



## Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial pada Remaja

Imelda Fransisca Sudirlan<sup>1</sup>, Pipih Muhopilah<sup>2</sup>, Fajar Arrohman Nur Sahab<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Universitas YPIB Majalengka

<sup>3</sup>Rekayasa Perangkat Lunak Aplikasi, Universitas Telkom

imeldafsudirlan28@gmail.com

### Abstract

*Adolescents are the most vulnerable group to the negative impacts of social media, given their high intensity of use and tendency to seek social validation through digital platforms. The massive use of social media among adolescents has changed the way adolescents interact, communicate and seek information, raising concerns about its impact on adolescent mental health. Adolescent social media addiction has the potential to disrupt social and emotional development, as well as affect academic performance and sleep patterns. Although social media provides various benefits, such as expanding social networks, the phenomenon of addiction can have greater negative consequences, so there is a need for a deeper understanding of the factors that cause it. The researcher used a qualitative method with systematic review and meta-synthesis techniques. The researcher recognized, assessed and interpreted all appropriate research results related to social media addiction, to conduct a literature review on the factors that influence social media addiction. The search was conducted on a computer database using the keywords "social media addiction in adolescents" and "social media addiction" with analysis in the year of publication between 2020-2025. The results of the literature review show that the factors that influence social media addiction in adolescents are fear of missing out (FoMO), low self-control, loneliness, and academic stress. Research on the phenomenon of social media addiction in adolescents. The research methods used to determine the effect of social media addiction on adolescents include quantitative and qualitative methods.*

**Keywords:** Addiction; Social Media; Teenagers; Factors

### Abstrak

Remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif media sosial, mengingat tingginya intensitas penggunaan dan kecenderungannya untuk mencari validasi sosial melalui platform digital. Penggunaan media sosial yang masif di kalangan remaja telah mengubah cara remaja berinteraksi, berkomunikasi, dan mencari informasi, yang memunculkan kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Kecanduan media sosial pada remaja berpotensi mengganggu perkembangan sosial dan emosional, serta mempengaruhi prestasi akademik dan pola tidur. Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti memperluas jaringan sosial, fenomena kecanduan dapat menimbulkan konsekuensi negatif yang lebih besar, sehingga perlu adanya pemahaman lebih mendalam terkait faktor-faktor penyebabnya. Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan *systematic review* dan teknik meta sintesis. Peneliti melakukan pengenalan, penilaian dan penafsiran terhadap semua hasil penelitian yang sesuai terkait dengan kecanduan media sosial, untuk melakukan kajian literatur mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial. Penelusuran dilakukan di komputer database dengan menggunakan kata kunci "kecanduan media sosial pada remaja" dan "*addiction social media*" dengan analisis di tahun terbit antara tahun 2020-2025. Hasil *review literatur* menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja yaitu faktor *fear of missing out* (FoMO), kontrol diri rendah, faktor kesepian, dan stres akademik. Penelitian mengenai



fenomena kecanduan media sosial pada remaja. Metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh kecanduan media sosial pada remaja diantaranya menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif.

**Kata kunci :** *Kecanduan; Media Sosial; Remaja; Faktor*

## PENDAHULUAN

Dilansir dari *FIKOM Unitomo News* (2024), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa sekitar 35 persen remaja berusia 13 hingga 19 tahun menunjukkan indikasi depresi ringan hingga berat (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kondisi ini diperburuk oleh meningkatnya penggunaan media sosial secara signifikan di kalangan remaja. Survei terbaru di lima kota besar (Jakarta, Surabaya, Bandung, Medan, dan Makassar) mengungkap bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial meningkat dari 4,5 jam per hari pada tahun 2022 menjadi 7 jam per hari di tahun 2024 (FIKOM Unitomo News, 2024). Fenomena ini sejalan dengan hasil studi yang dipublikasikan oleh *Mitra Utama Madani Foundation* (2023), yang menyebutkan bahwa tingkat gangguan kesehatan mental di kalangan remaja usia 16–24 tahun semakin mengkhawatirkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Divisi Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia menunjukkan bahwa 95,4% responden mengalami gejala kecemasan, dan 88% di antaranya pernah merasakan gejala depresi (Fakultas Kedokteran UI, 2023). Hasil ini menunjukkan tingkat kerentanan yang signifikan terhadap

