

MAKALAH PRAKTIK PENELITIAN SOSIAL

Pengaruh Kecanduan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental
(Studi Kasus Mahasiswa FISIP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)

Ditujukan untuk memenuhi Tugas Mata Kuliah Praktik Penelitian Sosial

Dosen Pengampu : Im Halimatusa'diyah M.A., Ph.D



Disusun oleh :
Kelompok 9

Catlea Adinda Putri	11191110000056
Maulana Rivaldi	11201110000047
Apriyani Dwi Ningrum	11201110000056
Annora Arum Maheswari Putri	11201110000059
Ananda Dewi Maharani	11201110000067
Alifia Riannisa	11201110000085

PROGRAM STUDI SOSIOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA
2022

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kecanduan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya, kami menggunakan studi kasus mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Pengambilan data menggunakan metode *random sampling* terhadap 571 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dengan memberikan kuesioner berupa pertanyaan-pertanyaan yang relevan melalui *google form*. Data yang kami dapatkan kemudian diolah menggunakan perangkat pembantu *software* Stata 13 untuk mendapatkan hasil yang terstruktur. Penelitian ini melihat bahwa penggunaan media sosial yang melekat dengan kehidupan sehari-hari memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental. Mengambil target responden mahasiswa karena mereka berada di tahap proses untuk mengenal diri mereka, mengembangkan kemampuan, dan keterampilan melalui bantuan media sosial. Sehingga dalam hal ini kami melihat bahwa mahasiswa sebagai generasi muda cenderung merasakan dampak dari media sosial lebih tinggi dibanding generasi lain. Dengan penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Jakarta menunjukkan adanya indikasi positif bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental, baik kepercayaan diri, emosional, dan perasaan putus asa. Hal ini karena adanya intensitas yang tinggi terhadap penggunaan media sosial.

Kata Kunci : Kecanduan, Media Sosial, Kesehatan Mental, Mahasiswa

Pendahuluan

Isu tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental sudah cukup sering menjadi perhatian beberapa peneliti. Penelitian yang dilakukan bervariasi, seperti dilakukan oleh Matematika Kreya dan Saodah Wok, 2021 yang mengkaji “Kecanduan Media Sosial dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi di Kamboja”. Meghan Wood, 2017 membahas tentang “Kecanduan Media Sosial dan Penyesuaian Psikologis : Religiusitas dan Spiritualitas di Era Media Sosial”. Ada juga yang lebih fokus kepada kesehatan mental seperti penelitian dari Raymond Masse tentang “Struktur Kesehatan Mental : Tingkat Tinggi Analisis Faktor Konfirmasi terhadap Distress dan Kesejahteraan Psikologis. Adriana Manago dengan penelitiannya yang berjudul “Media Sosial, Persahabatan, dan Kebahagiaan di Generasi Milenial”. Adi Sudrajat membahas tentang “Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja”. Dan “Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja di Masa Pandemi Covid-19” oleh Nila Zaimatus, 2021.

Perkembangan zaman yang pesat membuat semua orang di dunia bergantung kepada teknologi, hampir semua kegiatan yang dilakukan oleh manusia berkaitan dengan teknologi dan termasuk di dalamnya media sosial. Penggunaan media sosial lebih familiar dikalangan generasi muda, sehingga dampak positif dan negatif pun hampir dirasakan oleh semua remaja. Masa remaja dikenal sebagai tahap dimana individu menyesuaikan keterampilan, berkembang dengan mempelajari hal-hal baru, dan mulai mengenal diri mereka sendiri. Tahap ini secara langsung berkaitan dengan kondisi kesehatan mental remaja yang menjadi faktor mereka untuk berkembang dengan baik. Media sosial dalam hal ini memiliki peran untuk mengelola kesejahteraan mental remaja, seperti media sosial Instagram, twitter, atau bahkan facebook. Media sosial ini memfasilitasi mereka untuk membangun hubungan sosial dan menjadi wadah remaja untuk berkomunikasi secara virtual dengan leluasa. Meskipun terdengar bahwa media sosial memiliki manfaat yang baik untuk remaja, tidak dipungkiri ada tahap dimana sudah menjadi kecanduan dan justru berakibat yang tidak baik bagi kesehatan mental remaja.

Selain dampak kecanduan, yang kemungkinan besar dapat dirasakan oleh remaja saat menggunakan media sosial tidak terkecuali adalah perilaku kasar atau *cyber bullying* hingga pornografi yang bisa berdampak lebih buruk untuk kondisi mental mereka. Penelitian terdahulu membuktikan bahwa 15% anak berusia 9 tahun hingga 16 tahun telah terganggu oleh konten di media sosial

(Livingstone, 2014). Hingga sebuah studi kasus menyatakan seorang wanita berusia 24 tahun diberhentikan dari pekerjaannya karena menggunakan media sosial terlalu berlebihan sehingga tidak dapat fokus kepada pekerjaannya (Kuss, 2011). Fenomena-fenomena tersebut membuktikan bahwa menggunakan media sosial secara langsung berdampak terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental seseorang.

Tulisan ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecanduan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Kami mengangkat topik ini untuk membuktikan kesadaran tentang dampak yang ditimbulkan dari media sosial terhadap kesehatan mental remaja dengan menjadikan mahasiswa sebagai studi kasus. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang kami jadikan acuan karena menggunakan studi kasus yang berbeda dan tempat penelitian yang berbeda. Tulisan ini diharapkan dapat membangun kesadaran para pembaca untuk lebih menaruh perhatian kepada pentingnya kesehatan dan kesejahteraan mental, khususnya pada remaja.

