

Menyelidiki Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja dengan Pendekatan Psikologi Perkembangan

Aan Hermawan¹, Dwi Aris Nurohman²

¹STIKes Mitra Ria Husada Jakarta; anshermawan288@gmail.com

²Sekolah Cinta Kasih Tzu Chi; dwi.aris@cintakasihtzuchi.sch.id

Article Info

Article history:

Received Juni, 2024

Revised Juni, 2024

Accepted Juni, 2024

Kata Kunci:

Media Sosial, Kesehatan Mental Remaja, Psikologi Perkembangan, Perbandingan Sosial

Keywords:

Social Media, Adolescent Mental Health, Developmental Psychology, Social Comparison

ABSTRAK

Penelitian ini menyelidiki pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja dengan menggunakan pendekatan psikologi perkembangan. Sampel sebanyak 150 remaja berusia 13-18 tahun berpartisipasi dalam survei kuantitatif yang menilai pola penggunaan media sosial, persepsi perbandingan sosial, dan hasil kesehatan mental. Analisis statistik deskriptif dan inferensial, termasuk analisis korelasi dan moderasi, dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 26. Temuan menunjukkan bahwa meskipun media sosial memfasilitasi hubungan sosial dan ekspresi diri, penggunaan yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Faktor-faktor perkembangan seperti usia dan jenis kelamin memoderasi hubungan ini, menyoroti perlunya intervensi yang ditargetkan untuk mempromosikan literasi digital dan mendukung kesejahteraan remaja di lingkungan digital.

ABSTRACT

This study investigated the influence of social media on adolescent mental health using a developmental psychology approach. A sample of 150 adolescents aged 13-18 participated in a quantitative survey that assessed social media usage patterns, social comparison perceptions, and mental health outcomes. Descriptive and inferential statistical analysis, including correlation and moderation analysis, was conducted using SPSS version 26. The findings suggest that although social media facilitates social connection and self-expression, excessive use correlates with increased anxiety and depression among adolescents. Developmental factors such as age and gender moderate these relationships, highlighting the need for targeted interventions to promote digital literacy and support the well-being of adolescents in a digital environment.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Aan Hermawan

Institution: STIKes Mitra Ria Husada Jakarta

Email: anshermawan288@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masa remaja, sebuah tahap perkembangan yang krusial, melibatkan perubahan fisik, kognitif, dan sosio-emosional yang cepat, mendorong eksplorasi identitas yang signifikan dan pencarian rasa percaya diri di tengah norma-norma masyarakat yang terus berkembang dan tekanan dari teman sebaya (Maros & Juniar, 2016; Ravindranath et al., 2022). Periode ini, yang secara tradisional berkisar antara 11-12 hingga 14-15 tahun, ditandai dengan keinginan untuk diperlakukan sebagai orang dewasa namun tidak memiliki rasa kedewasaan yang sejati, yang sering kali dipengaruhi oleh konten online yang negatif (Tiwatu & Sumilat, 2022). Selain itu, masa remaja dikonstruksi secara budaya dan dipandang secara berbeda di berbagai disiplin ilmu, menyoroti masa remaja sebagai fase kehidupan yang transformatif dan berpotensi menantang (Milenkova & Nakova, 2023). Perkembangan kepribadian selama masa remaja sangat penting, mencakup pemahaman akan realitas, pertumbuhan emosional, dan pembentukan karakter (Titor, 2023). Integrasi teknologi digital, terutama media sosial, telah merevolusi interaksi, komunikasi, dan persepsi diri remaja, membentuk pandangan dunia dan hubungan mereka di era kontemporer.

