

Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja Berdasarkan SDQ di SMA Negeri 2 Sukoharjo

Eka Yuliana Puspitasari, Arif Widodo*

Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Corresponding Author: aw169@ums.ac.id

Article Info

Article History:

Received, 13-01-2026

Accepted, 16-01-2026

Published, 02-07-2026

Kata Kunci:

Kesehatan Mental,
Remaja,
Media Sosial,
Era Digital

Abstrak

Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, dapat memengaruhi kondisi mental remaja, pada fase perkembangan yang rentan. Peningkatan permasalahan kesehatan mental remaja menuntut adanya upaya pengendalian dini di lingkungan sekolah. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis korelasi pola penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan potong lintang. Populasi penelitian berjumlah 860 siswa, dengan sampel sebanyak 90 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan pada bulan November melalui kuesioner penggunaan media sosial dan instrumen kesehatan mental berbasis kesulitan serta kekuatan perilaku remaja. Analisis univariat dan bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil studi menunjukkan adanya signifikansi yang relevan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja dengan nilai $p = 0,007$ dan koefisien korelasi penelitian $r = 0,284$. Temuan ini mengindikasikan penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Penelitian ini memberikan gambaran empiris lokal berbasis SDQ sebagai dasar penguatan edukasi literasi digital dan intervensi promotif di lingkungan sekolah

Abstract

Uncontrolled use of social media among adolescents may affect mental health, particularly during vulnerable developmental stages. The increasing prevalence of mental health problems among adolescents highlights the need for early preventive efforts in the school setting. This study aimed to analyze the correlation between social media use and mental health among adolescents at SMA Negeri 2 Sukoharjo. A quantitative correlational design with a cross-sectional approach was employed. The study population consisted of 860 students, with a sample of 90 respondents selected using purposive sampling. Data were collected in November using a social media use questionnaire and a mental health instrument based on adolescents' behavioral strengths and difficulties. Data analysis included univariate and bivariate analyses using the Pearson correlation test. The results showed a statistically significant relationship between social media use and adolescent mental health ($p = 0.007$; $r = 0.284$). These findings indicate that social media use is one of the factors associated with adolescent mental health. This study provides local empirical evidence based on the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) to support the strengthening of digital literacy education and promotive mental health interventions in school settings.

Keywords:

Mental Health,
Adolescents,
Social Media,
Digital Era

Pendahuluan

Permasalahan kesehatan mental menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan karena berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan sosial, biologis dan psikologis

secara bersamaan. Pada fase ini, remaja mengalami peningkatan sensitivitas emosional, proses pencarian jati diri, serta tuntutan akademik dan sosial (Firdaus et al., 2023). Dalam konteks kehidupan remaja saat ini, tekanan tersebut semakin kompleks seiring dengan perubahan pola interaksi dan gaya hidup yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan lingkungan sosial. Kondisi ini menempatkan kesehatan mental remaja sebagai isu yang memerlukan perhatian dan pengendalian intensif dalam praktik keperawatan.

Data global menunjukkan permasalahan kesehatan mental yang bersifat universal. World Health Organization (WHO) melaporkan satu dari tujuh remaja usia 10–19 mengalami disabilitas psikiatrik, dengan proporsi kasus yang didominasi oleh kelompok usia remaja (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, permasalahan kesehatan mental pada remaja menunjukkan kecenderungan yang serupa. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami gangguan mental emosional sebesar 9,8%. Angka tersebut relatif lebih tinggi pada kelompok usia remaja, khususnya siswa sekolah menengah atas (Rahmawaty et al., 2022).

