

Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: *A Narrative Review*

Inggit Annisa Nurfethia Gunawan¹, Suryani², Iwan Shalahuddin^{3*}

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Jl. Raya Bandung SUmedang KM 21, Jatinangor, 45363

E-mail Corresponding Author: shalahuddin@unpad.ac.id

Tanggal Submisi: 03 Februari 2022; Tanggal Penerimaan: 24 Mei 2022

ABSTRAK

Banyak faktor yang dapat menyebabkan remaja mengalami gangguan kesehatan jiwa, salah satunya adalah penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial dapat menimbulkan berbagai dampak baik positif maupun negatif. Namun penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi menimbulkan peluang lebih besar pada remaja untuk mengalami gangguan kesehatan jiwa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana dampak media sosial terhadap gangguan psikososial yang terjadi pada remaja. Metode literatur ini dilakukan dengan pendekatan *narrative review*. Pencarian artikel menggunakan *database EBSCOHOST database, Google Scholar, Proquest database, PUBMED database, dan Science Direct*. Kata kunci Bahasa Inggris yang digunakan adalah “*social media*” AND “*impact*” AND “*psychosocial disorders*” AND “*adolescent*” OR “*youth*”. Sedangkan kata kunci dalam Bahasa Indonesia yaitu “dampak” DAN “media sosial” DAN “gangguan psikososial” DAN “remaja”. Kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan dalam pemilihan artikel diantaranya artikel mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan jiwa remaja, artikel *full text*, tahun terbit artikel maksimal 10 tahun terakhir (2012-2021). Didapatkan 10 artikel membahas tentang dampak penggunaan media sosial yang menimbulkan depresi, kecemasan, dan timbulnya gangguan makan pada remaja. Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan berlebih dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja seperti gangguan makan, kecemasan, hingga depresi.

Kata kunci : Gangguan Psikososial, Media Sosial, Remaja

ABSTRACT

Many factors can cause adolescents to experience mental health disorders, one of which is the use of social media. The use of social media can have various positive and negative impacts. However, the use of high-intensity social media creates a greater opportunity for adolescents to experience mental health disorders. The purpose of this study was to see how the impact of social media on psychosocial disorders that occur in adolescents. This literature method is carried out using a narrative review approach. Search articles using the EBSCOHOST database, Google Scholar, Proquest

database, PUBMED database, and Science Direct. The English keywords used are “social media” AND “impact” AND “psychosocial disorders” AND “adolescent” OR “youth”. While the keywords in Indonesian are “impact” AND “social media” AND “psychosocial disorders” AND “adolescents”. The inclusion and exclusion criteria set out in the selection of articles include articles on the impact of social media on adolescent mental health, full text articles, and the year the article was published for a maximum of the last 10 years (2012-2021). There were 10 articles discussing the impact of using social media on depression, anxiety, and the emergence of eating disorders in adolescents. The conclusion of this study shows that excessive use of social media can have various impacts on adolescents such as eating disorders, anxiety, to depression.

Keywords: Adolescent, psychosocial disorder, social media.

ISSN: 1979-7621 (Print); 2620-7761 (Online);

DOI: 10.23917/jk.v15i1.17426

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi telah meningkat pesat dalam beberapa tahun terakhir, dengan media sosial yang memainkan peran sentral dalam kehidupan masyarakat terutama pada kalangan remaja. Media sosial merupakan sarana untuk berinteraksi sosial secara daring. Beberapa situs media sosial yang banyak digunakan sekarang diantaranya: *Line, Facebook, Instagram, Youtube, Tiktok*, dan lainnya. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII (2020) tercatat bahwa total pemakai internet di Indonesia pada tahun 2020 adalah 196,71 juta jiwa atau sekitar 73,7% dari total jumlah penduduk Indonesia sebesar 266,91 juta jiwa. Pengguna internet terbesar berada pada pulau jawa dengan jumlah pengguna sebanyak 56,4% dari total pengguna internet.

Menurut hasil survei dijelaskan bahwa alasan tertinggi masyarakat menggunakan internet adalah untuk menggunakan media sosial dengan angka 51,5% dari total pengguna. Media sosial yang paling banyak dikunjungi adalah facebook sebesar 65,8% dan urutan selanjutnya adalah instagram sebesar 42,3% (APJII, 2020). Oleh karena itu, berdasarkan data tersebut terlihat bahwa

penggunaan media sosial semakin meningkat pada berbagai generasi di masyarakat.

Pengguna media sosial terdiri dari bermacam generasi, mulai dari remaja, dewasa, orang tua bahkan kalangan kanak-kanak telah terpapar dengan media sosial (Sudiyatmoko, 2015). Menurut Lembaga Statistika (2017), pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2017 tercatat mencapai 96 juta jiwa. Kemudian pada tahun 2022, diperkirakan akan terjadi peningkatan pengguna media sosial lebih dari 30%. Semakin banyak jumlah kelahiran anak-anak Generasi Z (Gen Z) pada era digital maka pengguna media sosial di Indonesia akan tumbuh dengan pesat. Berdasarkan data tersebut sehingga penggunaan media sosial di masa yang akan datang semakin populer dan sangat memungkinkan bahwa hampir seluruh remaja di Indonesia memiliki media sosial serta tidak lepas dari kegiatan sehari-hari remaja.

Remaja adalah sumber daya manusia yang sangat penting bagi keberhasilan pembangunan negara. Tahap rentang usia 11 hingga 20 tahun yang merupakan berakhirnya masa kanak-kanak, ditandai dengan timbulnya berbagai pertumbuhan dan perubahan baik secara fisik maupun

psikologis (Potter & Perry, 2005). Menurut Sarwono (2011) masa remaja merupakan tahap terjadinya krisis identitas, memiliki rasa ingin tahu yang besar, kerap ingin mencoba hal baru, serta mudah terhasut oleh teman sebayanya.

