

Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental *Intensity of Social Media Use and Mental Health*

Rianti¹, Wahidah Sukriani^{2*}, Greiny Arisani³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Palangka Raya, Indonesia

Email: wahidahsukriani@polkesraya.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu kritis yang semakin mendapat perhatian seiring meningkatnya penetrasi media sosial di kalangan generasi muda. Mahasiswa sebagai kelompok rentan berada dalam fase transisi kehidupan yang penuh tekanan akademis, sosial, dan emosional, sehingga pola penggunaan media sosial berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis mereka secara bermakna. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir, dengan total sampel 79 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner SMUIS (Social Media Use Integration Scale) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial dan SRQ-20 (Self-Reporting Questionnaire-20) untuk menilai status kesehatan mental. Penelitian dilaksanakan pada April–Mei 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (83,5%) memiliki intensitas penggunaan media sosial sedang dan 49 responden (62%) terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental ($p = 0,116$). Namun nilai OR = 4,05 menunjukkan bahwa responden dengan intensitas penggunaan tinggi menunjukkan proporsi terindikasi gangguan kesehatan mental lebih besar dibandingkan kelompok penggunaan sedang. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan erat dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Diperlukan pengembangan program promosi kesehatan mental yang mengintegrasikan edukasi penggunaan media sosial secara sehat bagi mahasiswa.

Kata Kunci: *Intensitas penggunaan media sosial, kesehatan mental, SRQ-20, SMUIS*

ABSTRACT

Student mental health is a critical issue gaining increasing attention alongside rising social media penetration among young people. Students, as a vulnerable group in a transitional life phase, face academic, social, and emotional pressures that make their psychological well-being susceptible to social media use patterns. This study aimed to determine the relationship between social media use intensity and the mental health of students at Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. A quantitative study with a cross-sectional approach was conducted involving final-year students. A total of 79 respondents were selected using stratified random sampling. The Social Media Use Integration Scale (SMUIS) measured social media use intensity, while the Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20) assessed mental health status. Data were collected from April to May 2025. Most respondents (83.5%) had moderate social media use intensity, and 62% were indicated to experience mental health problems. Statistical analysis showed no significant relationship between social media use intensity and mental health ($p = 0.116$). However, an odds ratio of 4.05 (95% CI: 0.82-20.0) indicated that students with high use intensity were four times more likely to show mental health problems than those with moderate use. Mental health promotion programs integrating healthy social media education are recommended for students.

Keywords: *Social media use intensity, mental health, SRQ-20, SMUIS.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen fundamental dari kesehatan secara menyeluruh yang mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, membangun relasi sosial yang bermakna, serta beradaptasi terhadap dinamika kehidupan sehari-hari. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan psikiatris, melainkan kondisi sejahtera di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan kehidupan yang wajar, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada komunitasnya (WHO, 2022).

Mahasiswa merupakan kelompok yang secara demografis rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Fase kehidupan mereka ditandai oleh transisi menuju kedewasaan yang seringkali disertai tekanan akademis, tuntutan sosial, perubahan lingkungan, dan ketidakpastian masa depan. Kondisi ini menjadi lahan subur bagi berkembangnya berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 12,1%, dengan angka depresi sebesar 9,5% dan kecemasan sebesar 8,3% (Gunawan et al., 2021). Data ini menegaskan bahwa kesehatan mental generasi muda perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak.

Seiring perkembangan teknologi informasi, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari keseharian mahasiswa. Platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Twitter digunakan sebagai sarana komunikasi, hiburan, pencarian informasi, hingga ekspresi diri. Survei global menunjukkan bahwa rata-rata pengguna media sosial menghabiskan lebih dari dua jam per hari di berbagai platform digital, dengan kelompok usia 18–24 tahun sebagai pengguna paling aktif (Keyes et al., 2012). Di Indonesia, penetrasi media sosial terus meningkat, dan mahasiswa merupakan salah satu kelompok pengguna terbesar.

Meski media sosial menawarkan berbagai manfaat, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Paparan konten yang memperlihatkan kehidupan ideal orang lain dapat memicu perasaan tidak mampu, rendah diri, dan kecemburuan sosial. Fenomena *fear of missing out* (FOMO), *cyberbullying*, dan ketergantungan emosional terhadap validasi virtual menjadi beberapa mekanisme psikologis yang menghubungkan penggunaan media sosial berlebihan dengan gangguan kesehatan mental (Gumara et al., 2024). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa aspirasi sosial dan material individu cenderung meningkat akibat terpapar konten media sosial, yang pada gilirannya justru menurunkan kepuasan hidup dan memunculkan frustrasi (Sujarwoto et al., 2019).

