RUMAH JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN
E-ISSN: 3124-4408

Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Gaya Hidup Generasi Z

Adelia Deswita[1], Adelya Cutri Rahayu[2]
[1] Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Jambi
Email: ameadel2005@gmail.com[1]
[2]Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Jambi
Email: adelrahayu39@gmail.com[2]

Abstrak
Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari Generasi Z dan menimbulkan perdebatan mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan gaya hidup Generasi Z. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif terhadap artikel jurnal, buku akademik, dan laporan lembaga resmi, dengan seleksi mengacu pada alur PRISMA. Data dianalisis menggunakan analisis isi melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan Teori Perbandingan Sosial, Teori Uses and Gratifications, dan Teori Kultivasi sebagai lensa penafsiran. Hasil kajian menunjukkan bahwa hubungan media sosial dengan kesehatan mental bersifat beragam: sebagian studi mengaitkannya dengan depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri, sedangkan studi lain menemukan hubungan yang lemah. Pada aspek gaya hidup, penggunaan berlebihan berkaitan dengan kualitas tidur yang menurun dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh, sementara bukti mengenai perilaku konsumtif masih terbatas. Dampak media sosial ditentukan oleh cara penggunaan, motif, dan karakteristik individu, bukan oleh durasi semata. Oleh karena itu, diperlukan penguatan literasi digital, pengaturan waktu penggunaan, serta pendampingan orang tua dan pendidik.

Kata kunci: *media sosial, kesehatan mental, gaya hidup, Generasi Z, studi literatur*

Abstract
Social media has become part of Generation Z's daily life and has sparked debate about its effects on mental health and lifestyle. This study aims to analyze the impact of social media use on the mental health and lifestyle of Generation Z. It employs a literature review with a descriptive qualitative approach, examining journal articles, academic books, and official institutional reports, with article selection guided by the PRISMA flow. Data were analyzed through content analysis consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing, using Social Comparison Theory, Uses and Gratifications Theory, and Cultivation Theory as interpretive lenses. The findings show that the relationship between social media and mental health is varied: some studies link it to depression, anxiety, and lower self-esteem, while others report weak associations. Regarding lifestyle, excessive use is associated with poorer sleep quality and body dissatisfaction, whereas evidence on consumptive behavior remains limited. The impact of social media depends on usage patterns, motives, and individual characteristics rather than duration alone. Therefore, strengthening digital literacy, managing usage time, and providing guidance from parents and educators are needed.
Keywords: *social media, mental health, lifestyle, Generation Z, literature review*

PENDAHULUAN

Digitalisasi telah menggeser cara generasi muda bersosialisasi, mencari informasi, dan membentuk citra diri. Generasi Z, yang lahir sekitar 1997 hingga 2012, merupakan kelompok pertama yang sejak kecil terbiasa hidup berdampingan dengan internet dan platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Di Indonesia, survei APJII (2024) mencatat tingkat penetrasi internet sebesar 79,5%, dan kelompok usia muda termasuk yang paling aktif memakainya. Karena itu, media sosial kini bukan sekadar sarana hiburan, melainkan bagian dari rutinitas dan lingkungan sosial Generasi Z. Keterlibatan yang begitu intens membawa konsekuensi ganda. Media sosial memberi ruang untuk menjaga hubungan, mengekspresikan diri, dan mengakses informasi, tetapi juga memunculkan kekhawatiran terhadap kesejahteraan psikologis penggunanya. Payung tinjauan oleh Valkenburg, Meier, dan Beyens (2022) menyimpulkan bahwa kaitan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja

tergolong lemah dan tidak seragam, sehingga efeknya sangat bergantung pada karakteristik individu serta cara platform digunakan. Sejalan dengan itu, Yang, Holden, dan Ariati (2021) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis pemuda dipengaruhi oleh berbagai dimensi penggunaan, misalnya aktif atau pasif, dan bukan hanya lamanya waktu daring. Namun, Office of the U.S. Surgeon General (2023) tetap mengingatkan bahwa bukti yang ada belum cukup untuk menyatakan media sosial sepenuhnya aman bagi anak dan remaja, terutama pada kelompok yang rentan.