Literature Review

Penelitian mengenai Pengaruh Kecanduan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental bukanlah penelitian yang baru. Dalam konteks media sosial dan kesehatan mental, telah banyak penelitian terdahulu yang membahas persoalan ini diantaranya Wood et al (2017), Nila Zaimatus Septiana (2021), Ariella Christ Maharani (2021), Adi Sudrajat (2020), Math Kreya and Saodah Wok (2020), dan Adriana M. Manago dan Lanen Vaughn (2015). Tentunya semua penelitian tersebut terdapat pembahasan mengenai media sosial dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental, namun memiliki perbedaan fokus. Seperti penelitian yang hanya berfokus pada pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Math Kreya and Saodah Wok (2020), Ariella Christ Maharani (2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Math Kreya and Saodah Wok (2020) tentang *Social Media Addiction and Its Influence on Mental Health among University Student in Cambodia: Beyond Cultivation Theory* yang bertujuan untuk mengetahui kecanduan media sosial dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa di Kamboja. Penelitian ini mengidentifikasi platform media sosial yang paling banyak digunakan, tingkat kecanduan media sosial, dan hubungan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental, khususnya depresi, kecemasan, dan kehilangan konsentrasi. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan 224 responden berpartisipasi dalam survei. Temuan menunjukkan bahwa Facebook adalah platform media sosial paling populer, diikuti oleh YouTube dan Instagram. Tingkat kecanduan media sosial tidak begitu serius dengan hanya sedikit kecanduan yang terdeteksi. Ada korelasi positif yang signifikan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental, khususnya kehilangan konsentrasi, depresi, dan kecemasan, dalam urutan tersebut. Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa untuk menghindari masalah kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan kehilangan konsentrasi), siswa harus membatasi waktu mereka di media sosial dan menurunkan kebiasaan ketergantungan mereka pada mereka.

Sama halnya dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Ariella Christ Maharani (2021) tentang *The Influence Of Excessive Use Of Social Media* yang bertujuan untuk melihat sejauh mana depresi menyerang remaja dan dewasa muda akibat penggunaan media sosial. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Peneliti membagikan kuesioner kepada 101 responden yang merupakan pengguna media sosial berusia minimal 15 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung mengalami perubahan suasana hati saat menggunakan media sosial diantaranya 43% responden menggunakan media sosial selama satu hingga lima jam setiap hari. Namun dampak media sosial muncul pada 45% responden yang mengalami kesulitan tidur (insomnia), dan 38% responden yang menggunakan media sosial juga mempengaruhi perasaan kesepian. Selain itu, 52% responden yang sering bermain media sosial juga cenderung mengalami mood swing akibat emosi negatif yang muncul saat menonton konten di media sosialnya.

Sedangkan penelitian yang berfokus tidak hanya pada kesehatan mental, namun juga pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosialnya ada pada penelitian yang dilakukan oleh Wood et al (2017), Nila Zaimatus Septiana (2021), dan Math Kreya and Saodah Wok (2020). Lebih lanjut, Penelitian yang dilakukan oleh Meghan Wood et al (2017) tentang *Social Media Addiction and Psychological Adjustment: Religiosity and Spirituality In The Age Of Social Media* yang bertujuan untuk menentukan apakah intrusi media sosial dikaitkan dengan indeks penyesuaian psikologis; dan untuk menentukan apakah komitmen dalam agama dan kesejahteraan spiritual memediasi hubungan antara intrusi media sosial dan indeks penyesuaian psikologis. Dalam hal ini, mahasiswa sebagai responden diperkenankan untuk mengisi kuesioner yang meliputi kuesioner demografis, Inventarisasi Komitmen Agama, Indeks Spiritualitas Kesejahteraan, Skala DASS, dan Kuesioner Intrusi Facebook yang diubah sedikit untuk memasukkan semua jenis media sosial. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa intrusi media sosial secara signifikan berhubungan positif dengan depresi, kecemasan, dan stres, dan berkorelasi negatif dengan kesejahteraan spiritual dan komponen self-efficacy dari kesejahteraan spiritual. Selanjutnya, dimensi self-efficacy dari kesejahteraan spiritual sebagian memediasi hubungan antara intrusi media sosial dan stres psikologis. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa intrusi media sosial yang lebih tinggi mungkin memiliki kemampuan untuk menurunkan aspek spiritualitas tertentu, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada penyesuaian psikologis.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nila Zaimatus Septiana (2021) tentang *Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Di Masa Pandemi Covid-19* yang bertujuan untuk mencari pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial bagi remaja di masa pandemi covid-19. Responden penelitian ini sebanyak 257 orang berusia sekitar 12 hingga 19 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana dan analisis MANOVA. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja di masa pandemi covid-19. Sehingga peran media sosial dapat meningkatkan kesehatan mental maupun kesejahteraan sosial bagi remaja di masa pandemi covid-19. Sebagian besar remaja menggunakan media sosial untuk mencari informasi, berkomunikasi, melakukan pembelajaran daring dan juga mencari hiburan.

Dan penelitian yang dilakukan oleh Adi Sudrajat (2020) tentang *Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja* yang bertujuan untuk membangun data terbatas pada perspektif remaja tentang dampak potensial dari media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, penelitian ini berlangsung selama 3 bulan dengan 52 remaja berusia 11-18 tahun, direkrut dari sekolah-sekolah di Banyuwangi, Jawa Timur. Analisis tematik menunjukkan bahwa remaja menganggap media sosial sebagai ancaman terhadap kesejahteraan mental dan tiga tema diidentifikasi: (1) diyakini menyebabkan gangguan mood dan kecemasan bagi beberapa remaja, (2) dipandang sebagai platform untuk cyberbullying dan (3) penggunaan media sosial itu sendiri sering dibingkai sebagai semacam 'kecanduan'.