gangguan mental di kalangan generasi muda, yang diduga turut dipengaruhi oleh paparan media sosial secara berlebihan. Oleh karena itu, penelitian mengenai kecanduan media sosial pada remaja menjadi penting dan relevan, tidak hanya untuk memahami hubungan antara media sosial dan kesehatan mental, tetapi juga untuk merumuskan langkah preventif dan intervensi dini yang berbasis bukti empiris.

Penelitian Indriani, Nuzlan, Shofia dan Ralya (2022) menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang semakin panjang berkorelasi negatif dengan kesehatan mental remaja. Hal ini disebabkan oleh fokus berlebihan pada dunia maya yang mengisolasi mereka dari lingkungan sekitar. Ketiadaan media sosial bahkan dapat memicu stres akibat adiksi yang telah terbentuk.

Penelitian yang dilakukan Aprilia, Sriati, dan Hendrawati (2020) menunjukkan bahwa 51,4% remaja mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah, sementara 48,6% lainnya berada pada tingkat tinggi. Sejalan dengan penelitian Lestari, Dewi dan Chairani (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa dari sejumlah remaja, 88 orang mengalami kecanduan media sosial, sementara 119 lainnya tidak. Studi ini juga menemukan adanya korelasi antara alexithymia dan



kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan.

Dilansir dari Kompas.com, Jurnal *Psychiatry Research* edisi Juli 2023 mempublikasikan sebuah studi yang menyimpulkan bahwa kecanduan TikTok berkorelasi dengan kondisi kesehatan mental yang buruk pada remaja. Riset berjudul "*TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users*" ini menganalisis data dari 1.346 remaja (51,8% perempuan dan 48,2% laki-laki), yang dibagi menjadi tiga kelompok: bukan pengguna (199), pengguna moderat (686), dan pengguna yang kecanduan (461).

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada remaja sangat penting dilakukan sebagai upaya untuk memahami tingkat dan faktor-faktor penyebab kecanduan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa

#### **METODE PENELITIAN**

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan *systematic review* dan teknik meta sintesis. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan meta-etnografi, yang dimana meringkas berbagai hasil penelitian yang sesuai secara naratif agar dapat meluaskan teori yang baru untuk

memenuhi teori-teori sebelumnya. Penelaahan ini dilakukan pada tanggal 23 Maret melalui computer database seperti Google Scholar ([scholar.google.co.id](https://scholar.google.co.id)) yaitu dengan menggunakan kata kunci perkembangan kecanduan, media sosial, remaja, dan teman. Computer database tersebut sudah menyediakan berbagai macam hasil yang telah diteliti oleh penelitian, salah satu dari penelitian tersebut di bidang psikologi. Sumber data yang akan diambil tahun 2020 sampai 2025.

#### **Kriteria Seleksi**

Artikel hasil penelusuran kemudian diamati dengan peneliti melakukan pengamatan dengan membaca judul dan abstrak untuk mendapati apakah artikel yang dibaca sudah memenuhi syarat dari kriteria yang telah dikaji. Kriteria yang digunakan yaitu: 1) artikel yang membahas tentang kecanduan media sosial pada remaja; 2) artikel yang mempengaruhi tentang pengaruh variabel x tentang kecanduan media sosial pada remaja; 3) artikel yang memenuhi laporan hasil penelitian; 4) artikel yang ditulis dalam bentuk bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Dari berbagai artikel, 25 artikel publikasi diperoleh oleh peneliti setelah ditelaah ternyata hanya 15 artikel yang relevan untuk dikaji.