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap peningkatan kasus kesehatan mental pada remaja adalah pola penggunaan media sosial yang kurang baik. Dalam era digital saat ini sebagian besar remaja menggunakan media sosial dengan frekuensi tinggi, yang berisiko bagi perkembangan mental mereka (Yuhana et al., 2023)

Berbagai temuan ini menunjukkan bahwa salah satu faktor risiko gangguan mental pada remaja adalah intensitas penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Penelitian Sudrajat (2020) menguatkan bahwa penggunaan media sosial diluar batas standar berdampak pada penurunan kualitas hubungan interpersonal, peningkatan rasa kesepian, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial langsung. Namun disisi lain, media sosial memiliki dampak positif seperti, meningkatnya pengetahuan dan literasi teknologi, pengembangan kreativitas, ketrampilan, dan bakat, serta kemudahan memperoleh informasi dari media sosial yang lebih luas dan intensif (Zubir & Yuhafliza, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan telaah lebih lanjut untuk menganalisis keterkaitan kesehatan mental dan pola penggunaan media sosial oleh remaja. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui korelasi antara pola penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 2 Sukoharjo. Harapan dari studi ini agar dapat memberikan bukti factual yang kontekstual sebagai dasar penguatan peran keperawatan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Metode Penelitian

Pendekatan kuantitatif oleh peneliti dilakukan dengan rancangan korelasional melalui desain *cross sectional*. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo yang

berjumlah 860 siswa. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, dengan jumlah sampel sebanyak 90 responden yang dinilai memadai untuk analisis korelasional sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi siswa berusia 15–19 tahun, aktif menggunakan media sosial, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian, sedangkan kriteria eksklusi mencakup siswa yang tidak hadir atau mengalami kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan pada saat pengumpulan data. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan November di SMA Negeri 2 Sukoharjo.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner penggunaan media sosial dan instrumen kesehatan mental terstandar Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Kuesioner penggunaan media sosial diadaptasi dari penelitian Yuhana (2022) yang sudah di validitas dan reliabilitas dengan nilai cronbach alpha 0,794. Instrumen ini terdiri dari 17 pernyataan dengan skala Likert. Penilaian kesehatan mental berupa Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) yang merupakan kuesioner terstandart, memuat 25 item pertanyaan. Skor SDQ selanjutnya dikategorikan ke dalam tiga tingkat kondisi kesehatan mental, yakni normal (0–15), ambang (borderline) (16–19), dan abnormal (20–40).

Analisis data dilakukan secara bertahap, mencakup analisis univariat untuk menyebutkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian secara deskriptif. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji korelasi antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja. Uji korelasi Pearson Product Moment digunakan dalam analisis bivariat dengan tingkat signifikansi sebesar $p < 0,05$. Seluruh pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dengan No. 5531/B.1/KEPK-FKUMS/I/2025 serta mengikuti standar etika penelitian dengan memastikan kerahasiaan dan persetujuan dari setiap partisipan sebelum pengisian kuesioner.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja ini melibatkan 90 siswa SMA Negeri 2 Sukoharjo yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan karakteristik responden yang diperoleh dari lembar kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah remaja perempuan, yaitu sebesar 65,6%. Pernyataan ini didukung oleh temuan Ximenes & Naibili (2024) yang menyatakan bahwa remaja perempuan cenderung lebih rentan mengalami permasalahan kesehatan mental, khususnya kecemasan dan depresi, pada tingkat sekolah menengah atas. Sementara itu, berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 16 tahun dengan proporsi sebesar 47,8%. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Windarwati et al. (2020) yang mengindikasikan bahwa remaja tingkat sekolah menengah atas memiliki kecenderungan pola penggunaan media sosial yang tinggi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media sosial dan Kesehatan Mental Remaja

Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Penggunaan Media sosial		
- Baik	1	1,1
- Sedang	54	60
- Buruk	35	38,9
Kesehatan Mental Remaja		
- Normal	8	8,9
- Borderline	9	10
- Abnormal	73	81,1
TOTAL	90	100

Tabel 1 menunjukkan, mayoritas responden berada pada kategori penggunaan media sosial sedang, yaitu sebanyak 54 responden (60%), diikuti oleh kategori penggunaan buruk sebanyak 35 responden (38,9%), sementara kategori penggunaan baik hanya ditemukan pada 1 responden (1,1%). Pada variabel kesehatan mental, mayoritas responden termasuk dalam kategori abnormal sebanyak 73 responden (81,1%), sedangkan kategori borderline dan normal masing-masing berjumlah 9 responden (10%) dan 8 responden (8,9%). Distribusi ini memaparkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada remaja relatif tinggi dan telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari, meskipun masih ditemukan pola penggunaan yang kurang terkontrol pada sebagian responden. Temuan ini selaras dengan penelitian Woran et al. (2021) yang melaporkan intensitas penggunaan gawai yang tinggi pada siswa SMA Negeri 1 Langowan, serta didukung oleh studi Dewi et al. (2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMA Negeri 1 Mengwi menggunakan gawai dengan durasi lebih dari tiga jam per hari dan frekuensi penggunaan lebih dari empat kali sehari.

