

Penggunaan Media Sosial Sehat Untuk Mencegah Gangguan Mental

Ratu Nadya W.¹, Ratu Laura M.B.P², Windhi T. Saputra³

^{1,2,3}UPN Veteran Jakarta

Jl. R.S Fatmawati no.1 Jakarta Selatan

E-mail : ratunadyaw@gmail.com¹, ratulaurambp@gmail.com², wintias@gmail.com³

ABSTRAK

Di jaman digital seperti sekarang, penggunaan internet menjadi hal yang tak bisa dihindari. Namun banyak studi yang telah mengungkap bahwa terlalu banyak menggunakan internet yang tidak sehat khususnya sosial media bisa mengganggu kesehatan mental. Gangguan mental yang dimaksud bisa berupa kecemasan, depresi, rendahnya *self esteem*, gangguan tidur, dan *body image*. Berdasarkan latar belakang inilah kami menganggap perlunya untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan mental dan penggunaan media sosial yang sehat di kalangan remaja. Metode yang dilakukan berupa penyuluhan dengan konsep *web seminar* (webinar) dan mengajak 20 siswa kelas 9 dari SMPN 88 Jakarta Barat. Pembelajaran tentang Kesehatan mental khususnya penggunaan sosial media bijak untuk mencegah kesehatan mental sangat perlu untuk terus diberikan kepada para siswa siswi SMP. Hal ini bertujuan agar para siswa siswi SMP yang sedang dalam usia berkembang mendapatkan pemahaman yang tepat mengenai bagaimana penggunaan internet dan sosial yang sehat, tidak berlebihan, serta tidak lagi sembarangan melontarkan komentar berupa *body shaming* dan *hate speech* terhadap orang lain. Dari hasil kegiatan abdimas yang dilakukan, hampir seluruh siswa secara aktif menggunakan internet dan memiliki media sosial. Meskipun demikian, pemahaman mereka mengenai kelainan mental yang disebabkan oleh sosial media masih tergolong minim.

Kata kunci : Internet, Kesehatan mental, Media sosial, Remaja, Webinar

ABSTRACT

In the digital age like now, the use of the internet has become unavoidable. However, many studies have revealed that too much use of the internet that is not healthy, especially social media, can interfere with mental health. Mental disorders in question can be in the form of anxiety, depression, low self esteem, sleep disorders, and body image. Based on this background we consider the need to provide understanding and knowledge about the importance of mental health and the use of healthy social media among teenagers. The method used is in the form of counseling with the concept of a web seminar (webinar) and inviting 9th grader 20 students from SMPN 88 Jakarta Barat. Learning about mental health especially the wise use of social media to prevent mental health is very important to continue to be given to junior high school students. It is intended that junior high school students who are in their infancy get a proper understanding of how the use of the internet and social is healthy, not excessive, and no longer carelessly making comments in the form of body shaming and hate speeches towards others. From the results of webinar activities carried out, almost all students actively use the internet and have social media. Even so, their understanding of mental disorders caused by social media is still low.

Keyword : Internet, Mental Health, Social Media, webinar

1. PENDAHULUAN

Maraknya fenomena depresi hingga bunuh diri masih terus menyita perhatian masyarakat. Salah satu kasus bunuh diri yang baru-baru ini terjadi dialami oleh salah satu pelajar SMP di Jakarta Timur. Pelajar tersebut nekat melompat dari lantai empat dan menyebabkannya tewas dua hari kemudian. Motif kasus tersebut memang belum diketahui persis. Meskipun demikian, kasus ini kembali menguatkan isu depresi dan media sosial di kalangan masyarakat.

Hal yang juga cukup menggegerkan di jagat maya adalah berita kematian artis cantik asal Korea Selatan, Sulli. Pemilik nama lengkap Choi Jinri tersebut ditemukan tewas bunuh diri di rumahnya di Kawasan Seongnam pada tanggal 14 Oktober 2019. Dilansir dari cnbcindonesia.com, Sulli, yang memulai debutnya sebagai salah satu anggota grup vokal f(x), menanggungkan kariernya pada 2014 di grup vokal tersebut setelah mengalami serangan komentar dan rumor daring yang berbahaya dari warganet Korea Selatan. (cnbc.com, 2020)

Berita ini langsung menjadi bahan perbincangan di negara asal gadis berusia 25 tahun tersebut tetapi juga di seluruh dunia. Tak hanya para penggemar K-Pop yang merasa prihatin, tetapi juga semua orang yang menyaksikan berita tersebut merasakan duka yang mendalam. Hal ini membuktikan bahwa depresi dan tekanan yang berkepanjangan dari lingkungan sekitar amatlah berdampak buruk bagi kesehatan mental seseorang.

