan remaja dan dewasa muda (usia 12–24 tahun). Meskipun memberikan manfaat dalam hal konektivitas dan ekspresi diri, penggunaan dengan intensitas tinggi sering dihubungkan dengan berbagai masalah kesehatan mental (Twenge and Campbell 2018). Saat ini, akses terhadap media sosial sangat luas. Diperkirakan sekitar 97% remaja menggunakan setidaknya satu platform media sosial utama (seperti Twitter, Snapchat, atau Instagram) secara rutin, dan lebih dari 90% mengaksesnya berkali-kali setiap hari (Petro et al. 2025). Berdasarkan laporan perusahaan, pada Desember 2019, Twitter mencatat sekitar 330 juta pengguna aktif bulanan, selain itu, pada Januari 2020, Instagram telah melampaui 1 miliar pengguna aktif bulanan, dan Facebook melaporkan lebih dari 2,5 miliar pengguna aktif bulanan di seluruh dunia (Ulvi et al. 2022).

Penggunaan sosial media pada kelompok remaja dan usia muda sangat tinggi karena kelompok ini hidup di zaman dimana proses digitalisasi sudah lebih berkembang dibandingkan kelompok usia yang sebelumnya. Pada suatu penelitian *cross-sectional* pada

usia 12 tahun atau lebih, dari 244 pasien pada fasilitas kesehatan primer didapatkan 99% dari partisipan menggunakan satu atau lebih gawai untuk terhubung ke internet, termasuk *smartphones* (96,1%), laptop (67,2%), tablet (44,6%), atau komputer dekstop (19,1%). Sekitar 98,0% dari partisipan menggunakan minimal satu situs sosial media di bulan sebelumnya dan hanya 17 partisipan (8,4%) yang menggunakan satu situs sosial media, selainnya menggunakan dua (58 partisipan, 28,7%), tiga (55 partisipan, 27,2%), empat (43 partisipan, 21,3%), lima (17 partisipan, 8,4%), dan enam situs media sosial (5 partisipan, 2,5%) (Hausmann et al. 2017).

Sejumlah studi observasional dan tinjauan sistematis melaporkan adanya hubungan antara pemakaian media sosial yang berlebihan dengan depresi, kecemasan, gangguan tidur, rendahnya harga diri, serta meningkatnya perasaan kesepian (Marttila, Koivula, and Räsänen 2021; Twenge and Campbell 2018). Temuan lain juga menunjukkan bahwa gejala depresi dan risiko mengalami depresi memiliki kaitan positif dengan penggunaan media sosial yang merugikan. Hubungan ini dimediasi oleh rendahnya dukungan sosial yang dirasakan, pengalaman viktimisasi daring, serta meningkatnya perasaan kesepian (Henzel and Håkansson 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan bahwa remaja yang menghabiskan kebanyakan waktunya dengan media berbasis layar cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang penggunaan media sosialnya lebih terbatas. Regulasi emosi yang buruk pada pengguna intensif tercermin dari kesulitan signifikan, seperti ketidakmampuan untuk tetap tenang, sering terlibat dalam perdebatan, masalah dalam interaksi sosial, rasa ingin tahu yang lebih rendah, hambatan dalam menyelesaikan tugas, serta kesulitan dalam membentuk persahabatan (Twenge and Campbell 2018).

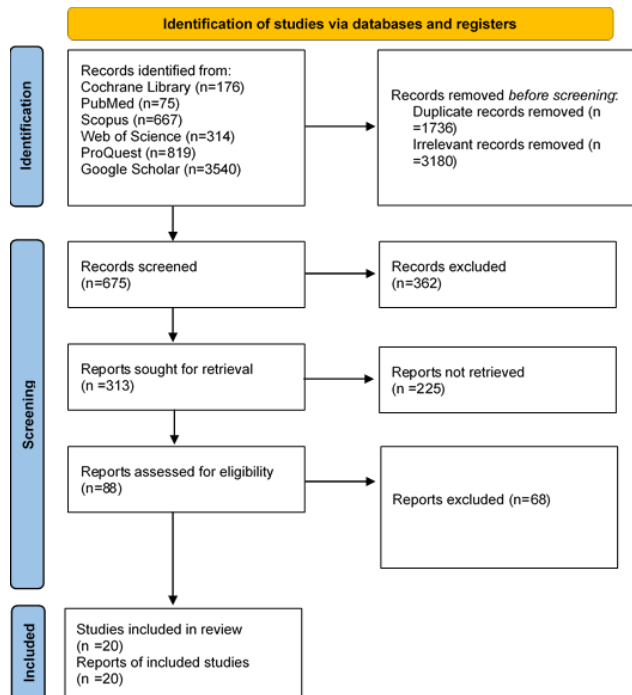
Perkembangan teknologi dan

komunikasi juga mendorong sejumlah besar remaja terlibat secara berlebihan dalam penggunaan media sosial, sering kali tanpa menyadari konsekuensi psikologis yang dapat muncul, seperti *anxiety* dan depresi yang timbul dari perbandingan sosial di platform tersebut (Ninef et al. 2025). Fitur desain media sosial yang menarik menciptakan sifat adiktif yang mendorong perilaku *scrolling* tanpa henti. (Ahmed et al. 2025) Mekanisme yang diajukan untuk menjelaskan hubungan ini antara lain *fear of missing out* (FoMO), perbandingan sosial, dan perundungan daring.

Meskipun jumlah penelitian mengenai penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda terus meningkat, bukti ilmiah yang tersedia masih bersifat terfragmentasi. Sebagian besar studi yang ada menggunakan desain observasional, terutama *cross-sectional*, yang memungkinkan identifikasi hubungan tetapi membatasi inferensi kausal. Selain itu, terdapat variasi yang cukup besar dalam pengukuran intensitas penggunaan media sosial, jenis luaran kesehatan mental, serta konteks sosial dan budaya populasi yang diteliti. Bukti eksperimental melalui *randomized controlled trials* (RCT) masih relatif terbatas dan hanya mencakup sebagian kecil dari keseluruhan literatur yang tersedia. Oleh karena itu, diperlukan suatu tinjauan pustaka sistematis yang secara khusus mensintesis bukti empiris dari studi kuantitatif primer untuk mengkaji konsistensi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk merangkum temuan dari studi observasional dan eksperimental, mengidentifikasi luaran kesehatan mental yang paling konsisten dilaporkan, serta menelaah mekanisme psikologis yang mendasari hubungan tersebut, dengan tetap membedakan secara jelas antara bukti asosiasi dan bukti kausal.