Dari semua penelitian tersebut, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Adriana M. Manago dan Lanen Vaughn (2015) tentang *Social Media, Friendship, and Happiness in the Millennial Generation* yang bertujuan untuk menunjukkan bagaimana media sosial membentuk praktik seputar persahabatan di generasi Milenial dan berpendapat bahwa situs jejaring sosial menawarkan kepada kaum muda di era digital semacam sosialitas yang disesuaikan, yang mengubah cara mereka untuk dapat memobilisasi sumber daya sosial. Temuan ini menyajikan bukti manfaat penggunaan Facebook untuk kebahagiaan. Namun, dalam keadaan lain juga dapat menyebabkan treadmill hedonis psikososial, keadaan gairah yang sangat menyenangkan dan bermanfaat tetapi juga berfokus pada diri sendiri dan yang membuat kita merasa terkuras daripada terpenuhi. Tetapi Facebook juga dapat menghubungkan kaum muda ke dalam bentuk hubungan yang mudah serta dapat memberikan kesenangan instan melalui Media Sosial, Persahabatan, dan Kebahagiaan di Generasi Milenial.

Terkait dengan penelitian *Pengaruh Kecanduan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental*, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kecanduan dalam menggunakan media sosial terhadap kesehatan mental melalui pengujian terhadap variabel (tidak percaya diri, emosional, dan putus asa). Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif metode survey dengan membagikan kuesioner kepada 571 mahasiswa dengan usia 17-26 tahun di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Penelitian ini menunjukkan bahwa Media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental, dilihat dari pengujian terhadap variabel (tidak percaya diri, emosional, dan putus asa) artinya semakin tinggi seseorang dalam menggunakan media sosial, maka kesehatan mental akan semakin terganggu.

Kerangka Teoritis

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membuat perkembangan yang pesat terutama di bidang teknologi informasi dan komunikasi, salah satu temuan yang mutakhir dan juga banyak di apresiasi oleh para ahli adalah diciptakannya media sosial yang membawa perubahan besar bagi kehidupan masyarakat, selain membawa pengaruh positif seperti memudahkan komunikasi jarak jauh, membuka lapangan pekerjaan dan membantu aktivitas masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, media sosial membawa pengaruh negatif.

Hal ini dapat dikatakan karena banyak ahli yang telah mengkaji mengenai pengaruh media sosial. Pada hakikatnya, komunikasi yang dilakukan dengan menggunakan media sosial dapat mempermudah mengembangkan jejaring komunikasi dan pertemanan, hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gonzales & Hancock (2011; Kusuma, 2020), mengungkapkan bahwa situs media sosial memfasilitasi sarana bagi setiap individu untuk menampakkan dirinya sendiri dengan baik sebelum membangun sebuah identitas, pemikiran dan foto diri mereka untuk dipublikasikan serta disebarkan kepada orang lain.

Sementara itu peristiwa dan kasus yang tengah marak terjadi saat ini dapat dipengaruhi oleh media sosial karena penelitian membuktikan bahwa 50% orang setiap harinya mendapat berita instan dan langsung melalui saluran media sosial (Lowisz, 2014; Kusuma, 2020). Tentunya hal ini tidak diragukan lagi, dimana penggunaan media sosial banyaknya telah mempengaruhi perasaan sosial dan seorang individu. Perasaan yang muncul ini dapat mengakibatkan rasa sakit, terluka, gangguan emosional hingga gangguan mental (Williams, 2012; Kusuma, 2020).

Saat ini terdapat beberapa penelitian yang mengkaji terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental di negara China salah satunya adalah penelitian Zhao dan Zhou (2020) yang memaparkan bahwa kecenderungan atau minat penggunaan media sosial yang lebih tinggi dapat dikaitkan dengan dampak kesehatan mental yang lebih buruk yang ditimbulkan. Lebih banyak paparan berita bencana melalui media sosial dikaitkan dengan depresi yang lebih besar bagi peserta dengan tingkat Stres bencana yang tinggi (tetapi tidak rendah). Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa pengaruh negatif memediasi hubungan penggunaan media sosial dan kesehatan mental (Zhao & Zhou, 2020; Septiana, 2021). Selain itu Gao dkk (2020) Mengemukakan dalam penelitiannya yang dilakukan pada remaja berusia sekitar 18 tahun menyatakan hasil bahwa ada prevalensi (hubungan) antara penggunaan media sosial dan masalah kesehatan mental berupa depresi, kecemasan, dan kombinasi antara kecemasan dan depresi terutama selama pandemi covid-19 (Gao et al., 2020; Septiana, 2021).

Beberapa peneliti menyebutkan keterkaitan kesehatan mental dengan penggunaan media Sosial dapat menyebabkan sebuah gangguan antara lain stres, kecemasan, depresi, kesepian (Bashir & Bhat, 2017; Septiana, 2021). Perspektif lain yaitu menurut Wood, Megan., et.al (2017) dalam hasil penelitiannya selain berdampak pada kesehatan mental, kecanduan media sosial akan berakibat kepada penurunan religiusitas dan spiritualitas seorang individu hal ini disebabkan oleh banyak konten-konten di media sosial yang cenderung menjerumuskan ke ranah dosa dan kemaksiatan, yang pada gilirannya

dapat berdampak negatif terhadap penyesuaian psikologis dan bahkan dapat menyebabkan keterbatasan dan arah masa depan seseorang.