Secara sosial, masa remaja bisa ditandai dengan meningkatkan kemandirian yang diberikan oleh orang tua, semakin pentingnya teman sebaya kelompok, dan seringkali aspek seperti perubahan suasana hati, konflik dengan orang tua, dan perilaku berisiko atau sembrono atau yang disebut dengan 'badai dan stres' pada periode remaja (P. K. Smith, 2016). Banyak remaja berasumsi bahwa semakin rajin dirinya dalam media sosial, maka mereka dianggap keren dan gaul. Sedangkan remaja yang tidak menggunakan media sosial pada umumnya dianggap tidak gaul atau ketinggalan jaman (Suryani & Suwanti, 2014). Oleh karena itu, trend tersebut sangat mempengaruhi intensitas remaja dalam menggunakan media sosial.

Media sosial memiliki berbagai dampak bagi penggunanya, menurut Charmaraman, Gladstone, dan Richer (2018) media sosial dapat dimanfaatkan untuk memperluas konektivitas sosial, mendapatkan kepuasan pribadi dan harga diri, berekspresi, serta untuk mengembangkan identitas diri. Kemudian menurut Somerville (2013) media sosial dapat meningkatkan kepekaan, meningkatkan dorongan untuk penghargaan sosial, serta perhatian terhadap teman. Hal tersebut dapat terjadi karena media sosial memungkinkan penggunanya untuk merasa lebih terhubung dengan teman mereka, sehingga dengan terjalinnya hubungan antara remaja dan temannya dapat meningkatkan rasa penerimaan atau kepemilikan (Anderson & Jiang, 2018; Ybarra, et al., 2015).

Selain itu, paparan media sosial setiap hari dengan frekuensi penggunaan 2 hingga >4 jam perhari menyebabkan peningkatan kerentanan penggunanya untuk mengalami kecemasan hingga depresi (Zamora, Regencia, Crisostomo, Van Hal, & Baja,

2021). Dengan demikian, secara tidak langsung penggunaan media sosial dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan jiwa pengguna khususnya pada psikososial remaja. Gangguan psikososial pada remaja menjadi permasalahan yang kian meningkat pertahunnya. Menurut WHO (2020), depresi dan kecemasan merupakan penyebab utama terjadinya kecacatan di kalangan remaja berusia 15 hingga 19 tahun. Kemudian berdasarkan data Riskesdas (2018) ditemukan bahwa lebih dari 19 juta penduduk usia diatas 15 tahun terkena gangguan psikososial dan lebih dari 12 juta orang berusia diatas 15 tahun diperkirakan telah mengalami depresi.

Hal ini diperkuat oleh data survei yang dilakukan oleh RSPH dan Young Health Movement (2017) terhadap 1.500 penduduk dengan rentang usia 14 hingga 24 tahun di seluruh Inggris. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa media sosial *instagram* dan *snapchat* merupakan platform yang paling berdampak negatif karena kedua platform tersebut sangat berfokus pada gambar atau citra diri. Sehingga kedua media sosial tersebut dan media sosial lainnya dapat mendorong perasaan tidak mampu serta masalah kecemasan pada remaja. Sedangkan dalam memakai media sosial sebaiknya memerhatikan etika dalam penggunaannya supaya dapat menciptakan rasa nyaman pada pengguna dan mengurangi tindak kejahatan. Sebagaimana yang telah diatur dalam Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik yang membatasi pada pengguna media sosial agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode *literatur review*. Pencarian literatur menggunakan beberapa *databased*. *Database* yang dipakai dalam penelitian ini adalah *EBSCO*, *Google Scholar*, *Proquest*, *PUBMED*, dan *Science Direct*. Kata kunci (keyword) yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua bahasa yaitu Bahasa

Inggris dan Bahasa Indonesia. Berdasarkan PICO diatas, maka kata kunci (*keyword*) yang digunakan untuk mencari literatur dalam Bahasa Inggris yaitu “*social media*” AND “*impact*” AND “*psychosocial disorders*” AND “*adolescent*” OR “*youth*” . Sedangkan kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur dalam Bahasa Indonesia yaitu “dampak” DAN “media sosial” DAN “gangguan psikososial” DAN “remaja”.

