



HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL DAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA

Nungky Arisanti^{1*}, Ni Luh Gede Intan Saraswati², Desak Made Ari Dwi Jayanti³

¹⁻³STIKES Wira Medika Bali, Denpasar, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: January 8th 2026

Revised: January 12th 2026

Accepted: January 14th 2026

KEYWORD

Social Media, Mental Health, Quality of Life, Adolescents

Media Sosial, Kesehatan Mental, Kualitas Hidup, Remaja

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Nungky Arisanti

Address: Denpasar Bali

E-mail: nungkyarisanti31@gmail.com

DOI 10.62354/jurnalmedicare.v5i1.352

ABSTRACT

Adolescents are prone to mental disorders and decreased quality of life due to excessive use of social media. Excessive use can cause stress and anxiety that impacts their well-being. This study aims to determine the relationship between social media use and adolescent mental health and quality of life at SMA Negeri X Denpasar. This study used a quantitative descriptive method with a cross sectional approach on 212 students with purposive sampling. The instruments used were SIPMS, SDQ, and WHOQOL-BREF, with MANOVA analysis to simultaneously assess the influence of social media use on both dependent variables. The results of the study showed that the average use of social media was 37.94 in the medium category, mental health was 23.07 in the abnormal category, and the average quality of life was 93.46 in the medium category. $p = 0.876 > 0.05$ which shows that there is no significant relationship between social media use and mental health and quality of life simultaneously. This study shows that the level of social media use does not have a significant influence on mental health and quality of life. The majority of students use social media adaptively so that it does not trigger welfare disorders. The results of this study confirm that other factors outside of the use of social media play a greater role in influencing the mental condition and quality of life of adolescents.

Remaja rentan terhadap gangguan mental dan penurunan kualitas hidup akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan stress dan kecemasan yang berdampak pada kesejahteraan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dan kualitas hidup remaja di SMA Negeri X Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* terhadap 212 siswa dengan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah SIPMS, SDQ, dan WHOQOL-BREF, dengan analisis MANOVA untuk menilai secara simultan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kedua variabel dependen. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan media sosial rata-rata 37,94 kategori sedang, kesehatan mental rata-rata 23,07 kategori abnormal, dan kualitas hidup rata-rata 93,46 kategori sedang. $p = 0,876 > 0,05$ yang menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dan kualitas hidup secara simultan. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup. Mayoritas siswa menggunakan media sosial secara adaptif sehingga tidak memicu gangguan kesejahteraan. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa faktor lain diluar penggunaan media sosial lebih berperan dalam memengaruhi kondisi mental dan kualitas hidup remaja.

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai perubahan fisik, emosional, dan sosial, sehingga remaja mulai mencari jati diri (Subekti et al., 2020). Perubahan ini meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental yang dapat menurunkan kualitas hidup (Purnomosidi et al., 2023). Kesehatan mental yang tidak ditangani secara tepat berisiko memicu depresi maupun perilaku menyakiti diri (Ramadhani & Usiono, 2024).

Secara global, lebih dari 450 juta orang mengalami gangguan mental, dengan 154 juta di antaranya menderita depresi (Kayiteshonga et al., 2022). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi depresi sebesar 1,4%, dengan kelompok usia 15–24 tahun sebesar (2%) dengan prevalensi di Provinsi Jawa Barat 3,3%, Kalimantan Timur 2,2% dan Banten 1,7% (Kemenkes, 2023). Bali mencatat prevalensi dengan Kabupaten Buleleng 11,91%, Kota Denpasar sebesar 3,12%, dan Badung 1,01% (Laporan Riskedas Bali, 2018).

Secara global, prevalensi remaja dengan kualitas hidup yang rendah menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan hasil survei *Gallup World Poll* tahun 2018-2019 mencatat peningkatan jumlah remaja dengan kualitas hidup rendah, khususnya di kawasan Asia dan Afrika. Prevalensi di Indonesia, persentase remaja dengan kualitas hidup rendah meningkat dari 6,1% pada 2019 menjadi 7,8% pada 2021 (Sadza, 2024). Remaja mengalami masalah kesehatan mental antara lain *body dysmorphia*, kecanduan internet, depresi, serta niat bunuh diri (Juliansen et al., 2024). Prevalensi di Kota Denpasar menunjukkan 61,6% remaja mengalami stres sedang, 36,9% stres berat, dan hanya 1,5% yang mengalami stres ringan (Made et al., 2025). Indikator tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingginya intensitas penggunaan media sosial, terutama pada remaja berusia 16 tahun (Dewi et al., 2024).