Pada saat yang sama, variabel kesehatan mental remaja didominasi oleh kategori abnormal. Kondisi ini didasari oleh kelompok remaja yang umumnya lebih rentan karena pengaruh sosial, tuntutan akademik, dan perubahan gaya hidup. Berbagai penelitian menyebutkan Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Studi literatur oleh Hasibuan (2024) mengidentifikasi bahwa gaya hidup dengan kualitas tidur yang buruk, pola penggunaan gawai, pengaruh teman sebaya serta pola asuh orang tua merupakan faktor risiko kesehatan mental remaja. Kajian Sihombing & Nainggolan (2025) yang menyertakan bahwa tekanan akademik dan perundungan merupakan determinan kesehatan mental remaja yang paling sering ditemui. Di samping itu, instrument *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) memungkinkan pendeteksian kesehatan mental yang lebih sensitif, mencakup masalah emosional, perilaku dan prososial. Oleh karena itu, proporsi abnormal yang tinggi dalam penelitian ini merupakan indikator adanya risiko psikososial yang memerlukan tindak lanjut, bukan sebagai pernyataan diagnosis klinis.

Tabel 2. Hubungan Penggunaan Media sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja

Penggunaan Media sosial	Kesehatan Mental Remaja						Nilai r	P value	
	Normal		Borderline		Abnormal				Total
	F	%	F	%	F	%			

Baik	0	0	0	0	1	100	1	1,1	0,284	0,007
Sedang	8	14,8	9	16,7	37	68,5	54	60		
Buruk	0	0	0	0	35	100	35	38,9		
Total	8	8,9	9	10	73	81,1	90	100		

Tabel 2 merupakan hasil analisis bivariat yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja ($p = 0,007$; $p < 0,05$). Kategori penggunaan media sosial sedang, dengan rentang skor 20–34, merupakan kelompok dengan jumlah responden terbanyak. Pada kategori ini, sebagian besar responden berada pada kondisi kesehatan mental abnormal, yaitu sebanyak 37 responden (68,5%). Sementara itu, seluruh responden pada kategori penggunaan media sosial buruk berada pada kondisi kesehatan mental abnormal, meskipun jumlah responden dalam kategori tersebut relatif lebih sedikit. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,284 menunjukkan bahwa korelasi antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja bersifat lemah namun signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial yang kurang adaptif berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja.

Hubungan yang signifikan dengan korelasi yang lemah mengindikasikan bahwa pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja tidak bersifat tunggal dan seragam, melainkan dipengaruhi oleh keberadaan faktor risiko. Penelitian ini selaras dengan berbagai studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu determinan kesehatan mental remaja, meskipun bukan satu-satunya faktor risiko. Sari et al. (2024) mengemukakan bahwa pola asuh keluarga dan pengaruh teman sebaya turut berkontribusi terhadap munculnya permasalahan kesehatan mental pada remaja. Temuan tersebut diperkuat oleh Wahyudi et al. (2025) yang menyatakan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi rasa syukur, kepercayaan diri, dan nilai spiritual yang berperan dalam membentuk ketahanan psikologis. Aspek aspek tersebut tersebut jika tidak sesuai berpotensi memperburuk kondisi psikologis remaja, seperti munculnya depresi, kecemasan, stres, penurunan harga diri, hingga kecenderungan isolasi sosial (Fadhilla & Siregar, 2024). Oleh karena itu, signifikansi statistik yang menunjukkan adanya relevansi klinis dan sosial yang memerlukan perhatian khusus, dan tindakan yang lebih lanjut.

