

Analisis Dampak Kecanduan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kalangan Generasi Z di UNIMED

Syairal Fahmy Dalimunthe¹, Henny Puspa Hendrani Nasution², Mhd Fadhlhan Hawari³, M. Rafli Alhadi⁴, Yohanes Febrian Silalahi⁵, dan Yosa Steven Perangin Angin⁶

¹²³⁴⁵⁶Universitas Negeri Medan

fahmy@unimed.ac.id¹, henny.puspa3667@gmail.com², fadlanhawari01@gmail.com³, mraflielhadii@gmail.com⁴, yohanessilalahi72@gmail.com⁵, stevenyosa7@gmail.com⁶

ABSTRACT

This study aims to explore the impact of social media addiction on the mental health of Generation Z adolescents at Universitas Negeri Medan (UNIMED). Using a qualitative approach through literature review and in-depth interviews, this research involved three students from the Faculty of Economics, Faculty of Mathematics and Natural Sciences, and Faculty of Sport Science as respondents. The research findings show that UNIMED students spend more than 4 hours every day using social media such as Instagram, TikTok, Twitter, Facebook, YouTube, Telegram, and WhatsApp. This excessive use of social media has a negative impact on three main aspects: (1) psychological health, which includes notification stress and a tendency to overthink, (2) social interaction, where face-to-face communication becomes less quality and awkward, and (3) mental health, including disturbed sleep patterns, anxiety, and emotional exhaustion. This study also found that although social media makes communication easier, its uncontrolled use can damage the mental well-being of Generation Z students at UNIMED.

Keywords: z generation, mental health, social media, UNIMED students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja dari Generasi Z di Universitas Negeri Medan (UNIMED). Menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur dan wawancara mendalam, penelitian ini melibatkan tiga mahasiswa dari Fakultas Ekonomi, FMIPA, dan Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai responden. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa UNIMED menghabiskan lebih dari 4 jam setiap hari untuk menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, Facebook, YouTube, Telegram, dan WhatsApp. Penggunaan media sosial yang berlebihan ini berdampak negatif pada tiga aspek utama: (1) kesehatan psikologis, yang mencakup stres akibat banyaknya notifikasi dan kecenderungan untuk *overthinking*, (2) interaksi sosial, di mana komunikasi tatap muka menjadi kurang berkualitas dan terasa canggung, serta (3) kesehatan mental, termasuk gangguan pola tidur, kecemasan, dan kelelahan emosional. Penelitian ini juga menemukan bahwa meskipun media sosial mempermudah komunikasi, penggunaannya yang tidak terkontrol dapat merusak kesejahteraan mental mahasiswa Generasi Z di UNIMED.

Kata kunci: generasi z; kesehatan mental; mahasiswa UNIMED; media sosial

PENDAHULUAN

Saat ini, media sosial sudah menjadi bagian penting dari kehidupan terutama bagi remaja. Generasi Z, yang lahir antara pertengahan tahun 1990-an hingga awal 2010-an, adalah kelompok yang paling sering menggunakan teknologi dan media sosial. Di Kota Medan, seperti di banyak kota besar lainnya, media sosial sangat populer dan terus berkembang, membawa berbagai tantangan dan peluang baru bagi para penggunanya.

Pada tahun 2014, Kementerian Kominfo melakukan survei untuk melihat seberapa aktif anak-anak remaja yang berusia 10 hingga 19 tahun di dunia *online*. Dari 400 orang yang disurvei, 98% di antaranya tahu tentang internet, dan 79,5% adalah pengguna internet. Generasi Z, yang kini tumbuh besar dengan media sosial, perlu menjaga kesehatan mental dan pikiran mereka dengan baik agar bisa menghindari dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental (Budiana, 2024). Di Universitas Negeri Medan (UNIMED), yang mahasiswanya adalah mayoritas Generasi Z juga sangat aktif menggunakan media sosial, baik untuk berkomunikasi dengan teman-teman, belajar, atau hanya sekadar bersenang-senang.

