

## Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Ansietas pada Remaja di SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro

Siti Nur Alisa<sup>1\*</sup>, Tri Anjaswarni<sup>2</sup>, Imam Subekti<sup>3</sup>, Arief Bachtiar<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

\*Corresponding author: [siti\\_p17221183046@poltekkes-malang.ac.id](mailto:siti_p17221183046@poltekkes-malang.ac.id)

### Info Artikel

Disubmit 05 10 2022

Direvisi 05 11 2022

Diterbitkan 30 11 2022

### Kata Kunci:

Penggunaan Media Sosial,  
Ansietas, Spiritualitas, Remaja

P-ISSN : 2086-3292

E-ISSN : 2655-9900

### Keywords:

Use of Media Social, Anxiety,  
Spirituality, Adolescent

### Abstrak

**Latar Belakang:** Media sosial mempunyai dampak yang negatif dalam kehidupan remaja, seperti ansietas. Ansietas dapat mengganggu aktivitas harian remaja. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan penggunaan media sosial dan tingkat spiritualitas dengan tingkat ansietas pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan cross sectional. Jumlah sampel 58 responden dari siswa SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro. Teknik pengambilan data menggunakan teknik total sampling kemudian dianalisa menggunakan uji pearson product moment. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner yang dibagikan melalui link Google Form. **Hasil:** Rata – rata responden menggunakan media sosial selama 4 jam per hari, tingkat spiritualitas 56, dan tingkat ansietas 8. Hasil analisis diperoleh nilai  $r = -0,349$  dan  $p = 0,07$  ( $p > 0,05$ ) menunjukkan tidak ada korelasi antara penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas. Hasil analisis diperoleh nilai  $r = -0,873$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan korelasi sempurna antara tingkat spiritualitas dengan tingkat ansietas. **Kesimpulan:** Peneliti menyarankan remaja agar tetap bijaksana lebih dalam menggunakan media sosial dan meningkatkan spiritualitas diri.

### Abstract

Social media has a negative impact on teenagers, such as anxiety. Anxiety can interfere with the daily activities of teenagers. The purpose of this study was to analyze the relationship between the use of social media and the level of spirituality with the level of anxiety in adolescents. This study uses a correlational approach. The research design is a cross sectional approach. The number of samples was 58 respondents from students of SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro. The data collection technique used a total sampling technique and then analyzed using the Pearson product moment test. Data collection using Questionnaires distributed through Google Forms. The average respondent uses social media for 4 hours, spirituality level is 56, and anxiety level is 8. The results of the analysis show that the value of  $r = -0.349$  and  $p = 0.07$  ( $p > 0.05$ ) indicates there is no relationship between the use of social media with level anxiety. The results of the analysis show that the value of  $r = -0.873$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) indicates a perfect relationship between spirituality level and anxiety level. Researchers suggest teenagers to stay wise in using social media and increase self-spirituality.

## PENDAHULUAN

Remaja adalah periode peralihan dari anak menjadi dewasa. Masa perkembangan yang akan dilewati oleh remaja disebut masa remaja, sedangkan masa ketika mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik, merupakan masa perkembangan remaja yang awalnya anak – anak menjadi dewasa. Terdapat berbagai persoalan dan tantangan yang ditemukan pada saat perubahan fisik maupun psikis serta kehidupan sosial (Fitri et al., 2018).

Menurut Zayati (2013) dalam (Wilujeng, 2019) potensi remaja berbeda-beda satu sama lain yang melekat sejak lahir sehingga menjadikan remaja unik. Spiritualitas dianggap sebagai pengalaman inti remaja yang berkontribusi pada seluruh kesejahteraan remaja, nilai spiritual remaja akan berdampak pada fungsi psikologis, moral, sosial, dan somatik setiap remaja (Myers dkk, 2002; Sperry, 2001 dalam (Wilujeng, 2019)

Dewasa ini, kehidupan sosial dapat leluasa dijalin melalui internet. Kehadiran *smartphone* merupakan salah satu bentuk alat komunikasi yang saat ini banyak digunakan oleh masyarakat. Seiring berkembangnya fitur canggih *smartphone* mulailah berkembang pula media sosial yang multifungsi tidak terbatas jarak dan waktu. Perubahan signifikan dapat dirasakan oleh masyarakat di perkotaan maupun pedesaan karena kebiasaan baru dalam penggunaan internet dan media sosial. (Surokim et al., 2017).