#### **Analisis**

Penelitian ini melakukan pengenalan, penilaian dan penafsiran terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait dengan kecanduan media sosial. Penelitian ini



ditujukan untuk mengidentifikasi faktor apa saja yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja. Peneliti menemukan 15 artikel publikasi yang tepat untuk dikaji dan membuat ringkasan hasil penelitian yang terdiri dari nama peneliti, tahun publikasi, usia subjek, metode penelitian yang digunakan serta hasil penelitian. Berdasarkan hasil tersebut peneliti membuat kesimpulan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja.

## HASIL

Berdasarkan hasil analisis pada 15 artikel yang relevan untuk dikaji, diperoleh hasil sebagai berikut:

### **Fear of Missing Out (FoMO)**

FoMO (Fear of Missing Out) merupakan rasa cemas atau khawatir yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal dalam informasi, aktivitas, atau pengalaman yang sedang dialami orang lain (Wulandari, 2020). FoMO adalah suatu bentuk gangguan yang berpotensi membahayakan jika tidak segera ditangani (Maysitoh, Ifdil & Ardi, 2020), FoMO memengaruhi kesejahteraan mental remaja dan memperkuat kecenderungan mereka mengalami kecanduan media sosial melalui pemenuhan (atau kekurangan) kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, hubungan sosial, dan kompetensi (Sachiyati, Yanuar & Nisa, 2023). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Wahyunindya, dan Silaen (2021) menunjukkan bahwa semakin

kontrol diri yang tinggi semakin rendah kecanduan media sosial pada remaja dan semakin tinggi *fear of missing out* (FoMO) semakin tinggi kecanduan media sosial pada remaja.

Penelitian yang dilakukan di Jerman oleh Brailovskaia dan Margraf (2024), terdapat hubungan positif antara fear of missing out (FoMO) kecanduan penggunaan media sosial. Sejalan dengan hasil penelitian Pratiwi dan Fazriani (2020) terdapat hubungan positif yang signifikan antara FOMO dengan kecanduan media sosial, artinya, semakin kuat tingkat FOMO yang dialami maka semakin tinggi kecenderungan mengalami kecanduan media sosial. Semakin intens rasa takut ketinggalan (FOMO) yang dialami seseorang, frekuensi penggunaan media sosialnya cenderung meningkat, yang pada gilirannya memperbesar efek buruk pada kesehatan mental dan keseimbangan hidupnya.

### **Kontrol Diri**

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengelola keinginan, perasaan, dan tindakan demi mencapai tujuan jangka panjang (Aviyah & Farid, 2014). Di usia remaja, kemampuan ini belum matang sempurna, sehingga remaja cenderung memiliki kontrol diri yang lebih rendah dibandingkan orang dewasa. Lemahnya kontrol diri inilah yang menjadikan remaja lebih berisiko mengalami kecanduan media sosial.

Duckworth seorang psikolog dari University of Pennsylvania menyatakan bahwa



kontrol diri adalah kemampuan untuk menahan godaan sesaat demi sesuatu yang lebih besar di masa depan (Mahfuzh, 2024). Adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja (Rahmah, Putri & Utami, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian di SMPN 4 Tilamuta bahwa kontrol diri berhubungan dengan kecanduan Media sosial (Tiktok) pada remaja (Mile, Firmawati & Febriyona, (2023).

Kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap risiko kecanduan media sosial. Selain itu, kontrol diri juga memberikan kontribusi yang efektif dalam menjelaskan variasi tingkat kecanduan media sosial (Pata, Aspin dan Pambudhi (2021). Penelitian yang dilakukan di Jakarta Selatan oleh Rahmanissa, Agustina dan Kencana (2023) menghasilkan kesimpulan tingkat kontrol diri tinggi akan cenderung memiliki tingkat kecanduan media sosial rendah dan maupun sebaliknya jika tingkat kontrol diri rendah akan cenderung tingkat kecanduan media sosialnya tinggi.

### **Kesepian**

Seseorang yang merasa kesepian cenderung mencari hiburan di media sosial, namun hal ini bisa berkembang menjadi kecanduan. Hasil penelitian Fatwana (2023) kesepian dan kecanduan media sosial saling memengaruhi. Kesepian terbukti berkontribusi terhadap penggunaan media sosial di kalangan siswa SMAN 1 Mutiara Pidie. Hal ini

mengindikasikan adanya korelasi antara kesepian dan kecanduan media sosial, di mana individu yang merasa kesepian cenderung mencari media sosial sebagai bentuk pelarian.