Terlalu sering terhubung dan harus selalu memberi respons di media sosial bisa membuat seseorang merasa sangat lelah, baik secara mental maupun emosional. Ini disebut kelelahan digital. Beberapa tanda dari kelelahan digital adalah merasa sangat lelah, sulit untuk fokus, dan merasa terasing atau sendirian. Generasi Z, yang tumbuh dengan teknologi ini juga sangat mudah terkena kelelahan digital karena mereka merasa selalu harus terhubung dengan media sosial. Kalau media sosial digunakan terlalu banyak, bisa menimbulkan masalah pada kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk mencari cara yang lebih baik, seperti mengurangi waktu di media sosial dan melakukan aktivitas lain yang lebih seimbang untuk menjaga kesehatan (Kinanti, 2022).

Berdasarkan penelitian, sekitar 33% dari Generasi Z menghabiskan lebih dari 6 jam sehari untuk menggunakan ponsel mereka. Mereka juga lebih sering menggunakan media sosial dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Di Indonesia, Generasi Z bahkan tercatat sebagai yang paling banyak menggunakan ponsel, rata-rata mencapai 8,5 jam setiap harinya. Ini menunjukkan bahwa banyak remaja sekarang sangat tergantung pada ponsel, yang bisa mengganggu aktivitas mereka yang akan menyebabkan kecanduan (Sakitri, 2021).

Kecanduan media sosial adalah suatu masalah yang terjadi ketika seseorang terlalu sering menggunakan media sosial sampai mengganggu kehidupan sehari-harinya (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Media sosial, yang juga dikenal sebagai situs jejaring sosial, memungkinkan orang untuk terhubung dan berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka bisa membentuk hubungan sosial secara *online*. Namun, ada juga orang yang bisa menjadi terlalu fokus untuk menunjukkan diri mereka secara berlebihan di media sosial, sehingga akhirnya mereka merasa perlu terus-menerus menggunakannya. Semakin lama seseorang menghabiskan waktu di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami "*FOMO*" (*Fear of Missing Out*), yaitu

rasa takut kalau mereka akan ketinggalan informasi atau tidak terhubung dengan orang lain (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Hal lain yang bisa membuat seseorang kecanduan media sosial adalah kondisi psikologis mereka. Orang yang kecanduan internet sering kali mengalami masalah emosional, seperti perasaan sedih (depresi) atau cemas, dan mereka mungkin menggunakan internet untuk melupakan perasaan buruk atau situasi yang membuat mereka stres. Ketika seseorang kecanduan internet, mereka akan menghabiskan banyak waktu menatap layar ponsel, yang bisa membuat mereka merasa kurang percaya diri atau kehilangan semangat (Awalia et al., 2022).

Penting untuk kita lebih sadar tentang dampak buruk yang bisa ditimbulkan oleh media sosial dan bagaimana cara menghadapinya. Agar Generasi Z seperti Mahasiswa di Universitas Negeri Medan (UNIMED) bisa lebih bijak menggunakan media sosial, dukungan dari orang tua, dan profesional kesehatan mental sangat dibutuhkan. Walaupun media sosial memiliki banyak manfaat, kita harus terus mencari cara untuk menggunakannya dengan cara yang sehat dan positif, sambil mengurangi dampak buruknya pada kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang melibatkan studi literatur dan wawancara. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Negeri Medan dari tiga fakultas: Fakultas Ekonomi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, juga Fakultas Ilmu Keolahragaan. Sampel terdiri dari tiga mahasiswa, satu dari setiap fakultas, yang diwawancarai untuk mengetahui pengalaman mereka mengenai media sosial dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Wawancara ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana media sosial memengaruhi kehidupan sehari-hari dan perasaan mereka. Data yang diperoleh akan dianalisis untuk menemukan pola-pola yang menghubungkan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa. Dengan menggabungkan informasi dari studi literatur dan wawancara, peneliti berharap dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Negeri Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan Media Sosial oleh Mahasiswa UNIMED

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Negeri Medan menggunakan media sosial dengan sangat sering. Rata-rata, mereka menghabiskan waktu lebih dari 4 jam setiap hari untuk menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter (sekarang disebut X), Facebook, YouTube, Telegram, dan WhatsApp. Mereka biasanya menggunakan media sosial ini saat sedang tidak sibuk, misalnya ketika mereka merasa bosan atau sedang memiliki waktu luang.