WHO memprediksi depresi akan menjadi penyakit dengan angka tertinggi kedua setelah jantung. Pada

tahun 2019 kemarin, kasus-kasus bunuh diri baik tokoh terkenal, aktris, kerap menjadi perbincangan dan menghiasi berbagai media. Hal ini membuat sebagian masyarakat menyadari betapa pentingnya kesehatan mental seseorang. Sayangnya sebagian lainnya masih menyepelekan atau tidak mempercayai masalah kesehatan mental. Alih-alih konsultasi ke psikolog atau psikiater, orang yang depresi cenderung diarahkan ke orang pintar atau hanya diberikan pendalaman agama.

Isu kesehatan mental menjadi penting dalam beberapa dekade terakhir. Kesehatan mental tidak lagi dipandang sebagai masalah sekunder, dan dianggap sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Definisi sehat menurut WHO bukan hanya bebas dari penyakit fisik, melainkan sebuah kondisi ketika seseorang dapat mencapai kesejahteraan baik secara fisik, mental, maupun sosial.

Sebuah studi dari The Global Burden of Disease yang dilakukan oleh IMHE (The Institute for Health Metrics and Evaluation) pada tahun 2015 mengungkapkan data mengenai peta penyakit di seluruh dunia. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa 6 dari 20 jenis penyakit yang dianggap paling bertanggung jawab menyebabkan disabilitas adalah gangguan mental. Lebih lanjut, pada studi yang sama diketahui bahwa *Unipolar Depressive Disorder* berada pada peringkat 9 dari 20 penyakit utama, apabila dibandingkan dengan penyakit menular dan penyakit tidak menular (Ridlo, I.A. & Zein, 2018). Data tersebut secara tidak langsung menggambarkan implikasi yang

signifikan terhadap banyaknya orang yang menderita gangguan jiwa bahkan pada kematian akibat bunuh diri.

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental. Beberapa di antaranya adalah faktor genetik seperti keturunan atau cacat, faktor psikologis seperti perkembangan kepribadian akibat pola asuh orangtua, serta faktor hubungan sosial seperti perilaku-perilaku maladaptif.

Belakangan ini, gangguan mental seringkali dikaitkan dengan penggunaan sosial media. Penggunaan yang berlebihan dalam sosial media menjadi perhatian para orangtua, peneliti, dan masyarakat. Media sosial menjadi bentuk komunikasi yang primer dan menyediakan berbagai *platform* yang bervariasi seperti Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, dan sebagainya. Situs-situs tersebut semakin berkembang dan bertindak sebagai *portal* yang mudah untuk interaksi dan hiburan.

Berdasarkan beberapa studi yang dilakukan, diketahui penggunaan sosial media dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental seperti kecemasan, depresi, rendahnya *self esteem*, gangguan tidur, dan *body image*. Banyak hasil penelitian yang memfokuskan pada populasi remaja. Hal ini disebabkan karena remaja merupakan salah satu pengguna aktif terbesar yang menggunakan sosial media sebagai sarana komunikasi yang utama.

(Pantic, 2014) dalam studinya menemukan bahwa terdapat korelasi yang positif antara gejala depresi dan waktu penggunaan sosial media pada pelajar SMP dan SMA. Pada penelitian lain diketahui remaja perempuan menggunakan waktu lebih

banyak dalam menggunakan sosial media dibanding remaja laki-laki. Remaja perempuan diketahui juga mendapat "*online harrasement*" lebih besar dibanding laki-laki. Lebih lanjut diketahui remaja perempuan lebih memiliki *self esteem* yang rendah, ketidakpuasaan berat badan, dan ketidakpercayadirian (Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., Sacker, 2018)

Berdasarkan latar belakang inilah, Tim PKM Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta (UPN Veteran Jakarta) menganggap perlunya untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan mental dan penggunaan media sosial yang sehat di kalangan remaja.

Adanya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan dapat menjadi sebuah alat dan sarana untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan mental, dan memberikan informasi serta pengetahuan dalam menggunakan media sosial secara sehat. Hal ini diharapkan juga dapat bermanfaat bagi keluarga, teman, dan masyarakat di sekeliling remaja tersebut yang mendapatkan penyebaran informasinya.