Beberapa penelitian telah mengkonfirmasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan berbagai masalah kesehatan mental. Tingginya intensitas penggunaan media sosial secara signifikan berkaitan dengan peningkatan kecemasan, stres, dan depresi pada kalangan remaja dan mahasiswa (Sari and Nauli, 2025). *Cyberbullying* yang kerap terjadi di media sosial juga terbukti memicu gangguan psikologis serius, mulai dari rasa malu, rendah diri, hingga depresi berat (Dewi and Astuti, 2022). Lebih lanjut, mahasiswa dengan tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami depresi ringan hingga sedang dan kecemasan yang signifikan (Hilmi and Cicirosnita, 2024).

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Palangka Raya menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori penggunaan media sosial tinggi, dan 7 di antaranya menunjukkan tanda-tanda indikasi gangguan kesehatan mental. Temuan awal ini mengindikasikan adanya fenomena yang perlu dikaji lebih mendalam untuk memahami gambaran nyata dari kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data secara efisien dan menyeluruh dari populasi yang heterogen dalam waktu yang bersamaan. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir kelas reguler pada program studi D3 dan Sarjana Terapan Kebidanan, D3 Keperawatan, serta D3 dan Sarjana Terapan Gizi di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang berjumlah 227 orang. Penetapan sampel dilakukan menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat kepercayaan 95%, sehingga diperoleh total sampel sebanyak 79 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara proporsional dari setiap program studi untuk memastikan representasi yang merata dari keseluruhan populasi.

Instrumen penelitian terdiri dari dua kuesioner terstandarisasi. Pertama, SMUIS (*Social Media Use Integration Scale*) yang terdiri dari 12 item pernyataan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial, dengan kategorisasi penggunaan rendah, sedang, dan tinggi. Instrumen ini telah divalidasi di berbagai konteks budaya dan memiliki reliabilitas yang baik. Kedua, SRQ-20 (*Self-Reporting Questionnaire-20*) yang terdiri dari 20 pertanyaan untuk mendeteksi adanya indikasi gangguan kesehatan mental, mencakup gejala depresi, kecemasan, gangguan somatik, dan penurunan energi. Instrumen SRQ-20 telah divalidasi untuk penggunaan di Indonesia dengan sensitivitas dan spesifisitas yang memadai (Prasetio et al., 2022).

Data dikumpulkan selama bulan April hingga Mei 2025 melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh subjek yang telah menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel, dan secara bivariat menggunakan uji *fisher exact* untuk mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status kesehatan mental. Uji *Fisher Exact* dipilih karena salah satu sel pada tabel kontingensi 2x2 memiliki frekuensi harapan kurang dari 5, sehingga tidak memenuhi syarat penggunaan uji *Chi-square* konvensional. Hasil uji diinterpretasikan berdasarkan nilai *p* dengan ambang batas signifikansi $\alpha=0,05$; apabila $p<0,05$ maka terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kedua variabel. Selain itu, dihitung pula nilai *Odds Ratio* (OR) beserta *confidence interval* 95% untuk mengestimasi besarnya kecenderungan terjadinya gangguan kesehatan mental pada kelompok dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi dibandingkan kelompok sedang. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dengan nomor layak etik No. 517/V/KE.PE/2025.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Gangguan Kesehatan Mental	n	%
Tidak Terindikasi	30	38,0
Terindikasi	49	62,0

Total	79	100
-------	----	-----

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 79 subjek, sebanyak 49 mahasiswa (62,0%) terindikasi mengalami tanda-tanda gangguan kesehatan mental, sementara 30 mahasiswa (38,0%) tidak terindikasi. Gejala yang paling dominan dalam kategori somatik adalah sering sakit kepala yang dilaporkan oleh 39 responden (80%), diikuti gejala kecemasan berupa mudah merasa takut pada 35 subjek (71%), gejala depresi berupa tangan gemetar pada 34 subjek (69%), dan penurunan energi berupa sulit berpikir jernih pada 26 responden (53%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Intensitas Penggunaan Media Sosial	n	%
Penggunaan Sedang	66	83,5
Penggunaan Tinggi	13	16,5
Total	79	100

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa (83,5%) menggunakan media sosial dalam kategori sedang, sedangkan sisanya (16,5%) termasuk dalam kategori penggunaan tinggi. Tidak ditemukan subjek dengan intensitas penggunaan media sosial rendah.