Salah satu responden yaitu Dava dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, mengatakan, *"Kalau dihitung-hitung, saya pakai media sosial itu bisa sampai 5-6 jam sehari. Kadang lebih, apalagi kalau lagi santai atau nggak ada kerjaan, kadang saya buka media sosial tanpa tujuan, cuma karena udah kebiasaan aja. Kalau lagi bosan, ya pasti langsung ambil HP dan scroll-scroll. Biasanya saya sering menggunakan Instagram, WhatsApp, dan Twitter atau X. Saya pakai media sosial buat lihat informasi, cari hiburan, ataubuat story. Biasanya saya scrolling feed, lihat postingan orang, atau sekedar balas DM."* (Wawancara, 2024).

Responden lain, Vanessa dari Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, mengungkapkan bahwa media sosial sering menjadi aktivitas yang sulit ditinggalkan meskipun sebenarnya tidak selalu produktif. Ia mengatakan, *"Kadang saya merasa nggak ada gunanya sih terus scroll di TikTok, tapi tetap aja saya nggak bisa berhenti. Rasanya ada yang kurang kalau nggak buka media sosial sehari aja. Selain TikTok saya biasanya buka IG untuk lihat postingan baru atau buat story di second account. Kalau di WA, hampir tiap jam buka buat balas chat atau lihat grup. Kalau untuk penggunaan social media saya biasanya sih lebih dari 4 jam."* (Wawancara, 2024).

Namun, beberapa mahasiswa menyadari bahwa penggunaan yang berlebihan membuat mereka kehilangan banyak waktu. Seperti responden lainnya yaitu Rafly dari Fakultas Ekonomi mengakui, *"Kadang, saya udah niat mau ngerjain tugas yang numpuk malah jadi buka TikTok atau IG, sampai keterusan. Eh, tau-tau udah berjam-jam sampai tugasnya lupa dikerjain. Susah banget buat kontrol diri, dan akhirnya baru sadar waktu saya udah kepakai buat hal yang tidak berguna."* (Wawancara, 2024).

Dari wawancara dengan Dava, Vanessa, dan Rafly, bisa disimpulkan kalau beberapa mahasiswa di Universitas Negeri Medan (UNIMED) sering menghabiskan banyak waktu di media sosial, bahkan terlalu lama. Walaupun media sosial bisa menyenangkan dan mempermudah berkomunikasi, banyak dari mereka yang merasa sulit berhenti memakai media sosial. Mereka kadang malah lupa waktu, seperti scroll TikTok atau Instagram tanpa tujuan yang jelas, dan akhirnya mengabaikan tugas-tugas penting yang harus dikerjakan. Ini menunjukkan bahwa mereka bisa kecanduan media sosial, yang membuat waktu mereka tidak terkelola dengan baik. Tingkat pemanfaatan media dapat dinilai melalui seberapa sering dan berapa lama penggunaannya. Kebutuhan yang tinggi akan teknologi gadget yang terhubung dengan internet membuat siswa cenderung menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial (Bujuri et al., 2023).

Dampak Psikologis Media Sosial terhadap Mahasiswa UNIMED

Tekanan dari notifikasi yang terus-menerus juga menjadi masalah bagi sebagian mahasiswa. Responden Dava menyampaikan, *"Notifikasi di WA dan Instagram itu kadang bikin saya stres. Apalagi kalau lagi ada grup yang aktif terus, rasanya kayak nggak ada waktu buat diri sendiri. Kadang juga saya tidak bisa fokus karena ngerjain sesuatu karena notif hp tuh selalu bisisng."* (Wawancara, 2024).

