



**Edukasi Penggunaan Media Sosial Dalam Pencegahan Kesehatan Mental di Rumah Tahfiz
Nurul Qalbi Kota Padang**

Trya Mia Intani¹, Defi Yulita²

Universitas Alifah Padang, Indonesia^{1,2}

E-mail : aira160119@gmail.com¹, defi knudy@gmail.com²

Abstrak

Berdasarkan Indonesia National Adolescents Mental Health Survey (I- NAMHS menunjukkan 1 dari 3 remaja memiliki masalah kesehatan mental. Gangguan mental paling banyak diderita remaja adalah gangguan kecemasan sebanyak 3,7%. Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi angka kejadian depresi pada penduduk umur ≥ 15 tahun mencapai 0.8% di Sumatera Barat. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kesehatan mental remaja meliputi paparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan peningkatan akses ke penggunaan teknologi termasuk media sosial. Beberapa resiko penggunaan media sosial adalah kecanduan internet, paparan konten yang tidak pantas, depresi, cyberbullying, dan kurang tidur. Sehingga diperlukan dari berbagai pihak baik remaja sendiri, keluarga maupun tenaga kesehatan memberikan edukasi penggunaan media sosial secara sehat dalam pencegahan kesehatan mental pada remaja. Tujuan pengabmas ini agar meningkatkan pengetahuan dan perilaku penggunaan media sosial dalam pencegahan kesehatan mental pada remaja putri. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan melakukan edukasi kepada remaja putri didampingi oleh orangtuanya setelah itu dilakukan sesi tanya jawab. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 30 orang remaja putri beserta orangtua. Dengan adanya pemberian edukasi ini diharapkan dapat berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja dalam menggunakan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan mental remaja di era digital.

Kata Kunci: kesehatan mental, media sosial, remaja.

Abstract

The Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) indicates that one in three adolescents experiences mental health issues, with anxiety disorders being the most common, affecting 3.7% of this demographic. According to the Indonesian Health Survey (SKI) report, the prevalence of depression among the population aged 15 and older in West Sumatra stands at 0.8%. Factors influencing adolescent mental health include exposure to adversity, peer pressure to conform, exploration of sexual identity, and increased access to technology, including social media. Risks associated with social media use include internet addiction, exposure to inappropriate content, depression, cyberbullying, and sleep deprivation. Consequently, a collaborative effort involving adolescents, families, and healthcare professionals is required to provide education on healthy social media usage as a means of preventing mental health issues among adolescents. This community service initiative aims to enhance knowledge and improve social media usage habits to support mental health prevention among adolescent girls. The activity involved educational sessions for adolescent girls and their parents, followed by a Q&A session. Thirty adolescent girls and their parents attended the program. This educational intervention is expected to positively influence the adolescents' knowledge, attitudes, and behaviors regarding healthy and responsible social media use, thereby helping to prevent mental health problems in the digital era.

Keywords: mental health, social media, adolescents.

Copyright (c) 2026 Trya Mia Intani, Defi Yulita

✉ Corresponding author

Address : Universitas Alifah Padang, Indonesia

Email : aira160119@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i3.1393>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat secara fisik, psikologis dan intelektual. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, menyukai tantangan dan berani mengambil risiko tanpa pertimbangan yang matang. Menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berada dalam rentang usia 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Hapsari, 2019).

Fase remaja merupakan masa yang penting dalam pembentukan karakter. Perubahan pada fisik, emosional dan sosial dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Pada era digital saat ini, remaja terlibat pada perkembangan teknologi yang ditandai dengan luasnya akses terhadap internet. Perangkat pribadi dan berbagai platform media sosial berpengaruh pada perkembangan psikososial mereka (Rayan A Qutob, 2024). Kesehatan fisik dan mental sama pentingnya. Jumlah kasus gangguan jiwa masih sangat tinggi, sehingga tidak boleh diremehkan. Diperkirakan ada 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental (Gintari et al, 2023).

WHO melaporkan pada tahun 2021, lebih dari 1,5 juta remaja dan dewasa awal berusia 10-24 tahun meninggal dunia. Penyebab kematian remaja dilaporkan sebagai cedera (kecelakaan lalu lintas dan tenggelam), kekerasan interpersonal, dan

menyakiti diri sendiri. Gangguan kesehatan mental di masa dewasa dimulai saat usia 14 tahun, tetapi sebagian besar kasus tidak terobati karena tidak terdeteksi. Depresi dan kecemasan merupakan salah satu penyebab kesakitan dan kecatatan di kalangan remaja dan bunuh diri menjadi salah satu penyebab utama kematian pada remaja usia 15-19 tahun (WHO, 2023).