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden merupakan pengguna aktif media sosial dengan indikator gangguan kesehatan mental yang dominan berupa rendahnya kepedulian terhadap perasaan orang lain dan kurangnya perilaku prososial. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan berkurangnya kualitas interaksi sosial langsung akibat dominasi interaksi daring. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Damayanti & Khasanah (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak pada menurunnya empati, komunikasi nonverbal, dan kepekaan sosial pada remaja. Selain itu, Putri et al. (2025) juga menegaskan bahwa ketergantungan terhadap gawai berpotensi mendorong penarikan diri dari

lingkungan sosial dan keluarga, yang mencerminkan berkurangnya keterlibatan remaja dalam interaksi sosial nyata.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang dapat diterapkan secara langsung di lingkungan sekolah. Sekolah dapat berperan dalam penguatan literasi digital melalui edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan adaptif, termasuk pengelolaan waktu layar (screen time) dan kesadaran terhadap dampak psikologis media sosial. Selain itu, hasil skrining berbasis SDQ dapat dimanfaatkan sebagai langkah deteksi dini untuk mengidentifikasi siswa yang berisiko mengalami masalah kesehatan mental, sehingga dapat dilakukan rujukan atau pendampingan lebih lanjut oleh guru BK dan tenaga kesehatan sekolah.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan berbagai pendekatan intervensi yang relevan dalam pengendalian kesehatan mental remaja. Studi Kusuma & Khodijah (2025) menekankan edukasi kesehatan dan literasi agar siswa lebih kritis dan terlindungi dari dampak negatif teknologi. Selain itu intervensi berbasis aktifitas fisik dan mindfulness seperti, senam mindfulness dan olahraga fungsional, terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi, kesadaran diri, serta perilaku hidup aktif pada remaja Riyanto et al. (2025). Pendekatan spiritual turut menorehkan intervensi pada kesehatan mental remaja. Penelitian Sasmita et al. (2025) menyimpulkan pembacaan Al-Qur'an, pelaksanaan salat berjamaah, zikir, serta doa bersama yang dipadukan dengan layanan konseling dapat meningkatkan ketenangan batin dan perubahan positif pada kondisi kesehatan mental remaja.

Sejumlah keterbatasan metodologis pada penelitian ini, perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil. Penggunaan desain observasional dengan pendekatan cross-sectional menyebabkan pengukuran variabel dilakukan secara bersamaan pada satu titik waktu, sehingga temuan yang diperoleh hanya menunjukkan keterkaitan antarvariabel dan belum dapat menjelaskan hubungan kausal secara langsung. Selain itu, data dikumpulkan melalui instrumen kuesioner yang diisi secara mandiri oleh responden, sehingga berpotensi menimbulkan bias pelaporan akibat perbedaan persepsi, kejujuran, maupun pemahaman responden terhadap item pertanyaan. Pelaksanaan pengambilan data dalam rentang waktu yang terbatas juga memungkinkan adanya pengaruh kondisi sementara, seperti beban akademik atau keadaan emosional sesaat, yang dapat memengaruhi respons responden. Di sisi lain, penerapan teknik purposive sampling membatasi ruang lingkup generalisasi hasil penelitian ke populasi remaja di luar konteks sekolah yang diteliti. Kendati demikian, hasil penelitian ini tetap memberikan gambaran empiris awal yang penting mengenai keterkaitan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja dan dapat dijadikan pijakan bagi penelitian selanjutnya dengan rancangan longitudinal atau pendekatan intervensi.