Tabel 3. Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Intensitas Penggunaan Media sosial	Gangguan Kesehatan Mental						Nilai <i>p</i>	OR (CI)
	Tidak Terindikasi		Terindikasi		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Sedang	28	42,4	38	57,6	66	100	4,05	
Tinggi	2	15,4	11	84,6	13	100	0,116 (0,82-20,0)	
Total	30		49		79			

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi memiliki proporsi terindikasi gangguan kesehatan mental lebih besar (84,6%) dibandingkan kelompok penggunaan sedang (57,6%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,116$. Nilai Odds Ratio sebesar 4,05 (95% CI: 0,82–20,0) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan penggunaan media sosial tinggi memiliki kecenderungan 4 kali lebih besar untuk terindikasi gangguan kesehatan mental dibandingkan kelompok penggunaan sedang, meskipun perbedaan ini secara statistik belum mencapai taraf signifikansi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, yakni 62%, terindikasi mengalami tanda-tanda gangguan kesehatan

mental berdasarkan instrumen SRQ-20. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang mengidentifikasi mahasiswa sebagai kelompok berisiko tinggi mengalami masalah psikologis. Mahasiswa berada dalam fase kehidupan yang sarat tekanan, baik dari sisi akademis, sosial, maupun perkembangan identitas diri, sehingga rentan terhadap berbagai bentuk gangguan emosional dan psikologis (Husni, 2020).

Gejala somatik berupa sering sakit kepala menjadi gejala paling dominan yang dilaporkan orang yang terindikasi gangguan kesehatan mental. Manifestasi fisik dari tekanan psikologis semacam ini dikenal sebagai somatisasi, yakni kondisi di mana distres emosional diekspresikan melalui keluhan fisik tanpa penyebab yang jelas. Penelitian Fakhriyani (2019) menegaskan bahwa gangguan mental yang tidak tertangani seringkali bermanifestasi dalam bentuk keluhan somatik, termasuk sakit kepala, nyeri punggung, dan gangguan tidur. Kondisi ini perlu mendapat perhatian klinis karena seringkali tidak terdiagnosis dengan tepat (Fakhriyani, 2019).

Gejala kecemasan, khususnya mudah merasa takut juga dilaporkan oleh penelitian terdahulu. Kecemasan pada mahasiswa dapat dipicu oleh berbagai faktor, mulai dari beban akademis, tekanan dari teman sebaya, ketidakpastian masa depan, hingga perbandingan sosial yang tidak sehat. Menurut WHO (2022), sekitar 20% remaja dan dewasa muda mengalami kondisi kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai dua kondisi yang paling umum. Tingginya angka kecemasan di kalangan mahasiswa juga berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang dipicu oleh digitalisasi, termasuk ketergantungan pada media sosial sebagai sumber validasi emosional (Nugrahaini et al., 2021).

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas harian mahasiswa, mulai dari komunikasi, pembelajaran, hingga interaksi sosial (Sa'diyah et al., 2022). Kelompok terbesar dalam penelitian ini adalah pengguna dengan intensitas sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa belum sampai pada tahap penggunaan yang disfungsi, namun sudah cukup intensif sehingga berpotensi memberikan dampak psikologis. Penelitian Nugroho & Wahyuni (2020) menemukan bahwa bahkan penggunaan media sosial dalam kategori sedang pun dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis apabila tidak disertai dengan kemampuan regulasi emosi yang baik (Nugroho and Wahyuni, 2020).

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan mahasiswa dapat dipahami dalam konteks faktor-faktor pendorong seperti tekanan sosial untuk selalu terhubung, dorongan untuk mengikuti tren, dan kebutuhan akan afirmasi sosial melalui interaksi digital. Sachiyati et al. (2023) mengamati bahwa meskipun mahasiswa memiliki kesadaran akan dampak negatif media sosial, mereka tetap terdorong untuk menggunakannya secara intensif karena fungsinya sebagai sumber informasi, hiburan, dan koneksi sosial yang tidak mudah digantikan. Ambivalensi ini menciptakan dinamika penggunaan yang kompleks dengan dampak psikologis yang beragam (Sachiyati et al., 2023).

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi memiliki proporsi terindikasi gangguan kesehatan mental yang secara deskriptif jauh lebih besar (84,6%) dibandingkan kelompok penggunaan sedang (57,6%), perbedaan tersebut secara statistik belum mencapai taraf signifikansi. Namun, menunjukkan kecenderungan bahwa mahasiswa dengan penggunaan tinggi memiliki risiko 4 kali lebih besar untuk terindikasi gangguan kesehatan mental.

Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai teori dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Ketika mahasiswa terus-menerus melihat konten kehidupan orang lain yang tampak lebih baik, mereka cenderung membandingkan diri sendiri secara negatif sehingga rasa percaya diri menurun dan muncul perasaan tidak mampu (Gumara et al., 2024). Selain itu, notifikasi dan interaksi digital yang terus-menerus dapat menimbulkan ketergantungan sehingga pengguna sulit membatasi waktu penggunaannya (Sujarwoto et al.,

2019). Penelitian lain menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami remaja (Permadi, 2022).