Responden Vanessa juga menyampaikan bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap suasana hatinya. Ia mengungkapkan, *"Jujur aja, suasana hati saya kadang dipengaruhi sama konten di media sosial. Awalnya, saya senang banget kalau lihat konten yang lucu atau inspiratif. Tapi setelah itu, malah jadi overthinking gara-gara lihat konten masa depan atau cita-cita yang saya lihat di IG atau TikTok."* (Wawancara, 2024).

Responden lain, Rafly juga menyampaikan bahwa penggunaan media sosial berlebihan tidak hanya membuatnya kehilangan waktu, juga memengaruhi kondisi psikologisnya. Ia mengatakan, *"Setelah sadar udah terlalu lama main media sosial, saya sering merasa bersalah atau nyesel sendiri. Rasanya kayak waktu yang saya habiskan buat scroll itu nggak ada manfaatnya, tapi waktu udah nggak bisa diulang lagi."* (Wawancara, 2024).

Dari wawancara dengan Dava, Vanessa, dan Rafly, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif pada kondisi psikologis mahasiswa Universitas Negeri Medan. Dava merasa tertekan dan sulit untuk berkonsentrasi akibat notifikasi yang terus-menerus, sementara Vanessa mengungkapkan bahwa suasana hatinya sering dipengaruhi oleh konten yang ia lihat di media sosial, yang menyebabkan perasaan *overthinking*. Rafly juga menegaskan bahwa setelah menghabiskan waktu yang lama di media sosial, ia merasakan penyesalan karena merasa waktu tersebut terbuang tanpa hasil yang berarti. Keseluruhan pengalaman ini menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dalam berbagai aspek, termasuk stres, kecemasan, dan rasa penyesalan.

Dampak Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa UNIMED

Selain dampak psikologis, Dava dari Fakultas Ilmu Keolahragaan juga mengungkapkan bahwa media sosial sering kali menciptakan jarak dalam hubungan sosial. Ia menjelaskan, *"Saya memang lebih sering ngobrol lewat chat atau DM di Instagram dibanding ketemu langsung. Akhirnya, kalau lagi ketemu sama teman, malah jadi awkward, karena udah terlalu nyaman ngobrol lewat HP."* (Wawancara, 2024).

Responden Vanessa juga menyadari bahwa media sosial sering kali membuat interaksi menjadi kurang mendalam. Ia berkata, *"Sekarang, kalau ada teman yang ulang tahun, saya cuma kasih ucapan di story atau kirim chat di WA. Jadi kayak formalitas aja, nggak seperti dulu yang lebih personal, misalnya langsung datang ngerayain ke rumah temen terus kasih kado secara langsung."* (Wawancara, 2024).

Responden Rafly merasa bahwa intensitas penggunaan media sosial sering kali mengurangi waktu untuk berinteraksi langsung dengan keluarga atau teman terdekat. Ia menjelaskan, *"Kadang saya terlalu sibuk buka social media, sampai lupa ngobrol sama keluarga di rumah. Kalau lagi kumpul sama teman pun, seringnya malah sibuk sama HP masing-masing."* Namun, Rafly juga menyadari sisi positif dari media sosial yang mempermudah komunikasi dengan orang-orang yang jarang ditemui. Ia menambahkan, *"Di sisi lain, media sosial bikin saya tetap bisa komunikasi sama teman-*

teman lama atau keluarga yang jauh. Jadi walaupun jarang ketemu, kami tetap bisa update kabar.” (Wawancara, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara, dampak media sosial terhadap interaksi sosial mahasiswa Universitas Negeri Medan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan kualitas hubungan secara langsung. Para responden merasa lebih nyaman berkomunikasi melalui platform digital, sehingga membuat interaksi tatap muka terasa canggung dan kurang mendalam. Selain itu, kebiasaan memberikan perhatian secara digital, seperti mengucapkan selamat ulang tahun melalui pesan atau story, menggantikan momen-momen personal seperti pertemuan langsung. Media sosial juga sering kali mengalihkan perhatian dari keluarga dan teman saat berkumpul, meskipun di sisi lain, platform ini memudahkan komunikasi dengan orang-orang yang berada jauh. Hal ini mencerminkan adanya dualitas dalam penggunaan media social yaitu sebagai alat yang mempermudah koneksi, tetapi juga berpotensi menciptakan jarak dalam hubungan sosial.