Banyak penelitian yang mengemukakan bahwa remaja rentan terkena pengaruh akibat adanya media sosial di antaranya penelitian Boyd (2014; Sudrajat, 2020) menyatakan bahwa media sosial merupakan sebuah media yang relatif baru dikembangkan di masyarakat namun mendapat sambutan baik di kalangan masyarakat. Dan saat ini media sosial menjadi sebuah tempat para remaja untuk mengelola kesejahteraan mental mereka. Memang, tidak sedikit remaja yang menggunakan media sosial dan terdapat laporan banyak para remaja yang sering beralih ke situs-situs Seperti Facebook dan Twitter bahkan saat ini terdapat WhatsApp, Instagram, dan bahkan Tiktok, hal ini dilakukan oleh para remaja untuk melarikan diri dari tekanan eksternal yang mengancam Kesehatan mental mereka. Selain itu terdapat penelitian karya Wok Saodah (2020), yang mengkaji terkait kecanduan Media Sosial dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental di kalangan Mahasiswa Universitas Di Kamboja, yang dalam penelitiannya menunjukkan sebuah temuan bahwa media sosial atau lebih tepatnya Facebook merupakan platform media sosial paling populer, dilanjutkan dengan YouTube dan Instagram, dimana data menunjukkan tingkat kecanduan media sosial tidak begitu serius dengan hanya sedikit kecanduan yang terdeteksi. Namun tetap terdapat korelasi positif yang signifikan antara kecanduan media sosial dan kesehatan mental, khususnya kehilangan konsentrasi, depresi, dan kecemasan, dalam urutan tersebut. Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa untuk menghindari masalah kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan kehilangan konsentrasi), siswa harus membatasi waktu mereka di media sosial dan menurunkan kebiasaan ketergantungan mereka pada mereka.

Teori kultivasi (Cultivation Theory) yang dikemukakan oleh George Gerbner (1967) menyatakan bahwa televisi berperan dalam membentuk persepsi, keyakinan, sikap dan nilai pada penontonnya. Hal tersebut terjadi karena pengaruh televisi ketika digunakan secara terus menerus sehingga akan menumpuk dan membangun persepsi penontonnya mengenai suatu realitas. Berdasarkan hal tersebut, teori kultivasi menyatakan bahwa penonton televisi sangat rentan untuk percaya terhadap pesan media karena mereka menganggap hal tersebut nyata dan valid. Teori kultivasi dapat melihat fenomena kecanduan media sosial sebagai pengganti televisi di zaman yang sudah berkembang. Pengaruh penggunaan media sosial dapat membentuk persepsi, keyakinan, sikap dan nilai yang dapat mengarah kepada masalah kesehatan mental.

Hipotesis

- H1: Kecanduan penggunaan media sosial berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa.
- H2: Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan rasa percaya diri pada mahasiswa.
- H3: Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan emosional pada mahasiswa.
- H4: Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa menjadi putus asa.
- H5: Mahasiswa yang mengalami distraksi saat menggunakan media sosial akan mengalami peningkatan emosional
- H6: Mahasiswa yang mengalami kecanduan secara psikologis akan mengalami peningkatan emosi pada mahasiswa
- H7: Mahasiswa yang mengalami kecanduan secara psikologis akan mengalami penurunan rasa percaya diri pada mahasiswa
- H8: Mahasiswa yang mengalami kecanduan secara psikologis akan mengalami putus asa.

Metode dan Data

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena bertujuan untuk melihat pengaruh kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental. Metode kuantitatif juga memudahkan dan mempercepat peneliti dalam menentukan hasil penelitian dengan menggunakan data yang sudah

didapatkan dan diolah. Peneliti juga dapat menguji penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dan membuktikan hasil temuan yang baru dan berbeda karena menggunakan subjek, tempat dan waktu penelitian yang berbeda. Penelitian ini menggunakan metode survei secara online dengan menggunakan google form dalam pengambilan data. Penggunaan google form dapat mempermudah responden dalam mengisi kuesioner karena dapat dilakukan secara fleksibel sehingga peneliti tidak kesulitan dalam mengambil data karena permasalahan pribadi responden. Penggunaan survei online juga tidak menggunakan biaya sama sekali sehingga tidak membebani peneliti.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan mahasiswa FISIP sebagai subjek penelitian. Pemilihan mahasiswa FISIP sebagai subjek penelitian dapat mempermudah dan mempercepat pengambilan data karena memudahkan untuk menghubungi responden melalui data mahasiswa yang sudah ada di FISIP sehingga dapat bertemu secara langsung. Responden dipilih secara acak menggunakan metode simple random sampling kepada mahasiswa semester 1, 3, 5 dan 7 dari program studi Hubungan Internasional, Ilmu Politik dan Sosiologi. Peneliti menggunakan aplikasi Random Number Generator Plus untuk menentukan responden yang akan diberikan survei secara acak. Penelitian ini menggunakan STATA dalam mengolah dan menganalisis data survei.

Variabel independen dari penelitian ini adalah kecanduan media sosial. Peneliti mempertimbangkan dua indikator berdasarkan penelitian Menayes (2015) dari kecanduan media sosial, seperti periode penggunaan media sosial dan tingkat kecanduan terhadap media sosial.