Media sosial juga telah menjadi komponen sentral dari kehidupan anak muda di seluruh dunia. Di Amerika Serikat sekitar 89–96% remaja dan dewasa muda menggunakan media sosial (Office for National Statistics, 2021). Sebagian besar anak muda di Australia adalah konsumen reguler media sosial, dengan 67% persen anak usia 12-13 tahun, 85% anak usia 14-15 tahun, dan 92% anak usia 16-17 tahun (*Australian Media Communication Authority*, 2013 dalam (Hawes et al., 2020). Menurut hasil riset nasional yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), sekitar 196 juta penduduk atau 73,7% dari populasi terjangkau internet (APJII, 2021). Jumlah pengguna internet di provinsi Jawa Timur pada tahun 2019 sekitar 18 juta penduduk atau 23,47 orang (Bayu, 2020). Penggunaan internet ditemukan meningkat pada remaja, di mana hampir 99% dari 18-25 tahun melaporkan menjadi konsumen internet dan media sosial (Sensis, 2017).

Tanpa disadari media sosial mempunyai dampak yang negatif dalam kehidupan para remaja. Sebuah jurnal penelitian Australia membuktikan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial tanpa melihat frekuensi pemakaian dapat berisiko terhadap gejala depresi dan ansietas sosial terutama perilaku sering membandingkan diri dengan orang lain (Hawes et al., 2020). Hal ini terlihat seperti yang dijelaskan oleh Fardouly et al., (2020) bahwa Pengguna media sosial *YouTube*, *Instagram*, dan *Snapchat* melaporkan lebih banyak masalah timbul dengan gejala depresi dan ansietas terutama pada citra tubuh. Semakin tinggi penggunaan situs jejaring sosial maka akan semakin tinggi ansietas seseorang (Rosma Pramudani et al., 2020).

Faktor - faktor tingginya tingkat ansietas pada remaja terkait penggunaan media sosial yaitu jenis kelamin, durasi dan aktivitas penggunaan media sosial, perbandingan sosial, harga diri rendah, gambaran citra tubuh yang buruk, dukungan orangtua serta rekan *offline* (Thorisdottir et al., 2019). Harga diri rendah dan gambaran citra tubuh yang buruk merupakan salah satu bentuk kurangnya aktualisasi diri pada remaja. Salah satu cara meningkatkan aktualisasi diri adalah dengan meningkatkan spiritualitas pada remaja. Menurut penelitian (Nurafidah, 2016), individu yang memiliki jiwa spiritualitas akan memiliki rasa percaya diri dalam meningkatkan kapasitas dirinya sehingga dapat mengaktualisasikan dirinya secara penuh.

Berdasarkan penelitian di Islandia dibuktikan bahwa sebanyak 85% dari 5.313 remaja perempuan dan 69% dari 5.250 remaja laki – laki di Islandia mengalami ansietas akibat penggunaan media sosial secara aktif sekali atau lebih dalam sehari (Thorisdottir et al., 2019). Riset tersebut didukung oleh sebuah survei berjudul *#StatusOfMind* pada

