

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar

Desinta Nurina Dwi Maharani
Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro

desintarina774@gmail.com

Abstract

Social media is an online platform or facility used by users to obtain the information they need. In addition, social media also functions as a tool for communication. Especially in today's era, everything humans need can be accessed quickly through social media. Social media has become something popular among various groups, both children, teenagers, and adults. The development of social media accelerates the work process, making it more precise and accurate so that it can increase productivity results. Some of the social media platforms that are widely used today include Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, and others. One group of social media users today are students, because they can easily communicate both locally and remotely without having to meet in person. For students, social media has become an important element, not only as a source of interesting information, but also as part of their lifestyle.

Keywords: *Social media, negative impacts*

Abstrak

Media sosial adalah platform atau sarana daring yang dimanfaatkan oleh pengguna untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Selain itu, media sosial juga berfungsi sebagai alat untuk berkomunikasi. Terlebih di era sekarang, semua yang dibutuhkan manusia dapat diakses melalui media sosial dengan cepat. Media sosial telah menjadi sesuatu yang populer di berbagai kalangan, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Perkembangan media sosial mempercepat proses kerja, membuatnya lebih tepat dan akurat sehingga dapat meningkatkan hasil produktivitas. Beberapa platform media sosial yang banyak digunakan saat ini mencakup facebook, twitter, instagram, whatsApp, dan lainnya. Salah satu kelompok pengguna media sosial saat ini adalah siswa, karena mereka dapat dengan mudah berkomunikasi baik secara lokal maupun jarak jauh tanpa perlu bertemu secara langsung. Bagi pelajar, media sosial telah menjadi elemen penting, bukan hanya sebagai sumber informasi yang menarik, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup mereka.

Kata kunci: Media sosial, dampak negatif,

A. Pendahuluan

Media sosial adalah teknologi daring yang berhasil meningkatkan komunikasi antar penggunanya. Media sosial telah mengalami perkembangan yang pesat, tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi tetapi juga sebagai wadah untuk membangun jaringan sosial dan kelompok komunitas. Platform jejaring sosial ini memiliki dampak interaktif yang lebih kuat dan lebih populer dibandingkan dengan media konvensional seperti cetakan, media elektronik, penyiaran, serta interaksi tatap muka lainnya. Media sosial memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk berkomunikasi secara pribadi dengan satu atau beberapa orang, sepanjang terhubung ke internet, tanpa adanya batasan waktu atau tempat. Siti (2018:18) menyatakan bahwa generasi muda merupakan pengguna utama media sosial. Para remaja sering memanfaatkan media sosial untuk berbagai aktivitas pribadi, seperti menceritakan pengalaman dan memposting foto bersama teman-temannya. Pengguna media sosial memiliki peluang untuk menyampaikan komentar dan opini kepada pengguna lain tanpa rasa takut. Akan tetapi, penting untuk diingat bahwa penggunaan media sosial juga menyimpan beberapa risiko, seperti pencurian identitas dan tindak kriminal. Masa remaja adalah periode di mana mereka mencari identitas melalui interaksi dengan teman seusianya.

Namun, remaja saat ini sering kali menganggap penggunaan media sosial sebagai tolok ukur kesenangan dan popularitas, sehingga mereka yang tidak aktif di media sosial sering dipandang sebagai orang yang ketinggalan zaman. Meskipun media sosial dapat memberikan manfaat positif, namun penggunaannya juga bisa diabaikan. Penggunaan media sosial merujuk pada penggunaan perangkat teknologi portabel yang dapat digunakan untuk melakukan berbagai kegiatan, seperti mengakses internet, bermain game, menonton video, mengambil foto dan video, mengirim pesan, dan melakukan panggilan telepon. Beberapa contoh media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat saat ini adalah smartphone, tablet, laptop, dan smartwatch. Media sosial memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan dunia secara digital, memberikan kemudahan dalam mengakses informasi, berkomunikasi dengan orang lain, dan melakukan berbagai aktivitas online. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik pengguna, terutama pada anak-anak dan remaja. Beberapa efek buruk dari

penggunaan media sosial secara berlebihan meliputi kecanduan perangkat, masalah tidur, kelelahan pada mata, postur yang tidak baik, gangguan penglihatan jarak dekat, dan penurunan kemampuan berpikir. Di samping itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada motivasi belajar dan prestasi akademik siswa di sekolah. Oleh sebab itu, penting bagi pengguna media sosial untuk mengatur waktu dan frekuensi penggunaannya agar tetap sehat secara fisik dan mental. Selain itu, tenaga pendidik dan orang tua perlu memberikan batasan serta pengawasan pada penggunaan media sosial oleh anak-anak dan remaja, serta menawarkan alternatif kegiatan yang lebih bermanfaat seperti berolahraga, membaca, atau berinteraksi secara langsung dengan orang lain.