Kesehatan mental yang baik memungkinkan remaja menghadapi tantangan dan meningkatkan kualitas hidup. Sebaliknya, gangguan mental dapat menurunkan kualitas hidup, baik dalam aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan (Buleno et al., 2021). Kesehatan mental dan kualitas hidup mencakup kemampuan mengelola stress, beradaptasi, berinteraksi, dan mengambil Keputusan (Fakhriyani, 2019). Faktor internal seperti perubahan hormonal, tekanan akademik, interaksi dengan teman sebaya, serta meningkatnya akses terhadap media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja (Setyo, 2025). Kualitas hidup remaja dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tidur, hubungan sosial, kondisi finansial, serta pola penggunaan media sosial (Nababan et al., 2024).

Media sosial dapat dipahami sebagai platform digital yang memungkinkan

interaksi antar pengguna melalui berbagai aplikasi seperti, *Facebook, Instagram, Whatsapp, Tiktok, dan Telegram* (Thursina Fazrian, 2023). Media sosial saat ini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari remaja. Akses yang berlebihan terhadap media sosial dapat memicu perasaan negative yang menyebabkan depresi (Prajaniti et al., 2022). Paparan citra kehidupan luar biasa di media sosial mendorong perbandingan sosial yang dapat menimbulkan rasa rendah diri, ketidakpuasan, kecemasan, depresi hingga cyberbullying (Ilat et al., 2023).

Pengguna media sosial aktif di Indonesia terbanyak usia 13-18 tahun dengan rata-rata waktu sekitar 4 jam/hari (Prasetyo et al., 2024). Penggunaan kurang dari 2 jam/hari cenderung mendukung stabilitas emosional, sementara durasi lebih dari 2 jam akan memicu gangguan kesehatan mental serta memperburuk kualitas hidup (Prawiro et al., 2024). Fenomena ini juga berkaitan dengan citra diri remaja. Individu yang aktif di media sosial sering dianggap lebih modern dan gaul, sedangkan yang jarang menggunakan media sosial kerap dipandang kurang pergaulan. Hal tersebut mendorong remaja untuk meningkatkan intensitas penggunaan media sosial (Gunawan et al., 2022). Berdasarkan intensitas, pengguna dapat dikategorikan menjadi *Light Users* (penggunaan ringan), *Medium Users* (penggunaan menengah), dan *Heavy Users* (penggunaan berat) (Fajarina et al., 2021). Penelitian di SMA Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental emosional remaja (Guslinda et al., 2024). Penelitian di SMAN 3 Denpasar juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan gejala depresi (Prajaniti et al., 2022). Selain itu, penelitian di Jawa Timur menemukan penggunaan media sosial dengan durasi tinggi berhubungan dengan rendahnya kualitas hidup di seluruh domain, baik fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan (Bidayah, 2022).

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dan kualitas hidup remaja. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup pada Remaja".

B. METODE

Desain penelitian yang diterapkan oleh peneliti adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Teknik *non probability sampling* dengan purposive sampling dengan sampel sebanyak 212. Instrumen yang digunakan adalah SIPMS, SDQ, dan WHOQOL-BREF, dengan analisis MANOVA untuk menilai secara simultan

pengaruh penggunaan media sosial terhadap kedua variabel dependen. Variabel independent dalam penelitian ini yaitu penggunaan media social, variabel dependent yaitu kesehatan mental dan kualitas hidup.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penggunaan Media Sosial

Tabel 1 Penggunaan Media

Sosial

Skor	Range	Minimum	Maximum	Mean
16-64	19	29	48	37,94

Berdasarkan dari jumlah sampel dapat diketahui, bahwa dari 212 remaja kelas X di SMA Negeri X Denpasar mayoritas menggunakan media sosial dengan nilai rata-rata 37,94, rentang skor tersebut berada dalam kategori sedang sebanyak 202 orang (95,3%), dalam penelitian ini, artinya responden memiliki kemampuan untuk mempertahankan kendali atas perilaku mereka saat menggunakan media sosial, sehingga terhindar dari penggunaan yang melampaui batas wajar. Penelitian (Nafisah, 2024) mendukung bahwa dari hasil penelitiannya juga mayoritas pada kategori sedang, Bahwa responden masih mempunyai kemampuan dalam mengelola dirinya dalam menggunakan media sosial supaya tidak melewati penggunaan yang tak terkendali.