METODE

Proses seleksi artikel dan ekstraksi data dilakukan secara independen oleh penulis-penulis. Perbedaan pendapat diselesaikan melalui diskusi hingga tercapai konsensus. Penilaian ini digunakan untuk memastikan bahwa studi yang dimasukkan memiliki kualitas metodologis yang memadai. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis (*systematic literature review*) untuk menelaah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan luaran kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Pencarian literatur dilakukan pada lima basis data, yaitu Cochrane Library, PubMed, Scopus, Web of Science, Proquest, dan Google Scholar dengan menggunakan operator Boolean: ("*social media use*" OR "*SMU*" OR "*screen time*") AND ("*intensity*" OR "*frequency*" OR "*addictive use*") AND ("*depression*" OR "*anxiety*" OR "*sleep disturbance*" OR "*mental health*") AND ("*youth*" OR "*adolescents*" OR "*young adults*"). Kriteria inklusi mencakup artikel penelitian kuantitatif yang ditelaah sejawat (*cross-sectional*, longitudinal, maupun *randomized controlled trials*) yang diterbitkan pada periode 2015–2025, ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia, melibatkan populasi berusia 12–24 tahun, secara eksplisit mengukur intensitas penggunaan media sosial, serta melaporkan hasil terkait kesehatan mental. Kriteria eksklusi mencakup artikel non-ilmiah, protokol penelitian, publikasi duplikat, tidak sesuai populasi, tidak mengukur intensitas penggunaan media sosial, tidak melaporkan *outcome* klinis *mental health*, tidak sesuai jenis penelitian kuantitatif, jenis penelitian *systematic review*/*review article*/*meta-analysis*, serta studi yang tidak relevan dengan pertanyaan penelitian. Artikel yang memenuhi syarat seleksi kemudian dianalisis dan disintesis menggunakan pendekatan tematik kuantitatif maupun kualitatif, sesuai dengan pedoman PRISMA 2020 (Gambar 1).



Gambar 1. Diagram alur *Systematic Review* berdasarkan PRISMA 2020

**inclusion criteria :*

Inclusion criteria included peer-reviewed quantitative research articles (cross-sectional, longitudinal, or randomized controlled trials) published between 2015 and 2025, written in English or Indonesian, involving a population aged 12–24 years, explicitly measuring the intensity of social media use, and reporting mental health outcomes.

Kriteria inklusi mencakup artikel penelitian kuantitatif yang ditelaah sejawat (*cross-sectional*, longitudinal, maupun *randomized controlled trials*) yang diterbitkan pada periode 2015–2025, ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia, melibatkan populasi berusia 12–24 tahun, secara eksplisit mengukur intensitas penggunaan media sosial, serta melaporkan hasil terkait kesehatan mental.

*** exclusion criteria :*

Exclusion criteria included non-scientific articles, research protocols, duplicate publications, inappropriate populations, failure to measure the intensity of social media use, failure to report clinical mental health outcomes, inappropriate quantitative research, systematic review/review article/meta-analysis, and studies irrelevant to the research question.

Kriteria eksklusi mencakup artikel non-ilmiah, protokol penelitian, publikasi duplikat, tidak sesuai populasi, tidak mengukur intensitas penggunaan media sosial, tidak melaporkan *outcome* klinis *mental health*, tidak sesuai jenis penelitian kuantitatif, jenis penelitian *systematic review/review article/meta-analysis*, serta studi yang tidak relevan dengan pertanyaan penelitian.

Tabel 1. Tabel Ringkasan Temuan

No.	Penulis (Tahun)	Judul Studi	Metode (Partisipan)	Ringkasan Temuan
1	Henzel & Håkansso (2021)	Hooked on virtual social life. <i>Problematic social media use</i> and associations with mental distress and addictive disorders	<i>Cross-sectional</i> (N/A)	- Penggunaan media sosial terkait dengan perilaku adiktif & distres mental. Kausalitas belum jelas, tapi penting bagi klinisi menilai kebiasaan SM pada kelompok rentan. - Mayoritas individu menghabiskan waktu hingga dua jam (83,4%) untuk berkomunikasi dengan layanan pesan instan, dengan 16,6% menghabiskan dua jam atau lebih. Skala: BSMAS
2	Ahmed et al. (2025)	Longitudinal associations between <i>problematic social media use</i> and mental health: Mediating role of sleep	<i>Longitudinal study</i> (437)	- Penggunaan media sosial terkait dengan perilaku adiktif & distres mental. Kausalitas belum jelas, tapi penting bagi klinisi menilai kebiasaan SM pada kelompok rentan. - Masalah tidur merupakan kunci utama bagi efek negatifnya. Skala: BSMAS, ISI, PSQI, Kuesioner Kesehatan Pasien-9, Gangguan Kecemasan Umum-7, Kesejahteraan psikologis dinilai dengan Indeks Lima Kesejahteraan WHO
3	Nour et al. (2022)	Impact of Social Media Infodemics on Mental Health among Saudi University Health Students	<i>Cross-sectional</i> (400)	- Sebanyak 21,5% remaja menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari. - Tidur yang buruk (16%), kecemasan (31%), dan depresi (24%) memiliki keterkaitan yang kuat dengan waktu yang dihabiskan di media sosial. Skala : PSQI, GAD-7, CESD-10
4	Riehm et al. (2019)	Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth	<i>Longitudinal cohort</i> (6,595)	- Penggunaan media sosial lebih dari 3 jam per hari dikaitkan dengan risiko lebih tinggi terhadap masalah internalisasi. - Hal ini menunjukkan perlunya pembatasan penggunaan media serta perancangan ulang platform. Skala : GAIN-SS