2. PERMASALAHAN

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi di atas, maka tim pengusul memberikan solusi untuk masing-masing persoalan yang akan diperoleh setelah PKM ini selesai dilaksanakan. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental, penggunaan media sosial yang sehat

dan menghindari kekerasan di media sosial.

3. METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pemahaman kesehatan mental dan penggunaan media sosial secara bijak untuk para pelajar SMP. Metode yang dilakukan berupa penyuluhan dengan beberapa tahapan:

1. Tahap persiapan.

- a. Melakukan koordinasi dengan pihak SMPN 88 Jakarta Barat sebagai mitra kerja sama.

- b. Melakukan interview singkat dengan beberapa guru untuk mengetahui karakteristik siswa.

- c. Uji coba koneksi internet dan gladi resik sebelum dilaksanakan *webinar*.

2. Tahap pelaksanaan.

- a. Tim melakukan *webinar* dengan para siswa SMPN 88 Jakarta Barat dengan tema kesehatan mental.

- b. Tim memberikan modul terkait tema webinar.

- c. Tim melakukan diskusi dengan para siswa terkait tema webinar.

3. Tahap evaluasi

- a. Melakukan *post test* terhadap para siswa SMPN 88 Jakarta Barat.

- b. Melakukan evaluasi menyeluruh terhadap pelaksanaan *webinar* dan manfaatnya bagi para siswa SMPN tersebut.

Webinar dilakukan agar para peserta lebih memahami mengenai kesehatan mental secara mendalam dan bagaimana menggunakan media sosial secara bijak serta menghindari terjadinya kekerasan di media sosial.

Tim melakukan *web seminar* (webinar) dan mengajak 20 siswa kelas 9 dari SMPN 88 Jakarta Barat serta memberikan modul berisi

kesehatan mental dan penggunaan media sosial secara sehat.

Kegiatan penyuluhan ini memiliki tujuan spesifik sebagai berikut:

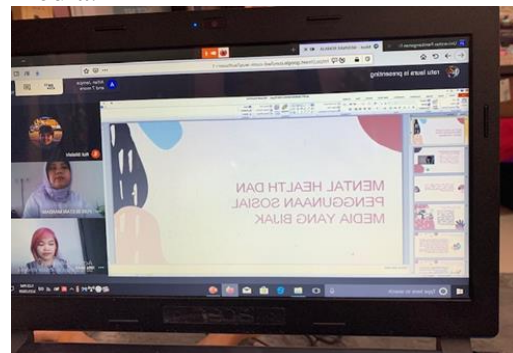
1. Memberikan pemahaman tentang kesehatan mental.

2. Memberikan informasi mengenai penggunaan media sosial secara sehat.

3. Memberikan informasi mengenai kekerasan di media sosial dan bagaimana pencegahannya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim melakukan penyuluhan menggunakan *webinar* (web seminar) google meet 20 siswa SMPN 88 Jakarta dengan menyasar kepada anak-anak kelas 9 sebanyak 20 orang sebagai sasaran karena usia mereka yang rata-rata sudah mencapai 12 sampai 13 tahun di mana mereka semua sudah dibekali ponsel dan benar-benar paham mengakses sosial media.



Gambar 1. Kegiatan *web seminar* dengan Google Meet

Pembahasan mengenai penggunaan sosial media yang bijak sebenarnya sudah mereka terima dari mata pelajaran Bimbingan Konseling. Meskipun demikian mereka mengaku belum pernah secara rinci menerima materi tentang bagaimana sosial media dapat mempengaruhi Kesehatan mental

mereka, contoh-contoh nyatanya adalah tidak bisa lepas dari sosial media, obsesi harus terlihat “sempurna” di sosial media, *cyber bullying* dan *body shaming*, padahal hal semacam ini yang saling berkaitan tersebut sangat erat dengan kehidupan remaja masa kini dan mereka sering kali tidak sadar bahwa bisa saja mereka mengalami penyakit mental tersebut. Pada pelatihan ini, setiap siswa dijelaskan secara rinci macam-macam jenis penyakit mental akibat sosial media.

Adapun materi *webinar* yang diberikan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental bagi remaja, karena remaja sangat rentan dengan penyakit semacam ini yang dang tidak disadari, dan sosial media lah yang menjadi salah satu pemicunya. Psikolog klinis Linda Setiawati menilai, penggunaan media sosial secara tidak tepat dan berlebihan dapat memberikan dampak negatif, baik fisik, psikologis, dan sosial. Dampak secara fisik, misalnya, masalah penglihatan dan masalah tidur. Penggunaan media sosial membuat individu menatap layar terlalu lama sehingga dapat membuat mata kelelahan. Sedangkan masalah psikologis yang dapat muncul adalah *cyberbullying*, memunculkan ketergantungan dengan media sosial (adiksi), keterampilan sosial yang kurang baik, dan merasa kesepian (cnnindonesia.com, 2019).