Gangguan kecemasan adalah gangguan yang umum terjadi pada kelompok usia remaja muda dan lebih umum terjadi pada remaja yang lebih tua. Diperkirakan 3,6% remaja berusia 10-14 tahun dan 4,6% remaja berusia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Sementara itu, gangguan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) terjadi pada 3,1% remaja dengan rentang usia 10-14 tahun dan 2,4% remaja berusia 15-19 tahun yang ditandai dengan kesulitan dalam memperhatikan, hiperaktivitas, dan bertindak tanpa memperhatikan akibatnya. Bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat pada remaja yang lebih tua dengan rentang usia 15-19 tahun (WHO, 2021).

Faktor risiko bunuh diri beragam, mencakup penggunaan zat dan alkohol, stigma terhadap pencari bantuan, hambatan dalam mengakses perawatan, dan akses ke sarana bunuh diri. Media digital berperan penting dalam meningkatkan dan melemahkan upaya pencegahan bunuh diri (WHO, 2021). Survei Pew Research Center tahun 2018 tentang remaja Amerika Serikat, menunjukkan bahwa satu dari enam remaja telah mengalami setidaknya satu dari enam bentuk perilaku penganiayaan online mulai dari panggilan nama (42%), menyebarkan rumor palsu (32%),

menerima gambar eksplisit yang tidak diminta (25%) dan mendapatkan ancaman fisik (16%) (Fadli, 2023).

Indonesia National Adolescents Mental Health Survey (I-NAMHS) merupakan survei kesehatan mental nasional yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10-17 tahun di Indonesia, yang menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Sementara itu, 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Gangguan mental yang paling banyak diderita remaja adalah gangguan cemas (3,7%), gangguan depresi mayor (1%), gangguan perilaku (0,9%), gangguan stres pasca-trauma (0,5%) dan gangguan pusat perhatian dan hiperaktivitas (0,5%) (Gloriabarbus, 2022).

Berdasarkan hasil laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, di Sumatera Barat prevalensi angka kejadian depresi pada penduduk umur ≥ 15 tahun mencapai 0,8%. Prevalensi masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir pada penduduk umur ≥ 15 tahun sebesar 1,3% dan prevalensi penduduk umur ≥ 15 tahun yang mempunyai pikiran mengakhiri hidup dalam satu bulan terakhir sebesar 0,18%. Prevalensi masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir lebih banyak terjadi pada perempuan dengan angka kejadian 2,5% - 2,8% dibandingkan pada laki-laki dengan angka kejadian 1,4% - 1,6% (SKI, 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2023, skizofrenia memiliki angka tertinggi pada golongan umur 0-14 tahun sebanyak 7 orang, gangguan kecemasan

sebanyak 6 orang, dan gangguan depresi sebanyak 5 orang.

Riset dari Intitute for Health Metrics and Evaluation Universiy of Washington terkait Global Burden Of Disease (GBD) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi perempuan yang mengalami depresi di Indonesia sebesar 2,9% dari populasi, sementara itu angka kejadian pada laki-laki dengan gangguan serupa hanya 2% dari jumlah populasi (Dihni, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Wilujeng et al, (2023) tentang hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stres pada remaja di SMP Brawijaya Smart School menunjukkan bahwa remaja perempuan mengalami kategori stres lebih berat dari laki-laki meskipun sumber stresnya sama, karena cara perempuan dalam menghadapi stres berbeda dengan laki-laki.

Banyak faktor yang menjadi penyebab masalah kesehatan mental pada remaja. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stress selama masa remaja meliputi paparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan peningkatan akses ke penggunaan teknologi. Pengaruh media dan norma gender dapat memperburuk perbedaan antara kehidupan nyata dan harapan masa depan remaja. Hubungan dengan teman sebaya dan standar kehidupan rumah tangga adalah faktor penting. Risiko yang diketahui terhadap kesehatan mental termasuk pola asuh yang tidak adil, kekerasan (kekerasan seksual dan perundungan), dan masalah sosial ekonomi yang serius (WHO, 2021).