5	Chen et al. (2022)	<i>Problematic Social Media Use</i> and Depressive Outcomes among College Students in China: Observational and Experimental Findings	<i>Observational + Randomised Control Trials</i> (21,000)	- PSMU yang bermasalah merupakan faktor risiko depresi; hubungan ini dimediasi oleh rendahnya dukungan sosial, tindakan kekerasan di media sosial, serta kesepian. - Konseling dengan Satir Transformational Systemic Therapy (STST) terbukti dapat menurunkan gejala depresi. Skala : CESD-20
6	Li et al. (2024)	Bidirectional relationships between FoMO, PSMU and adolescents' well-being	<i>Longitudinal</i> (1,419)	FoMO meningkatkan PSMU, tetapi tidak sebaliknya. Kepuasan hidup yang rendah memprediksi peningkatan FoMO. Skala: <i>Fear of Missing Out</i> scale, Social Media Disorder Scale, Student's Life Satisfaction Scale
7	Whaite et al. (2018)	Social media use, personality characteristics, and social isolation among young adults in the US	<i>Cross-sectional</i> (1,768)	- Penggunaan media sosial dihubungkan dengan tingkat isolasi sosial yang lebih tinggi pada individu dengan tingkat <i>conscientiousness</i> rendah. - Waktu rata-rata yang dihabiskan di media sosial adalah 61 menit per hari; Personalitas memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial dan isolasi sosial.
8	Marttila et al. (2021)	Does excessive social media use decrease subjective well-being?	<i>Cross-sectional & longitudinal</i> (5,012)	PSMU secara tidak langsung memprediksi ketidakpuasan hidup melalui kesepian. Secara longitudinal, PSMU meningkatkan rasa kesepian yang akan menurunkan kepuasan hidup.
9	Azhari et al. (2022)	Social media use in female adolescents: <i>anxiety</i> , loneliness, sleep disturbances	<i>Cross-sectional</i> (41)	Gangguan pemakaian media sosial dihubungkan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi dan kualitas tidur yang lebih buruk. Aktivitas memposting di Facebook memprediksi kualitas tidur yang lebih buruk.
10	Hardy & Castonguay (2018)	The Moderating role of age in the relationship between SMU and mental well-being	<i>Cross-sectional</i> (N/A)	Jumlah SNS yang digunakan dikaitkan dengan <i>nervous breakdown feelings</i>. Hubungan positif ditemukan pada orang dewasa berusia di atas 30 tahun; sedangkan hubungan negatif ditemukan pada kelompok usia 18–29 tahun.
11	Lam et al. (2022)	College students and <i>cyberbullying</i> : how SMU use affects social <i>anxiety</i> & comparison	<i>Cross-sectional</i> (486)	Kecemasan sosial dikaitkan dengan viktimisasi dan pelaku perundungan siber; sedangkan perbandingan sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Skala : Social media <i>cyberbullying</i>

12	Nereim et al. (2022)	Exploring Use Patterns and Racial and Ethnic Differences in Real Time Affective States During Social Media Use Among a Clinical Sample of Adolescents With Depression: Prospective Cohort Study	<i>Cohort Study</i> (55)	- Remaja dengan depresi mengalami lebih banyak emosi negatif saat penggunaan media sosial aktif, dan lebih sedikit emosi positif saat penggunaan pasif. - Terdapat perbedaan pola berdasarkan ras/etnis. Skala : PHQ-9
13	Maggi et al. (2025)	Love addiction symptoms, cognitive complaints & social media	<i>Cross-sectional</i> (600)	Bahkan <i>love addiction</i> (LA) ringan terkait dengan penurunan memori dan kegagalan kognitif. Depresi dan kecemasan menjadi mediator dari efek tersebut. Penggunaan media sosial merupakan faktor risiko kuat untuk LA. Skala: CFWQ, MMQ-Ability, PerMAFaQ, GAD-7, PHQ-9, BSMAS, LAI score.
14	Yue Yu MSc, Jennifer Dykxhoorn PhD, Ruth Plackett PhD (2024)	Social media use, personality characteristics, and social isolation among young adults in the US The Impact of Different Types of Social Media Use on the Mental Health of UK Adults: Longitudinal Observational Study	<i>Longitudinal Observational Study</i> (15,836)	- Frekuensi melihat tidak secara signifikan terkait dengan kesehatan mental di kemudian hari. Namun, aktivitas posting harian memprediksi lebih banyak masalah kesehatan mental ($\beta = 0,35$, $p = 0,04$). - Kombinasi sering melihat dan sering posting juga dikaitkan dengan skor GHQ yang lebih tinggi ($\beta = 0,31$, $p = 0,03$). Dampak negatif dari <i>posting</i> aktif lebih kuat dibandingkan hanya melihat secara pasif.
15	Rahayu Ahmad, Syahida Hassan, Norhasyimatul Naquiah Ghazali, Abdul Razak F.Shahatha Al-Mashadani (2024)	The Insta-Comparison Game: The Relationship between Social Media Use, Social Comparison, and Depression	<i>Cross-sectional survey</i> (163)	Baik penggunaan aktif maupun pasif meningkatkan perbandingan sosial yang berhubungan positif dengan depresi. Perbandingan sosial memiliki ukuran efek sedang. Jenis penggunaan media sosial lebih berpengaruh dibandingkan frekuensinya. Skala : <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Questionnaire, Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D).
16	Paul McNamee, Silvia Mendolia, Oleg Yerokhin (2021)	Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data	<i>Cross-sectional survey</i> (N/A)	- Penggunaan media sosial > 4 jam/hari dikaitkan dengan kesehatan emosional yang lebih buruk, harga diri lebih rendah, dan lebih banyak masalah perilaku. - Sementara itu, penggunaan <3 jam/hari (dibandingkan tidak sama sekali) berhubungan secara moderat dengan hubungan teman sebaya yang lebih positif.

Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental pada Remaja dan Dewasa Muda: A Systematic Review of Empirical Quantitative Studies

17	Melissa G. Hunt, Courtney Lipson, Jordyn Young (2018)	No More Fomo: Limiting Social Media Decreases Loneliness And Depression	<i>Randomised controlled trial</i> (143)	- Kelompok dengan penggunaan terbatas menunjukkan penurunan signifikan dalam kesepian dan depresi dibandingkan kelompok kontrol. Kedua kelompok melaporkan penurunan kecemasan dan FoMO, kemungkinan karena <i>self-monitoring</i>. - Hal ini menunjukkan bahwa membatasi pemakaian media sosial selama kurang lebih 30 menit per hari mampu meningkatkan kesejahteraan
18	Morten Tromholt (2016)	The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being	<i>Randomised controlled trial</i> (1,095)	Berhenti sejenak dari Facebook secara signifikan meningkatkan kesejahteraan, dengan peningkatan kepuasan hidup dan emosi positif. Efek ini paling kuat pada pengguna berat, pengguna pasif, dan individu yang rentan terhadap rasa iri. Temuan ini memberikan bukti kausal bahwa Facebook berdampak negatif terhadap kesejahteraan.
19	Jessica C Levenson, Ariel Shensa, Jaime E Sidani, Jason B Colditz, Brian A Primack (2017)	Social Media Use Before Bed and Sleep Disturbance Among Young Adults in the United States: A Nationally Representative Study	<i>Cross-sectional survey</i> (1,763)	- Kelompok dewasa muda yang acap kali atau sering berinteraksi melalui media sosial dalam 30 menit sebelum tidur memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami gangguan tidur (AOR 1,62, 95% CI 1,31–2,34) dibandingkan dengan kelompok mereka yang jarang atau hampir tidak pernah melakukannya. - Ditemukan tren linear signifikan ($p = 0,007$), dan asosiasi ini tetap signifikan pada analisis sensitivitas. Skala : Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS®) Sleep Disturbance scale
20	Jean M Twenge, W Keith Campbell (2018)	Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study	<i>Cross-sectional survey</i> (40,337)	- Setelah penggunaan layar >1 jam/hari, peningkatan waktu layar dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologis (lebih sedikit rasa ingin tahu, lebih mudah terdistraksi, <i>lower self-control</i>, kesulitan berteman, dan stabilitas emosi lebih rendah). - Pada remaja usia 14–17 tahun, pengguna berat (≥ 7 jam/hari) dibandingkan 1 jam/hari) memiliki risiko lebih dari 2 kali lipat mengalami depresi, kecemasan, perawatan kesehatan mental, atau penggunaan obat psikiatri. Penggunaan sedang (≈ 4 jam/hari) juga terkait dengan penurunan kesejahteraan. Hubungan ini lebih kuat pada remaja dibandingkan anak yang lebih muda.

HASIL

Sebanyak 20 studi empiris dimasukkan dalam sintesis hasil, yang terdiri dari 13 studi *cross-sectional*, 4 studi longitudinal atau kohort, 1 studi dengan desain gabungan observasional dan *randomized controlled trial* (RCT), serta 2 studi RCT murni. Mayoritas penelitian menggunakan desain observasional dengan ukuran sampel yang bervariasi mulai dari puluhan hingga puluhan ribu partisipan, sementara studi eksperimental umumnya melibatkan sampel yang lebih kecil namun dengan desain intervensi terkontrol.

Secara keseluruhan, luaran kesehatan mental yang paling konsisten terkait dengan penggunaan media sosial meliputi depresi, kecemasan, kesepian, gangguan tidur, penurunan kesejahteraan subjektif, serta masalah internalisasi dan eksternalisasi. Beberapa studi juga melaporkan keterkaitan dengan isolasi sosial, distres psikologis, serta perilaku adiktif. Pada populasi remaja dan dewasa muda, hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan luaran kesehatan mental cenderung lebih kuat dibandingkan kelompok usia yang lebih tua.

Terkait durasi penggunaan, sebagian besar studi observasional mengidentifikasi *cut-off* waktu ≥ 3 jam per hari sebagai ambang yang berhubungan dengan peningkatan risiko luaran kesehatan mental yang merugikan. Studi longitudinal dan *cross-sectional* melaporkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari 3 jam per hari dikaitkan dengan risiko yang lebih tinggi terhadap depresi, kecemasan, gangguan tidur, serta masalah internalisasi. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan yang lebih tinggi, seperti ≥ 4 jam per hari atau ≥ 5 jam per hari, berkaitan dengan penurunan kesejahteraan emosional dan harga diri. Selain itu, studi berbasis populasi besar menunjukkan bahwa peningkatan risiko telah teramati bahkan pada durasi penggunaan lebih dari 1 jam per hari dengan penurunan

kesejahteraan psikologis yang semakin nyata seiring bertambahnya waktu penggunaa layar harian.

Sejumlah studi menyoroti bahwa jenis dan pola penggunaan media sosial turut memengaruhi luaran kesehatan mental. Penggunaan aktif, khususnya aktivitas *mem-posting* secara rutin, dilaporkan memiliki hubungan yang lebih kuat dengan masalah kesehatan mental dibandingkan penggunaan pasif seperti sekadar melihat konten. Kombinasi penggunaan aktif dan pasif dengan frekuensi tinggi juga dikaitkan dengan skor distres psikologis yang lebih tinggi pada studi longitudinal observasional.

Berbagai mekanisme psikologis diidentifikasi sebagai faktor yang berperan dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental. *Fear of Missing Out* (FoMO) secara konsisten dilaporkan berkaitan dengan peningkatan *problematic social media use* (PSMU) dan penurunan kesejahteraan subjektif, serta berperan sebagai prediktor longitudinal terhadap penggunaan media sosial yang bermasalah. Perbandingan sosial, terutama yang berkaitan dengan penampilan dan pencapaian, dikaitkan dengan depresi, ketidakpuasan hidup, dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh, dengan ukuran efek yang umumnya berada pada kategori sedang.

Selain itu, *cyberbullying* dilaporkan berhubungan dengan peningkatan kecemasan sosial dan distres psikologis, baik sebagai korban maupun pelaku. Gangguan tidur muncul sebagai mekanisme yang paling konsisten dengan sejumlah studi menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dan insomnia memediasi hubungan antara penggunaan media sosial yang bermasalah dan gejala depresi maupun kecemasan. Penggunaan media sosial sebelum waktu tidur juga dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan tidur secara signifikan.

Bukti dari *randomized controlled trials* menunjukkan bahwa intervensi berupa pembatasan atau penghentian sementara penggunaan media sosial dikaitkan dengan penurunan kesepian dan depresi serta peningkatan kesejahteraan subjektif, terutama pada pengguna dengan intensitas tinggi dan individu yang rentan secara psikologis. Meskipun ukuran efek yang dilaporkan tergolong kecil hingga sedang, temuan dari studi eksperimental ini memberikan dukungan kausal yang terbatas terhadap peran penggunaan media sosial dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis.