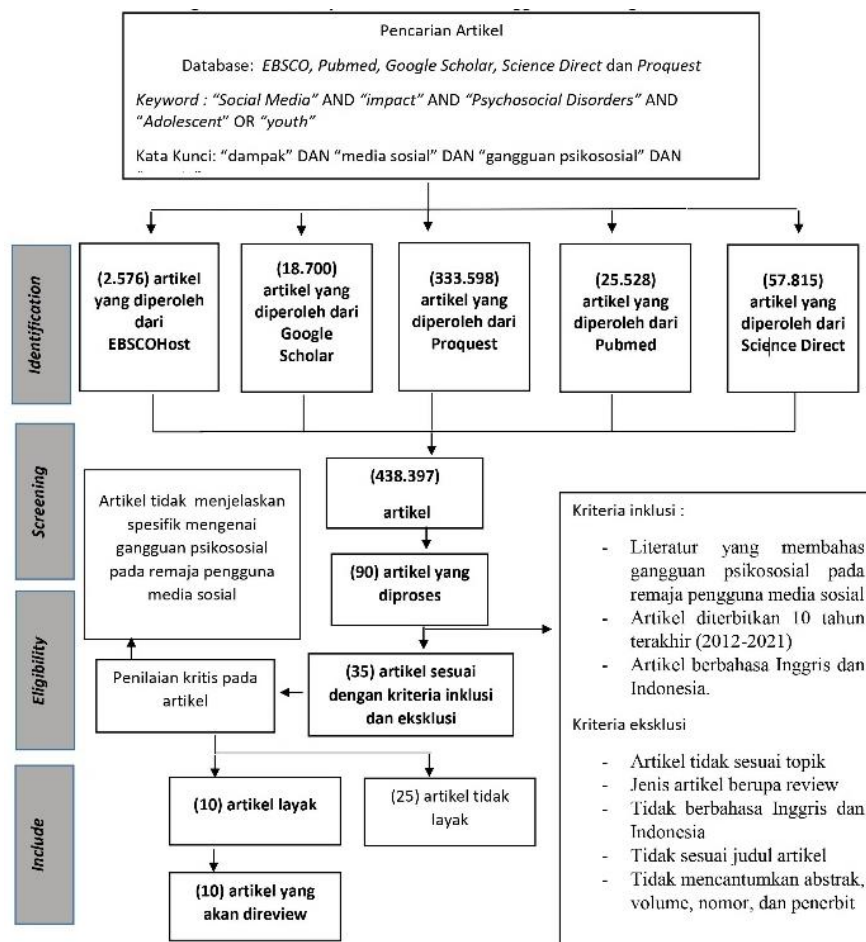
Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam studi literatur ini adalah artikel mengenai gangguan psikososial pada remaja pengguna media sosial, artikel *full text*, tahun terbit artikel maksimal 10 tahun terakhir (2012-2021), serta artikel Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Sedangkan untuk kriteria

eksklusi dalam studi literatur ini adalah topik tidak sesuai, metode penelitian dalam artikel menggunakan metode review, tidak berbahasa Inggris dan Indonesia, Tidak mencantumkan abstrak, volume, nomor, dan penerbit.

Tabel 1 Jumlah Artikel yang Sesuai

Database yang digunakan	Jumlah artikel yang didapat	Jumlah artikel yang akan dianalisis
EBSCO	(2.576)	(1)
Google Scholar	(18.700)	(4)
Proquest	(333.598)	(3)
PUBMED	(25.528)	(1)
Science Direct	(57.815)	(1)
Jumlah keseluruhan	(438.397)	(10)

Bagan 1 Alur Penyeleksian Artikel



Penyajian informasi dilakukan berdasarkan data yang diambil kemudian diringkas dan sintesis lalu diintegrasikan kedalam bentuk tabel. Penyusunan pengenalan ditulis setelah menyelesaikan bagian hasil dan diskusi. Pada bagian diskusi mengikuti proses penilaian kritis. Kemudian penulisan judul, abstrak, serta kesimpulan mengikuti kriteria naskah lain. (Ferrari, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengguna media sosial berasal dari segala usia, salah satunya dari kalangan remaja. Pada umumnya remaja memakai media sosial untuk berkomunikasi dan

berinteraksi kapanpun dan dimanapun mereka berada. Namun tentunya media sosial juga memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam kehidupan remaja. Remaja seringkali mengalami tekanan emosional maupun mendapatkan komunikasi yang bersifat mengancam ataupun melecehkan dari teman di media sosial (Best, Manktelow, & Taylor, 2014). Sehingga disamping manfaat yang diberikan oleh media sosial, dampak negatif dari penggunaan media sosial pun perlu mendapatkan perhatian. Dampak negatif dari penggunaan media sosial pada gangguan psikososial di kalangan remaja diantaranya seperti yang telah ditelaah dalam *narrative review* ini.

Tabel 2 Hasil Analisis Review Dampak

No.	Judul Artikel & Penulis	Tempat	Tujuan Penelitian	Populasi & Sampel	Jenis Penelitian
1	Media, Technology Use, and Attitudes: Associations With Physical and Mental Well-Being in Youth With Implications for Evidence-Based Practice Nadine Zeeni, Rita Doumitt, Joelle Abi Kharm, Maria-Jose Sanchez-Ruiz (2018)	Lebanon	Menyelidiki penggunaan berbagai jenis teknologi dan media terhadap sikap dan bagaimana hubungan teknologi dan media terhadap kesejahteraan fisik dan mental pada kalangan mahasiswa di Lebanon.	Mahasiswa berusia 16-21 tahun di Universitas Lebanon. Dengan sampel 244 responden (156 perempuan)	kolerasional kuantitatif dengan desain <i>A cross-sectional</i>
2	The Differential Effects of Social Media on Depressive Symptoms and Suicidal Ideation Among the Younger and Older Adult Population in Hong Kong During the COVID-19 Pandemic: Population-Based Cross-Sectional Survey Study Xue Yang, Benjamin H K, Arthur D P Mak, Dexing Zhang, Eric K P Kee, Samuel Y S Wong (2021)	Hongkong	Mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan gejala depresi dan ide bunuh diri, serta efek moderasi usia pada model mediasi	Masyarakat di Hong Kong yang berbahasa Tionghoa, berusia ≥ 18 tahun. Dengan sampel 1070 orang	Deskriptif kuantitatif dengan desain <i>A Cross-Sectional</i>
3	Social Media Use and Depressive Symptoms - A Longitudinal Study from Early to Late Adolescence	Finlandia	Menyelidiki efek antara penggunaan media sosial aktif dengan gejala depresi pada kalangan remaja	Remaja kelahiran tahun 2000, berusia 13-14 tahun saat penelitian	Deskriptif kuantitatif dengan pendekatan <i>A Longitudinal study</i>