Kesepian berperan dalam mendorong kecanduan media sosial (Hisnan dan Dewi, 2024). Hasil penelitian Hombokau dan Sarajar (2024) mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian siswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan media sosial. Bersamaan dengan penelitian Destiyani dan Coralia (2020) terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel kecanduan media sosial pada remaja di kota Bandung dengan variabel kesepian.

### **Stres**

Stres merupakan reaksi tubuh dan pikiran terhadap tekanan, tuntutan, atau keadaan yang dirasakan melampaui batas kemampuan individu untuk menghadapinya (Winarso, 2014). Stres merupakan salah satu pemicu utama yang dapat menyebabkan seseorang, terutama remaja, mengalami kecanduan media sosial. Terdapat hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dan tingkat stres pada remaja (Santoso, 2024).

Berdasarkan signifikansi hasil penelitian Syafwan dan Daulay (2023), dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara stres akademik dengan kecanduan media sosial. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan media sosial, dan



sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin rendah pula kecanduan media sosial. Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian Purwandini, Syafitri, Widayati dan Wiyani (2023), terdapat keterkaitan yang signifikan antara tingkat kecanduan terhadap penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat stres pada siswa kelas X di SMA Kolombo Sleman, Yogyakarta. Ini menunjukkan bahwa stres tidak hanya mendorong remaja untuk lebih aktif di media sosial, tetapi juga dapat menjadi akar permasalahan kecanduan.

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan telaah pustaka yang dilakukan pada 15 artikel semuanya melakukan penelitian terhadap remaja. Berbagai macam tempat yang dilakukannya penelitian seperti berada di SMAS Pembangunan Bukittinggi (Rahmah, Putri & Utami, 2023), Tilmuta (Mile, Firmawati & Febriyona, 2023), Banda Aceh (Sachiyati, Yanuar & Nisa, 2023), Medan (Syafwan & Daulay, 2023), Yogyakarta (Purwandini, Syafitri, Widayati & Wiyani, 2023), Kendari (Pata, Aspin & Pambudhi, 2021), Bekasi Utara (Wahyunindya & Silaen, 2021), Jerman (Brailovskaia & Margraf, 2024), Mutiara Pidie (Fatwana, 2023), Jakarta Selatan (Rahmanissa, Agustina & Kencana, 2023), Tangerang (Pratiwi, Fazriani & Tangerang, 2020), Bandung (Destiyani & Coralia, 2020).

Metode penelitian yang digunakan dalam 15 artikel yang direview hanya dua metode. Metode penelitian kualitatif (Sachiyati, Yanuar & Nisa, 2023), Metode penelitian kuantitatif (Brailovskaia & Margraf, 2024; Pratiwi, Fazriani & Tangerang, 2020; Wahyunindya & Silaen, 2021; Mile, Firmawati & Febriyona, 2023; Pata, Aspin & Pambudhi, 2021; Rahmah, Putri & Utami, 2023; Rahmanissa, Agustina & Kencana, 2023; Destiyani & Coralia, 2020; Fatwana, 2023; Hisan & Dewi, 2024; Hombokau & Sarajar, 2024; Purwandini, Syafitri, Widayati & Wiyani, 2023; Santoso, 2024; Syafwan & Daulay, 2023).

Ditemukan empat faktor utama yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja yaitu faktor fear of missing out (FoMO) (Brailovskaia & Margraf, 2024; Pratiwi, Fazriani & Tangerang, 2020; Sachiyati, Yanuar & Nisa, 2023; Wahyunindya & Silaen, 2021), faktor kontrol diri (Mile, Firmawati & Febriyona, 2023; Pata, Aspin & Pambudhi, 2021; Rahmah, Putri & Utami, 2023; Rahmanissa, Agustina & Kencana, 2023), faktor kesepian (Destiyani & Coralia, 2020; Fatwana, 2023; Hisan & Dewi, 2024; Hombokau & Sarajar, 2024), faktor stres (Purwandini, Syafitri, Widayati & Wiyani, 2023; Santoso, 2024; Syafwan & Daulay, 2023).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya jurnal internasional yang direview oleh peneliti, sehingga pembahasan mengenai kecanduan media sosial pada remaja hanya pada di Indonesia. Bagi penelitian selanjutnya, sebaiknya meneliti



faktor faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja secara keseluruhan baik itu internasional maupun nasional.