DISKUSI

Media sosial memiliki dampak yang bervariasi pada masing-masing individu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi sosial, ekonomi, budaya, serta tahapan tumbuh kembang seseorang (Office of the Surgeon General [OSG] 2023). Usia remaja merupakan kelompok demografis yang sedang melewati fase perkembangan psikologis yang kritis dan kompleks sehingga lebih rentan terhadap pengaruh luas dari era digital (Cahyaningsih and Komari 2025). Hasil penelitian yang menggunakan Kuesioner Media Sosial menunjukkan bahwa sekitar 27% peserta teridentifikasi memiliki gangguan penggunaan media sosial ditandai dengan keterlibatan berlebihan. Pada kelompok ini, dilaporkan tingkat kesepian yang lebih tinggi serta durasi tidur rata-rata yang lebih pendek, khususnya pada hari sekolah, dibandingkan dengan individu tanpa gangguan penggunaan media sosial. Hasil temuan ini terutama berasal dari studi observasional, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang konsisten, namun belum dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat secara langsung.

Penggunaan media sosial secara berlebihan saat ini telah menjadi isu global yang signifikan karena keterkaitannya dengan

berbagai gangguan kesehatan mental (Azhari et al. 2022). Selain itu, meningkatnya keterlibatan media sosial berkontribusi pada pergeseran gaya hidup lebih sedentari yang ditandai oleh penurunan tingkat aktivitas fisik. Penurunan aktivitas fisik ini berpotensi memengaruhi proses neurobiologis yang berperan dalam regulasi suasana hati dan fungsi kognitif, termasuk melalui berkurangnya stimulasi produksi neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin (Cahyaningsih and Komari 2025). Namun demikian, besarnya efek yang dilaporkan bervariasi antar studi. Hal ini mencerminkan adanya heterogenitas dalam desain penelitian, karakteristik responden, serta metode pengukuran yang digunakan.

Penggunaan media sosial yang berlebihan didefinisikan secara berbeda dalam berbagai studi internasional, umumnya berdasarkan durasi waktu penggunaan, dan hingga saat ini belum terdapat standarisasi titik batas yang disepakati secara universal. Sebuah survei terhadap remaja di Brasil melaporkan bahwa paparan internet selama lima jam atau lebih per hari berhubungan dengan dampak kesehatan yang lebih merugikan dibandingkan durasi lebih singkat (Vieira et al. 2022). Variasi *cut-off* yang digunakan dalam studi-studi ini menunjukkan adanya heterogenitas konseptual yang perlu diperhatikan dalam membandingkan hasil penelitian lintas populasi. Meski demikian, sejumlah studi juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif pada remaja, seperti peningkatan kesejahteraan subjektif melalui dukungan sosial dan peningkatan harga diri (Ivie et al. 2020). Media sosial juga menyediakan peluang untuk inovasi, sosialisasi, dan pembelajaran melalui interaksi dengan teman sebaya yang memiliki minat serupa, serta berfungsi sebagai sarana kolaborasi dan pertukaran informasi (McNamee, Mendolia, dan Yerokhin 2021). Studi lain melaporkan manfaat tambahan berupa kemudahan akses informasi, pembentukan identitas, serta

penerimaan dukungan emosional (Vieira et al. 2022). Temuan ini menegaskan bahwa dampak media sosial bersifat kontekstual dan sangat dipengaruhi oleh pola serta tujuan penggunaannya.

Sebaliknya, apabila digunakan secara berlebihan, media sosial dikaitkan dengan berbagai gangguan kesehatan. Sebuah studi observasional melaporkan bahwa penggunaan lebih dari dua jam per hari berhubungan dengan perubahan pola tidur, penurunan perhatian dan gangguan belajar, peningkatan risiko obesitas dan depresi, serta paparan terhadap konten yang tidak pantas atau tidak aman (Vieira et al. 2022). Selain itu, penggunaan yang tidak terkontrol juga berkaitan dengan meningkatnya risiko perundungan daring dan penyebaran perilaku negatif. Temuan meta-analitik menunjukkan hasil beragam yang mengindikasikan bahwa media sosial dapat berperan sebagai faktor protektif maupun faktor risiko terhadap kesehatan mental, tergantung pada intensitas dan kualitas penggunaan (Ulvi et al. 2022).

Penggunaan media sosial pada remaja dan dewasa muda secara konsisten dilaporkan berhubungan dengan kesehatan mental dalam berbagai studi observasional. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ambang batas penggunaan ≥ 3 jam per hari sering dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental. Namun, beberapa studi juga melaporkan adanya perubahan kesejahteraan psikologis bahkan pada durasi penggunaan sekitar satu jam per hari (Twenge and Campbell 2018). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara durasi penggunaan dan kesehatan mental bersifat bertahap dan tidak sepenuhnya bergantung pada satu batas waktu tertentu.

Perbedaan pola penggunaan media sosial berdasarkan gender juga dilaporkan, di mana remaja perempuan cenderung memiliki intensitas penggunaan yang lebih tinggi

dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini diduga berkaitan dengan variasi motivasi penggunaan, di mana perempuan lebih sering menggunakan media sosial untuk mempertahankan hubungan sosial, sedangkan laki-laki lebih banyak terlibat dalam aktivitas berbasis kelompok dan hiburan (Vieira et al. 2022). Variasi ini mencerminkan heterogenitas perilaku pengguna yang dapat memengaruhi risiko dampak kesehatan mental.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mekanisme psikologis seperti *fear of missing out* (FoMO), perbandingan sosial, dan tekanan sosial daring berperan penting dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Tinjauan terhadap studi penggunaan Facebook menunjukkan bahwa gejala depresi lebih kuat dikaitkan dengan kecenderungan melakukan perbandingan sosial dibandingkan dengan durasi penggunaan semata (Henzel and Håkansson 2021). Hal ini sejalan dengan temuan lain yang melaporkan bahwa waktu layar yang lebih lama berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi dan peningkatan stres psikologis (Ninef et al. 2025).

Paparan terhadap representasi diri yang diidealisasi juga dikaitkan dengan ketidakpuasan citra tubuh dan gangguan pola makan, terutama pada platform berbasis visual. Beberapa studi melaporkan bahwa frekuensi penggunaan platform seperti Instagram dan Facebook berkaitan dengan peningkatan risiko ketidakpuasan terhadap tubuh (Vieira et al. 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa jenis platform dan konten yang dikonsumsi turut berkontribusi terhadap variasi dampak psikologis.