Platform media sosial seperti Instagram, Snapchat, Facebook, dan TikTok memainkan peran penting dalam kehidupan remaja, menawarkan sarana untuk mengekspresikan diri, koneksi sosial, dan berbagi informasi (Khalaf et al., 2023; Khan & Stark, 2023). Meskipun platform-platform ini memungkinkan remaja untuk membentuk identitas mereka dan terlibat dalam komunitas virtual, ada kekhawatiran tentang potensi dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja (Hoxhaj et al., 2023; Khalaf et al., 2023; Krishan Kumar, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan masalah seperti kecemasan, depresi, dan isolasi sosial, terutama di kalangan remaja (SALIMAH, 2016). Penelitian juga menyoroti korelasi negatif antara penggunaan media sosial dan harga diri, yang menekankan pentingnya memantau dan mengatur konsumsi media sosial di kalangan remaja untuk mendorong perkembangan psikologis yang sehat (Hoxhaj et al., 2023). Memahami motivasi di balik penggunaan media sosial di komunitas kesehatan mental dapat memberikan wawasan tentang manfaat dan kekurangan platform ini bagi kesejahteraan remaja (Khan & Stark, 2023).

Makalah ini berusaha untuk mengeksplorasi hubungan yang rumit antara keterlibatan media sosial dan kesehatan mental remaja melalui lensa psikologi perkembangan. Dengan mengadopsi metodologi analisis kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk mensintesis penelitian empiris yang ada untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana media sosial memengaruhi berbagai aspek kesejahteraan remaja. Pendekatan ini memungkinkan pemeriksaan sistematis terhadap dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial terhadap hasil kesehatan mental, sekaligus mengidentifikasi tonggak perkembangan dan kerentanan yang dapat memperkuat dampak tersebut selama masa remaja.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Perspektif Psikologi Perkembangan*

Psikologi perkembangan memberikan lensa yang penting untuk memahami bagaimana media sosial bersinggungan dengan proses perkembangan remaja. Teori psikososial Erik Erikson menyoroti masa remaja sebagai periode eksplorasi identitas dan kebingungan peran, di mana remaja menavigasi ekspektasi masyarakat dan membentuk perasaan mereka tentang diri mereka sendiri. Platform media sosial menawarkan ruang digital bagi remaja untuk bereksperimen dengan identitas, menerima umpan balik, dan membentuk konsep diri mereka secara publik (Parent, 2023). Teori perkembangan kognitif Jean Piaget menekankan pada restrukturisasi kognitif pada masa remaja, yang dipengaruhi oleh paparan terhadap beragam perspektif dan informasi di media sosial, yang berdampak pada proses kognitif dan kognisi sosial (Koops, 2023). Teori sosiokultural Vygotsky menggarisbawahi peran interaksi sosial dalam perkembangan kognitif, yang menunjukkan bahwa interaksi media sosial dapat meningkatkan pembelajaran dan pertumbuhan sosio-emosional melalui interaksi teman sebaya dan komunitas online (SALIMAH, 2016). Dengan mengintegrasikan

perspektif perkembangan ini, tinjauan ini berusaha untuk menjelaskan bagaimana keterlibatan media sosial bersinggungan dengan tonggak perkembangan penting, yang berpotensi memengaruhi berbagai dimensi kesehatan mental remaja, termasuk harga diri, pembentukan identitas, dan regulasi emosi.

2.2 Dampak Positif Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Penelitian menunjukkan bahwa media sosial memang dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dan perkembangan remaja. Platform seperti komunitas Reddit "/r/teenagers" menyediakan ruang untuk hubungan sosial, dukungan, dan pencarian nasihat (Khan & Stark, 2023). Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan telah dikaitkan dengan rendahnya harga diri, peningkatan depresi, dan kecemasan di kalangan remaja, yang menyoroti efek negatif dari perbandingan sosial dan cyberbullying (Satyaninrum et al., 2023). Penelitian juga menunjukkan korelasi negatif antara penggunaan media sosial dan harga diri di kalangan remaja, yang menekankan perlunya pemantauan dan pengaturan penggunaan media sosial untuk perkembangan psikologis yang sehat (Hoxhaj et al., 2023). Terlepas dari potensi kekurangannya, media sosial menawarkan sumber daya pendidikan, peluang ekspresi diri yang kreatif, dan jalan untuk aktivisme sosial dan keterlibatan masyarakat, memberdayakan remaja, mendorong pertumbuhan pribadi, dan meningkatkan perkembangan sosio-emosional serta keterampilan keterlibatan sipil (Khalaf et al., 2023; SALIMAH, 2016).