No.	Judul Artikel & Penulis	Tempat	Tujuan Penelitian	Populasi & Sampel	Jenis Penelitian
	Kati Puukko, Lauri Hietajarvi, Erika Maksniemi, Kimmo Alho, Katariina Slamela- Aro (2020)		Finlandia secara mendalam.	dimulai dan berusia 18-19 tahun saat berakhir, yang tinggal di wilayah ibu kota Finlandia. Dengan sampel 2891 remaja (42,7% remaja laki-laki)	
4	Social Network Addiction and its Impact on Anxiety Level among University Students Raquel Lozano Blasco, Cecilia Latorre Cosculluela, Alberto Quilez Robres (2020)	Spanyol	Menganalisis kecanduan jejaring sosial dan hubungannya dengan kecemasan	Mahasiswa di Universitas Spanyol (sarjana, magister, dan doktor) berusia 18-65 tahun. Dengan sampel 361 mahasiswa (87,5% wanita dan 12,5% pria)	Deskriptif Kuantitatif
5	Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time Jean M. Twenge, Thomas E. Joiner, Megan L. Rogers, Gabrielle N. Martin (2018)	Amerika	Mengidentifikasi faktor mana (seperti penggunaan elektronik, media sosial, interaksi sosial secara langsung, waktu mengerjakan tugas) yang berkorelasi dengan depresi dan bunuh diri pada remaja	Remaja di Amerika kelas 8 sampai 12, berusia 13 hingga 18 tahun. Dengan sampel 506.820 remaja	Korelasional kuantitatif
6	Depression, Psychological Distress and Internet Use among Community-based Australian Adolescents: a cross-sectional study Erin Hoare, Karen Milton, Charlie Foster, Steven Allender (2017)	Australia	Mengevaluasi hubungan antara durasi waktu yang dihabiskan menggunakan internet untuk bersantai, gejala depresi, dan tekanan psikologis di kalangan remaja Australia	Remaja di Australia berusia 11 hingga 17 tahun. Dengan sampel 5500 remaja	Deskriptif Kuantitatif dengan desain <i>a cross-sectional study</i>

No.	Judul Artikel & Penulis	Tempat	Tujuan Penelitian	Populasi & Sampel	Jenis Penelitian
7	Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents Ingibjorg Eva Thorisdottir, Rannveig Sigurvinsdottir, Bryndis Bjork Asgeirsdottir, John P. Allegrante, Inga Dora Sigfusdottir (2019)	Islandia	Memperkirakan prevalensi penggunaan media sosial aktif dan pasif serta untuk mengetahui bagaimana hubungan antara penggunaan media sosial dengan gejala kecemasan dan depresi pada remaja Islandia	Remaja Islandia berusia 14 hingga 16 tahun, berada di kelas 8, 9, 10, dan yang orang tuanya menyetujui anaknya untuk berpartisipasi. Dengan sampel 10.563 remaja Islandia	Deskriptif kuantitatif
8	Social Media Use and Adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study Holly Scott, Stephany M Biello, Heather Cleland Woods (2019)	Inggris	Menguji hubungan antara penggunaan media sosial dan beberapa parameter tidur pada remaja	Kalangan remaja berusia 13 hingga 15 di Inggris. Dengan sampel 11.872 remaja Inggris	Deskriptif Kuantitatif
9	Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girl Lennart Raudsepp, Kristjan Kais, (2019)	Estonia	Menguji hubungan longitudinal antara penggunaan media sosial yang bermasalah dengan gejala depresi di kalangan remaja putri	Siswa sekolah menengah perempuan (kelas 6 dan 7) di kota Tartu, Estonia. Dengan sampel 397 remaja putri	Deskriptif kuantitatif dengan desain <i>A longitudinal Study</i>
10	The Association between Social Media Use and Eating Concern among U.S Young Adults Jaime E. Sidani Ariel Shensa, Beth Hoffmanm, Janel Hanmer, Brian A. Primack (2017)	Amerika	Menguji hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan makan pada kalangan muda	Kalangan muda berusia 19 hingga 32 tahun. Dengan sampel 1.765 peserta	Deskriptif Kuantitatif dengan desain <i>Cross-Sectional</i>

PEMBAHASAN

Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Depresi

Remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi di atas rata-rata tidak melaporkan secara bersamaan gejala depresi yang lebih besar daripada tingkat rata-rata mereka. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa belum jelas apakah depresi merupakan penyebab atau akibat dari penggunaan media sosial serta efeknya sebagian besar tidak signifikan

ketika gender dan perekonomian keluarga terkendali. Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Puukko et al., (2020) menunjukkan bahwa gejala depresi meningkatkan penggunaan media sosial di kalangan remaja. Sehingga remaja yang memiliki riwayat depresi menjadi dasar dari ketertarikan untuk berinteraksi melalui media sosial daripada interaksi secara langsung.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Chango et al, (2012) pada remaja yang mengalami penolakan dari teman sebaya menjelaskan bahwa

penggunaan media sosial pada remaja meningkat ketika mereka mengalami gejala depresi, sehingga remaja dengan depresi yang mendasari ketertarikan pada media sosial. Namun dengan bertambahnya intensitas penggunaan media sosial dapat mengakibatkan remaja berisiko untuk mengalami gangguan kesehatan jiwa yang lebih kompleks karena mereka mencoba untuk mengkompensasi permasalahan dalam kehidupan *offline* mereka (George et al., 2018). Sehingga hal tersebut pada akhirnya dapat menimbulkan ketidakefektifan performa peran individu dalam kehidupan sosial mereka (NANDA, 2018).