## KESIMPULAN

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja adalah *fear of missing out* (FoMO), kontrol diri rendah, kesepian, dan stres akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Rizki, Aat Sriati, and Sri Hendrawati. "Tingkat kecanduan media sosial pada remaja." *Journal of Nursing Care* 3, no. 1 (2020).
- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). *Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial*(Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126-129.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2024). From fear of missing out (FoMO) to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior*, 150, 107984.
- Destiyah, A. K., & Coralia, F. (2020). Hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada remaja di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 488-492.
- Fatwana, N. (2023). *Hubungan Kesepian Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMAN 1 Mutiara Pidie* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Hisan, A. D., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan Antara Loneliness dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMA X. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 1011-1021.
- Hombokau, Z. M., & Sarajar, D. K. (2024). Kesepian dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Penggemar K-pop di Indonesia. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 18071-18079.
- Indriani, F., Nuzlan, D. N. R., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). Pengaruh kecanduan bermain media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. *Psikologi Konseling*, 13(1), 1367-1376.
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 1(2), 9-9.
- Mahfuzh, T. (2024). *PENGARUH PERMAINAN CONGKLAK LIDI TERHADAP KEMAMPUAN PENUNDAAN KEPUASAN ANAK USIA PRASEKOLAH* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Maysitoh, M., Ildil, I., & Ardi, Z. (2020). FoMO (Fear of Missing Out) Tendency in Millennials. *Journal of counseling, Education and Society*, 1(1), 1-4.
- Mile, A. C., Firmawati, F., & Febriyona, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial (tiktok) pada remaja di smpn 4 tilamuta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 198-207.



- Pata, A., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol diri siswa terhadap kecanduan media sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 20-29.
- Pratiwi, A., Fazriani, A., & Tangerang, D. S. Y. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-13.
- Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Stress Pada Siswa Sma Kelas X Di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. *SBY Proceedings*, 2(1), 83-94.
- Rahmah, P., Putri, M., & Utami, A. S. (2023). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 859-866.
- Rahmanissa, A., Agustina, V. F., & Kencana, S. C. (2023). Hubungan Antara Self Control dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) pada Siswa Kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 3(2), 44-48.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena kecanduan media sosial (FOMO) pada remaja kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8(4).
- Santoso, A. M. (2024). HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 218-228.
- Syafwan, A. L., & Daulay, N. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan Media Sosial Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 441-449.
- Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). Kontrol diri dengan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 1-8.
- Winarso, W. (2014). Mengatasi stres akademik dalam pembelajaran matematika melalui penguatan self esteem peserta didik. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 1(1).
- [https://fikomunitomo.com/kecanduan-media-sosial-picu-depresi-pada-remaja-indonesia/?utm\\_source=chatgpt.com](https://fikomunitomo.com/kecanduan-media-sosial-picu-depresi-pada-remaja-indonesia/?utm_source=chatgpt.com) diakses Kamis, 10 April 2025, 12.32
- [https://mum.id/news/pengaruh-sosial-media-bagi-kesehatan-mental-gen-z-di-indonesia?utm\\_source=chatgpt.com](https://mum.id/news/pengaruh-sosial-media-bagi-kesehatan-mental-gen-z-di-indonesia?utm_source=chatgpt.com) diakses Kamis, 10 April 2025, 12.44
- <https://www.kompas.com/tren/read/2024/02/25/140000265/studi--remaja-yang-kecanduan-tiktok-memiliki-kesehatan-mental-buruk?page=2> diakses Kamis, 10 April 2025, 16.44