Literatur juga secara konsisten melaporkan hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan tidur. Penggunaan media sosial pada malam hari, tekanan psikologis akibat FoMO, serta peningkatan stimulasi kognitif dikaitkan dengan penundaan waktu tidur dan durasi tidur yang lebih pendek (Levenson et al. 2017). Gangguan tidur

selanjutnya berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih buruk dan kesulitan konsentrasi (Azhari et al. 2022).

Media sosial juga berfungsi sebagai media terjadinya *cyberbullying* yang dikaitkan dengan peningkatan stres psikologis dan gangguan kesehatan mental. Selain itu, penggunaan media sosial berintensitas tinggi dilaporkan berkorelasi dengan perilaku berisiko lainnya, termasuk konsumsi alkohol, tembakau, dan zat terlarang. Hal ini sebagian dijelaskan oleh pengaruh teman sebaya dan paparan konten daring (Vieira et al. 2022). Namun, sebagian besar bukti ini bersifat observasional dan tidak dapat disimpulkan sebagai hubungan kausal.

Bukti kausal yang lebih kuat diperoleh dari *randomized controlled trials* (RCT) yang menunjukkan bahwa pembatasan waktu penggunaan media sosial atau penghentian sementara dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (Allcott et al. 2020; Hunt et al. 2018; Tromholt 2016). Meskipun efek yang dilaporkan relatif kecil sampai sedang, temuan ini memberikan dasar yang lebih kuat untuk inferensi kausal dibandingkan studi observasional.

Meskipun beberapa *randomized controlled trials* menunjukkan adanya perbaikan kesejahteraan setelah pembatasan penggunaan media sosial, jumlah dan cakupan studi eksperimental masih terbatas. Oleh karena itu, temuan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati dan tidak dapat digeneralisasikan sebagai bukti kausal yang kuat untuk seluruh populasi remaja dan dewasa muda. Secara keseluruhan, terdapat heterogenitas yang substansial antar studi baik dalam definisi penggunaan berlebihan, metode pengukuran, karakteristik populasi, maupun konteks budaya yang menunjukkan bahwa interpretasi dampak media sosial terhadap kesehatan mental perlu dilakukan secara hati-hati dan kontekstual, tanpa melakukan klaim kausal di luar bukti

eksperimental yang tersedia.

KESIMPULAN

Penggunaan media sosial merupakan fenomena yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja dan dewasa muda di era digital dengan dampak yang bersifat kompleks terhadap kesehatan mental. Berdasarkan bukti yang tersedia, studi observasional secara konsisten menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, khususnya penggunaan ≥ 3 jam per hari, dengan berbagai luaran kesehatan mental yang kurang menguntungkan, termasuk depresi, kecemasan, gangguan tidur, kesepian, serta penurunan kesejahteraan subjektif. Namun, hubungan tersebut tidak dapat ditafsirkan secara kausal mengingat keterbatasan desain observasional dan adanya kemungkinan hubungan dua arah.

Bukti kausal yang lebih kuat diperoleh dari *randomized controlled trials* yang menunjukkan bahwa pembatasan durasi penggunaan media sosial atau penghentian sementara penggunaan platform tertentu dapat menghasilkan perbaikan kesejahteraan subjektif, meskipun besaran efek yang dilaporkan relatif kecil sampai sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh keberadaannya, tetapi juga oleh pola, intensitas, dan konteks penggunaannya.

Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya pendekatan promotif dan preventif yang berfokus pada literasi digital, manajemen waktu penggunaan media sosial, serta penerapan kebiasaan tidur yang sehat, khususnya pada remaja dan dewasa muda. Selain itu, perhatian perlu diberikan pada mekanisme psikologis yang berperan, seperti *fear of missing out*, perbandingan sosial, dan paparan terhadap *cyberbullying* yang dapat memperburuk dampak penggunaan media sosial berintensitas tinggi.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan kebijakan kesehatan remaja, khususnya dalam penyusunan panduan penggunaan media sosial yang sehat, berbasis bukti, dan sensitif terhadap konteks usia serta budaya. Upaya kolaboratif antara sektor kesehatan, pendidikan, dan keluarga diperlukan untuk mempromosikan penggunaan media sosial yang bertanggung jawab tanpa melakukan pembatasan yang bersifat absolut. Penelitian selanjutnya dengan desain eksperimental dan longitudinal yang lebih kuat diperlukan untuk memperjelas hubungan kausal serta mengurangi heterogenitas temuan yang masih terdapat dalam literatur saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi-Jaoude, Elia, Karline Treurnicht Naylor, and Antonio Pignatiello. 2020. "Smartphones, Social Media Use and Youth Mental Health." *Canadian Medical Association Journal* 192(6):E136–41. doi:10.1503/cmaj.190434.
- Ahmed, Oli, Amy Dawel, Erin I. Walsh, and Nicolas Cherbuin. 2025. "Longitudinal Associations between Problematic Social Media Use and Mental Health: Mediating Role of Sleep." *Addictive Behaviors* 170:108446. doi:10.1016/j.addbeh.2025.108446.
- Allcott, Hunt, Luca Braghieri, Sarah Eichmeyer, and Matthew Gentzkow. 2020. "The Welfare Effects of Social Media." *American Economic Review* 110(3):629–76. doi:10.1257/aer.20190658.
- Alonzo, Rea, Junayd Hussain, Saverio Stranges, and Kelly K. Anderson. 2021. "Interplay between Social Media Use, Sleep Quality, and Mental Health in Youth: A Systematic Review." *Sleep Medicine Reviews* 56:101414. doi:10.1016/j.smr.2020.101414.
- Anwar, Rully Khairul, Diah Fatma Sjoraida, Ute Lies Siti Khadijah, and M. Taufiq Rahman. 2020. "The Impact of Using Instagram Social Media on Student Consumptive Behavior." *Record and Library Journal* 6(1):80. doi:10.20473/rjl.V6-I1.2020.80-88.
- Arias López, Maria del Pilar, Bradley A. Ong, Xavier Borrat Frigola, Ariel L. Fernández, Rachel S. Hicklent, Arianne J. T. Obeles, Aubrey M. Rocimo, and Leo A. Celi. 2023. "Digital Literacy as a New Determinant of Health: A Scoping Review." *PLOS Digital Health* 2(10):e0000279. doi:10.1371/journal.pdig.0000279.
- Asri, Aisyah Hasna, and Ernyasih Ernyasih. 2025. "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA: LITERATURE REVIEW." *AN-NUR: Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat* 6(2):131–45. doi:10.24853/annur.6.2.131-145.
- Azhari, Atiqah, Zoe Toms, Georgia Pavlopoulou, Gianluca Esposito, and Dagmara Dimitriou. 2022. "Social Media Use in Female Adolescents: Associations with Anxiety, Loneliness, and Sleep Disturbances." *Acta Psychologica* 229:103706. doi:10.1016/j.actpsy.2022.103706.
- Cahyaningsih, Linda, and Amat Komari. 2025. "The Relationship Between Social Media Use Intensity and Physical Activity with Mental Health of Eighth Grade Students at Bambanglipuro 1 Public Junior High School." *INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH AND ANALYSIS* 08(08). doi:10.47191/ijmra/v8-i08-14.
- Cohen, Zsofia P., Kelly T. Cosgrove, Danielle C. DeVille, Elisabeth Akeman, Manpreet K. Singh, Evan White, Jennifer L. Stewart, Robin L. Aupperle, Martin P. Paulus, and Namik Kirlic. 2021. "The Impact of COVID-19 on Adolescent Mental Health: Preliminary Findings From a Longitudinal Sample of Healthy and At-Risk Adolescents." *Frontiers in Pediatrics* 9. doi:10.3389/fped.2021.622608.
- Dewabrata, Wijaya, Abdilah Ahsan, Adrianna

