

Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)

E-ISSN: 2986-9528 | P-ISSN: 2986-9439

Website <https://ejournal.lapad.id/index.php/pjpi>

Open Access under CC BY NC SA

Vol. 4, No. 2, 2026, 501-514

Copyright © 2026, Tantri Yulia Oktariani, et.al

DOI: <https://doi.org/10.61930/pjpi.v4i2>

Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Di Era Digital

Tantri Yulia Oktariani¹, Taty Fauzi², Erfan Ramadhani³

^{1,2,3} Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Universitas PGRI Palembang

Email: tantriyluliaoktariani@gmail.com, tatyfauzi62@gmail.com
erfankonselor@gmail.com

Abstract:

Technological developments make communication more open, one of the causes of problems in adolescents is the uncontrolled use of social media which affects psychological life. The emergence of fomo habits, excessive self-expression. This study aims to determine the level of social media addiction among adolescents. The study used a quantitative method, a population of 84 students, the entire population was sampled. Data collection used a questionnaire with four Likert scale options covering aspects of salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, and relapse, adolescent mental health was measured through aspects of depression, anxiety, and stress. Data analysis through validity tests, reliability tests, normality tests, linearity tests, with the help of SPSS version 27. The results of the study proved that the level of social media addiction of students was in the moderate category with an average value of 52.10, the level of adolescent mental health was in the moderate category with an average value of 49.37. The results of the Spearman Rank correlation test showed a correlation coefficient of 0.435 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), there was a significant relationship between social media addiction and adolescent mental health.

Keywords: Social Media, Addiction, Mental Health, Digital Age

Abstrak:

Perkembangan teknologi membuat komunikasi semakin terbuka, salah satu penyebab munculnya masalah pada remaja adalah penggunaan media sosial yang tidak terkontrol sehingga mempengaruhi kehidupan psikologis. Muncul kebiasaan fomo, mengekspresikan diri secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kecanduan media sosial kalangan remaja. Penelitian menggunakan metode kuantitatif, populasi 84 siswa, seluruh populasi dijadikan sampel. Pengambilan data menggunakan angket dengan empat pilihan skala likert meliputi aspek salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse, kesehatan mental remaja diukur melalui aspek depresi, kecemasan, dan stres. Analisis

data melalui uji validitas, reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas, dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian membuktikan tingkat kecanduan media sosial siswa berada pada kategori sedang nilai rata-rata 52,10, tingkat kesehatan mental remaja berada pada kategori sedang nilai rata-rata sebesar 49,37. Hasil uji korelasi Spearman Rank koefisien korelasi 0,435 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), ada hubungan signifikan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: *Kecanduan Media Sosial, Kesehatan Mental, Era Digital*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang begitu pesat telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, terutama di era digital saat ini (Danuri, 2019). Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling banyak dimanfaatkan adalah media sosial. Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat, khususnya remaja, karena memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, mengekspresikan diri, serta mengikuti perkembangan tren dan hiburan secara cepat dan mudah (Ainiyah *et al.*, 2018). Berbagai platform seperti Instagram, TikTok, *WhatsApp*, dan *Facebook* menjadi aplikasi yang paling sering digunakan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari (Lisa & Irma, 2025).

Era digital menyebabkan internet menjadi kebutuhan penting bagi berbagai kelompok masyarakat terutama pada remaja (Meilinda *et al.*, 2020). Menurut (Nafisa & Kusuma Salim, 2022) Remaja merupakan kelompok dengan tingkat penggunaan internet tertinggi, terutama karena banyaknya aktivitas pendidikan yang kini terintegrasi dengan dunia digital. di Indonesia hasil survei APJII tahun 2021–2022 menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet mencapai 77,02%, dengan 210 juta pengguna dari total populasi 272 juta jiwa. Selain itu, media sosial menjadi konten internet yang paling banyak diakses dengan persentase mencapai 89,15%, dimana Facebook dan YouTube merupakan platform yang paling sering digunakan oleh masyarakat Indonesia (Lay *et al.*, 2023).

Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi remaja. Salah satu permasalahan yang semakin banyak ditemukan adalah kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial merupakan

kondisi ketika individu mengalami ketergantungan terhadap penggunaan media sosial sehingga sulit mengontrol durasi maupun frekuensi penggunaannya (Hidayah et al., 2025). Penggunaan media sosial yang berlebihan di ketahui dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan kualitas tidur, kecemasan, stres, hingga depresi (Aribowo & Bagaskara, 2025). Selain itu, remaja yang terlalu bergantung pada media sosial juga cenderung melakukan perbandingan sosial, mencari validasi dari lingkungan digital, dan mengalami ketidakstabilan emosi ketika tidak mendapatkan respons yang diharapkan dari aktivitas media sosialnya (Badrudin, 2024).

Dampak tersebut berkaitan erat dengan kesehatan mental remaja. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup kompleks sehingga remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental. Paparan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja melalui peningkatan tekanan sosial, kecemasan, maupun perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental remaja menjadi isu yang penting untuk dikaji, terutama di tengah meningkatnya penggunaan media sosial pada generasi muda.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 4 Lais, ditemukan bahwa beberapa siswa menggunakan media sosial hingga larut malam sehingga mengurangi waktu belajar dan mengganggu pola tidur. Selain itu, beberapa siswa menunjukkan gejala kecemasan, kurang percaya diri, perubahan suasana hati, serta kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Siswa juga cenderung lebih aktif berinteraksi melalui media sosial dibandingkan berkomunikasi secara langsung. Kondisi tersebut menunjukkan adanya indikasi hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kondisi kesehatan mental remaja.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara kecanduan media sosial dan Kesehatan mental remaja. Penelitian (Riumta *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berhubungan dengan meningkatnya tekanan emosional, stres, dan depresi pada remaja. Hasil serupa juga di temukan oleh (Amirah & Indriati, 2023) yang

menyatakan bahwa kecanduan media sosial memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya kecemasan dan stres pada remaja. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja.

Namun demikian, penelitian mengenai hubungan kecanduan media sosial dan kesehatan mental remaja masih menunjukkan hasil yang beragam. Beberapa penelitian menemukan hubungan yang kuat dan signifikan, sedangkan penelitian lainnya menunjukkan hubungan yang relatif rendah sehingga mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kesehatan mental remaja. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada wilayah, karakteristik responden, dan lingkungan sekolah yang berbeda, sehingga hasil penelitian tersebut belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi remaja. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kecanduan media sosial dan kesehatan mental remaja pada siswa SMA Negeri 4 Lais. Padahal, karakteristik lingkungan sekolah, pola penggunaan media sosial, serta kondisi sosial remaja dapat mempengaruhi hasil penelitian. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada wilayah perkotaan atau sekolah yang memiliki karakteristik sosial yang berbeda dengan SMA Negeri 4 Lais. Hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kecanduan media sosial dan kesehatan mental remaja pada siswa SMA Negeri 4 Lais, sehingga diperlukan penelitian untuk memperoleh gambaran empiris sesuai konteks lokal sekolah tersebut. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang memberikan bukti empiris mengenai hubungan kecanduan media sosial dan kesehatan mental remaja di era digital pada siswa SMA Negeri 4 Lais. Kecanduan media sosial terdiri dari enam aspek, mengacu pada (National Institutes of Health)

1. *Salience* (Dominasi Pikiran) merujuk pada keadaan dimana media sosial memegang peran sentral dalam kehidupan seseorang. Individu tersebut secara konstan memusatkan perhatian pada media sosial, merasakan dorongan kuat

untuk mengaksesnya, dan menempatkan aktivitas ini sebagai prioritas utama di atas kewajiban atau kegiatan lainnya.