Dampak media sosial terhadap timbulnya depresi dijelaskan juga pada penelitian yang dilakukan oleh Yang et al., (2021) di Hongkong dengan metode deskriptif kuantitatif pada 1070 responden berusia ≥ 18 , media sosial yang diteliti pada penelitian ini diantaranya Facebook, Twitter, WhatsApp, atau WeChat yang merupakan platform untuk berkomunikasi dengan orang lain dan dilihat bagaimana hubungan antara penggunaan media sosial dan gejala depresi serta ide bunuh diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam menimbulkan gejala depresi hingga ide bunuh diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan usia muda (14,8%) memiliki kemungkinan untuk mengalami depresi lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa (8,4%). Hal ini terjadi karena masa remaja merupakan masa yang penuh emosi dan ketidakseimbangan, sehingga seringkali remaja belum dapat mengatur fluktuasi suasana hati yang disebabkan oleh stressor yang ada (Gunarsa & Singgih, 2008). Kemudian temuan juga menunjukkan bahwa individu pengguna media sosial yang berusia lebih muda, lajang, memiliki tingkat pendidikan yang tinggi, berpendapatan tinggi lebih rentan mengalami tekanan mental.

Studi lain menjelaskan temuan serupa bahwa kemungkinan kelompok

tersebut lebih rentan mengalami tekanan mental karena kelompok tersebut cenderung memiliki kesadaran dan kepedulian tentang kesehatan mereka, sehingga informasi-informasi yang didapatkan di media sosial mendasari timbulnya depresi bahkan ide bunuh diri (Roberts et al., 2018). Selain itu, waktu yang dihabiskan di media sosial juga menjadi salah satu faktor timbulnya berbagai dampak seperti kecemasan dan depresi. Karena adanya kebutuhan kognitif yang berkaitan dengan pemenuhan informasi dan pengetahuan, sehingga semakin lama menggunakan media sosial maka informasi yang didapatkan semakin banyak. Pada akhirnya hal tersebut akan menimbulkan kecemasan hingga depresi pada penggunaannya (Riehm, et al, 2020; Nurudin, 2003).

Dampak media sosial terhadap depresi juga diteliti oleh Raudsepp dan Kais (2019) di Estonia pada 397 remaja perempuan kelas 6 dan 7, variable kontrol dalam penelitian ini adalah usia peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala depresi diamati dari waktu ke waktu dalam kurun waktu 2 tahun ($d = 0.10$) dan hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan gejala depresi yang signifikan dari waktu ke waktu (kemiringan rata-rata = 0,13, SE= 0,06, $p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh pada terjadinya gejala depresi pada remaja. Selain itu, hasil temuan pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan internet kompulsif secara positif ($r = 0,62$) terkait pada terjadinya peningkatan kesehatan mental yang buruk seperti depresi. Namun hasil penambahan usia sebagai kovariat didapatkan bahwa usia berpengaruh terhadap penyalahgunaan media sosial tetapi tidak secara langsung berhubungan dengan timbulnya depresi pada remaja. Hal ini didukung oleh penelitian lain yang menjelaskan bahwa penggunaan internet kompulsif merupakan prediktor dari timbulnya gangguan kesehatan jiwa seperti depresi (Ciarrochi et al., 2016).

Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan

Kecemasan pada pengguna media sosial timbul karena adanya obsesi dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Media sosial merupakan sarana untuk berbagi, memamerkan dan aktivitas maupun pengalaman, namun apabila paparan yang didapatkan dari media sosial berlebihan dapat menyebabkan pengguna merasa tidak puas dengan realita kehidupan mereka sendiri (Ahuja & Alavi, 2017). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Cerniglia et al., (2017) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan menimbulkan kecemasan yang lebih besar pada penggunanya. Mereka akan merasakan distress emosional seperti *mood dysphoric*, insomnia, iritabilitas, serta gelisah ketika tidak terhubung dengan media sosial.

Dalam penelitian lain ditemukan bahwa kecemasan berkorelasi lebih tinggi dengan penggunaan *Whatsapp*, *Facebook*, dan *Instagram*. Penggunaan *Whatsapp* lebih dikaitkan dengan kecemasan terkait harga diri, dimana individu yang mengalami rendah lebih banyak menggunakan pesan instan melalui *Whatsapp*. Sedangkan *Facebook* dan *Instagram* menyebabkan timbulnya kecemasan akibat adanya perbandingan diri dan gangguan makan. Hal ini terlihat dari adanya internalisasi ideal citra tubuh kurus yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial. Sehingga remaja pengguna media sosial menjadi lebih memerhatikan citra tubuh dan mengontrol berat badan serta bentuk badan. Pada akhirnya hal tersebut akan menimbulkan kecemasan pada remaja akibat adanya pembandingan diri dengan pengguna media sosial lainnya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Vartanian dan Dey (2013) yang menjelaskan bahwa individu yang menghabiskan waktu di *Facebook* cenderung melakukan pembandingan diri mereka dengan selebriti dan teman sebayanya. Sehingga hal tersebut dapat dikaitkan dengan timbulnya

kecemasan terkait citra tubuh pada pengguna media sosial (Fardouly & Vartanian, 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Thorisdottir et al., (2019) di Islandia dengan metode deskriptif kuantitatif pada 10.563 remaja berusia 14 hingga 16 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar anak perempuan (84,7%) dan lebih dari setengah anak laki-laki (68,5%) aktif menggunakan media sosial, sekali atau lebih dalam sehari. Pada pengguna aktif, media sosial dimanfaatkan untuk memposting foto atau video. Sedangkan pengguna pasif berjumlah 13,7% anak laki-laki dan 19% anak perempuan. Aktivitas yang dilakukan oleh pengguna pasif di media sosial adalah untuk melihat profil teman atau akun media sosial mereka, dengan frekuensi sekali sehari atau lebih. Kemudian ditemukan bahwa hubungan antara tekanan emosional akibat penggunaan media sosial tidak hanya pada *Facebook*, namun di seluruh platform. Hal tersebut terjadi karena adanya perbandingan sosial dan citra tubuh yang buruk sehingga pada akhirnya timbul kecemasan pada remaja.