Selama pandemi COVID-19, ketergantungan pada ruang digital meningkat tajam. Marciano, Ostroumova, Schulz, dan Camerini (2022) melalui meta-analisis menemukan bahwa penggunaan media digital pada masa tersebut memiliki hubungan dengan masalah kesehatan mental remaja, dengan besaran dan arah yang berbeda menurut jenis penggunaannya. Hal ini menunjukkan bahwa konteks sosial turut membentuk dampak yang dirasakan. Selain kondisi psikologis, media sosial berkaitan erat dengan pola hidup. Alonzo, Hussain, Stranges, dan Anderson (2021) menunjukkan dalam tinjauan sistematisnya bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk, yang pada gilirannya berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan pada kaum muda. Dari sisi citra diri, Vandenbosch, Fardouly, dan Tiggemann (2022) memaparkan bahwa paparan konten penampilan di media sosial dapat memengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh, yang berpotensi mengubah kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Selain itu, tinjauan teori oleh Sun dan Zhang (2021) menguraikan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah dapat berkembang menjadi perilaku adiktif, dengan implikasi bagi pengelolaan waktu dan keseharian pengguna.

Bukti ilmiah yang sepenuhnya menyimpulkan bahaya pun belum ada. Vuorre dan Przybylski (2023), yang menganalisis data dari 72 negara, tidak menemukan bukti kuat bahwa meluasnya akses terhadap Facebook merugikan kesejahteraan psikologis secara global. Perbedaan temuan ini menunjukkan perlunya kajian yang lebih kontekstual, termasuk pada populasi dan budaya tertentu. Di Indonesia, urgensi kajian ini diperkuat oleh data I-NAMHS yang menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja berusia 10–17 tahun mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Pusat Kesehatan Reproduksi UGM, 2022). Meski demikian, penelitian yang menelaah penggunaan media sosial dalam kaitannya dengan kesehatan mental sekaligus gaya hidup Generasi Z Indonesia masih terbatas. Celah inilah yang hendak diisi oleh penelitian ini. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan gaya hidup Generasi Z. Hasilnya diharapkan memperkaya kajian psikologi dan komunikasi digital, serta menjadi rujukan bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*library research*) yang bersifat deskriptif, yaitu menelaah dan menyintesis hasil penelitian terdahulu tanpa pengumpulan data lapangan (Zed, 2004; Snyder, 2019). Data berupa data sekunder yang bersumber dari artikel jurnal nasional dan internasional, buku akademik, serta laporan lembaga resmi seperti WHO dan APJII. Penelusuran dilakukan melalui Google Scholar, ScienceDirect, SpringerLink, dan Portal Garuda dengan kata kunci “media sosial”, “kesehatan mental”, “Generasi Z”, dan “gaya hidup”, beserta padanannya dalam bahasa Inggris. Seleksi artikel mengacu pada alur PRISMA (Page et al., 2021) dengan kriteria terbitan 2021 hingga 2026, membahas hubungan media sosial dengan kesehatan mental dan atau gaya hidup pada remaja atau dewasa muda, melalui proses *peer review*, serta tersedia dalam teks lengkap. Analisis menggunakan teori Perbandingan Sosial (Festinger, 1954), *Uses and Gratifications* (Katz et al., 1973), dan Kultivasi (Gerbner & Gross, 1976) sebagai lensa penafsiran. Data dianalisis dengan analisis isi deskriptif (Krippendorff, 2018) melalui tahapan reduksi data, penyajian

data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2014). Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan temuan dari berbagai jurnal dan konteks.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan Generasi Z. Survei APJII (2024) mencatat penetrasi internet di Indonesia mencapai 79,5%, dengan kelompok usia muda termasuk pengguna yang paling aktif. Intensitas penggunaan yang tinggi membuat media sosial berfungsi sebagai ruang bersosialisasi, sumber informasi, sekaligus sarana pembentukan identitas diri. Namun, literatur menekankan bahwa durasi bukan satu-satunya penentu dampak. Yang, Holden, dan Ariati (2021) menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis pemuda dipengaruhi oleh berbagai dimensi penggunaan, seperti sifat aktif atau pasif dan motif penggunaan. Dengan demikian, dampak media sosial perlu dipahami melalui cara dan tujuan penggunaannya, bukan hanya lamanya waktu daring.