2. *Mood modification* (Perubahan Suasana Hati) adalah fenomena di mana media sosial dimanfaatkan sebagai sarana untuk mengubah atau memperbaiki kondisi emosional. Pengguna melaporkan perasaan senang, lega, tenang, atau terhibur setelah berinteraksi dengan media sosial, sehingga platform ini menjadi solusi pelarian dari tekanan atau kesulitan yang dihadapi
3. *Tolerance* (Toleransi) menggambarkan situasi dimana individu memerlukan periode penggunaan media sosial yang lebih panjang untuk mencapai tingkat kepuasan yang setara dengan sebelumnya. Dengan demikian, pengguna cenderung meningkatkan frekuensi dan durasi akses media sosial seiring berjalannya waktu
4. *Withdrawal* (Penarikan diri) merujuk pada perasaan tidak nyaman yang dialami individu ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial. Manifestasi gejala dapat mencakup kegelisahan, kekhawatiran, kejengkelan, atau perasaan kehilangan saat tidak aktif menggunakan platform media sosial
5. *Conflict* (Konflik) adalah situasi dimana pemanfaatan media sosial mendatangkan problem dalam kehidupan seseorang, baik secara internal maupun eksternal. Potensi terjadinya konflik mencakup relasi sosial, proses akademis, lingkup profesional, atau rutinitas harian akibat dari penggunaan media sosial yang melampaui batas
6. *Relapse* (Kekambuhan) menggambarkan kondisi ketika seseorang kembali terlibat dalam penggunaan media sosial secara berlebihan setelah sebelumnya berupaya untuk membatasi atau menghentikan kebiasaan tersebut. Individu tersebut menghadapi tantangan dalam mempertahankan durasi penggunaan media sosial secara teratur.

Untuk aspek kesehatan mental diukur berdasarkan tiga aspek utama, yang masing-masing mencakup indikator-indikator di amati secara spesifik.

1. Depresi adalah sebuah kondisi afektif yang dicirikan oleh perasaan murung, ketiadaan gairah, pandangan pesimistis, penurunan dorongan, dan berkurangnya ketertarikan pada kegiatan rutin
2. Kecemasan merupakan situasi emosional yang terindikasi oleh rasa takut, kekhawatiran, tegang, dan kegelisahan yang berlebihan terkait kondisi spesifik. Seseorang juga mungkin merasakan manifestasi fisik seperti denyut jantung yang meningkat, kesulitan untuk tenang, dan sensasi tidak nyaman
3. Stres adalah kondisi di mana seseorang merasakan tekanan, kesulitan untuk relaksasi, mudah menunjukkan kemarahan, serta mengalami ketegangan akibat tuntutan atau beban yang dihadapinya. Stres juga dapat bermanifestasi melalui perasaan mudah terusik dan kesulitan dalam mengelola luapan emosi.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian menggunakan metode kuantitatif, yang merupakan jenis penelitian korelasional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *skala Likert* empat pilihan jawaban. Variabel kecanduan media sosial diukur berdasarkan aspek *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*. Variabel kesehatan mental remaja diukur melalui aspek depresi, kecemasan, dan stres. Hasil uji validitas 22 item valid pada variabel kecanduan media sosial dan 19 item valid pada variabel kesehatan mental. Uji reliabilitas memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,865 untuk variabel kecanduan media sosial dan 0,898 untuk variabel kesehatan mental, sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Uji normalitas dan uji linearitas dilakukan sebagai uji prasyarat dalam analisis. Pengujian hipotesis menggunakan korelasi *Spearman Rank* dengan bantuan program SPSS versi 27 pada taraf signifikansi 0,05

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 24 item pernyataan variabel kecanduan media sosial (X, 22 item) valid dan 2 item tidak valid karena memiliki nilai $r \text{ hitung} \leq r \text{ tabel}$. Sementara itu, pada variabel kesehatan mental remaja (Y), 21 item, 19 item valid dan

2 item dinyatakan tidak valid $r_{hitung} \leq r_{tabel}$. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian terdiri atas 22 item valid untuk variabel kecanduan media sosial dan 19 item valid untuk variabel kesehatan mental remaja.

Uji Reliabilitas merujuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas juga merujuk pada tingkat keterandalan sesuatu dan dapat dipercaya (Novikasari, 2016) digunakan untuk melihat konsistensi atau kepercayaan jawaban instrumen/kuesioner penelitian dari waktu ke waktu.