remaja dan dewasa muda (16-24 tahun) di Inggris mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan erat dengan tingkat ansietas yang tinggi, depresi, bullying, dan FOMO (*fear of missing out*—fobia ketinggalan berita di jejaring sosial) (RSPH, 2017). Selain itu, sebuah penelitian di Indonesia membuktikan bahwa sebanyak 60,5 % dari 360 remaja SMA mengalami ansietas karena penggunaan media sosial (Rosma Pramudani et al., 2020). Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dan tingkat spiritualitas dengan tingkat ansietas pada remaja di salah satu sekolah berbasis agama islam di Bojonegoro, yaitu SMAI Nurul Ulum Gayam Bojonegoro.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “bagaimanakah hubungan penggunaan media sosial dan tingkat spiritualitas dengan tingkat ansietas pada remaja di SMAI Nurul Ulum Gayam Bojonegoro” Tujuan pada penelitian ini adalah menganalisis hubungan penggunaan media sosial dan tingkat spiritualitas dengan tingkat ansietas pada remaja di SMAI Nurul Ulum Gayam Bojonegoro. Manfaat penelitian adalah Hasil penelitian dapat memperkaya teori terkait faktor penyebab kecemasan yang disebabkan oleh penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dengan baik serta melihat hubungan antara tingkat spiritualitas pada ansietas tersebut.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan desain penelitian adalah pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian adalah SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro dengan waktu penelitian selama Juni 2022. Populasi penelitian adalah Siswa – siswi SMA Islam Nurul Ulum Gayam berjumlah dari 60 siswa dengan sampel penelitian adalah siswa – siswi yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel penelitian meliputi variabel bebas yang terdiri dari penggunaan media sosial dan tingkat spiritualitas serta variabel terikat yaitu tingkat ansietas. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan mengukur dengan Skala *Revised Children’s Manifest Anxiety Scale* (RCMAS), dan *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES). Analisis data terdiri analisis univariate meliputi umur, jenis kelamin, hasil pengukuran penggunaan media sosial, tingkat spiritualitas, dan tingkat ansietas serta analisis bivariate yang digunakan untuk mengetahui korelasi antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas dan korelasi antara tingkat spiritualitas dengan tingkat ansietas yang di uji korelasi dengan uji *pearson product moment*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Penelitian Etik Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang No : 518 / KEPK-POLKESMA/ 2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan tabel dan grafik yang menggambarkan hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat ansietas responden serta hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat ansietas responden.

**Tabel 1 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Ansietas**

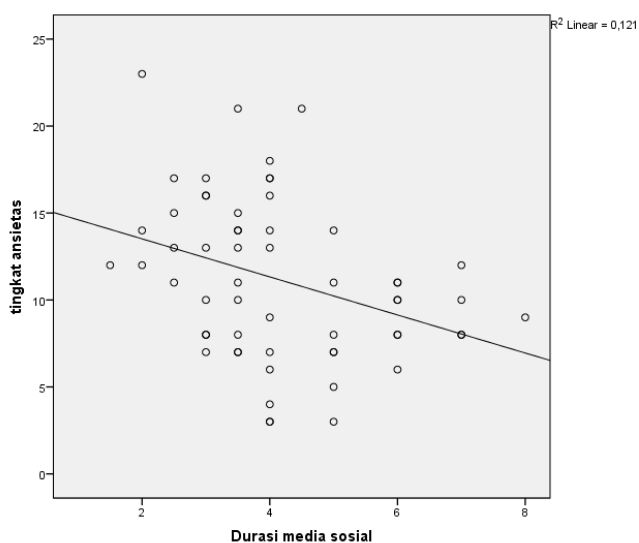
Data	P value	R	r tabel
Penggunaan media sosial	0,07	-0,349	0,361
Tingkat ansietas			