Hasil penelitian penggunaan media sosial pada remaja kelas X di SMA Negeri X Denpasar didominasi dengan kategori sedang. Penggunaan media sosial dipengaruhi oleh faktor psikologis, faktor sosial, dan faktor teknologi Cendrawan & Ajikusumo (2020), Mereka menggunakan media sosial untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri, tetapi mereka menggunakannya dalam batas yang wajar, sehingga memungkinkan mereka menjaga keseimbangan antara dunia maya dan kehidupan nyata. Aktivitas akademis maupun non-akademis dapat mendorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan positif, sehingga hal ini membuat mereka menggunakan media sosial dalam kategori yang sedang. Hasil penelitian ini tidak selaras dengan temuan Guslinda (2024) yang menyatakan bahwa mayoritas pengguna media sosial tergolong tinggi. Penelitian Bidayah (2022) juga mengonfirmasi hal ini.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas remaja perempuan sebanyak 120 siswi (56,6%). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Prajaniti (2022) menyatakan bahwa mayoritas perempuan dalam penggunaan media sosial yaitu sebanyak (58,3%). pada penelitian (Prawiro et al., 2024) juga mendukung temuan ini, dengan mengatakan mayoritas perempuan menggunakan

media sosial bertujuan guna mencari suasana hati yang positif, mencari hiburan, relaksasi, dan kesenangan. Penggunaan media sosial untuk mencari suasana hati yang baik dapat terjadi karena media sosial menyediakan berbagai fitur yang menarik dan menghibur seperti konten visual berupa video dan foto Cendrawan & Ajikusumo (2020).

Peneliti berasumsi, penggunaan media sosial yang sedang disebabkan oleh mampu kemampuan remaja dalam menjaga keseimbangan waktu antara aktivitas digital dan aktivitas sehari-hari. selain itu penggunaan media sosial yang sedang juga dipengaruhi oleh kemudahan akses teknologi yang memungkinkan remaja menggunakan media sosial yang fleksibel namun tidak berlebihan. Peneliti juga berasumsi bahwa dukungan lingkungan sekolah serta peran orang tua yang baik turut berkontribusi dalam menjaga penggunaan media sosial agar tidak meningkat kearah penggunaan yang berat.

2. Kesehatan Mental

Tabel 2

Kesehatan Mental

Skor	Range	Minimum	Maximum	Mean
0-40	27	10	37	23,07

Berdasarkan penelitian terhadap 212 remaja kelas X di SMA Negeri X Denpasar menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kesehatan mental dengan rata-rata 23,07, rentang tersebut berada pada kategori abnormal sebanyak 163 orang (76,9%) mengalami kondisi kesehatan mental yang abnormal, dengan gangguan terbesar berupa masalah perilaku sebanyak 69 orang (32,7%). Penelitian Malfasari (2020) mendukung temuan ini, bahwa pada penelitiannya mengatakan mayoritas remaja mengalami kondisi kesehatan mental yang abnormal (36,1%) dan mayoritas masalah perilaku abnormal sebanyak 47 orang (21,8%) hal ini sangat membahayakan bagi mereka dan dapat berdampak pada perkembangannya.

Hasil penelitian juga menunjukan bahwa mayoritas responden berusia 15 tahun 154 orang (72,6%) dan sisanya berusia 16 tahun 58 orang (27,4%). Penelitian ini didukung oleh (Kamalah et al., 2023) yang menyatakan bahwa remaja pada fase ini belum mencapai kematangan emosionalnya. Hal ini menyatakan bahwa mereka mudah terpancing emosinya. Remaja pada fase ini mengalami perkembangan menuju kedewasaan, ditandai dengan perasaan kesepian, keraguan, ketidakstabilan emosi, ketidakpuasan, dan kekecewaan Ahyani & Astuti (2018).