Sebuah instrumen diiniilai reliabel jika r_{hitung} lebih besar dan r_{tabel} . Namun, jika r_{hitung} kurang dari atau sama dengan r_{tabel} maka instrumen tersebut dianggap tidak reliabel. Suatu variabel dapat disebut reliabel jika nilai Cronbach's alpha lebih dari 0,60 jika nilainya kurang dari 0,60 maka variabel tersebut tidak dapat dinyatakan *reliable*

Tabel 1.

Uji reliabilitas kecanduan media social

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.865	22

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen kecanduan media sosial memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,865 dan instrumen kesehatan mental remaja sebesar 0,898. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan pada kedua variabel bersifat reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Selanjutnya dilakukan uji normalitas data. Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa variabel kecanduan media sosial memiliki nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) sehingga tidak berdistribusi normal, sedangkan variabel kesehatan mental remaja memiliki nilai signifikansi 0,200 ($> 0,05$) sehingga berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan kedua variabel dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* 0,298 ($> 0,05$), hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental remaja bersifat

linear. kecanduan media sosial, diperoleh nilai Cronbach's alpha sebesar $0,865 > 0,60$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa item-item pernyataan dalam pengukuran ini bersifat andal atau reliabel.

Tabel 2
Uji Reliabilitas Kesehatan mental

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.898	19

Berdasarkan hasil uji reliabilitas Kesehatan mental remaja diperoleh bahwa nilai Cronbach's alpha sebesar $0,898 > 0,60$ sehingga dapat disimpulkan bahwa item pernyataan pada pengukuran tersebut dapat diandalkan atau reliabel. Selanjutnya hasil pengolahan data reliabilitas variabel X kecanduan media sosial serta variabel Y Kesehatan mental remaja memiliki nilai Cronbach's alpha lebih dari $0,60\%$ yang berarti kedua variabel menunjukkan kekuatan angket sangat kuat, sehingga instrumen dapat dipercaya.

Selanjutnya uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* nilai signifikansi variabel X (Kecanduan Media Sosial) $0,000 \leq 0,05$, menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikansi variabel Y $0,200 \geq 0,05$, menunjukkan variabel Y berdistribusi normal maka asumsi normalitas untuk uji parametrik tidak terpenuhi, hubungan kedua variabel harus dianalisis menggunakan Uji Korelasi *Spearman rho* (non-parametrik). Berikut Tabel uji *Kolmogorov Smirnov* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X	Y
N		84	84
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	52.0952	49.3690
	Std. Deviation	8.79296	9.59390
Most Extreme Differences	Absolute	.183	.054
	Positive	.183	.054
	Negative	-.091	-.054
Test Statistic		.183	.054
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.000	.200e
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.000	.784
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.000
		Upper Bound	.794

a. Test distribution is Normal.

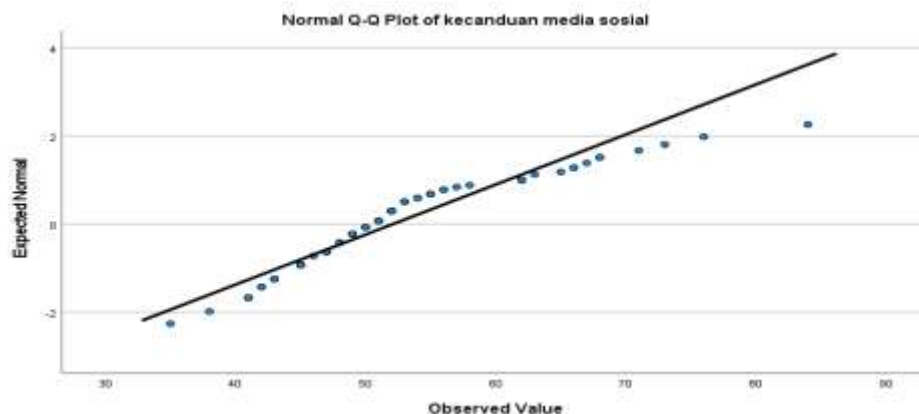
b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

e. This is a lower bound of the true significance.