**Tabel 2 Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Ansietas**

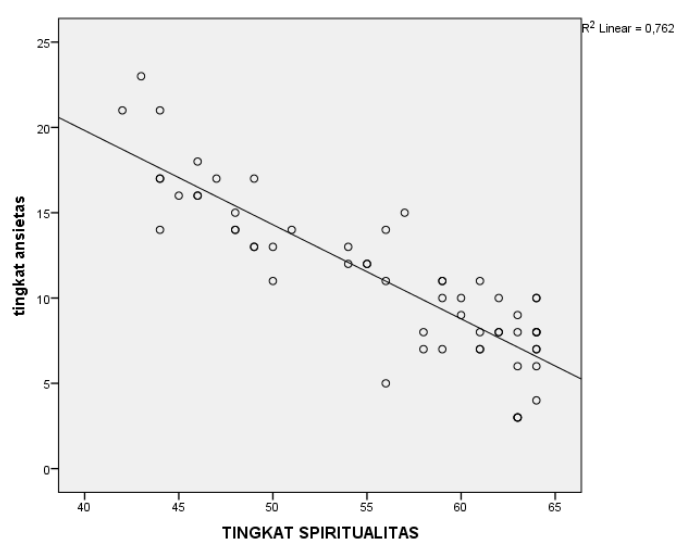
Data	P value	R	r tabel
Tingkat Spiritualitas	0,00	-0,873	0,361
Tingkat ansietas			

Berdasarkan hasil uji statistic *Pearson Product Moment* di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai p value  $0,07 > 0,05$  dengan r hitung  $0,349 < r$  tabel  $0,361$  artinya tidak ada korelasi antara penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas. Pada hasil uji statistic *Pearson Product Moment* di atas juga dapat

disimpulkan bahwa nilai p value  $0,00 < 0,05$  dengan r hitung  $0,873 > r$  tabel  $0,258$  artinya ada korelasi antara tingkat spiritualitas dengan tingkat ansietas.



**Gambar 1. Scatter Plot Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Ansietas Responden**



**Gambar 2. Scatter Plot Tingkat Spiritualitas dan Tingkat Ansietas Responden**

Berdasarkan Scatter Plot di atas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan media sosial maka semakin rendah tingkat ansietas. Selain itu, dapat disimpulkan pula bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas maka semakin rendah ansietas.

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan hasil bahwa rata - rata responden menggunakan media sosial selama 4 jam per hari. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Ketut & Diniari (2017), didapatkan bahwa 54,8% responden remaja menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari. Adanya persamaan hasil penelitian dimana rata - rata responden menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari dapat disebabkan karena responden berasal dari golongan yang sama yaitu remaja. Remaja merupakan generasi muda yang mengandalkan media sosial untuk mencari informasi dan berita, eksplorasi dan pemahaman tentang diri, sebagai sarana dukungan sosial, dan sebagai sarana hiburan. Apabila ada perbedaan durasi dalam penggunaan media sosial bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, faktor informasi, identitas pribadi, hubungan personal dan pengalihan.

Pada hasil analisis tingkat spiritualitas, didapatkan bahwa rata - rata responden memiliki tingkat spiritualitas 55,7. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wilujeng, 2019) di SMA Nurul Islam Antirogo dimana rata - rata responden memiliki nilai spiritualitas 56. Hal ini disebabkan adanya persamaan responden penelitian yang berasal dari Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berbasis islami. Pada sekolahan berbasis islami, para siswanya tidak hanya mendapatkan pelajaran umum saja, tetapi juga mendapat pelajaran berupa agama. Lingkungan sekolah menjunjung tinggi nilai spiritual dan para siswa difokuskan untuk membentuk kebiasaan dan karakter yang baik berdasarkan nilai-nilai dalam ilmu agama.

Pada hasil analisis tingkat ansietas remaja SMA Islam Nurul Ulum Gayam menggunakan instrumen RCMAS, didapatkan bahwa rata - rata responden memiliki tingkat ansietas dengan nilai 8 yang termasuk dalam kategori tidak cemas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harwanto et al., (2015) dimana mayoritas 75,4% responden tidak mengalami ansietas. Persamaan hasil tersebut dimana mayoritas responden tidak mengalami ansietas disebabkan karena responden sama - sama memiliki kesehatan mental yang baik. Pada SMA Islam Nurul Ulum Ansietas, siswa mendapat didikan spiritual yang baik sehingga diyakini mempunyai kepribadian yang utuh, berupa pikiran, perasaan, dan pemahaman yang baik. Sedangkan pada penelitian Harwanto et al., (2015), remaja mendapat bimbingan dan konseling yang rutin sehingga remaja dapat mengekspresikan perasaan dan masalah yang dialami.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menggunakan uji *pearson product moment* didapatkan nilai p value  $0,07 > 0,05$  artinya tidak ada korelasi antara penggunaan media sosial dengan