Gejala kecemasan dan depresi berkorelasi positif dengan waktu di media sosial, baik pada pengguna aktif maupun pasif. Hubungan antara waktu penggunaan media sosial dan gejala kecemasan serta depresi lebih banyak terjadi pada remaja perempuan (Thorisdottir et al., 2019). Hal ini terjadi karena perempuan lebih sensitive dibandingkan dengan laki-laki serta adanya pengalaman pribadi lebih memungkinkan untuk timbulnya tekanan emosional, termasuk perubahan suasana hati dan depresi (Asgeirsdottir et al., 2010). Kemudian pengguna pasif lebih banyak mengalami kecemasan dan depresi. Selain itu, citra tubuh yang buruk dan adanya perbandingan sosial saat remaja menggunakan media sosial turut menyebabkan kecemasan dan depresi pada remaja (Thorisdottir et al., 2019). Kecemasan tersebut timbul sebagai bentuk antisipasi untuk menghadapi ancaman dari adanya standarisasi citra tubuh di kalangan remaja (Sutejo, 2018).

Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Pola Makan

Beberapa platform media sosial yang dapat menimbulkan permasalahan pada pola makan diantaranya *Instagram*, *Snapchat*, *Pinteret*, dan *Tumblr* karena lebih berorientasi visual dan merupakan tempat berbagi dan melihat gambar atau video. Kemudian temuan menunjukkan sebanyak 30,6% berisiko mengalami gangguan makan rendah, 36,1% responden berisiko gangguan makan sedang, dan 33,3% berisiko tinggi mengalami gangguan makan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sidani et al., (2017) juga menunjukkan bahwa individu yang lebih banyak menggunakan media sosial akan lebih banyak terpapar oleh gambar dan pesan yang berisiko menimbulkan gangguan makan. Selain itu, kekhawatiran yang timbul akibat pencarian informasi berlebih di media sosial juga dapat menimbulkan gangguan makan pada pengguna media sosial. Hal tersebut didukung oleh penelitian Kumala et al., (2019) yang menemukan bahwa penggunaan media elektronik untuk mengakses media sosial dan *game online* dapat mempengaruhi pola makan serta status gizi. Banyak remaja putri yang berkeinginan untuk menjadi kurus karena merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka. Iklan makanan yang ditampilkan di media membuat remaja untuk melakukan pemilihan makanan. Remaja

banyak mengonsumsi makanan yang dipromosikan dalam iklan, sedangkan makanan tersebut memiliki kandungan yang tinggi garam, gula, lemak, kalori, serta minuman berkarbonasi (Wardiaw, 2007). Sedangkan pola makan yang tidak baik karena dapat menimbulkan masalah gizi kegemukan oleh adanya peningkatan IMT (Matias, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *narrative review* terkait dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan psikososial pada remaja menghasilkan bahwa penggunaan media sosial dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi perkembangan psikososial remaja seperti gangguan makan, kecemasan, hingga depresi. Faktor yang dapat memengaruhi timbulnya berbagai dampak tersebut diantaranya adalah intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, usia, gender, tingkat pendidikan, adanya kecanduan terhadap media sosial, idealisasi terhadap citra tubuh, serta riwayat gangguan kesehatan jiwa sebelumnya seperti depresi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada rekan rekan dosen Fakultas Keperawatan serta pihak-pihak yang berjasa dalam membantu pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahuja, V., & Alavi, S. (2017). Cyber psychology and cyber behaviour of adolescents-the need of the contemporary era. *Procedia Computer Science*, 122, 671–676. <https://doi.org/10.1016/J.PROCS.2017.11.422>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V). In *Pediatrics Integral* (Vol. 17). Washington: American Psychiatric Publishing.
- Anderson, M. Jiang, J. (2018). Teens' Social Media Habits and Experiences. *Pew Research Center Website*. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>
- Avenevoli, S., Swendsen, J., He, J.-P., Burstein, M., & Merikangas, K. (2015). Major Depression in the National Comorbidity Survey- Adolescent Supplement: Prevalence, Correlates, and Treatment. *Journal of the American Academy of Child*