Analisis selanjutnya menggunakan uji *Spearman Rank*, yang merupakan uji nonparametrik, uji linearitas tidak digunakan sebagai dasar utama untuk memilih uji korelasi.



Gambar. 1 Uji Spearman Rank

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,435 yang berarti menunjukkan hubungan cukup/sedang antara kedua variabel, kemudian diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara

statistik. Jadi dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup kuat dan signifikan antara kecanduan media sosial dan Kesehatan mental remaja. Artinya semakin tinggi kecanduan media sosial maka semakin tinggi Tingkat *distress* psikologis siswa, dan sebaliknya semakin rendah Tingkat kecanduan media sosial maka semakin baik pula kondisi *distress* psikologis pada remaja.

Berdasarkan hasil observasi dalam pengisian angket, beberapa siswa mengaku merasa cemas, gelisah karena mengalami perubahan suasana hati setelah menggunakan media sosial dalam waktu yang lama. Selain itu, siswa menjadi kurang percaya diri ketika membandingkan dirinya dengan orang lain sebagaimana yang dilihatnya di media social, ia tidak bias mengontrol setelah melihat tayangan- tayangan kondisi ini membuat psikologis sedikit terguncang. Temuan ini diperkuat (Nisrina, 2022) bahwa *distress* psikologis pada remaja yang di tandai dengan munculnya stress, kecemasan, dan defresi akibat tekanan lingkungan maupun penggunaan media digital secara berlebihan. Temuan lainnya menunjukkan tingkat kecanduan media sosial pada siswa kategori sedang membuktikan bahwa sebagian besar siswa menggunakan media sosial dalam intensitas yang cukup tinggi, namun belum sampai pada tingkat kecanduan yang berat. Kondisi ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari siswa, sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan untuk memperoleh informasi. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Amirah & Indriati, 2023) yang menyatakan bahwa media sosial telah menjadi kebutuhan yang sulit dipisahkan dari kehidupan remaja karena memberikan kemudahan dalam berinteraksi dan memperoleh informasi. Pada kondisi kesehatan psikologis siswa kategori sedang nilai rata-rata (mean) 49,37. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan, stres, kecemasan, dan kecenderungan depresi. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, hubungan sosial, lingkungan keluarga, serta penggunaan media sosial tanpa mengenal waktu. (Febriansyah *et al.*, 2025) menegaskan bahwa kemudahan melakukan akses berselancar di dunia maya memberikan berbagai kemudahan bagi remaja, sehingga dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila penggunaannya tidak terkontrol. Selain itu, (Sriati

et al., 2020) menjelaskan bahwa kesehatan mental siswa dipengaruhi pula oleh faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Nilai korelasi berada pada kategori hubungan sedang, maknanya, semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat gangguan kesehatan mental siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan media sosial, maka kondisi kesehatan mental remaja cenderung semakin baik. Penelitian (Ernawati, 2024) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berkaitan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada remaja, dengan demikian, semakin tinggi kecanduan media sosial, semakin besar pula risiko munculnya gangguan kesehatan psikologis pada remaja.

Secara universal remaja sering melakukan perbandingan sosial di media sosial, membandingkan penampilan, gaya hidup, dan pencapaian hidup orang lain, yang dapat menyebabkan rasa tidak percaya diri, kecemasan, dan tekanan emosional (Dyah *et al.*, 2024). Selain itu, remaja sering mengalami ketakutan kehilangan kesempatan untuk melakukan update pada status sehingga muncul *Fomo*, yaitu perasaan takut tertinggal informasi atau aktivitas orang lain di media sosial (Akbar *et al.*, 2018). Sejalan dengan pendapat tersebut (Fauzi & Ferdian, 2024) menjelaskan bahwa media sosial merupakan penyebab salah satu faktor utama yang berperan dalam timbulnya *Fomo*. Penelitian tersebut juga menjelaskan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja seperti stres, depresi, kelelahan, dan tekanan emosional. Pemicunya adalah penggunaan gadget dan media sosial secara berlebihan menjadi penyebab stres, depresi, dan tekanan emosional. Kontribusi peneliti lainnya oleh (Mile & Febriyona, 2023) yang menemukan bahwa rendahnya kontrol diri pada remaja dapat meningkatkan Risiko kecanduan media sosial.