Sachiyati et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas, serta membuat pengguna merasa cemas ketika tidak bisa mengakses media sosial. Selain itu, kebiasaan bermain media sosial sebelum tidur juga dapat mengganggu kualitas tidur yang pada akhirnya memperburuk kondisi kesehatan mental (Keyes *et al.*, 2012). Menariknya, sebanyak 15,4% responden dengan penggunaan tinggi justru tidak menunjukkan tanda gangguan mental, yang kemungkinan karena mereka memiliki dukungan sosial yang baik dan mampu mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial (Sukma and Supratman, 2022).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengelolaan kesehatan mental mahasiswa di institusi pendidikan tinggi kesehatan. Proporsi mahasiswa yang terindikasi gangguan kesehatan mental sebesar 62% merupakan angka yang tidak dapat dipandang remeh, terlepas dari signifikansi statistik hubungannya dengan media sosial. Institusi pendidikan perlu mengambil langkah proaktif melalui pengembangan layanan konseling yang mudah diakses, program literasi digital yang membekali mahasiswa dengan kemampuan penggunaan media sosial secara sehat dan kritis, serta menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sa'diyah et al. (2022) menegaskan bahwa pendekatan promotif dan preventif dalam kesehatan mental mahasiswa terbukti lebih efektif bila dilakukan secara sistemik di tingkat institusi dibandingkan intervensi individual semata.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Palangka Raya menggunakan media sosial dalam intensitas sedang hingga tinggi, dengan tidak ditemukan satu pun responden dalam kategori penggunaan rendah. Lebih dari separuh responden terindikasi mengalami tanda-tanda gangguan kesehatan mental. Mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi menunjukkan proporsi terindikasi gangguan kesehatan mental yang lebih besar. Diharapkan institusi dapat mengintegrasikan program promosi kesehatan mental yang komprehensif kepada mahasiswa, mencakup edukasi penggunaan media sosial yang sehat, pelatihan manajemen stres, dan penguatan dukungan sosial. Penelitian lanjutan dengan ukuran sampel yang lebih besar dan desain analitik yang lebih kuat direkomendasikan untuk mengkonfirmasi kecenderungan yang ditemukan dan mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A. and Astuti, Y. (2022) 'Cyberbullying di media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja', *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), pp. 120–129. doi:10.26858/jppk.v8i2.35052.
- Fakhriyani, D.V. (2019) *Kesehatan mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Gumara, A.J. et al. (2024) 'Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dewasa awal di Bekasi', *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), pp. 48–57. doi:10.61132/observasi.v2i4.539.
- Gunawan, H., Anggraeni, I. and Nurrachmawati, A. (2021) 'Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi Covid-19', *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), pp. 282–291. doi:10.22487/preventif.v12i2.261.

- Hilmi, A.S. and Cicirosnita, J. (2024) 'Hubungan perilaku penggunaan media sosial dengan kesehatan mental', *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), pp. 208–212. doi:10.59435/gjik.v2i2.832.
- Husni, W. (2020) 'Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi', *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(2), pp. 65–74.
- Keyes, C.L.M. et al. (2012) 'The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal ideation and episodes in the United States', *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(4), pp. 342–347. doi:10.1136/jech.2010.128371.
- Nugrahaini, D.K., Indari and Priasmoro, D.P. (2021) 'Gambaran faktor predisposisi yang mempengaruhi gangguan jiwa di Puskesmas Desa Bantur Kabupaten Malang', *Nursing Information Journal*, 1(1), pp. 31–35.
- Nugroho, A. and Wahyuni, D. (2020) 'Ketergantungan media sosial dan implikasinya pada kesejahteraan psikologis', *Jurnal Psikologi*, 16(1), pp. 12–20.
- Permadi, D.A. (2022) 'Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja', *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), pp. 7–13. doi:10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13.
- Prasetio, C.E., Triwahyuni, A. and Prathama, A.G. (2022) 'Psychometric properties of self-report questionnaire-20 (SRQ-20) Indonesian version', *Jurnal Psikologi*, 49(1), p. 69. doi:10.22146/jpsi.69782.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N. and Rosyadi, A.R. (2022) 'Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan agama Islam', *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(3), pp. 713–730. doi:10.30868/ei.v11i03.2802.
- Sachiyati, M., Yanuar, D. and Nisa, U. (2023) 'Fenomena kecanduan media sosial (FOMO) pada remaja Kota Banda Aceh', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(4), pp. 1–18.
- Sari, N.Y. and Nauli, F.A. (2025) 'Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status mental pada remaja', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(2), pp. 775–786. doi:10.37287/jppp.v7i2.6312.
- Sujarwoto, S., Tampubolon, G. and Pierewan, A.C. (2019) 'Online social media use and adult mental health in Indonesia', *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), pp. 1076–1093. doi:10.1007/s11469-018-9872-8.
- Sukma, R.R. and Supratman, L.P. (2022) 'Pola komunikasi orang tua dalam kesehatan mental pada remaja di tengah pandemi Covid-19 di Karawang', *E-Proceeding of Management*, 9(4), pp. 2515–2521.
- WHO (2022) *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva: WHO.