Peningkatan akses digital saat ini, memberikan manfaat dan risiko. Manfaatnya dapat berupa penguatan perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), akses informasi, eksplor diri dan ekspresi. Namun risiko yang muncul adalah kecanduan internet, paparan konten yang tidak pantas, depresi, cyberbullying, dan kurang tidur (Qutob, 2024). Remaja di banyak negara, termasuk negara berpenghasilan rendah, menengah dan tinggi, telah melihat TIK, termasuk media sosial menjadi komponen yang penting dari pendidikan, budaya dan kehidupan sosial mereka. Sebagian besar remaja sekarang menggunakan media sosial dengan angka yang menunjukkan bahwa 97% melakukannya secara teratur (Sudarajat, 2020).

Berdasarkan survei yang dilaporkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024 pengguna internet mencapai 79.5% dari total populasi penduduk Indonesia. Berdasarkan usia ditemukan hingga 87,02% pengguna internet adalah Generasi Z yang berusia 12-27 tahun. Sedangkan di Sumatera Barat pengguna internet mencapai 75,14% dari jumlah penduduk. Salah satu alasan penggunaan internet adalah untuk mengakses media sosial (APJII, 2024).

Remaja yang memandang media sosial sebagai hal yang bermanfaat menyatakan bahwa media sosial menghubungkan mereka dengan teman, mempelajari hal-hal baru, dan bertemu orang-orang dengan minat yang sama. Akan tetapi, media sosial juga meningkatkan kemungkinan perundungan, mengabaikan pertemuan tatap muka, dan memperoleh asumsi negatif tentang kehidupan

orang lain. Daring, tempat remaja mengakses berbagai teman sebaya serta konten yang berisiko, proses pengaruh teman sebaya juga meningkat (Gupta, 2022).

Media sosial berpengaruh dalam sudut pandang remaja meliputi self image, hubungan secara interpersonal dengan tolak ukur perbandingan sosial atau interaksi negatif, termasuk cyberbullying (Thursina, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Suryani & Yazia (2024) tentang hubungan tingkat depresi dengan social media addiction pada remaja, yang menyatakan bahwa ada hubungan tingkat depresi dengan social media addiction pada remaja. Penelitian ini juga membuktikan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh pada depresi yang dialami remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thursina (2023) pada salah satu SMAN di Kota Bandung menunjukkan bahwa media sosial berpengaruh pada kesehatan mental. Siswa di salah satu SMAN di Kota Bandung merasa dengan adanya media sosial membuat mereka merasa bahagia karena dapat mengikuti perkembangan zaman, mempermudah menjangkau informasi dari lingkungan sekolah, teman, dan keluarga. Namun juga menjadi penyebab terbesar untuk mencari eksistensi terutama dalam bidang fashion, persaingan untuk terlihat lebih keren menyebabkan mereka stres, terdapat juga kesepian, kecemasan hingga depresi.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang, kunjungan gangguan jiwa terbanyak di Puskesmas Andalas sebanyak 866 kunjungan pada tahun 2022 dan 561 kunjungan pada tahun 2023.

Pada tahun 2024, kasus gangguan kesehatan mental pada golongan umur 0-14 tahun paling banyak adalah gangguan perkembangan pada anak dan remaja sebanyak 105 orang, gangguan depresi sebanyak 9 orang, gangguan kecemasan sebanyak 4 orang, gangguan skizofrenia sebanyak 1 orang, gangguan campuran ansietas dan depresi sebanyak 1 orang. Sementara itu pada golongan umur 15-65 tahun, gangguan kesehatan mental paling banyak adalah skizofrenia sebanyak 199 orang, gangguan depresi sebanyak 96 orang, gangguan ansietas sebanyak 81 orang, gangguan campuran ansietas dan depresi sebanyak 10 orang, dan gangguan insomnia.

METODE

1. Bentuk Kegiatan

Pada tahap ini diawali dengan meminta izin kepada Pimpinan Rumah Tahfiz Nurul Qalbi dalam rangka pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat untuk remaja putri dengan pendampingan orangtua remaja.