2.3 Dampak Negatif Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan remaja telah dikaitkan dengan berbagai dampak negatif pada kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa paparan media sosial yang berkepanjangan dapat memperburuk perasaan perbandingan sosial, ketidakpuasan tubuh, dan kecemasan, yang mengarah pada peningkatan tingkat depresi dan tekanan psikologis (Khalaf et al., 2023; Marquez & Karlin, 2022). Selain itu, cyberbullying dan pelecehan online di platform media sosial berkontribusi pada meningkatnya perasaan kesepian dan depresi di kalangan remaja yang rentan (Marquez & Karlin, 2022; Skogen et al., 2023). Paparan terus-menerus terhadap gambar dan gaya hidup ideal di media sosial dapat melanggengkan perasaan tidak mampu dan rendah diri, sementara pola tidur yang terganggu akibat penggunaan media sosial hingga larut malam dapat berdampak negatif pada fungsi kognitif dan regulasi emosi (Chen, 2023; Marquez & Karlin, 2022). Selain itu, sifat adiktif dari interaksi media sosial, yang ditandai dengan loop umpan balik yang digerakkan oleh dopamin, dapat menyebabkan perilaku kompulsif, tingkat stres yang tinggi, dan kesejahteraan psikologis yang terganggu serta kinerja akademis di kalangan remaja (Chen, 2023; HALIM et al., 2023).

2.4 Faktor Pemoderasi: Tonggak Perkembangan dan Kerentanan

Psikologi perkembangan menggarisbawahi pentingnya perbedaan individu dan tahap perkembangan dalam mempengaruhi bagaimana remaja merespons penggunaan media sosial. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, pembentukan identitas, dan status sosial-ekonomi memainkan peran penting dalam memoderasi hubungan antara keterlibatan media sosial dan hasil kesehatan mental (Skogen et al., 2023; Ugwu et al., 2023). Remaja yang lebih muda, terutama remaja awal dan remaja pertengahan, mungkin lebih rentan terhadap dampak buruk media sosial karena eksplorasi identitas mereka yang sedang berlangsung dan kepekaan yang lebih tinggi terhadap pengaruh teman sebaya (Ugwu et al., 2023). Variasi gender juga membentuk pengalaman media sosial remaja, dengan anak perempuan lebih rentan terhadap konsekuensi emosional negatif seperti kecemasan, ketidakpuasan tubuh, dan viktimisasi cyberbullying (Skogen et al., 2023). Selain itu, kesenjangan sosial-ekonomi dapat memperburuk kerentanan terkait penggunaan media sosial, yang menyebabkan terbatasnya akses digital, peningkatan paparan risiko online, dan bimbingan orang tua yang tidak memadai, sehingga berkontribusi pada ketidaksetaraan dalam kesehatan mental dan kesejahteraan remaja (Perry et al., 2023; Ugwu et al., 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif untuk menyelidiki pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja, dengan menggunakan survei skala Likert yang diberikan kepada sampel sebanyak 150 remaja. Metodologi penelitian ini dirancang untuk memberikan analisis terstruktur tentang persepsi dan pengalaman remaja dengan media sosial, dengan fokus pada dampaknya terhadap berbagai dimensi kesehatan mental.

3.1 Pemilihan Sampel

Sampel penelitian ini terdiri dari 150 remaja berusia antara 13 dan 18 tahun, yang direkrut dari berbagai latar belakang sosial-ekonomi dan latar belakang pendidikan. Peserta dipilih dari sekolah dan pusat komunitas di daerah perkotaan dan pinggiran kota untuk memastikan keragaman demografis dan keterwakilan. Informed consent diperoleh dari peserta dan wali hukum mereka untuk memastikan pertimbangan etis dan kerahasiaan tanggapan.