- and *Adolescent Psychiatry*, 54(1), 37. <https://doi.org/10.1016/J.JAAC.2014.10.010>
- Aveyard, H. (2010). *Doing a literature review in health and social care: A practical guide* (2nd ed.). Berkshire, Great Britain: Open University Press.
- Aveyard, Helen. (2014). Doing a literature review in health and social care: a practical guide. In *British Journal of Guidance & Counselling* (3rd ed., Vol. 43). <https://doi.org/10.1080/03069885.2014.975101>
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/J.CHILDYOUTH.2014.03.001>
- Bista, B., Thapa, P., Sapkota, D., Singh, S. B., & Pokharel, P. K. (2016). Psychosocial Problems among Adolescent Students: An Exploratory Study in the Central Region of Nepal. *Frontiers in Public Health*, 4, 1. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00158>
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, Vol. 65, pp. 187–207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
- Blasco, R. L., Cosculluela, C. L., & Robres, A. Q. (2020). Social network addiction and its impact on anxiety level among university students. *Sustainability (Switzerland)*, 12(13). <https://doi.org/10.3390/su12135397>
- Braaten, E. B. (2018). Erikson's Theory of Psychosocial Development. *The SAGE Encyclopedia of Intellectual and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.4135/9781483392271.n178>
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202–1208. <https://doi.org/10.1001/JAMAPEDIATRICS.2016.2341>
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., & Adriani, W. (2017). Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 174–184. <https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2016.12.024>
- Chango J.M., McElhaney K.B., Allen J.P., S. M. M. M. E. (2012). Relational stressors and depressive symptoms in late adolescence: rejection sensitivity as a vulnerability. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(3), 369–379. <https://doi.org/10.1007/S10802-011-9570-Y>
- Chaplin. (2011). *Kamus Lengkap psikologi (terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Charmaraman, L., Gladstone, T., & Richer, A. (2018). Positive and negative associations between adolescent mental health and technology. In *Technology and Adolescent Mental Health* (pp. 61–71). https://doi.org/10.1007/978-3-319-69638-6_5
- Ciarrochi, J., Parker, P., Sahdra, B., Marshall, S., Jackson, C., Gloster, A. T., & Heaven, P. (2016). The development of compulsive internet use and mental health: A four-year study of adolescence. *Developmental Psychology*, 52(2), 272–283. <https://doi.org/10.1037/DEV0000070>
- Connolly, Thomas and Begg, C. (2010). *Database Systems A Practical Approach to Design, Implementation, and Management Fifth Edition*. Boston: Pearson Education.
- Demiris, G., Oliver, D.P., & Washington, K. T. (2019). *Behavioral Intervention Research in Hospice and Palliative Care Building an Evidence Base*. Academic Press.
- Dulli, L., Ridgeway, K., Packer, C., Murray, K. R., Mumuni, T., Plourde, K. F., ...

- McCarraher, D. R. (2020). A Social Media–Based Support Group for Youth Living with HIV in Nigeria (SMART Connections): Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6). <https://doi.org/10.2196/18343>
- Efron, S., & David, R. (2011). Writing the Literature Review: A Practical Guide. In *An Automated Irrigation System Using Arduino Microcontroller* (Vol. 1908).
- Ellison, N. B., & Boyd, D. M. (2013). *Sociality Through Social Network Sites*. 1. <https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780199589074.013.0008>
- Ethan, K., Philippe, V., Emre, D., Jiyoung, P., David Seungjae, L., Natalie, L., ... Oscar, Y. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS One*, 8(8). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0069841>
- Fardouly, J., Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one’s appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2015.09.005>
- Fauziawati, W. (2015). Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online melalui Teknik Diskusi Kelompok. *Psikopedagog*, 4(2), 115–123. Retrieved from <https://doi.org/10.12928/%0Apsikopedagog%20ia.v4i2.4483>.
- Feroz, K. ; G. (2017). *Social Media for Government*. Singapore: Springer.
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. In *The European Medical Writers Association* (Vol. 24). <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Frith, E. (2017). *Social media and children’s mental health: A review of the evidence*. Retrieved from https://epi.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/Social-Media_Mental-Health_EPI-Report.pdf
- Galloway, M., Conner, J., & Pope, D. (2013). Nonacademic Effects of Homework in Privileged, High-Performing High Schools. <http://Dx.Doi.Org/10.1080/00220973.2012.745469>, 81(4), 490–510. <https://doi.org/10.1080/00220973.2012.745469>
- Gani, A. G. (2015). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2), 32–42. Retrieved from <http://journal.universitassuryadarma.ac.id/index.php/jmm/article/viewFile/533/499>
- George M.J., Russell M.A., Piontak J.R., O. C. . (2018). Concurrent and Subsequent Associations Between Daily Digital Technology Use and High-Risk Adolescents’ Mental Health Symptoms. *Child Development*, 89(1), 78–88. <https://doi.org/10.1111/CDEV.12819>
- Glanz, J. M., Wagner, N. M., Narwaney, K. J., Kraus, C. R., Shoup, J. A., Xu, S., ... Daley, M. F. (2017). Web-based social media intervention to increase vaccine acceptance: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 140(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1117>
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2017). Depression, psychological distress and Internet use among community-based Australian adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4272-1>
- Hockenberry, J.M. & Wilson, D. (2007). *Wong’s nursing care of infant and children* (8th ed.). Canada: Mosby Company.
- Jesson, J. (2011). *Doing Your Literature Review: Traditional and Systematic Techniques*. Los Angeles: SAGE.