tingkat ansietas pada remaja di SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro. Diketahui  $r$  hitung  $0,349 < r$  tabel  $0,361$  maka artinya tidak ada korelasi antara penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas. Selain itu, grafik hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas menunjukkan penurunan yang berarti semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin rendah tingkat ansietas. Sehingga hipotesis penelitian ini mengenai ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas ditolak. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa jurnal terdahulu. Penelitian Brailovskaia & Margraf (2016), membuktikan bahwa ternyata pengguna media sosial *facebook* justru memiliki dukungan sosial yang tinggi, kepuasan hidup, dan memiliki tingkat depresi lebih rendah daripada non pengguna *facebook*. Penelitian lain dari Apaolaza et al., (2019), menyatakan bahwa pengguna media sosial kompulsif dengan self-esteem dan harga diri tinggi tidak mengalami kecemasan sosial daripada pengguna media sosial kompulsif yang memiliki self-esteem dan kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan penelitian Apaolaza et al., (2019), dapat disimpulkan bahwa self-esteem dan harga diri tinggi juga berpengaruh dalam mereduksi kecemasan sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian kali ini dimana responden memiliki spiritualitas dan kesehatan mental yang baik sehingga memiliki self-esteem dan harga diri yang baik. Selain itu, mayoritas yang siswa SMA menggunakan media sosial untuk hiburan dan bersenang-senang sehingga tidak menimbulkan ansietas.

Merujuk pada hasil analisis data menggunakan uji statistik *pearson product moment* yang telah dilakukan pada tingkat spiritualitas dan tingkat ansietas, didapatkan nilai  $p$  value  $0,00 < 0,05$  artinya ada korelasi antara tingkat spiritualitas dengan tingkat ansietas. Diketahui  $r$  hitung  $0,873 > r$  tabel  $0,258$  maka artinya ada korelasi antara tingkat spiritualitas dengan tingkat ansietas pada remaja di SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro. Grafik hubungan antara tingkat spiritualitas dan tingkat ansietas menunjukkan adanya penurunan yang berarti semakin tinggi tingkat spiritualitas maka semakin rendah tingkat ansietas yang dialami. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Arwati I (2020), dimana tingkat spiritualitas berhubungan dengan tingkat kecemasan responden. Adanya hubungan antara tingkat spiritualitas dengan tingkat ansietas bisa disebabkan karena individu yang memiliki jiwa spiritualitas akan memiliki rasa percaya diri dalam meningkatkan kapasitas dirinya sehingga dapat mengaktualisasikan dirinya secara penuh sehingga memiliki ansietas yang terbilang rendah.