Adapun macam-macam gangguan mental akibat sosial media adalah:

1. *Narcissistic Personality Disorder*: Orang yang menderita gangguan ini sangat mengagumi dirinya sendiri secara berlebihan, egois, tidak

- punya empati dan tidak ingin mendengarkan orang lain
2. *Body Dysmorphic Disorder (BDD)*: Gangguan BDD adalah kondisi dimana penderitanya merasa tidak aman, takut atau tidak percaya diri pada tubuhnya sendiri.
3. *Addiction*: kecanduan untuk mengunggah sesuatu atau mengecek media sosialnya setiap saat, menonton Youtube, bermain *game online*, membuat status di media sosial setiap saat, dan lain – lainnya.
4. *Social Media Anxiety Disorder*: akan merasa terganggu apabila jumlah follower atau jumlah orang yang berkomentar dan menyukai postingannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga lebih seperti terobsesi dengan media sosial.
5. *Borderline Personality Disorder (BPD)*: dialami karena seseorang merasa tersisih dan khawatir setiap kali ia melihat suatu acara di media sosial teman – temannya yang berlangsung tanpa melibatkan atau mengundang dirinya.
6. *Munchausen Syndrome*: Gangguan jiwa akibat sosial media yang satu ini menggambarkan penderitanya sebagai orang yang hobi mengarang cerita tragis mengenai kehidupannya sendiri untuk mendapatkan perhatian orang lain.
7. *Compulsive Shopping*: Kebiasaan belanja online berawal dari perasaan puas

dapat menemukan apapun yang dibutuhkan hanya melalui layar *smartphone*, sehingga berkembang menjadi kebiasaan impulsif untuk membeli barang lain yang tidak dibutuhkan.

8. *Obsessive Compulsive Disorder (OCD)*: Orang tidak ingin terlihat jelek di mata para pengguna media sosial lainnya, sehingga menciptakan obsesi mengenai kesempurnaan diri dan rela menghabiskan banyak waktu untuk terlihat sempurna di media sosial.
9. *Internet Asperger Syndrome*: merupakan gangguan yang menyebabkan seseorang menjadi berubah sikap di dunia maya.
10. *Low Forum Frustration Tolerance*: merasa bahwa dirinya haus akan pengakuan diri dari pengguna media sosial lainnya, sehingga ia akan bersedia untuk melakukan apa saja di media sosial demi pengakuan tersebut.
11. *Fear Of Missing Out (FOMO)*: merupakan gangguan jiwa berupa perasaan atau dorongan yang berlebihan untuk mengikuti *trend* di media sosial (beritabeta.com, 2019)

Setelah diberikan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental, mereka diberi studi kasus mengenai apa yang terjadi dalam kasus kematian 2 artis asal Korea Selatan yaitu Sulli dan Goo Hara yang meninggal pada akhir tahun lalu.

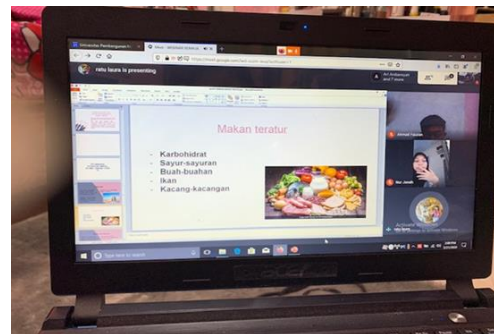


Gambar 2. Goo Hara dan Sulli (artis asal Korea Selatan)

Banyak di antara peserta *webinar* yang mengenali kedua artis ini dan mengetahui “kasus” di balik peristiwa “bunuh diri” mereka. Peserta juga mengetahui bahwa penyebab kematian dari kedua artis cantik ini adalah karena *cyber bullying* yang mereka terima dari *netizen* sehingga membuat mereka menjadi depresi dan nekat mengakhiri hidupnya.