- Bella, Nadira Amalia, Dian Kusuma, and Yuyu Buono Ayuning Pertiwi. 2023. "Mental Health, Environmental, and Socioeconomic Geographic Factors of Severe Drug Addiction: Analysis of Rehabilitation Center Data in Indonesia." *Substance Abuse: Research and Treatment* 17. doi:10.1177/11782218231203687.
- Gupta, Riya, and Sarosh Vaqar. 2025. *National Guidelines for Physical Activity*.
- Hausmann, Jonathan S., Currie Touloumtzis, Matthew T. White, James A. Colbert, and Holly C. Gooding. 2017. "Adolescent and Young Adult Use of Social Media for Health and Its Implications." *Journal of Adolescent Health* 60(6):714–19. doi:10.1016/j.jadohealth.2016.12.025.
- Hendrickse, Joshua, Laura M. Arpan, Russell B. Clayton, and Jessica L. Ridgway. 2017. "Instagram and College Women's Body Image: Investigating the Roles of Appearance-Related Comparisons and Intrasexual Competition." *Computers in Human Behavior* 74:92–100. doi:10.1016/j.chb.2017.04.027.
- Henzel, Vincent, and Anders Håkansson. 2021. "Hooked on Virtual Social Life. Problematic Social Media Use and Associations with Mental Distress and Addictive Disorders." *PLOS ONE* 16(4):e0248406. doi:10.1371/journal.pone.0248406.
- Hunt, Melissa G., Rachel Marx, Courtney Lipson, and Jordyn Young. 2018. "No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression." *Journal of Social and Clinical Psychology* 37(10):751–68. doi:10.1521/jscp.2018.37.10.751.
- Ivie, Elizabeth J., Adam Pettitt, Louis J. Moses, and Nicholas B. Allen. 2020. "A Meta-Analysis of the Association between Adolescent Social Media Use and Depressive Symptoms." *Journal of Affective Disorders* 275:165–74. doi:10.1016/j.jad.2020.06.014.
- Jenanu, Jularia Ilsa, Endah Andayani, and Naim Naim. 2025. "The Effect of Financial Literacy, Lifestyle, and Social Media on Student Consumptive Behavior." *International Journal of Business, Law, and Education* 6(1):633–41. doi:10.56442/ijble.v6i1.1057.
- Kang, Lei, Liana Abascal, and Jeremy D. Schroeder. 2025. *Lifestyle Mental Wellbeing for the Primary Care Visit*.
- Karakose, Selin, Martina Luchetti, Thomas Ledermann, Yannick Stephan, Antonio Terracciano, and Angelina R. Sutin. 2025. "Daily Relationship Satisfaction and Markers of Health: Findings from a Smartphone-based Assessment." *Applied Psychology: Health and Well-Being* 17(1). doi:10.1111/aphw.12627.
- Kee, Daisy Mui Hung, Maryam Ammar Lutf Al-Anesi, and Sarah Ammar Lutf Al-Anesi. 2022. "Cyberbullying on Social Media under the Influence of COVID-19." *Global Business and Organizational Excellence* 41(6):11–22. doi:10.1002/joe.22175.
- Kolhar, Manjur, Raisa Nazir Ahmed Kazi, and Abdalla Alameen. 2021. "Effect of Social Media Use on Learning, Social Interactions, and Sleep Duration among University Students." *Saudi Journal of Biological Sciences* 28(4):2216–22. doi:10.1016/j.sjbs.2021.01.010.
- Kushlev, Kostadin, and Elizabeth W. Dunn. 2019. "Smartphones Distract Parents from Cultivating Feelings of Connection When Spending Time with Their Children." *Journal of Social and Personal Relationships* 36(6):1619–39. doi:10.1177/0265407518769387.
- Levenson, Jessica C., Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Jason B. Colditz, and Brian A. Primack. 2017. "Social Media Use Before Bed and Sleep Disturbance Among Young Adults in the United States: A Nationally Representative Study." *Sleep* 40(9). doi:10.1093/sleep/zsx113.