Tim pengabmas menyampaikan maksud dan tujuan serta permohonan dukungan dari pihak Pimpinan Rumah Tahfiz Nurul Qalbi tersebut. Selain itu kegiatan ini juga melibatkan 5 orang mahasiswa sarjana kebidanan untuk mengaplikasikan teori dan praktikum yang sudah didapatkan dikampus kepada remaja putri tersebut.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan pemberian pendidikan kesehatan melalui kegiatan penyuluhan informasi Edukasi Pencegahan kesehatan mental pada remaja putri melalui penggunaan media sosial sehat dan

bertanggung jawab di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi Kota Padang. Selain itu remaja putri dilakukan pemeriksaan kesehatan meliputi mengukur tinggi Badan, penimbangan berat badan serta pengecekan Hb gratis.

2. Sasaran

Berdasarkan kriteria dan dengan melihat situasi lapangan, yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri didampingi oleh orangtuanya di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi Kota Padang.

3. Metode Kegiatan yang digunakan

Kegiatan pengabdian ini akan dilakukan pemberian pendidikan kesehatan terkait Edukasi Pencegahan Kesehatan Mental Remaja Putri Melalui Penggunaan Media Sosial Sehat dan Bertanggung Jawab di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi Kota Padang. Untuk pencegahan kesehatan mental pada remaja putri melalui metode penyuluhan dan pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan serta pengecekan kadar Hb gratis. Pada tahap penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab kepada remaja putri terkait Pencegahan Kesehatan Mental Remaja Putri Melalui Penggunaan Media Sosial Sehat dan Bertanggung Jawab. Indikator ketercapaian tujuan orang tua dari remaja tersebut sudah memahami bertanggung jawab dalam kehidupan sehari – hari sehingga dapat mencegah terjadi permasalahan kesehatan mental pada remaja di era digital. pengabdian masyarakat adalah remaja putri dan. dan menerapkan dan Adapun tahapan kegiatan sebagai berikut :

a. Persiapan Kegiatan

- 1) Kegiatan survei tempat, daerah yang menjadi sasaran
 - a) Permohonan izin kegiatan kepada Pimpinan Rumah Tahfiz Nurul Qalbi Kota Padang.
 - b) Pengurusan administrasi (surat-menyerat)
 - c) Persiapan alat dan bahan serta akomodasi.
 - d) Persiapan tempat
 - e) Kegiatan penyuluhan meliputi
- 2) Pembukaan dan perkenalan kepada sasaran kegiatan.
- 3) Penyuluhan mengenai Edukasi Pencegahan Kesehatan Mental Remaja Putri Melalui Penggunaan Media Sosial Sehat dan Bertanggung Jawab di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi Kota Padang dengan metode ceramah.
- 4) Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan dengan memberikan doorprize kepada peserta.
- 5) Penutupan

b. Kegiatan pembagian leaflet

c. Melakukan pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan dan pengecekan kadar Hb secara gratis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada 30 orang remaja putri dengan pendampingan orangtua di Rumah Tahfiz Nurul Qalbi Kota Padang dengan metode ceramah, tanya jawab dan diselingi dengan memberikan doorprize

kepada remaja putri yang aktif dalam bertanya. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan dan pengecekan kadar Hb secara gratis sehingga diharapkan remaja putri dapat meningkatkan dampak positif dari segi pengetahuan, sikap dan perilaku penggunaan media sosial yang sehat di kehidupan sehari-harinya dan orang tua remaja tersebut bisa memantau dan memahami resiko digital terhadap dampak penggunaan media sosial bagi anak sehingga teratasi masalah gangguan kecemasan dan depresi remaja di era digital.



Gambar 1. Foto Bersama

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan berbasis hasil penelitian tahun 2025 tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. Hasil penelitian tersebut didapatkan adanya hubungan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja putri. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi pencegahan kesehatan mental

melalui penggunaan media sosial sehat dan bertanggung jawab kepada remaja putri dengan pendampingan orangtua.