Kesimpulan

Hasil dan pembahasan penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan signifikan yang relevan antara pola penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja berdasarkan SDQ di SMA Negeri 2 Sukoharjo. Pola intensitas media sosial oleh remaja yang kurang terkontrol

cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang lebih bermasalah, meskipun kekuatan hubungan yang ditemukan relatif rendah. Indikasi temuan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berperan sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja, namun pengaruhnya tidak terlepas dari faktor lain yang turut berkontribusi. Hasil penelitian ini memberikan gambaran empiris yang relevan bagi upaya promosi dan pencegahan masalah kesehatan mental di lingkungan sekolah, khususnya melalui pendekatan edukatif terkait penggunaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang. Temuan ini menegaskan perlunya skrining kesehatan mental berbasis sekolah sebagai bagian dari praktik keperawatan komunitas. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan desain yang lebih kuat, seperti studi longitudinal atau penelitian intervensi, serta memasukkan variabel tambahan agar pemahaman mengenai dinamika kesehatan mental remaja dapat diperoleh secara lebih mendalam dan menyeluruh.

Referensi

- Damayanti, A., & Khasanah, N. (2025). Pengaruh media sosial terhadap sosialisasi remaja di era digital. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2).
- Dewi, C. Y., Ni Made Dwi Ayu Martini, M., Claudia Wuri Prihindini, C., & Ayu Ratih Cempakasari, A. R. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA N 1 Mengwi. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 7(2), 83–87. <https://doi.org/10.36474/caring.v7i2.272>
- Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 37–48. <https://doi.org/10.51178/invention.v5i2.2017>
- Firdaus, A. M., Sawitri, D. R., & Dwidiyanti, M. (2023). Terapi Mindfulness terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 742–751. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5498>
- Hasibuan, F. K. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional Pada Remaja: Literature Riview. *Jurnal Kesehatan Bertuah Indonesia*, 2(1).
- Kusuma, Y. S., & Khodijah, K. (2025). Keseimbangan Mental Dalam Era Digital: Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Jurnah Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2).
- Putri, P., Mardhatila, I., Putri, A. A., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Deteksi Dini Perilaku Antisosial Akibat Penggunaan Gadget Pada Remaja. *Tarbiyatul Ilmu: Jurnal Kajian Pendidikan*, 3(5).
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281.
- Riyanto, P., Gunawan, A., & Tambaip, B. (2025). Optimalisasi Kesehatan Mental dan Fisik Remaja melalui Program Senam Mindfulness dan Olahraga Fungsional di Era Digital. *Jurnal Kolaborasi*

Pengabdian Masyarakat Fakultas Ilmu Administrasi.
<https://doi.org/10.37950/jkpmasfia.v3i1.2333>

- Sari, I. I., Adam, H., & Engkeng, S. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental pada Peserta Didik di Madrasah Aliyah Negeri Model 1 Plus Keterampilan Manado. *Jurnal Lentera Sehat Indonesia*, 3(2), 36–40. <https://doi.org/10.57207/adt1dz19>
- Sasmita, M., Suryadi, I., & Helmawati, H. (2025). Integrasi Pendekatan Spiritual dan Psikologis dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja: Study Deskriptif Kualitatif Pada SMK Jayabeka 01 Karawang. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4).
- Sihombing, Y. A., & Nainggolan, E. (2025). Kajian Literatur : Faktor-Faktor Determinan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KESEHATAN*, 4(2), 90–94. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i2.5251>
- Sudrajat, A. (2020). Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja. *Jurnal Tinta*, 2(1), 41–52. <https://doi.org/10.35897/jurnaltinta.v2i1.274>
- Wahyudi, W., Mahesa, A. P., Putri, A. L., Dalimunthe, A. N. A., Widitya, D., & Afifah, S. (2025). Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Remaja di Indonesia: Studi Literatur. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 503–509. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1587>
- Windarwati, H. D., Raharjo, V. R., & Choiriyah, M. (2020). Penghayatan merupakan parameter tertinggi intensitas penggunaan media sosial pada remaja SMA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 235–240.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *JURNAL KEPERAWATAN*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- World Health Organization. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.
- Ximenes, J., & Naibili, M. J. E. (2024). Potret Kesehatan Jiwa Remaja SMA: Tantangan Kecemasan dan Depresi di Era Modern. *Sanan, Yane Cristiana Ua*, 7(2).
- Yuhana, E. S., Mariyati, M., & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 477. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.477-486>
- Zubir, Z., & Yuhafliza, Y. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Anak Dan Remaja. *Jurnal Pendidikan Almuslim*, 7(1).