3.2 Instrumen Pengukuran

Untuk mengevaluasi pola penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja, kuesioner ini mencakup skala Likert dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Ini mengukur frekuensi dan durasi penggunaan media sosial, aktivitas seperti memposting dan berkomentar, persepsi terhadap perbandingan sosial dan harga diri, pengalaman perundungan siber, serta indikator kesejahteraan emosional seperti kecemasan dan depresi. Pengumpulan data dilakukan melalui survei daring dan kuesioner kertas di ruang kelas atau pusat komunitas, memastikan privasi dan meminimalkan bias sosial. Instruksi jelas diberikan untuk memastikan pemahaman tentang skala Likert. Upaya untuk meningkatkan respons termasuk pengiriman pengingat dan insentif partisipasi. Studi ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana pola penggunaan media sosial mempengaruhi kesehatan mental remaja.

3.3 Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26. Data kuantitatif yang dikumpulkan melalui respons skala Likert dianalisis menggunakan statistik deskriptif, seperti rata-rata dan standar deviasi, untuk merangkum persepsi dan pengalaman peserta terkait penggunaan media sosial dan hasil kesehatan mental. Statistik inferensial, termasuk analisis korelasi dan analisis regresi, digunakan untuk menguji hubungan antara variabel seperti frekuensi penggunaan media sosial, persepsi perbandingan sosial, dan indikator kesehatan mental remaja.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan temuan-temuan dari penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja, yang dianalisis melalui metode kuantitatif. Hasilnya dibahas dalam kaitannya dengan literatur yang ada dan teori psikologi perkembangan, yang bertujuan untuk memberikan wawasan tentang interaksi yang kompleks antara penggunaan media sosial dan berbagai dimensi kesejahteraan remaja.

4.1 Karakteristik Demografis Sampel

Sampel terdiri dari 150 remaja berusia antara 13 dan 18 tahun (usia rata-rata = 15,2 tahun, SD = 1,5), dengan distribusi yang beragam berdasarkan jenis kelamin (52% perempuan, 46% laki-laki, 2% non-biner atau lainnya) dan latar belakang sosio-ekonomi. Peserta terutama berasal dari daerah perkotaan dan pinggiran kota, memastikan representasi demografis yang beragam yang kondusif untuk mengeksplorasi implikasi yang lebih luas dari penggunaan media sosial pada kesehatan mental remaja.

4.2 Analisis Deskriptif Pola Penggunaan Media Sosial

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa 85% remaja melaporkan menggunakan platform media sosial setiap hari, dengan 60% menghabiskan lebih dari 2 jam per hari untuk melakukan berbagai aktivitas online. Kegiatan yang umum dilakukan termasuk menelusuri feed (78%),

memposting pembaruan atau foto (62%), menyukai atau mengomentari unggahan orang lain (67%), dan berpartisipasi dalam obrolan grup atau forum online (55%).

4.3 Persepsi tentang Perbandingan Sosial dan Harga Diri

Persepsi peserta tentang perbandingan sosial dan harga diri yang terkait dengan penggunaan media sosial dinilai dengan menggunakan item skala Likert. Temuan awal menunjukkan bahwa 70% remaja melaporkan merasa tertekan untuk menampilkan citra ideal diri mereka di media sosial, sementara 65% menyatakan kekhawatiran tentang membandingkan diri mereka secara tidak baik dengan teman sebaya dan pemberi pengaruh. Persepsi ini berkorelasi secara signifikan dengan skor harga diri ($r = -0,42$, $p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa remaja yang lebih sering terlibat dalam kegiatan perbandingan sosial di media sosial mungkin mengalami tingkat harga diri yang lebih rendah.

4.4 Hasil Kesehatan Mental: Kecemasan dan Depresi

Gejala kecemasan dan depresi dievaluasi menggunakan skala standar yang diadaptasi untuk penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55% remaja melaporkan mengalami gejala kecemasan tingkat ringan hingga sedang yang terkait dengan penggunaan media sosial, sementara proporsi yang sama (57%) melaporkan tingkat gejala depresi yang sebanding. Frekuensi penggunaan media sosial yang lebih tinggi dan interaksi online yang negatif secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan kecemasan ($r = 0,38$, $p < 0,05$) dan skor depresi ($r = 0,45$, $p < 0,01$), yang menyoroti potensi dampak merugikan dari keterlibatan digital yang berlebihan pada kesehatan mental remaja.