Dari sini, peserta diberikan masukan cara mencegah penyakit mental yang disebabkan oleh sosial media, antara lain:

1. Berhenti bandingkan diri dengan orang lain
2. membatasi penggunaan sosial media
3. Harus tahu mana yang boleh dan tidak boleh kamu bagikan di sosial media
4. Fokus dengan kehidupan nyata (kehidupan keseharian dan lingkungan sekitar) (Cahya, 2019)



Gambar 3. Salah satu materi cara

pengecahan penyakit mental akibat sosial media

Sebagai materi penutup, para peserta diberikan berbagai tips mengenai bagaimana cara menjaga kesehatan mental selama pandemi Covid 19. Tips pertama adalah dengan rutin melakukan olahraga. Melakukan olahraga selama pandemi dilakukan selain untuk menjaga kebugaran tubuh juga untuk mengurangi stress. Melakukan olahraga rutin juga sama dengan melatih tubuh untuk merespon stress lebih baik, termasuk merespon dalam hal perubahan fungsi dan fisiologis tubuh.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga yang teratur dapat menurunkan stres seseorang. Hal ini terjadi karena olahraga dapat menurunkan hormon kortisol dan epineprin serta meningkatkan hormon norepineprin sebagai antidepresan. Tubuh akan melepaskan endorfin yang mampu memperbaiki suasana hati dan mengurangi stress.

Peserta diberikan tips bagaimana melakukan olahraga yang baik semasa pandemi. Jenis olah raga yang dilakukan dapat bervariasi, hanya saja penting untuk diingat, olahraga dilakukan untuk menjaga kesehatan, bukan untuk meningkatkan performa (over training). Olahraga dilakukan minimal tiga kali seminggu selama 30 menit.

Tips kedua yang diberikan adalah dengan makan secara teratur. Di masa pandemi, terdapat beberapa jenis makanan yang disarankan untuk dikonsumsi untuk mengurangi stress. Pertama, karbohidrat jenis gandum. Gandum utuh adalah sumber karbohidrat yang bisa membantu tubuh membuat insulin, yang

membantu tubuh untuk membuat insulin, yang pada gilirannya memungkinkan triptofan, asam amino untuk memasuki otak, sehingga membuat kita merasa baik dan tenang. Kedua, sayur-sayuran yang berdaun hijau. Sayur-sayuran berdaun hijau seperti bayam atau kale kaya akan magnesium. Mineral ini sangat penting untuk membantu meregulasi kortisol dan sejumlah studi menunjukkan bahwa orang-orang dengan tingkat magnesium rendah cenderung lebih mudah stres.

Jenis makanan ketiga adalah buah – buah. Beberapa buah-buahan yang mengandung vitamin C mampu meredakan stress. Vitamin C diketahui dapat mengurangi stress dan kecemasan. Selain itu buah-buahan yang mengandung vitamin B seperti pisang juga mampu meningkatkan suasana hati dan kelelahan. Buah lain yang disarankan adalah blueberry. Hal ini disebabkan blueberry memiliki kandungan flavonoid yang terbukti mampu meningkatkan suasana hati, juga menurunkan stress dan depresi. Jenis makanan lain yang terbukti ampuh menurunkan stress adalah ikan dan kacang-kacangan. Jenis ikan berlemak seperti salmon, makarel, sarden, hingga tuna kaya akan asam lemak omega 3, Vitamin B6 dan Vitamin B12 yang diketahui mampu menurunkan tingkat kortisol dan melawan stress. Sementara itu kacang-kacangan seperti kenari dan pistachio bisa membantu mempersiapkan tubuh agar lebih siap menghadapi stres.

Tips ketiga yang diberikan dalam materi adalah membantu orang lain. Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa menolong orang lain memiliki efek yang baik terhadap emosi diri sendiri. Menolong orang yang

membutuhkan dapat meningkatkan aktivitas di otak yang berfungsi seperti “*reward center*”. Selain itu, bagian otak yang merespons terhadap stres lewat peningkatan tekanan darah dan peradangan justru mengalami penurunan aktivitas. Lebih lanjut, menolong orang lain juga berdampak baik untuk kesehatan jangka panjang. Pada sebuah penelitian di University of Pittsburgh diketahui orang-orang yang menolong orang lain menjadi lebih jarang sakit.

Tips keempat adalah memperbaiki pola tidur. Kurang tidur dapat memiliki efek negatif terhadap suasana hati. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan mencoba untuk menetapkan jadwal tidur yang sama setiap harinya. Hal ini dilakukan sebagai salah satu cara untuk menetapkan konsistensi demi mendapatkan jam tidur yang cukup dan berkualitas. Untuk membantu tidur di waktu yang sama setiap harinya, diharapkan untuk menghentikan aktivitas satu jam sebelum waktu tidur.