- Li, Kai, Shanshan Jiang, Xingde Yan, and Jie Li. 2024. "Mechanism Study of Social Media Overload on Health Self-Efficacy and Anxiety." *Heliyon* 10(1):e23326. doi:10.1016/j.heliyon.2023.e23326.
- Loades, Maria Elizabeth, Eleanor Chatburn, Nina Higson-Sweeney, Shirley Reynolds, Roz Shafran, Amberly Brigden, Catherine Linney, Megan Niamh McManus, Catherine Borwick, and Esther Crawley. 2020. "Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19." *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 59(11):1218-1239.e3. doi:10.1016/j.jaac.2020.05.009.
- Marttila, Eetu, Aki Koivula, and Pekka Räsänen. 2021. "Does Excessive Social Media Use Decrease Subjective Well-Being? A Longitudinal Analysis of the Relationship between Problematic Use, Loneliness and Life Satisfaction." *Telematics and Informatics* 59:101556. doi:10.1016/j.tele.2020.101556.
- McNamee, Paul, Silvia Mendolia, and Oleg Yerokhin. 2021. "Social Media Use and Emotional and Behavioural Outcomes in Adolescence: Evidence from British Longitudinal Data." *Economics & Human Biology* 41:100992. doi:10.1016/j.ehb.2021.100992.
- Nesi, Jacqueline. 2020. "The Impact of Social Media on Youth Mental Health." *North Carolina Medical Journal* 81(2):116-21. doi:10.18043/nmc.81.2.116.
- Ninef, Violin Irene, Felipus Stefen Ndun, Asmawati Ansar, Rusdiyanto Randja Andung, and Ni Made Ayu Dinda Saputri. 2025. "The Relationship Between Social Media Use and Mental Health Among Adolescents at SMP Negeri 11, Kupang." *INDOGENIUS* 4(2):318-24. doi:10.56359/igj.v4i2.603.
- Office of the Surgeon General (OSG). 2023. "Social Media Has Both Positive and Negative Impacts on Children and Adolescents." Washington (DC): US Department of Health and Human Services.
- Patton, George C., Susan M. Sawyer, John S. Santelli, David A. Ross, Rima Afifi, Nicholas B. Allen, Monika Arora, Peter Azzopardi, Wendy Baldwin, Christopher Bonell, Ritsuko Kakuma, Elissa Kennedy, Jaqueline Mahon, Terry McGovern, Ali H. Mokdad, Vikram Patel, Suzanne Petroni, Nicola Reavley, Kikelomo Taiwo, Jane Waldfogel, Dakshitha Wickremarathne, Carmen Barroso, Zulfiqar Bhutta, Adesegun O. Fatusi, Amitabh Mattoo, Judith Diers, Jing Fang, Jane Ferguson, Frederick Ssewamala, and Russell M. Viner. 2016. "Our Future: A Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing." *The Lancet* 387(10036):2423-78. doi:10.1016/S0140-6736(16)00579-1.
- Petro, Nathan M., Giorgia Picci, Lauren K. Webert, Mikki Schantell, Jake J. Son, Thomas W. Ward, Kellen M. McDonald, Cooper L. Livermore, Abraham D. Killanin, Danielle L. Rice, Grace C. Ende, Anna T. Coutant, Erica L. Steiner, and Tony W. Wilson. 2025. "Interactive Effects of Social Media Use and Puberty on Resting-State Cortical Activity and Mental Health Symptoms." *Developmental Cognitive Neuroscience* 71:101479. doi:10.1016/j.dcn.2024.101479.
- Rachmi, Cut Novianti, Hafizah Jusril, Iwan Ariawan, Ty Beal, and Aang Sutrisna. 2021. "Eating Behaviour of Indonesian Adolescents: A Systematic Review of the Literature." *Public Health Nutrition* 24(S2):s84-97. doi:10.1017/S1368980020002876.
- Reddy, Pritika, Kaylash Chaudhary, and Shamina Hussein. 2023. "A Digital Literacy Model to Narrow the Digital Literacy Skills Gap." *Heliyon* 9(4):e14878. doi:10.1016/j.heliyon.2023.e14878.
- Rodríguez-de-Dios, Isabel, Juan-José Igartua, and Alejandro González-Vázquez. 2016. "Development and Validation of a Digital Literacy

- Scale for Teenagers." Pp. 1067–72 in Proceedings of the Fourth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality. New York, NY, USA: ACM.
- Sampasa-Kanyinga, Hugues, Hayley A. Hamilton, and Jean-Philippe Chaput. 2018. "Use of Social Media Is Associated with Short Sleep Duration in a Dose–Response Manner in Students Aged 11 to 20 Years." *Acta Paediatrica* 107(4):694–700. doi:10.1111/apa.14210.
- Tinmaz, Hasan, Yoo-Taek Lee, Mina Fanea-Ivanovici, and Hasnan Baber. 2022. "A Systematic Review on Digital Literacy." *Smart Learning Environments* 9(1):21. doi:10.1186/s40561-022-00204-y.
- Tromholt, Morten. 2016. "The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 19(11):661–66. doi:10.1089/cyber.2016.0259.
- Twenge, Jean M., and W. Keith Campbell. 2018. "Associations between Screen Time and Lower Psychological Well-Being among Children and Adolescents: Evidence from a Population-Based Study." *Preventive Medicine Reports* 12:271–83. doi:10.1016/j.pmedr.2018.10.003.
- Ulvi, Osman, Ajlina Karamehic-Muratovic, Mahdi Baghbanzadeh, Ateka Bashir, Jacob Smith, and Ubydul Haque. 2022. "Social Media Use and Mental Health: A Global Analysis." *Epidemiologia* 3(1):11–25. doi:10.3390/epidemiologia3010002.
- Vieira, Yohana Pereira, Vanise dos Santos Ferreira Viero, Elizabet Saes-Silva, Priscila Arruda da Silva, Laura Silva da Silva, Mirelle de Oliveira Saes, Lauro Miranda Demenech, and Samuel Carvalho Dumith. 2022. "Excessive Use of Social Media by High School Students in Southern Brazil." *Revista Paulista de Pediatria* 40. doi:10.1590/1984-0462/2022/40/2020420in.
- World Health Organization. 2020. "Guidelines on Promotive and Preventive Mental Health Interventions for Adolescents - Helping Adolescents Thrive (HAT)."
- Worthen, Mary, and Elizabeth Cash. 2025. *Stress Management*.
- Zulfikar, I. ., and K. Digdowiseiso. 2023. "The Use of Social Media as a Means of Digital Literacy: A Literature Study." *INTERNATIONAL JOURNAL OF ECONOMICS, MANAGEMENT, BUSINESS AND SOCIAL SCIENCE (IJEMBIS)*, 3(2), 399–409.