- Keliat, B. A., Akemat, N. H., & Nurhaeni, H. (2012). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas CMHN (Basic Course)*. Jakarta: EGC.
- Keliat B.A, P. J. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart. Edisi Indonesia Pertama*. Singapore: Elsevier Inc.
- Kira E. Riehm, MSc, Calliope Hologue, PhD, Luther G. Kalb, PhD, Daniel Bennett, PhD, Arie Kapteyn, PhD, Qin Jiang, MA, Cindy B. Veldhuis, PhD, Renee M. Johnson, PhD, M. Daniele Fallin, PhD, Frauke Kreuter, PhD, Elizabeth A. Stuart, PhD, and Johannes Thru, P. (2020). Associations Between Media Exposure and Mental Distress Among U.S. Adults at the Beginning of the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(5), 630–638. <https://doi.org/10.1016/J.AMEPRE.2020.06.008>
- Kominfo, UNICEF, H. (2014). Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia. *Kominfo*. Retrieved from https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- Kring, Ann. M., Johnson, Sheri L., Davidson, Gerald. C., Neale, J. . (2012). *Abnormal Psychology* (12th ed.). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Kuss, D.J. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and adiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528–3552.
- Lau, F., & Kuziemsky, C. (2016). *Handbook of eHealth Evaluation: An Evidence Based Approach*. Victoria: University of Victoria.
- Leah H Somerville. (2013). Special issue on the teenage brain: Sensitivity to social evaluation. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 121–127. <https://doi.org/10.1177/0963721413476512>
- Li, J.-B., Mo, P. K. H., Lau, J. T. F., Su, X.-F., Zhang, X., Wu, A. M. S., ... Chen, Y.-X. (2018). Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 686–696. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.69>
- Matias, M. G. F. J. F. de A. G. de. (2017). Association between screen time and dietary patterns and overweight/obesity among adolescents. *Revista de Nutrição*, 30(3), 377–389. <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000300010>
- ML, Y., KJ, M., NA, P., & SL, R. (2015). Online social support as a buffer against online and offline peer and sexual victimization among U.S. LGBT and non-LGBT youth. *Child Abuse & Neglect*, 39, 123–136. <https://doi.org/10.1016/J.CHIABU.2014.08.006>
- Nasir, Abdul dan Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa : Pengantar dan teori/Abdul Nasir dan Abdul Muhith*. Jakarta: Salemba Medika.
- Procentese, F., Gatti, F., & Napoli, I. Di. (2019). *Families and Social Media Use: The Role of Parents' Perceptions about Social Media Impact on Family Systems in the Relationship between Family Collective Efficacy and Open Communication*. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245006>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.02.014>
- Puukko, K., Hietajärvi, L., Maksniemi, E., Alho, K., & Salmela-Aro, K. (2020). Social media use and depressive symptoms—a longitudinal study from early to late adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,

- 17(16), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165921>
- Raudsepp, L., & Kais, K. (2019). Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls. *Preventive Medicine Reports*, 15(June), 100925. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.100925>
- Roberts, T., Miguel Esponda, G., Krupchanka, D., Shidhay, R., Patel, V., & Rathod, S. (2018). Factors associated with health service utilisation for common mental disorders: a systematic review. *BMC Psychiatry* 2018 18:1, 18(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/S12888-018-1837-1>
- Sarwono S.W. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open*, 9(9), e031161. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161>
- Shi, L., Lu, Z.-A., Que, J.-Y., Huang, X.-L., Liu, L., Ran, M.-S., ... Lu, L. (2020). Prevalence of and Risk Factors Associated With Mental Health Symptoms Among the General Population in China During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *JAMA Network Open*, 3(7), 221–225. <https://doi.org/10.1001/JAMANETWORKOPEN.2020.14053>
- Sidani J.E., Shensa A., H. B. H. J. P. B. A. (2017). The Association between Social Media Use and Eating Concerns among U.S Young Adults. *Physiology & Behavior*, 176(12), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.021>
- Smith, D. T., Mouzon, D. M., & Elliott, M. (2018). Reviewing the Assumptions About Men’s Mental Health: An Exploration of the Gender Binary. *American Journal of Men’s Health*, 12(1), 78. <https://doi.org/10.1177/1557988316630953>
- Suryani, F.L, Suwarti, C. H. D. (2014). *Instagram dan Fashion Remaja (Studi Kasus Peran Media Sosial Instagram terhadap Trend Fashion Remaja dalam akun @ootdindo Tahun 2014)*. 1–20.
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*.Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- TE, J., JM, B.-S., & C, C. (2017). Do Undiagnosed Suicide Decedents Have Symptoms of a Mental Disorder? *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1744–1752. <https://doi.org/10.1002/JCLP.22498>
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 535–542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Triastuti, E., Andrianto, D., & Nurul, A. (2017). Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja. In *Puskakom*. Pusat Kajian Komunikasi, FISIP Universitas Indonesia.
- Trinh, L., Wong, B., & Faulkner, G. E. (2015). The Independent and Interactive Associations of Screen Time and Physical Activity on Mental Health, School Connectedness and Academic Achievement among a Population-Based Sample of Youth. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 24(1), 17. Retrieved from /pmc/articles/PMC4357330/
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S.

- Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. In *PEDIATRICS* (Vol. 140). Retrieved from www.aappublications.org/news
- Wardiaw, J. H. (2007). *Perspectives in Nutrition*. New York: McGraw Hill.
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., ... Lin, C.-Y. (2020). Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/IJERPH17061879>
- World Health Organization (WHO). (2020). Adolescent mental health. Retrieved March 19, 2021, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yang, X., Yip, B. H. K., Mak, A. D. P., Zhang, D., Lee, E. K. P., & Wong, S. Y. S. (2021). The differential effects of social media on depressive symptoms and suicidal ideation among the younger and older adult population in hong kong during the covid-19 pandemic: Population-based cross-sectional survey study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 7(5), 1–16. <https://doi.org/10.2196/24623>
- Yusuf, A. (2015). *KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA*. Jakarta: Salemba Medika.
- Zagorski, N. (2017). Using Many Social Media Platforms Linked With Depression, Anxiety Risk. *Psychiatric News*, 52(2), 1–1. <https://doi.org/10.1176/appi.pn.2017.1b16>
- Zamora, A. A., Regencia, Z. J. G., Crisostomo, M. E., Van Hal, G., & Baja, E. S. (2021). Effect of daily social media exposure on anxiety and depression disorders among cargo seafarers: a cross-sectional study. *International Maritime Health*, 72(1), 55–63. <https://doi.org/10.5603/IMH.2021.0008>
- Zeeni, N., Doumit, R., Abi Kharma, J., & Sanchez-Ruiz, M. J. (2018). Media, Technology Use, and Attitudes: Associations With Physical and Mental Well-Being in Youth With Implications for Evidence-Based Practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 15(4), 304–312. <https://doi.org/10.1111/wvn.12298>