Berdasarkan hasil analisis kuisioner ditemukan bahwa indikator pertanyaan yang berkontribusi menyebabkan remaja pada kesehatan mental yang abnormal yaitu, mereka menjadi sangat marah dan sering tidak bisa mengendalikan

kemarahnya, mereka melakukan apa yang diperintahkan orang lain, mereka merasa gugup dalam situasi baru dan mereka mudah kehilangan kepercayaan dirinya, mereka banyak merasa cemas dan khawatir terhadap apapun,

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja yang meliputi faktor internal dan eksternal, salah satunya yaitu faktor internal pada biologis dan psikologis dimana faktor tersebut dapat memengaruhi Kesehatan mental remaja, berdasarkan biologis seperti genetika dan pubertas berperan penting dalam Kesehatan mental remaja, perubahan hormonal saat pubertas yang memengaruhi suasana hati. (Fareza et al., 2024). Pada faktor psikologis dimana remaja dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk depresi dan kecemasan. Setyo (2025). Hasil ini sesuai dengan (Mahasim et al., 2024) yang menegaskan bahwa kepercayaan diri memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Kondisi psikologis seperti depresi dan kecemasan dapat berdampak signifikan pada kepercayaan diri, sehingga memengaruhi kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan asumsi peneliti, selain media sosial kesehatan mental juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti tekanan akademik, tuntutan pencapaian di sekolah, serta fase perkembangan psikososial remaja. kondisi kesehatan mental remaja berada pada kategori abnormal dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, mayoritas responden berusia 15 tahun berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, sehingga mereka masih mengalami ketidakstabilan emosi, sehingga lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. selain itu tekanan akademik, tuntutan pencapaian prestasi di sekolah serta dinamika hubungan dengan teman sebaya juga berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja. Faktor lingkungan keluarga dan sekolah turut memengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola stress. kondisi kesehatan mental responden tetap dapat menunjukkan kategori abnormal karena dipengaruhi oleh kombinasi faktor lainnya yang tidak dapat peneliti kontrol.

3. Kualitas Hidup

Tabel 3

Kategori Kualitas Hidup

Skor	Range	Minimum	Maximum	Mean
26-130	79	47	126	93,46

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 212 remaja kelas X di SMA Negeri X Denpasar, mayoritas menunjukkan skor rata-rata 93,46. Rentang tersebut berada pada kategori kualitas hidup sedang, sebanyak 113 orang (53,3%), yang artinya bahwa remaja di sekolah tersebut memiliki kualitas hidup yang cukup baik

namun belum mencapai tingkat yang optimal. Penelitian ini sejalan dengan Buleno (2021) yang menyatakan bahwa remaja umumnya berada pada kategori kualitas hidup yang sedang akibat perkembangan psikososial. Hasil penelitian di SMA Negeri X Denpasar menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 15 tahun 154 orang, (72,6%), usia ini merupakan fase perubahan usia anak-anak menuju dewasa yang penuh perubahan fisik, kognitif, dan emosional. Hal ini selaras dengan penjelasan Ahyani & Astuti (2018).

Berdasarkan kondisi di SMA Negeri X Denpasar, yang memiliki beragam kegiatan ekstrakurikuler, seperti olahraga, seni, dan organisasi siswa yang aktif, program-program ini dinilai memberikan dukungan positif bagi para remaja. Dukungan ini berkontribusi pada tercapainya kualitas hidup yang berada pada kategori sedang di kalangan siswa. Hal ini didukung oleh (Nababan et al., 2024) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki aktivitas fisik teratur cenderung memiliki kualitas hidup yang baik daripada remaja yang kurang aktif. Remaja yang memiliki hubungan sosial positif dengan lingkungannya juga memegang peranan penting bagi kualitas hidup mereka (Nababan et al., 2024). Lingkungan sekolah memberikan dukungan sosial yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Hubungan sosial yang positif membantu mengurangi kesepian dan meningkatkan kebahagiaan (Megasari et al., 2022)

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa kualitas hidup remaja di SMA Negeri X Denpasar, yang berada dalam kategori sedang, dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis, sosial, dan lingkungan belajar yang mereka hadapi sehari-hari. Lingkungan akademik yang relatif kompetitif, ditambah dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler, baik akademik maupun non-akademik, dapat menurunkan skor psikologis, sehingga menghasilkan kategori sedang, meskipun belum mencapai kategori tinggi. Dengan demikian kualitas hidup remaja tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, tetapi juga oleh kombinasi faktor usia, psikologis, sosial dan lingkungan yang mereka hadapi sehari-hari.

4. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Pada Remaja

Tabel 4. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Dan Kualitas Hidup Remaja

Statistik	Nilai	F	Sig. (p)
Pillai's Trace	0.001	0.132	0,876

Berdasarkan hasil uji manova pada statistik Pillai's Trace nilai $p = 0,876$ ($p > 0,05$), menandakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dan kualitas hidup remaja di SMA Negeri X Denpasar. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa tingkat

penggunaan media sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kedua variabel dependen apabila dianalisis bersama-sama.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa media sosial tidak memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental maupun kualitas hidup remaja apabila dianalisis secara bersama. Temuan ini didukung oleh penelitian Manik (2022) yang menyatakan bahwa didapatkan nilai $p=0,191$ yang artinya tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial tidak serta merta berdampak langsung terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian Syahputri & Lusida (2025) mendapatkan temuan bahwa media sosial tidak signifikan dengan kualitas hidup secara statistik, penelitian ini juga mendukung adanya temuan di SMA Negeri X Denpasar.

Mayoritas siswa berada pada penggunaan media sosial kategori sedang, cenderung bersifat adaptif dan tidak memicu gangguan emosional maupun penurunan kesejahteraan. Fungsi media sosial dalam penelitian ini, memainkan peranan lebih besar sebagai wadah bagi remaja untuk memperoleh hiburan dan menjalin hubungan sosial, dalam konteks multivariat mencerminkan bahwa media sosial bukan merupakan variabel yang memiliki hubungan simultan terhadap kesejahteraan remaja, khususnya di SMA Negeri X Denpasar yang memiliki rutinitas akademik dan non akademik yang aktif.

Hasil penelitian ini tidak sejalan oleh temuan Guslinda (2024) yang menemukan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental ketika intensitas penggunaannya tinggi. Perbedaan temuan ini juga terlihat oleh hasil penelitian Bidayah (2022), yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan kualitas hidup karena paparan konten yang negatif.

Berdasarkan penelitian (Braga et al., 2024) yang menyatakan bahwa media sosial tidak selalu negatif jika digunakan dengan bijak, remaja dapat memperoleh manfaat seperti akses ke informasi pendidikan, dukungan sosial dari teman sebaya, serta kesempatan untuk mengekspresikan diri dan berkreasi. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif, termasuk penurunan kualitas tidur, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, dan meningkatnya kecemasan akibat tekanan sosial dan perbandingan diri di lingkungan daring. Konsekuensi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan.

Meskipun penggunaan media sosial termasuk dalam kategori sedang, kondisi kesehatan mental remaja dalam penelitian ini justru menunjukkan sebagian besar berada dalam kategori tidak normal. Karena pada masa remaja

usia 15-18 tahun merupakan fase perkembangan yang penuh perubahan biologis, emosional, dan sosial. Perubahan-perubahan ini membuat remaja lebih mudah mengalami gangguan emosional atau perilaku meskipun tidak dipicu oleh media sosial (Ahyani & Astuti, 2018).

Berdasarkan asumsi peneliti, penggunaan media sosial tidak berhubungan secara langsung dengan kesehatan mental dan kualitas hidup pada remaja di SMA Negeri X Denpasar, karena mayoritas mereka menggunakan media sosial pada kategori sedang dimana mereka menggunakan media sosial yang tidak berlebihan, platform ini dapat berfungsi sebagai sarana ekspresi diri, akses informasi, dan interaksi sosial yang positif jika digunakan secara bijak. Dampak media sosial sangat bergantung pada pola penggunaannya, sehingga dampaknya dapat menguntungkan sekaligus merugikan bagi remaja.

D. SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak ada hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dan kualitas hidup secara simultan. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial bukan merupakan faktor utama yang menentukan kesejahteraan remaja secara keseluruhan. Ketika dianalisis secara bersamaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. *Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, January*, 2–131.
- Bidayah, S. I. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Hidup Pada Remaja. *Journal Of Social Science Research*, 4(3), 541–555.
- Braga, C., Ocon, C. A., Capeloa, C. N., Isabella, A. P. J., Pitanga, F. S. M., Marreira, M., Muniz, C. C. S., Filoni, E., Douradinho, C., Fernandes, A. de O., Ribeiro Filho, A., Nogueira, V. de O., & Leão, F. da S. (2024). Social media and quality of life – For good or for bad. *The Evolution of Research in Health Sciences*.
- Buleno, I., Nelwan, J. E., Runtuwene, J., Manampiring, A. E., & Ratag, G. (2021). Kualitas Hidup Remaja. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 262–267.
- Cendrawan, J., & Ajikusumo, C. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keinginan Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 17(2), 203–216.
- Dewi, K. A., Karin, P. A. E. S., & Damayanti, P. A. A. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kebutuhan Aktualisasi Diri Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 12(3), 338.
- Fareza, R., Priandana, P. A., Febbyanca, C. A., Azizah, S. N., Dewi, P. G. M., Masfufah, G. A. A., ... & Puspita, P. A. (2024). PANDUAN CERDAS SEPUTAR TUBUH DAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA. *Penerbit Tahta Media*.
- Fajarina, A., Firmansyah, B., & Siregar, Y. (2021). Fenomena Adiksi Penggunaan Media Sosial Youtube pada Remaja Usia 15-19 Tahun (Studi Fenomenologi di RW 18. *Dasana Indah Tangerang) Forum Ilmiah*, 18(1).
- Fakhriyani, D. (2019). Kesehatan Mental. (Issue March).

- Gunawan, I. A. N., . S., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92.
- Guslinda, Ulfa Suryani, & Yosa Okjevi. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 7(2). <https://doi.org/10.36984/jkm.v7i2.515>
- Ilat, I. P., Tapada, J., Durandt, C., & Koyongian, F. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(10), 830–837.
- Kamalah, A. D., Novianasari, & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68–72.
- Kayiteshonga, Y., Sezibera, V., Mugabo, L., & Iyamuremye, J. D. (2022). Prevalence of mental disorders, associated co-morbidities, health care knowledge and service utilization in Rwanda *BMC Public Health*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889022/14165>
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. *Survei Kesehatan Indonesia*, 1–68.
- Laporan Riskedas Bali. (2018). Laporan Provinsi Bali RISKESDAS. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Made, N., Cahyadewi, W. A., Wayan, N., Ekayani, D., & Harkitasari, S. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMA Negeri 3 Denpasar. *Journal Aesculapius Medical Journal*, 5(1), 58–62.
- Mahasim, Fauzi, A., Ramadhanti, A., & Aadila, S. (2024). Dampak mental health terhadap kepercayaan diri remaja. *Jurnal Untirta*.
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). *Kondisi mental emosonal pada remaja*. 8(3), 241–246.
- Manik, R. M., Sarumaha, M., Veronika, A., Borus, B., & Sitepu, A. B. (2022). Health Science Journal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 15(2), 323– 332.
- Megasari, A., Fatsena, R., Riatma, D., & Masbahah. (2022). *Kualitas Hidup*. Nababan, D., Situmorang, Y. Y., Nababan, E., & Situmorang, S. sari. (2024). Analisis Faktor – Faktor Pengaruh Gaya dan Kuliatas Hidup Remaja. *JIMU:Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(01),
- Nafisah, Y. F. (2024). *Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z Use of Social Media in Generation Z* 11(02), 705–713.
- Prajaniti, G. A. S., Swedarma, K. E., & Manangkot, M. V. (2022). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN GEJALA DEPRESI PADA REMAJA DI SMAN 3 DENPASAR. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(1), 52.
- Prawiro, R. A., Panjaitan, R., Susanti, H., & Wardani, I. (2024). Hubungan Karakteristik Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 1–24.