2. Dampak terhadap Kesehatan Mental

Kajian-kajian yang ditelaah menunjukkan hubungan yang beragam antara media sosial dan kesehatan mental. Valkenburg, Meier, dan Beyens (2022) melalui tinjauan payung menyimpulkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja tergolong lemah dan tidak seragam, sehingga sebagian individu terdampak negatif, sebagian tidak terpengaruh, dan sebagian lain justru memperoleh manfaat. Temuan ini sejalan dengan Vuorre dan Przybylski (2023), yang menganalisis data lintas negara dan tidak menemukan bukti kuat bahwa meluasnya akses Facebook merugikan kesejahteraan psikologis secara global. Di sisi lain, kewaspadaan tetap diperlukan. Office of the U.S. Surgeon General (2023) menegaskan bahwa bukti yang tersedia belum cukup untuk menyatakan media sosial benar-benar aman bagi anak dan remaja, terutama pada kelompok yang rentan. Pada masa pandemi COVID-19, Marciano, Ostroumova, Schulz, dan Camerini (2022) melalui meta-analisis menemukan bahwa penggunaan media digital berhubungan dengan masalah kesehatan mental remaja, dengan besaran dan arah hubungan yang berbeda menurut jenis penggunaannya. Konteks Indonesia memperkuat urgensi ini, karena survei I-NAMHS menunjukkan sekitar satu dari tiga remaja usia 10-17 tahun mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Pusat Kesehatan Reproduksi UGM, 2022). Meskipun survei tersebut tidak secara khusus menguji peran media sosial, angka ini menunjukkan beban kesehatan mental yang nyata pada kelompok usia muda.

3. Dampak terhadap Gaya Hidup

Pada aspek gaya hidup, literatur paling konsisten menunjukkan keterkaitan dengan pola tidur. Alonzo, Hussain, Stranges, dan Anderson (2021) dalam tinjauan sistematisnya menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk, yang pada gilirannya berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan pada kaum muda. Hal ini menunjukkan bahwa tidur dapat menjadi jalur penghubung antara kebiasaan bermedia sosial dan kondisi psikologis.

Aspek lain adalah citra tubuh dan kebiasaan yang menyertainya. Vandenbosch, Fardouly, dan Tiggemann (2022) memaparkan bahwa paparan konten penampilan di media sosial dapat memengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh, yang berpotensi mengubah kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Selain itu, Sun dan Zhang (2021) menguraikan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah dapat berkembang menjadi perilaku adiktif, dengan implikasi terhadap pengelolaan waktu dan rutinitas harian pengguna. Perlu dicatat bahwa kajian mengenai perilaku konsumtif Generasi Z di Indonesia relatif lebih

sedikit dibandingkan kajian tentang tidur dan citra tubuh, sehingga aspek ini masih memerlukan penelitian lanjutan.

PEMBAHASAN

1. Pembahasan melalui Teori Perbandingan Sosial

Teori Perbandingan Sosial Festinger (1954) menyatakan bahwa manusia terdorong mengevaluasi kemampuan dan opini dirinya dengan membandingkannya dengan orang lain. Media sosial menyediakan sumber perbandingan yang hampir tidak terbatas, karena pengguna terus terpapar unggahan yang umumnya menampilkan sisi terbaik kehidupan seseorang, seperti pencapaian, penampilan, dan gaya hidup. Perbandingan ke atas (*upward comparison*) semacam ini berpotensi menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan, dan penurunan harga diri (Vogel et al., 2014). Temuan Vandenbosch et al. (2022) mengenai ketidakpuasan tubuh dapat dibaca sebagai contoh nyata mekanisme ini, yaitu ketika standar penampilan yang tampil di layar dijadikan tolok ukur penilaian diri. Pada Generasi Z yang masih berada dalam fase pencarian identitas, kebutuhan akan penerimaan sosial membuat perbandingan menjadi lebih intens. Meski demikian, teori ini tidak berarti semua pengguna akan terdampak. Valkenburg et al. (2022) menunjukkan bahwa efek media sosial sangat bergantung pada karakteristik individu, misalnya kecenderungan membandingkan diri, kondisi psikologis awal, dan tingkat kerentanan. Artinya, perbandingan sosial lebih tepat dipandang sebagai mekanisme risiko yang aktif pada sebagian pengguna, bukan penyebab tunggal gangguan mental.