SIMPULAN

Setelah rangkaian kegiatan selesai dilakukan refleksi untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan guna merancang rencana tindak lanjut yang akan dilakukan setelah pengabdian selesai sehingga kegiatan dapat terus ditingkatkan. Hal ini merupakan upaya untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terutama remaja putri dengan pendampingan orangtua dalam pencegahan masalah kesehatan mental pada anaknya. Rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian ini adalah orangtua remaja dapat memantau perkembangan sosial anaknya melalui pendampingan kebiasaan penggunaan teknologi khususnya media sosial remaja saat berada dalam di rumah dan lingkungan sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMK Kosgoro I Padang *Fakultas Keperawatan UNAND*.
- APJII. (2024). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Arianti, D., & Restipa, L. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Padang: Pustaka Galeri Mandiri.
- Astuti, S. W., & Yenny. (2021). Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Kesepian dan Perilaku Perbandingan Sosial. *Jurnal Psikohumanika*, 68-81.
- Astuti, S. W., Nuraeni, R., & Rina, N. (2022). Penggunaan Media Sosial Terhadap

- Kesehatan Mental Mahasiswa Pasca Pandemi Covid. *PROMEDIA*, 220-240.
- Damayanti, A., Delima, I. D., & Suseno, A. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Informasi dan Publikasi (Studi Deskriptif Kualitatif pada Akun Instagram (@rumahkimkotatangerang). *PIKMA*, 173-190.
- Dartiwen, & Aryanti, M. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Dempsey, A., O'Brien, K., Tiamiyu, M., & Elhai, J. (2019, April 12). *Fear Of Missing Out (FoMo) and Rumination Mediate Relations between Social Anxiety and Problematic Facebook Use*. Retrieved from PubMed Central: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6542373/>
- Esti, A., Sari, T. P., & Ramadhan, R. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMK N 1 Sintoga. *Jurnal Nan Tongga Health and Nursing*, 25-33.
- Fadli, R. (2023, Juli 13). *Pengaruh Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja*. Retrieved from Halodoc: <https://www.halodoc.com/artikel/pengaruh-media-sosial-pada-kesehatan-mental-remaja>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Gabarron, E. (2023). Exploring The Evaluation Of Social Media in Mental Health Interventions: A Mapping Review. *National Library of Medicine*, 152-157.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M., Laksmi, I. A., & Sintari, S. N. (2023). The Overview Of Mental Health In Adolescents. *Nursepedia*.
- Gloriabar. (2022, Oktober 24). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Retrieved from Universitas Gadjah Mada: <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>

- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 282-295.
- Gunawan, I. N., Suryani, & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 78-92.
- Gupta, C. (2022). Reviewing The Impact Of Social Media on The Mental Health Of Adolescents and Young Adults. *National Library of Medicine*.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur Depresi, Kecemasan, dan Stres Pada Kelompok Dewasa Awal di Indonesia: Uji Validitas dan Reliabilitas Konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*.
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang: Wineka Media.
- Kristiati, A., Agustin, D., Yulianti, T., & Sutarjo. (2020). *Buku Saku Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Pusat Rehabilitasi YAKKUM.
- Liang, Y., Wang, L., & Yin, X. (2016). The Factor Structure of The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12) in Young Chinese Civil Servants. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14:136.
- Maria Pop, L., Lorga, M., & Lurcov, R. (2022). Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users". *National Library Of Medicine*.
- Masriyudin, Fauzi, A., & Atiyah. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal*, 145-151.
- Muhafilah, I., & Suwarningsih. (2023). Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 346-351.
- Oliveira, T. A., Gouveia, V. V., Ribeiro, M. G., Oliveira, K. G., Melo, R. L., & Montagna, E. (2023). General Health Questionnaire (GHQ12): new evidence of constuct validity. *Ciencia & Saude Coletiva*, 803-810.
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2017). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *GASTER*, 65-75.
- Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 609-616.
- Qutob, R. A. (2024). Examining the effect of social media on mental health among adolescents in Saudi Arabia. *National Library of Medicine*.
- Rahayu, F. S., Kristiani, L., & Wersemetawar, S. (2019). Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja Di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. *UN PGRI Kediri*, 39-46.
- Rayan A Qutob, R. H. (2024). Examining the effect of social media on mental health among adolescents in Saudi Arabia. *National Library Of Medicine*.
- Riyanto, A. D. (2024, February 21). *Hootsuite (We Are Social): Data Digital Indonesia 2024*. Retrieved from Andi.link: <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 1-13.
- Shidique, N. A., Akbar, N. F., & Faristiana, A. R. (2023). Perubahan Sosial dan Pengaruh Media Sosial Tentang Peran Instagram dalam Membentuk Identitas Diri Remaja. *SIMPATI; Jurnal Pendidikan dan Bahasa*, 98-112.
- Siburian, T. D., & Ricky, D. P. (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 81-88.