Tips kelima untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi adalah dengan melakukan meditasi. Praktik meditasi adalah untuk melatih fokus pikiran agar memiliki pandangan jernih dan merasa tenang. Praktik ini dilakukan dengan mengatur nafas secara perlahan dan teratur selama 15-30 menit. Meditasi diyakini dapat memberikan ketenangan jiwa sehingga emosi menjadi lebih stabil. Meditasi dapat dilakukan dalam berbagai kesempatan, meskipun demikian meditasi terbaik dilakukan saat pagi hari, usai beraktivitas, dan saat sedang stress.

Tips terakhir yang diberikan dalam materi adalah membuat jurnal.

Aktivitas ini diperlukan untuk meluapkan emosi dalam secarik kertas. Jurnal dibuat untuk menulis aktivitas sehari-hari dan menulis kadar emosi yang dirasakan setiap harinya. Dengan membuat jurnal, diharapkan para peserta dapat mengevaluasi emosi dalam periode tertentu dan mengurangi perasaan-perasaan negatif.

Setelah peserta diberikan berbagai macam tips untuk menjaga kesehatan mental, dilakukan sesi tanya jawab untuk menguji pemahaman mereka dan memberikan wadah bagi mereka untuk menceritakan pengalaman mereka mengenai penggunaan sosial media. Rata-rata dari mereka baru menyadari bahwa mereka mengalami salah satu kelainan mental akibat penggunaan sosial media yang berlebihan ini. Ada juga yang menceritakan pengalamannya mendapatkan *body shaming* dan *hate speech* yang membuat mereka jadi rendah diri.

Para peserta merasa senang dengan adanya *webinar* tentang Kesehatan mental ini, mereka jadi memahami bahwa menggunakan sosial media haruslah lebih bijak lagi dan tidak berlebihan. Mereka juga jadi merasa harus lebih waspada dalam meninggalkan komentar di sosial media orang lain supaya tidak memberikan dampak buruk bagi yang membacanya

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan abdimas, diketahui bahwa para siswa sebelumnya sudah memiliki pemahaman yang cukup mengenai fungsi internet dan media sosial. Hampir seluruh siswa secara aktif menggunakan internet dan memiliki

media sosial. Meskipun demikian, pemahaman mereka mengenai kelainan mental yang disebabkan oleh sosial media masih tergolong minim.

Beberapa siswa diketahui memiliki pengalaman atau mengetahui perilaku berlebihan dalam menggunakan sosial media, seperti *body shaming* dan *hate speech*. Para siswa diketahui mampu memberi masukan dalam menghadapi dan mengatasi berbagai perilaku tersebut.

Melalui studi kasus yang diberikan saat *webinar*, para siswa menjadi lebih aktif dan mampu menganalisis kasus-kasus mengenai *cyber bullying*. Sesi diskusi tersebut menambah pemahaman khususnya mengenai kejahatan-kejahatan internet, kelainan mental akibat sosial media serta etika berinternet.

DAFTAR PUSTAKA

- Beritabeta.com. (2019). *Waspada Gangguan Jiwa Akibat Sosial Media, Ada Belasan Jenisnya*. <https://beritabeta.com/info-sehat/waspada-gangguan-jiwa-akibat-sosial-media-ada-belasan-jenisnya/>
- Cahya, A. (2019). *Mencegah Gangguan Kecemasan bagi Pengguna Media Sosial*. <https://www.kompasiana.com/aticahya/5dc12669d541df69aa133dd3/mencegah-gangguan-kecemasan-bagi-pengguna-medsos?page=2>
- cnbc.com. (2020). *Depresi, 3 selebritas korea meninggal bunuh diri di 2019*. [https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20191125170415-33-117848/depresi-3-selebritas-korea-meninggal-bunuh-diri-di-](https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20191125170415-33-117848/depresi-3-selebritas-korea-meninggal-bunuh-diri-di-2019)
- 2019
- cnnindonesia.com. (2019). *Medsos Sebabkan Gangguan Mental pada Orang Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190626100119-255-406497/medsos-sebabkan-gangguan-mental-pada-orang-indonesia>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., Sacker, A. (2018). *Eclinal Medicine. Eclinal Medicine, 6(Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From The UK Millennium Cohort Study)*, 59–69.
- Pantic, I. (2014). No Title. *Online Social Networking and Mental Health. Cyberpsychol Behav, 17*, 652–657.
- Ridlo, I.A. & Zein, R. . (2018). No Title. *Buletin Penelitian Kesehatan, 46*, 45–52.