2. Pembahasan melalui Teori *Uses and Gratifications*

Teori *Uses and Gratifications* dari Katz, Blumler, dan Gurevitch (1973) memandang audiens sebagai pihak aktif yang memilih media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti informasi, hiburan, identitas pribadi, dan interaksi sosial. Perspektif ini membantu menjelaskan mengapa temuan penelitian tentang dampak media sosial tidak seragam. Pengguna yang memanfaatkan media sosial untuk menjaga hubungan dan mencari dukungan cenderung memperoleh pengalaman yang berbeda dibandingkan pengguna yang hanya menelusuri konten secara pasif atau menggunakannya untuk pelarian dari tekanan. Penekanan Yang et al. (2021) pada dimensi penggunaan sejalan dengan logika teori ini, karena motif dan cara penggunaan menentukan hasil psikologis yang dirasakan. Teori ini juga relevan untuk memahami penggunaan bermasalah. Ketika media sosial terus-menerus dipakai untuk memenuhi kebutuhan emosional, seperti menghindari kebosanan atau kesepian, pola tersebut dapat berkembang menjadi ketergantungan (Sun & Zhang, 2021). Selain itu, hasil Vuorre dan Przybylski (2023) yang tidak menemukan bukti kuat adanya kerugian global dapat dipahami karena sebagian pengguna berhasil memenuhi kebutuhannya melalui media sosial tanpa dampak yang merugikan. Dengan demikian, intensitas tinggi tidak otomatis bermakna negatif, dan yang lebih menentukan adalah kesesuaian antara motif, jenis aktivitas, dan kondisi individu.

3. Pembahasan melalui Teori Kultivasi

Teori Kultivasi yang dikemukakan Gerbner dan Gross (1976) berpendapat bahwa paparan media yang berulang dan dalam jangka panjang membentuk persepsi individu tentang realitas sosial. Pada konteks media sosial, paparan terus-menerus terhadap citra tubuh ideal, tren konsumsi, dan gaya hidup tertentu dapat membuat pengguna menganggap hal tersebut sebagai norma. Persepsi inilah yang berpotensi mendorong perubahan perilaku, seperti upaya mengubah penampilan, pola makan, atau pengeluaran demi menyesuaikan diri dengan standar yang tampak di layar. Hasil telaah mengenai citra tubuh (Vandenbosch et al., 2022) mendukung penjelasan ini, sedangkan pada perilaku konsumtif bukti yang tersedia masih terbatas sehingga hubungan tersebut sebaiknya disimpulkan secara hati-hati. Perlu diingat bahwa teori Kultivasi awalnya dikembangkan untuk televisi. Algoritma media sosial yang menyesuaikan konten dengan minat pengguna dapat memperkuat paparan terhadap jenis konten

tertentu, sehingga efek kultivasi berpotensi lebih personal. Hal ini merupakan penafsiran berdasarkan teori dan perlu diuji lebih lanjut melalui penelitian empiris pada Generasi Z.

4. Sintesis: Keterkaitan Kesehatan Mental dan Gaya Hidup

Dari ketiga perspektif tersebut, kesehatan mental dan gaya hidup tampak saling terkait. Pola tidur yang terganggu berhubungan dengan gejala depresi dan kecemasan (Alonzo et al., 2021), sementara ketidakpuasan tubuh akibat perbandingan sosial dapat memengaruhi pola makan dan aktivitas fisik (Vandenbosch et al., 2022). Perubahan gaya hidup tersebut selanjutnya dapat memengaruhi kondisi psikologis, sehingga membentuk lingkaran yang saling memperkuat. Dalam kerangka ini, perbandingan sosial menjelaskan bagaimana tekanan psikologis muncul, kultivasi menjelaskan bagaimana standar tertentu dianggap normal, dan *uses and gratifications* menjelaskan mengapa tidak semua pengguna mengalami dampak yang sama. Temuan ini juga menunjukkan bahwa perdebatan antara hasil yang menyatakan adanya dampak negatif dan hasil yang menyatakan dampak kecil bukanlah kontradiksi mutlak. Perbedaan tersebut lebih mencerminkan keragaman populasi, definisi penggunaan, instrumen pengukuran, dan konteks sosial budaya, termasuk situasi pandemi (Marciano et al., 2022). Karena sebagian besar bukti berasal dari negara Barat, generalisasi pada Generasi Z Indonesia perlu dilakukan dengan hati-hati. Faktor budaya kolektif, pola penggunaan platform, dan akses terhadap layanan kesehatan mental di Indonesia dapat membentuk dampak yang berbeda.