Peran perawat dalam mendedikasi ilmunya dalam menjaga kesehatan mental remaja adalah salah satunya dengan edukasi pentingnya menjaga hubungan spiritualitas dengan Tuhan sang Pencipta, selain itu perlu juga edukasi pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja. Rehabilitasi diperlukan apabila remaja telah mengalami gangguan psikososial sehingga mengganggu kegiatan hariannya. Perawat ditugaskan memberikan perawatan komprehensif meliputi perawatan yang mencakup bio-psiko-sosial-spiritual (Dossey & Guzzeta, 1995).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas dan ada korelasi antara penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas. Tentunya, penelitian ini tidak lepas dari sebuah kekurangan atau keterbatasan. Keterbatasan tersebut terletak pada uji mendalam tentang keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan tingkat spiritualitas. Oleh karena itu, dianjurkan untuk menilai hal tersebut dalam penelitian serupa selanjutnya untuk mendapatkan data yang lebih rinci.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan jurnal ini. Ucapan terimakasih kepada kedua orangtua dan keluarga yang selalu mendukung dari berbagai hal. Ucapan terimakasih tentu tak lupa disampaikan kepada Ibu Dr. Tri Anjaswarni, S.Kp., M.Kep, Bapak Imam Subekti, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom, Bapak Kissa Bahari, S.Kep., Ns., M.Kep., PhD.NS, dan Bapak Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep., PhD.NS yang telah membimbing penulis dalam penyusunan jurnal ini serta seluruh civitas akademik dan para staff Poltekkes Kemenkes Malang. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Kepala sekolah, para guru, staf, beserta siswa-siswi SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro yang telah mengizinkan dan menerima penulis dengan sangat baik dan terbuka dalam melakukan penelitian di SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro. Saudara, sahabat, teman-teman seperjuangan yang telah memberikan

semangat dalam berproses. Ucapan terimakasih terakhir untuk diri penulis yang mampu berjuang sampai titik ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., & Gilsanz, A. (2019). Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 388–396. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681>
- APJII. (2021, January). *Buletin APJII : Peluang Penetrasi Internet dan Tantangan Regulasi Daerah*. APJII. <https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDISI79Januari20211.pdf>
- Arwati I. (2020). *Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan pada Keluarga Pasien*.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2016). Comparing Facebook users and Facebook non-users: Relationship between personality traits and mental health variables - An exploratory study. *PLoS ONE*, 11(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0166999>
- Bayu, D. (2020, November 11). *Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Capai 196,7 Juta*. Databoks Katadata . <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/11/jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-capai-1967-juta>
- Fardouly, J., Magson, N. R., Rapee, R. M., Johnco, C. J., & Oar, E. L. (2020). The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 76(7), 1304–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22936>
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Harwanto, N. C., Fitrikasari, A., As, W. S., & Sarjana, W. (2015). *Media Medika Muda Hubungan Prestasi Remaja SMA yang Dikonsulkan ke Bimbingan dan Konseling dengan Kejadian Kecemasan* (Vol. 4, Issue 4).
- Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. (2020). Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image*, 33, 66–76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.010>
- Nurafidah, J. (2016). *Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan meditasi Asmaul Husna terhadap peningkatan kemampuan aktualisasi diri mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya* [UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsby.ac.id/13312/>
- Office for National Statistics. (2021, June 10). *Internet access – households and individuals: 2020*. Office for National Statistics. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/householdcharacteristics/homeinternetandsocialmediausage/bulletins/internetaccesshouseholdsandindividuals/2020>
- Rosma Pramudani, A., Budi Himawan, A., Dewi Wardani, N., & Iman Santosa, Y. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Kecemasan pada Remaja (Studi Kasus SMAN 1 Jepara dan SMAN 1 Donorojo). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>
- RSPH. (2017). #StatusOfMind Social media and young people's mental health and wellbeing. *Royal Society for Public Health: Young Health Movement*.
- Sensis. (2017, June 22). *Sensis Social Media Report 2017 Chapter 1 – Australians and social media* . Sensis. [https://www.sensis.com.au/asset/PDFdirectory/Sensis\\_Social\\_Media\\_Report\\_2017-Chapter-1.pdf](https://www.sensis.com.au/asset/PDFdirectory/Sensis_Social_Media_Report_2017-Chapter-1.pdf)
- Surokim, Hamzah, M., Rakhmawati, Y., Handaka, T., Dartiningsih, B., Kurniasari, N., Quraisyin, D., Trisilowaty, D., Arifin, S., & Rachmad, T. (2017). Internet, Media Sosial, dan Perubahan Sosial. In Surokim (Ed.), *Buku Seri Pengabdian Masyarakat # 1* (1st ed.). Intelegensia Media.
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 535–542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>