Variable	Factor1 Intensitas Penggunaan Media Sosial	Factor2 Distraksi Saat Menggunakan Media Sosial	Factor3 Kecanduan Secara Psikologis	h^2
Penggunaan media sosial	0.560	0.115	0.273	0.598
Bosan tanpa media sosial	0.406	0.164	0.469	0.588
Marah ketika diganggu	0.232	0.297	0.408	0.691
Menghabiskan waktu	0.529	0.131	0.121	0.688
Sulit untuk tidur	0.261	0.460	0.113	0.707
Selalu memikirkan media sosial	0.213	0.456	0.278	0.669
Peningkatan penggunaan media sosial	0.630	0.250	0.176	0.510
Persentase variansi yang dijelaskan	1.323	0.628	0.597	

Note: *Angka yang ditebalkan menunjukkan pemuatan faktor yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang lainnya sehingga menunjukkan kekuatan korelasi antara variabel dengan faktor.*

Tabel 1: Kecanduan Media Sosial: Rotasi Faktor, Communalities (h^2) dan Persentase Variansi

Setelah dilakukan analisis Tabel 1 menunjukkan terdapat tiga faktor yang dihasilkan dari enam pertanyaan survei yang diajukan, yaitu intensitas penggunaan media sosial, distraksi saat menggunakan media sosial dan kecanduan secara psikologis. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui persentase variansi yang menunjukkan ketiganya memiliki korelasi yang kuat dengan variabel. Faktor intensitas penggunaan media sosial didukung oleh variabel penggunaan media sosial, bosan tanpa media sosial dan menghabiskan waktu. Faktor distraksi saat menggunakan media sosial didukung oleh variabel marah ketika diganggu, sulit untuk tidur dan selalu memikirkan media sosial. Faktor kecanduan secara psikologis didukung oleh variabel bosan tanpa media sosial dan marah ketika diganggu yang lebih tinggi dibanding kedua faktor lainnya.

Variabel dependen dari penelitian ini adalah kesehatan mental. Peneliti mempertimbangkan

empat indikator berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Massé et al (1998), yaitu penyusutan diri, sifat mudah marah, kecemasan/depresi dan pelepasan terhadap aktivitas sosial.

Variable	Factor1 Tidak Percaya Diri	Factor2 Emosional	Factor3 Putus Asa	Factor4	h ²
Merasa tidak berguna	0.661	0.170	0.349	0.064	0.408
Minder	0.617	0.243	0.248	0.042	0.498
Kesulitan menghadapi masalah	0.509	0.291	0.274	0.138	0.563
Merasa tidak dicintai	0.454	0.237	0.394	-0.008	0.583
Tidak memiliki kesabaran	0.162	0.712	0.125	0.051	0.449
Agresif	0.188	0.713	0.207	0.034	0.412
Mudah sedih	0.350	0.260	0.555	0.033	0.500
Depresi	0.375	0.215	0.616	0.072	0.429
Tidak tertarik lagi	0.319	0.242	0.403	0.221	0.629
Tidak fokus	0.385	0.278	0.292	0.264	0.619
Persentase variansi yang dijelaskan	1,857	1,493	1,406	0,154	

Note: Angka yang ditebalkan menunjukkan pemuatan faktor yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang lainnya sehingga menunjukkan kekuatan korelasi antara variabel dengan faktor.

Tabel 2: Kesehatan Mental: Rotasi Faktor, Communalities (h²) dan Persentase Variansi

Setelah dilakukan analisis, Tabel 2 menunjukkan terdapat empat faktor yang dihasilkan dari sepuluh pertanyaan yang diajukan. Tiga faktor menunjukkan persentase variansi yang tinggi sehingga penelitian ini menggunakan tiga faktor yang memiliki korelasi kuat dengan variabel, yaitu faktor 1, faktor 2 dan faktor 3. Faktor tidak percaya diri didukung oleh variabel merasa tidak berguna, minder dan kesulitan menghadapi masalah. Faktor emosional didukung oleh variabel tidak memiliki kesabaran dan agresif. Faktor putus asa didukung oleh variabel merasa tidak dicintai, depresi dan tidak tertarik lagi.

Penelitian ini juga menggunakan variabel demografi seperti usia dan jenis kelamin. Jenis kelamin dikodekan menjadi dua kategori, yaitu 0=Laki-laki dan 1=Perempuan. Usia dikodekan menjadi empat kategori, yaitu 1=17-18, 2=19, 3=20 dan 4=21-26. Penelitian ini juga menggunakan faktor sosio ekonomi sebagai variabel kontrol, seperti program studi, semester, UKT, pendapatan ayah dan pendapatan ibu. Program studi dikodekan menjadi tiga kategori, yaitu 1=Hubungan internasional, 2=Ilmu politik dan 3=Sosiologi. Semester dikodekan menjadi empat kategori, yaitu 1=Semester 1, 2=Semester 3, 3=Semester 5 dan 4=Semester 7. UKT dikodekan menjadi tujuh kategori, yaitu 1=Golongan 1, 2=Golongan 2, 3=Golongan 3, 4=Golongan 4, 5=Golongan 5, 6=Golongan 6 dan 7=Golongan 7. Pendapatan ayah dan pendapatan ibu dikodekan menjadi lima kategori, yaitu 1=<1jt, 2=1-<3jt, 3=3-<5jt, 4=5-<10jt dan 5=10->20jt.

Descriptive Statistics

Variable	Obs	Percent	Mean	Std. Dev.	Min	Max
Usia						
17-19 Tahun	276	48.34	0.483	0.5	0	1
20-22 Tahun	288	50.44	0.504	0.5	0	1
> 23 Tahun	7	1.23	0.012	0.11	0	1
Jenis Kelamin						
Laki-laki	245	42.91	0.429	0.495	0	1