5. Implikasi dan Keterbatasan

Secara praktis, temuan literatur mengarahkan upaya pencegahan pada literasi digital dan pengelolaan pola penggunaan, bukan pelarangan total. Generasi Z perlu dibekali kemampuan mengenali perbandingan sosial yang tidak sehat, membatasi penggunaan menjelang waktu tidur, dan memilih aktivitas daring yang bersifat aktif dan suportif. Orang tua dan pendidik berperan mendampingi, sedangkan pembuat kebijakan dan penyedia platform didorong merancang lingkungan digital yang lebih aman, sejalan dengan peringatan Office of the U.S. Surgeon General (2023). Kajian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sebagai studi literatur, hasilnya bergantung pada kualitas dan cakupan artikel yang berhasil ditelusuri. Kedua, sebagian besar studi yang ditelaah bersifat korelasional sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Ketiga, bukti dari konteks Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, serta mengkaji lebih dalam perilaku konsumtif dan aktivitas fisik pada Generasi Z di Indonesia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah literatur, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan kesehatan mental dan gaya hidup Generasi Z, tetapi hubungan tersebut bersifat beragam dan tidak seragam pada setiap individu. Pada aspek kesehatan mental, sebagian kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan gejala depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri, sedangkan kajian lain menemukan hubungan yang lemah dan tidak menemukan bukti kerugian yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa dampak media sosial tidak ditentukan oleh lamanya penggunaan semata, melainkan oleh cara penggunaan, motif, dan karakteristik individu. Pada aspek gaya hidup, literatur paling konsisten menunjukkan keterkaitan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan kualitas tidur yang menurun, yang selanjutnya berhubungan dengan gejala depresi dan kecemasan. Paparan konten penampilan juga dapat memengaruhi citra tubuh dan berpotensi mengubah pola makan serta aktivitas fisik. Adapun kaitan media sosial dengan perilaku konsumtif masih memerlukan kajian lebih lanjut karena bukti yang tersedia, khususnya di Indonesia, masih terbatas. Ditinjau dari landasan teori, Teori Perbandingan Sosial menjelaskan munculnya tekanan psikologis akibat kebiasaan membandingkan diri dengan unggahan orang lain, Teori Kultivasi menjelaskan bagaimana paparan berulang membentuk standar gaya hidup yang dianggap normal, dan Teori *Uses and*

Gratifications menjelaskan mengapa dampak yang dirasakan berbeda pada tiap pengguna. Ketiganya menunjukkan bahwa kesehatan mental dan gaya hidup saling berkaitan dan dapat membentuk pola yang saling memperkuat. Dengan demikian, media sosial sebaiknya tidak dipandang semata-mata sebagai ancaman, tetapi sebagai sarana yang dampaknya bergantung pada pola penggunaan. Upaya yang dapat dilakukan adalah penguatan literasi digital, pengaturan waktu penggunaan terutama menjelang tidur, serta pendampingan oleh orang tua dan pendidik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, serta mengkaji lebih dalam konteks Generasi Z Indonesia, khususnya mengenai perilaku konsumtif dan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews, 56*, 101414. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024*. APJII.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117-140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Gerbner, G., & Gross, L. (1976). Living with television: The violence profile. *Journal of Communication, 26*(2), 172-199. https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1976.tb01397.x

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly, 37*(4), 509-523. https://doi.org/10.1086/268109

Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). SAGE Publications.

Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the Covid-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 9*, 793868. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

Office of the U.S. Surgeon General. (2023). *Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory*. U.S. Department of Health and Human Services.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Pusat Kesehatan Reproduksi Universitas Gadjah Mada. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. PKR UGM.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 104*, 333-339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors, 114*, 106699. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology, 44*, 58-68. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology, 45*, 101289. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206-222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2023). Estimating the association between Facebook adoption and well-being in 72 countries. *Royal Society Open Science, 10*(8), 221451. https://doi.org/10.1098/rsos.221451

Yang, C.-C., Holden, S. M., & Ariati, J. (2021). Social media and psychological well-being among youth: The multidimensional nature of social media use. *Clinical Child and Family Psychology Review, 24*, 631-650. https://doi.org/10.1007/s10567-021-00359-z

Zed, M. (2004). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.