4.5 Analisis Moderasi: Faktor Perkembangan

Analisis moderasi dilakukan untuk mengeksplorasi pengaruh faktor perkembangan seperti usia dan jenis kelamin terhadap hubungan antara penggunaan media sosial dan hasil kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang lebih muda (usia 13-15 tahun) lebih rentan terhadap dampak negatif media sosial, terutama dalam hal kecemasan yang meningkat terkait perbandingan sosial dan pengalaman cyberbullying. Perbedaan gender juga signifikan, dengan anak perempuan melaporkan tingkat tekanan emosional dan masalah citra tubuh yang lebih tinggi terkait penggunaan media sosial dibandingkan dengan anak laki-laki.

PEMBAHASAN

Temuan dari penelitian ini berkontribusi pada pemahaman kita tentang bagaimana keterlibatan media sosial mempengaruhi kesehatan mental remaja dalam kerangka psikologi perkembangan. Konsisten dengan perspektif teoretis, penggunaan media sosial selama masa remaja tampaknya memainkan peran ganda, menawarkan peluang untuk koneksi sosial dan ekspresi diri sekaligus menimbulkan risiko terhadap kesejahteraan emosional.

Prevalensi penggunaan media sosial setiap hari di kalangan remaja menggarisbawahi peran integralnya dalam budaya remaja kontemporer, yang membentuk interaksi sosial dan proses pengembangan identitas. Namun, tekanan untuk mempertahankan persona online yang terkurasi dan dinamika perbandingan sosial yang meluas berkontribusi pada kerentanan remaja terhadap kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri.

Korelasi antara seringnya penggunaan media sosial dan hasil kesehatan mental yang negatif menyoroti pentingnya mempromosikan literasi digital dan perilaku online yang bertanggung jawab di kalangan remaja. Intervensi pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan literasi media yang kritis dan mempromosikan interaksi online yang positif dapat mengurangi dampak buruk media sosial terhadap kesehatan mental. Selain itu, membina komunikasi yang terbuka antara orang tua, pendidik, dan remaja mengenai penggunaan media sosial dapat memfasilitasi lingkungan yang mendukung dan mengurangi risiko yang terkait dengan keterlibatan digital yang berlebihan.

Selain itu, efek moderasi dari faktor perkembangan menekankan perlunya intervensi yang ditargetkan yang mempertimbangkan kerentanan spesifik usia dan perbedaan gender dalam pengalaman digital remaja. Strategi yang memberdayakan remaja untuk menavigasi media sosial

secara bertanggung jawab dan mengembangkan ketahanan terhadap stresor online sangat penting untuk mempromosikan perkembangan dan kesejahteraan remaja yang positif di era digital.