Perempuan	326	57.09	0.571	0.495	0	1
Program Studi						
Hubungan Internasional	207	36.25	0.363	0.481	0	1
Ilmu Politik	177	31	0.31	0.463	0	1
Sosiologi	187	32.75	0.327	0.47	0	1
Semester						
Semester 1	153	26.8	0.268	0.443	0	1
Semester 3	178	31.17	0.312	0.464	0	1
Semester 5	152	26.62	0.266	0.442	0	1
Semester 7	88	15.41	0.154	0.361	0	1
UKT						
Golongan 1	22	3.85	0.039	0.193	0	1
Golongan 2	44	7.71	0.077	0.267	0	1
Golongan 3	59	10.33	0.103	0.305	0	1
Golongan 4	95	16.64	0.166	0.373	0	1
Golongan 5	118	20.67	0.207	0.405	0	1
Golongan 6	96	16.81	0.168	0.374	0	1
Golongan 7	137	23.99	0.24	0.427	0	1
Domisili						
JABODETABEK	530	92.82	0.928	0.258	0	1
Luar JABODETABEK	41	7.18	0.072	0.258	0	1
Pendapatan Ayah						
<1jt	89	15.59	0.06	0.237	0	1
1jt-3jt	132	23.12	0.687	0.464	0	1
3jt-5jt	144	25.22	0.112	0.316	0	1
5jt-10jt	116	20.32	0.046	0.209	0	1
10jt->20jt	90	15.76	0.096	0.295	0	1
Pendapatan Ibu						
<1jt	313	54.82	0.228	0.42	0	1
1jt-3jt	109	19.09	0.391	0.488	0	1
3jt-5jt	78	13.66	0.047	0.212	0	1
5jt-10jt	36	6.30	0.014	0.118	0	1
10jt->20jt	35	6.13	0.32	0.467	0	1

Tabel 3: Tabel Statistik Deskriptif

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden lebih didominasi oleh mahasiswa berusia 20-22 tahun dengan persentase sebesar 50,44. Selain itu responden perempuan lebih dominan dibanding dengan laki-laki dengan persentase sebesar 57,09. Mahasiswa program studi Hubungan Internasional lebih banyak dibanding dengan Sosiologi dan Ilmu Politik dengan persentase sebesar 36,25. Responden lebih didominasi oleh mahasiswa semester 3 dengan persentase sebesar 31,17. Responden lebih didominasi oleh mahasiswa dengan uang kuliah (UKT) golongan 7 yang ditunjukkan oleh persentase sebesar 23,99. Kemampuan ekonomi juga dilihat berdasarkan pendapatan dan status pekerjaan orang tua mahasiswa. Responden lebih didominasi oleh mahasiswa dengan pendapatan ayah sebesar 3jt-5jt dan pendapatan ibu di bawah satu juta dengan persentase sebesar 25,22 untuk pendapatan ayah dan 54,82 untuk

pendapatan ibu. Berdasarkan pada asal tempat tinggalnya, responden didominasi oleh mahasiswa yang berdomisili di JABODETABEK dengan persentase sebesar 92,82.

Hasil Temuan

Kesehatan mental seseorang ditunjukkan oleh kehidupan sosialnya sehingga seseorang yang memiliki masalah kesehatan mental membutuhkan dukungan dari orang lain serta lingkungan yang positif bagi dirinya. Sosial media sebagai kehidupan sosial tentunya juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, untuk melihat pengaruh tersebut maka dapat dilihat berdasarkan hasil analisis dalam tabel regresi.

VARIABLES	(1) Model 1 Tidak Percaya Diri	(2) Model 2 Emosional	(3) Model 3 Putus Asa
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.10* (0.05)	0.07 (0.06)	0.07 (0.05)
Distraksi	-0.05 (0.07)	0.19*** (0.07)	0.11* (0.06)
Psychological Addiction	0.24*** (0.07)	0.19** (0.08)	0.09 (0.07)
Pendapatan Ibu (Ref= <1jt)			
1jt-3jt	-0.05 (0.08)	-0.08 (0.09)	0.04 (0.07)
3jt-5jt	-0.06 (0.09)	-0.01 (0.11)	-0.05 (0.09)
5jt-10jt	-0.05 (0.15)	-0.14 (0.14)	-0.21* (0.12)
10->20jt	0.09 (0.17)	0.07 (0.17)	0.10 (0.16)
Pendapatan Ayah (Ref= <1jt)			
1jt-3jt	0.14 (0.10)	0.02 (0.11)	-0.01 (0.10)
3jt-5jt	-0.03 (0.11)	-0.02 (0.11)	-0.17* (0.10)
5jt-10jt	-0.11 (0.12)	0.04 (0.12)	-0.01 (0.10)
10jt->20jt	-0.17 (0.13)	-0.03 (0.14)	-0.02 (0.12)
UKT (Ref= Golongan 1)			
Golongan 2	-0.14 (0.18)	0.27 (0.18)	0.19 (0.18)
Golongan 3	-0.11 (0.16)	0.11 (0.15)	-0.00 (0.17)
Golongan 4	-0.12 (0.16)	0.27* (0.14)	0.13 (0.16)
Golongan 5	-0.11 (0.16)	0.27* (0.14)	0.15 (0.17)
Golongan 6	0.05 (0.16)	0.36** (0.15)	0.28 (0.17)
Golongan 7	0.01 (0.16)	0.26* (0.15)	0.25 (0.18)
Semester (Ref= Semester 1)			
Semester 3	-0.02 (0.10)	-0.12 (0.10)	0.03 (0.10)
Semester 5	-0.02	0.11	0.01

Semester 7	(0.14) -0.04 (0.17)	(0.14) 0.20 (0.17)	(0.12) -0.04 (0.15)
Program Studi (Ref= Hubungan Internasional)			
Ilmu Politik	-0.18** (0.08)	0.07 (0.08)	-0.07 (0.07)
Sosiologi	-0.01 (0.07)	0.09 (0.08)	0.03 (0.07)
Jenis Kelamin (Ref= Laki-laki)			
Perempuan	0.17*** (0.06)	0.20*** (0.07)	0.39*** (0.06)
Usia (Ref= 17-18 Tahun)			
19	-0.06 (0.11)	0.10 (0.11)	-0.03 (0.10)
20	0.02 (0.13)	-0.02 (0.13)	0.08 (0.12)
21-26	-0.05 (0.16)	-0.07 (0.16)	0.19 (0.14)
Constant	0.10 (0.17)	-0.43*** (0.16)	-0.39** (0.17)
Observations	571	571	571
R-squared	0.11	0.12	0.16