Interaksi sosial merupakan elemen penting dalam kehidupan sosial; tanpa interaksi tersebut, kehidupan bersama tidak mungkin terwujud. Interaksi sosial diartikan sebagai pengaruh timbal balik antara individu dan kelompok dalam upaya remaja untuk mengatasi masalah yang dihadapi serta mencapai tujuan yang diinginkan (Muflih et al., 2017)

Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UNIMED

Responden Dava menyampaikan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpengaruh pada kondisi mentalnya. Ia mengungkapkan, *“Kadang, saya merasa tertekan dengan banyaknya informasi yang saya terima dari media sosial. Banyak banget berita yang kadang bikin stres atau cemas, terutama yang sifatnya negatif atau berita yang sensitif. Belum lagi komentar-komentar yang muncul di postingan tersebut, itu sering bikin saya mikir terlalu banyak.”* Ia juga berbicara tentang dampak media sosial terhadap tidurnya. Dava mengatakan, *“Sering kali, saya nggak bisa tidur tepat waktu karena lagi asyik scroll-scroll di Instagram atau TikTok. Saya baru sadar kalau udah tengah malam, padahal besok harus bangun pagi buat kuliah.”* (Wawancara, 2024).

Responden Vanessa dari FMIPA menyampaikan bahwa *“Saya merasa penggunaan media sosial secara berlebihan akan membuat kecanduan dan dapat memberikan dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental saya”.* (Wawancara, 2024).

Responden Rafly dari Fakultas Ekonomi mengungkapkan bahwa meskipun ia menikmati penggunaan media sosial pada awalnya, terkadang ia merasa terjebak dalam pola pikir yang tidak sehat. Ia berkata, *“Kalau terlalu lama di media sosial, saya sering merasa kayak dunia saya jadi sempit. Meskipun saya lihat banyak hal yang menarik, akhirnya saya jadi merasa lelah dan stres. Rasanya jadi nggak bisa fokus sama hal-hal penting di kehidupan nyata.”* (Wawancara, 2024).

Wawancara dengan sejumlah mahasiswa UNIMED menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Para responden mengaku merasakan tekanan akibat banyaknya informasi negatif yang beredar, sering mengalami stres dan kecemasan, serta kesulitan dalam mengatur waktu tidur karena terlalu terlibat dalam media sosial. Selain itu, pola pikir yang tidak sehat seperti kelelahan emosional dan kehilangan fokus pada kehidupan nyata juga menjadi masalah. Meskipun media sosial dapat memberikan hiburan, penggunaannya yang tidak terkontrol dapat mengganggu keseimbangan mental dan kesejahteraan mahasiswa.

Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa sudah menjadi hal yang biasa. Mereka sering berinteraksi satu sama lain lewat media sosial, tapi ini bisa menyebabkan masalah, salah satunya masalah kesehatan mental. Hasil penelitian ini juga menunjukkan hal yang sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Taqwa, yang mengatakan kalau ada pengaruh buruk yang cukup besar antara penggunaan Instagram stories yang sering dengan masalah kesehatan mental. Mahasiswa yang berusia 18-24 tahun berada pada masa transisi, yaitu dari remaja menuju dewasa, dan pada usia ini mereka biasanya sedang mencari tahu siapa diri mereka, termasuk lewat media sosial (Muflih et al., 2017).

Penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari 4 jam setiap harinya. Media sosial menjadi aktivitas yang sering dilakukan mahasiswa saat memiliki waktu luang atau merasa bosan. Meskipun media sosial bisa memberikan hiburan dan kemudahan berkomunikasi, banyak mahasiswa yang menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Mereka merasa kehilangan banyak waktu dan bahkan terjebak dalam rutinitas yang tidak produktif. Hal ini bisa menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian ini mirip dengan apa yang ditemukan oleh Younes, yang juga mengatakan kalau kecanduan internet bisa menyebabkan perasaan cemas, stres, depresi, dan masalah dengan kepercayaan diri. Media sosial juga memengaruhi interaksi sosial, di mana hubungan tatap muka menjadi kurang mendalam, dan komunikasi lebih sering dilakukan melalui platform digital. Selain masalah mental, terlalu banyak menggunakan media sosial juga bisa mengganggu prestasi akademik mahasiswa. Depresi, kecemasan, dan stres bisa muncul karena saat memakai media sosial, kita cenderung membandingkan diri dengan orang lain hanya berdasarkan foto-foto yang mereka unggah. Generasi Z, yang masih muda, lebih mudah merasa tertekan karena tuntutan dari orang lain untuk tampil sempurna di media sosial dan memiliki nilai bagus di sekolah. Selain itu, masalah sosial dan berita yang kurang menyenangkan, seperti tentang pelecehan atau meningkatnya kasus bunuh diri, juga bisa membuat perasaan kita jadi lebih buruk (Muflih et al., 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penggunaan media sosial secara berlebihan berdampak signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa Generasi Z di UNIMED, khususnya dalam aspek kesehatan

mental, interaksi sosial, dan produktivitas. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa menghabiskan lebih dari 4 jam setiap hari di platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan WhatsApp. Dari sisi psikologis, mahasiswa sering mengalami tekanan akibat notifikasi yang berlebihan, *overthinking*, serta gangguan emosional lainnya. Selain itu, kualitas interaksi sosial secara langsung juga menurun karena mahasiswa lebih memilih berkomunikasi melalui platform digital, yang membuat hubungan sosial menjadi lebih dangkal dan kurang personal. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga berdampak langsung pada kesehatan mental, menyebabkan gangguan pola tidur, kecemasan, dan kelelahan emosional, yang pada akhirnya mengganggu konsentrasi mereka dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun media sosial memberikan keuntungan dalam hal kemudahan komunikasi dan akses informasi, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan efek negatif yang merusak keseimbangan mental dan sosial. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran, kontrol diri, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan guna mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat dan produktif.

Saran

Mahasiswa UNIMED dan Generasi Z harus menggunakan media sosial dengan bijak agar tidak mengganggu kesehatan mental dengan mengatur waktu dan memilih aktivitas yang lebih bermanfaat. Selain itu, mahasiswa juga perlu membatasi waktu bermain media sosial agar bisa lebih fokus pada hal-hal penting di kehidupan nyata. Dengan begitu, mereka bisa tetap menikmati media sosial tanpa harus merasa kelelahan atau kecanduan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience*, 4(01), 86-106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Awalia, R., Fikrie, F., & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Mandala*, 6(2), 85-100. <https://doi.org/10.36002/jpm.v6i2.2006>
- Budiana, I. (2024). *Media Sosial dan Kesehatan Mental Generasi Z Kesehatan Mental Saat Ini Masih Menjadi Masalah Kesehatan Masyarakat Baik di Kesehatan Berkelanjutan. Berdasarkan Data Kesehatan Mental di Dunia Menurut WHO*. 1(1).
- Bujuri, D. A., Sari, M., Handayani, T., & Saputra, A. D. (2023). Penggunaan Media Sosial dalam Pembelajaran: Analisis Dampak Penggunaan Media TikTok terhadap Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 112. <https://doi.org/10.30659/pendas.10.2.112-127>
- Kinanti, A. N. (2022). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z. *Kompasiana*, 329-334. <https://www.kompasiana.com/asakinanti9941/628cbebd1f298709118e883/pengaruh-media-sosial-terhadap-kesehatan-mental-generasi-z>
- Muflih, M., Hamzah, H., & Puniawan, W. A. (2017). Penggunaan Smartphone dan Interaksi Sosial pada Remaja di SMA Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta . *Idea Nursing Journal*, 1(1).
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi. *Forum Manajemen Prasetiya Mulya*, 35(2), 1-10.