Keterbatasan penelitian ini termasuk ketergantungan pada ukuran laporan diri, yang mungkin tunduk pada bias, dan sifat cross-sectional dari data, yang menghalangi kesimpulan kausal. Arah penelitian di masa depan harus mengeksplorasi tren longitudinal dan variasi budaya dalam efek media sosial, dengan menggunakan sampel yang beragam dan metodologi inovatif untuk memajukan pemahaman kita tentang dampak teknologi digital terhadap perkembangan remaja dan kesehatan mental.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menggarisbawahi peran ganda media sosial dalam perkembangan remaja, yang menawarkan kesempatan untuk hubungan sosial dan ekspresi diri sekaligus menimbulkan risiko bagi kesehatan mental. Temuan ini menyoroti prevalensi keterlibatan media sosial setiap hari di kalangan remaja dan korelasinya dengan gejala kecemasan dan depresi yang meningkat. Persepsi tentang perbandingan sosial dan tekanan untuk mempertahankan persona online yang ideal berkontribusi pada kerentanan remaja terhadap hasil kesehatan mental yang negatif. Faktor perkembangan, termasuk usia dan jenis kelamin, semakin memoderasi efek-efek ini, menggarisbawahi pentingnya intervensi yang disesuaikan dan pendidikan literasi digital. Ke depannya, upaya untuk mempromosikan kewarganegaraan digital yang bertanggung jawab dan mendukung perkembangan sosio-emosional remaja di ruang digital sangat penting untuk mendorong hasil yang positif bagi kaum muda di dunia yang semakin saling terhubung. Penelitian longitudinal lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi implikasi jangka panjang dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, J. (2023). Social Media Addiction and Consequences in Adolescents First. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 7(1), 291–296. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/7/20220823>
- HALIM, M. R. T. A., IBRAHIM, M. A., Adib, N. A. N. N. M., Hashim, H., & Omar, R. (2023). *Exploring Hazard of Social Media Use on Adolescent Mental Health*.
- Hoxhaj, B., Xhani, D., Kapo, S., & Sinaj, E. (2023). The role of social media on self-image and self-Esteem: A study on albanian teenagers. *Journal of Educational and Social Research*, 13.
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., Rifaey, A. A., Alubied, A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, 15(8).
- Khan, M., & Stark, I. S. (2023). How Adolescents Use Social Media to Navigate Their Mental Health: Examining Reddit's "/r/teenagers" Community. In *Handbook of Research on Perspectives on Society and Technology Addiction* (pp. 428–446). IGI Global.
- Koops, W. (2023). Developmental Psychology in cultural historical context—overview and further reflections. *Current Issues in Personality Psychology*, 11(2), 130.
- Krishan Kumar. (2017). Effects of Social Media on Mental Health: A Review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 1–12. <https://doi.org/10.25215/0403.134>
- Maros, H., & Juniar, S. (2016). *Developmental Opportunities in Adolescence*. 1–23.
- Marquez, M., & Karlin, N. (2022). *Impact of Social Media on Mental Health: A Look at Cohort Differences*. 70.
- Milenkova, V., & Nakova, A. (2023). Personality Development and Behavior in Adolescence: Characteristics and Dimensions. *Societies*, 13(6), 148.
- Parent, N. (2023). Basic need satisfaction through social media engagement: A developmental framework for understanding adolescent social media use. *Human Development*, 67(1), 1–17.
- Perry, J., Devore, S. K., Pellegrino, C., & Salce, A. J. (2023). Social media usage and its effects on the psychological health of adolescents. *NASN School Nurse*, 38(6), 292–296.
- Ravindranath, O., Parr, A., Perica, M., Elliott, S., & Luna, B. (2022). *Adolescent Neurocognitive Development*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818872-9.00105-9>
- SALIMAH, H. (2016). *THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON ADOLESCENT SOCIAL INTERACTIONS*. 1–23.

- Satyaninrum, I. R., Rumondor, P., Kurniawati, H., & Aziz, A. M. (2023). Promoting Mental Health in The Digital Age: Exploring the Effects of Social Media use on Psychological Well-Being. *West Science Interdisciplinary Studies*, 1(06), 248–256.
- Skogen, J. C., Andersen, A. I. O., Finserås, T. R., Ranganath, P., Brunborg, G. S., & Hjetland, G. J. (2023). Commonly reported negative experiences on social media are associated with poor mental health and well-being among adolescents: results from the “LifeOnSoMe”-study. *Frontiers in Public Health*, 11, 1192788.
- Titor, S. E. (2023). Socio-psychological portrait of a modern teenager (sociological survey analysis). *Вестник Университета*, 2, 190.
- Tiwatu, F., & Sumilat, V. (2022). PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMP NEGERI 2 LANGOWAN. *Lasallian Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 48–52.
- Ugwu, L. E., Idemudia, E. S., Chukwu, O. O., & Onyedibe, M. C. C. (2023). Measuring the Impact of Social Media on Young People’s Mental Health: Development and Validation of the Social Media-Induced Tendency Scale. *Depression Research and Treatment*, 2023(1), 8677521.