Robust standard errors in parentheses

*** p<0.01, ** p<0.05, * p<0.1

Tabel 4: Tabel Regresi dengan Kategori

Berdasarkan pada tabel regresi, intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara signifikan terhadap rasa tidak percaya diri mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien sebesar 0.10 meskipun signifikansinya hanya pada tingkat 10% ($p < 0.1$). Selain itu, intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap emosi dan rasa putus asa mahasiswa. Distraksi atau gangguan saat menggunakan media sosial berpengaruh secara signifikan terhadap rasa emosi mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien sebesar 0.19 dan signifikansi yang kuat pada tingkat 1% ($p < 0.01$). Distraksi juga berpengaruh secara signifikan terhadap rasa putus asa pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien sebesar 0.11 meskipun signifikansinya lemah karena berada pada tingkat 10% ($p < 0.1$). Distraksi justru tidak berpengaruh signifikan terhadap rasa tidak percaya diri mahasiswa. Kecanduan secara psikologis atau *psychological addiction* berpengaruh signifikan terhadap rasa tidak percaya diri mahasiswa. Hal ini dibuktikan melalui nilai koefisien sebesar 0.24 dan signifikansinya yang kuat, yaitu pada tingkat 1% ($p < 0.01$). *Psychological addiction* juga berpengaruh signifikan terhadap perasaan emosi mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien sebesar 0.19 pada tingkat signifikansi 5% ($p < 0.5$). *Psychological addiction* justru tidak berpengaruh signifikan terhadap rasa putus asa mahasiswa.

Mahasiswa perempuan secara signifikan memiliki pengaruh positif terhadap rasa tidak percaya diri, emosi dan putus asa. Hal ini ditunjukkan melalui nilai koefisien sebesar 0.17 pada variabel tidak percaya diri, 0.20 pada variabel emosi dan 0.39 pada variabel putus asa. Ketiganya memiliki signifikansi yang kuat karena berada pada tingkat 1% ($p < 0.01$). Berdasarkan pada hal tersebut, mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat rasa tidak percaya diri, emosi dan putus asa yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Usia justru tidak berpengaruh signifikan terhadap rasa tidak percaya diri, emosi dan putus asa pada mahasiswa.

Mahasiswa program studi ilmu politik secara signifikan memiliki pengaruh negatif terhadap rasa tidak percaya diri. Hal ini ditunjukkan melalui nilai koefisien sebesar 0.18 dengan tingkat signifikansi 5% ($P < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa program studi ilmu politik justru memiliki tingkat rasa tidak percaya diri yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa hubungan internasional. Mahasiswa program studi ilmu politik justru tidak berpengaruh signifikan terhadap rasa

emosi dan putus asa. Berbeda dengan mahasiswa jurusan sosiologi yang menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan terhadap ketiga model variabel. Semester perkuliahan ternyata juga tidak menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap ketiga model variabel.

Uang kuliah tunggal (UKT) hanya memiliki pengaruh signifikan yang bersifat positif terhadap emosi. Hal ini diperlihatkan dengan nilai koefisiensi sebesar 0.27 pada uang kuliah golongan 4 dan 5, sebesar 0.36 pada uang kuliah golongan 6 serta sebesar 0.26 pada uang kuliah golongan 7. Uang kuliah golongan 4, 5 dan 7 memiliki signifikansi yang lemah, yaitu pada tingkat 10% ($p < 0.1$). Sedangkan uang kuliah golongan 6 berbeda satu tingkat di atasnya, yaitu berada pada tingkat 5% ($p < 0.05$). Berdasarkan pada hal tersebut, mahasiswa dengan uang kuliah golongan 4, 5, 6 dan 7 cenderung memiliki sifat emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan uang kuliah golongan 1.

Pendapatan ayah hanya memiliki pengaruh signifikan yang bersifat negatif terhadap rasa putus asa. Hal ini dibuktikan melalui nilai koefisiensi sebesar 0.17 pada pendapatan ayah sebesar 3jt-5jt, namun signifikansinya lemah karena berada pada tingkat 10% ($p < 0.1$). Sedangkan pendapatan ibu hanya memiliki pengaruh signifikan yang bersifat negatif terhadap rasa putus asa. Hal ini diperlihatkan melalui nilai koefisiensi sebesar 0.21 pada pendapatan ibu sebesar 5jt-10jt, namun signifikansinya juga lemah karena berada pada tingkat 10% ($p < 0.1$). Berdasarkan pada hal tersebut, mahasiswa dengan pendapatan ayah sebesar 3jt-5jt dan pendapatan ibu sebesar 5jt-10jt memiliki tingkat rasa putus asa yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan pendapatan orang tua di bawah 1jt.

Diskusi

Dilihat dari hasil penelitian tentang seberapa besar pengaruh kecanduan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, secara spesifik menunjukkan adanya indikasi positif bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental, baik kepercayaan diri, emosional dan perasaan putus asa. Hal tersebut ditunjang karena adanya intensitas yang tinggi terhadap penggunaan media sosial. Dari hasil pengamatan dapat diketahui bahwa faktor ketidakpercayaan diri memiliki angka yang signifikan sebagai akibat dari intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dibandingkan munculnya rasa putus asa maupun emosional.