SIMPULAN

Disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Lais. Adanya hubungan pada kategori sedang Temuan penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi

tingkat kecanduan media sosial semakin tinggi pula kecenderungan munculnya masalah kesehatan mental. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan media sosial, maka semakin baik kondisi kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki keterkaitan memicu munculnya risiko gangguan kesehatan mental sehingga diperlukan upaya edukasi, pengawasan, dan pendampingan dalam penggunaan media sosial agar siswa mampu bersikap bijak, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dalam era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, N., Ibrahimy, U., & Situbondo, S. (2018). *Remaja Millenial Dan Media Sosial : Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millenial*. 2(April), 221–236.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). *Ketakutan akan kehilangan momen (fomo) pada remaja kota samarinda 1*. 7(2).
- Amirah, N., & Indriati, G. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Pendahuluan Corona virus disease - 2019 atau Covid-19 merupakan penyakit menular yang mengakibatkan infeksi pada saluran pernafasan , yang pertama kali menyebar di. *Community of Publishing in Nursing*, 11, 72–82.
- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (n.d.). *Dampak Penggunaan Media Sosial " Brain Rot " terhadap Kesehatan Mental Remaja*. 5(3), 350–357.
- Badruddin, M. M. (2024) Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Kelelahan Media Sosial Dimediasi Rasa Iri.
- Dyah, M., Widirahayu, A., & Husna, J. (2024). *Dampak Perbandingan Sosial di Instagram Terhadap Fomo dan Social Anxiety di Era Digital : Sebuah Kajian Deskriptif pada Mahasiswa*. 01(November), 64–73.
- Ernawati, E. (2024). Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Cross Sectional. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 78–92. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.507>
- Fauzi, T., & Fredian, L. (2024). *Potensi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 1 Nomor 4 Tahun 2024 Dampak Sosial Media terhadap Syndrom Fomo pada Perilaku Remaja The Impact of Social Media on Fomo Syndrome on Adolescent Behavior Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang ,*
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191–197.
- Hidayah, S., Nafis, S., Syafiq, R., & Fahreza, M. (2025). *Eksplorasi Dampak Kecanduan Media*

- Sosial terhadap Religiusitas Siswa dan Strategi Mitigasinya di Era Digital*. 05(02), 421–444.
- Febriansyah, M. F., Savitri, C., Almunziri, P. A., Restu, Y., & Chalista, P. (2025). *Patologi Sosial Akibat Penggunaan Smartphone Di Kalangan Remaja Di Era Modern*. 2(1), 251–255.
- Lay, T. A., Meiyuntariningsih, T., Ramadhani, H. S., & Psikologi, F. (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran fear of missing out? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 605–615.
- Lisa, H., & Irma, A. (2025). *Penggunaan Akun Second Instagram Sebagai Media Ekspresi Diri Remaja Di Era Digital*. 2(1), 1–15.
- Meilinda, N., Malinda, F., & Aisyah, S. M. (2020). *Literasi Digital Pada Remaja Digital (Sosialisasi Pemanfaatan Media Sosial Bagi Pelajar Sekolah Menengah Atas)*. 4(1), 62–69.
- Mile, A. C., & Febriyona, R. (2023). *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Remaja Di Smpn 4 Tilamuta The correlation between Self-Control and Social Media Addiction (Tiktok) in Adolescents at SMPN 4 Tilamuta*. 3(1).
- Nafisa, S., & Kusuma Salim, I. (2022). Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 41–48. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>
- Nisrina, R. (2022). *Pengaruh harga diri, distres psikologis, dan penggunaan Instagram terhadap problematic internet use pada siswa* [Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Novikasari, I. (2016). *Uji Validitas Instrummen*. Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Riumta, T., Siburian, D., Ricky, D. P., Keperawatan, F. I., Indonesia, U. A., Barat, B., Sosial, M., & Mental, K. (2024). *Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 1*. 6(1), 81–88.
- Sriati, A., Hendrawati, S., & Aprilia, R. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>