Media sosial sendiri memiliki banyak fitur yang bisa dijangkau berbagai kalangan dan berjejaring sosial. Tidak sedikit juga yang menjadikan hal tersebut sebagai pemenuhan kebutuhannya. Alhasil secara psikologis dan mental pun akan turut berpengaruh ke dalam diri kita akibat penggunaan media sosial tersebut. Mahasiswa sebagai responden memperlihatkan bagaimana seseorang yang kecanduan secara psikologis terhadap media sosial dapat membuat dirinya tidak percaya diri. Alasan-alasan tersebut memperlihatkan faktor-faktor dibaliknya, baik secara usia, jenis kelamin, program studi yang dipilih, serta latar belakang finansial.

Dari hasil pengamatan dapat diketahui bagaimana mahasiswa dalam tahun ke 2 atau semester 5 dengan rentang umur 20 tahun jauh lebih merasa putus asa, tidak percaya diri, dan emosional ketika kecanduan dalam penggunaan media sosial. Selain itu, faktor latar belakang finansial orang tua yang cenderung rendah juga memperlihatkan adanya ketidakpercayaan diri ketika menggunakan media sosial. Hasil pengamatan juga memperlihatkan bagaimana perempuan merasa jauh lebih putus asa dibandingkan laki-laki, yang mana secara konstruksi sosial dan kultur, perempuan yang dianggap perasa memperlihatkan bahwa validasi tersebut cukup signifikan.

Ada satu hal yang perlu digaris bawahi bahwa media sosial telah menjadi ruang di mana kita menciptakan dan membangun hubungan, mengidentifikasi diri, mengekspresikan diri, dan belajar tentang dunia di sekitar kita. Namun harus diingat bahwa penggunaan media sosial, seperti halnya teknologi pada umumnya, tentu memiliki dampak baik dan buruk bagi kehidupan penggunanya di berbagai bidang, terutama terkait kesehatan mental penggunanya. Hal ini diperlihatkan dengan tingkat ketidakpercayaan diri mahasiswa yang bergantung terhadap seberapa banyak mereka menggunakan media sosial.

Kesimpulan

Era globalisasi mengakibatkan teknologi berkembang sangat pesat di dalam kehidupan masyarakat. Berkat teknologi baru seperti Internet, semua kebutuhan manusia dapat dipenuhi. Fasilitas

yang tersedia di internet terutama di media sosial semakin banyak digunakan oleh para mahasiswa sehingga intensitas penggunaan media sosial menciptakan bentuk interaksi yang berbeda dari sebelumnya.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 571 mahasiswa FISIP UIN Jakarta dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat memberikan pengaruh atau sumbangan positif terhadap kesehatan mental. Hal itu ditunjukkan dengan semakin tingginya intensitas penggunaan media sosial maka dapat membuat seseorang menjadi tidak percaya diri dan dibuktikan dengan hasil penghitungan sebesar 0,10 yang mana hal tersebut sejalan dengan hipotesis awal penelitian kami.

Saran

Hasil yang signifikan terkait pengaruh kecanduan media sosial dan kesehatan mental ini menjadi masalah serius yang perlu diatasi dan disadari para mahasiswa. Oleh karena itu, kita perlu menemukan cara untuk menggunakan media sosial secara lebih positif dengan cara yang mempromosikan hal positif dalam berjejaring sosial. Selain itu, individu harus menyadari bahwa kesehatan dan kesejahteraan mental sama pentingnya dengan kesehatan secara fisik. Sehingga diharapkan penelitian ini dapat menjadi pengetahuan dan pencegahan awal terhadap isu kesehatan mental, serta sarana untuk mengendalikannya.

Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan metode berbeda, seperti metode wawancara mendalam atau eksperimen dan mencakup *setting* yang lebih luas terhadap media sosial, yaitu berbagai *platform* seperti *Instagram*, *Twitter*, *Facebook*, dan lain sebagainya. Sehingga diharapkan dapat membuktikan lebih jauh bagaimana pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental.

Referensi

- Bachrul, I., and R. Reflin. 2020. "Hubungan Antara Kecanduan Media Sosial Dan Kesehatan Mental Mahasiswa FISIP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta." *Jurnal Psikologi* 6(1):33–39.
- J. Al-Menayes, Jamal. 2015. "Dimensions of Social Media Addiction among University Students in Kuwait." *Psychology and Behavioral Sciences* 4(1):23–28. doi: 10.11648/j.pbs.20150401.14.
- Kreya, Math, and Saodah Wok. 2020. "Social Media Addiction and Its Influence on Mental Health Among University Students In Cambodia : Beyond The Cultivation Theory." *2nd Kuala Lumpur International Multidisciplinary Academic Conference* 109–22.
- Loh, J. 2018. "Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa." *Jurnal Sains Psikologi* 4(1):7–13.
- M, Demir. 2015. *Friendship and Happiness: Across the Life-Span and Cultures*.
- Priyatna, F., and M. Istiqomah. 2020. "Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FISIP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta." *Jurnal Kesehatan Mental* 2(1):11–17.
- R, Massé, Poulin C, Dassa C, Lambert J, Bélair S, and Battaglini A. 1998. "The Structure of Mental Health: Higher-Order Confirmatory Factor Analyses of Psychological Distress and Well-Being Measures." *Social Indicators Research* 45:475–504.
- Septiana, Nila Zaimatus. 2021. "DAMPAK PEGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN SOSIAL REMAJA DIMASA PANDEMI COVID-19." *Nusantara Of Research* 8(1):1–13.
- Sudrajat, Adi. 2020. "Apakah Media Sosial Buruk Untuk Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan?" *Jurnal Tinta* 2(1):41–52.
- Wood, Meghan, Hayden Center, and Stacy C. Parenteau. 2016. "Social Media Addiction and Psychological Adjustment: Religiosity and Spirituality in the Age of Social Media." *Mental Health, Religion and Culture* 19(9):972–83. doi: 10.1080/13674676.2017.1300791.