Selain itu, media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kemungkinan stres, kecemasan, dan depresi di kalangan siswa. Hal ini terjadi akibat berbagai faktor, seperti dorongan untuk selalu terhubung dengan dunia digital, kewajiban untuk menjaga citra di dunia maya, dan tuntutan untuk terus mendapatkan informasi terbaru dari perangkat tersebut. Namun, itu tidak berarti bahwa seluruh penggunaan perangkat media sosial memiliki efek buruk pada kesehatan mental dan semangat belajar siswa. Jika digunakan dengan bijaksana, perangkat ini bisa mendukung siswa dalam meningkatkan kemampuan belajar mereka, memberikan akses informasi yang lebih cepat dan mudah, serta memungkinkan komunikasi dan kolaborasi dengan teman-teman sekelas dan guru. Oleh karena itu, sangat penting bagi siswa, pendidik, dan orang tua untuk mengatur serta memantau pemakaian perangkat elektronik agar tetap mendukung kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode studi literatur. Kajian literatur bertajuk "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar" dijalankan dengan mengikuti beberapa langkah metodologis yang meliputi pengumpulan data, pemilihan dan pengelompokan sumber data, analisis data, serta penyusunan laporan penelitian. Pada tahap awal, peneliti menetapkan topik dan tujuan dari penelitian yang ingin dicapai melalui studi literatur ini, yaitu untuk menyelidiki dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah, serta menemukan solusi atau rekomendasi yang tepat untuk mengatasi dampak negatif yang timbul. Selanjutnya,

peneliti mengumpulkan data melalui kajian literatur dari berbagai sumber yang berhubungan dengan topik, seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan publikasi lainnya. Setelah data dikumpulkan, peneliti memilih dan mengklasifikasikan sumber-sumber data yang relevan, serta mengevaluasi kualitas dan kredibilitasnya. Selanjutnya, peneliti menganalisis data dengan mengidentifikasi, mengekstraksi, dan merangkum informasi dari sumber data yang relevan. Proses analisis data juga dilakukan dengan membandingkan dan mengintegrasikan informasi dari beragam sumber data. Setelah analisis data selesai, peneliti menyusun laporan penelitian yang mencakup hasil, kesimpulan, dan rekomendasi terkait dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. Meskipun dalam kajian literatur ini tidak ada pengambilan data melalui cara observasi atau eksperimen, data yang diperoleh bersumber dari dokumen tertulis. Jadi, tahap analisis data dilakukan dengan mengumpulkan dan menyaring informasi yang berkaitan dari sumber data yang tersedia.

C. Hasil dan Pembahasan

Media sosial dapat dijangkau oleh siapa saja, termasuk anak-anak di bawah usia 17 tahun. Pemanfaatan media sosial yang benar bisa memberikan banyak keuntungan bagi penggunanya, seperti berkomunikasi dan membangun hubungan, menyampaikan kampanye pendidikan, sosial, keagamaan, kesehatan, serta mempromosikan dan memasarkan produk tertentu. Penelitian ini dilaksanakan untuk memahami bagaimana media sosial memengaruhi remaja. Menggunakan Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Anak sebagai sumber data dari peristiwa yang terjadi di sekitar, penelitian ini menganalisis fenomena tersebut dan menarik kesimpulan berdasarkan analisis. Media sosial diakses dengan sangat sering setiap detik dan remaja, khususnya, sulit untuk terpisah dari media sosial. Berdasarkan data yang dirilis oleh Prambors, media sosial yang paling terkenal di Indonesia adalah WhatsApp 92,1%, Instagram 86,5%, dan TikTok 70,8%. (Aisyah Fitriah et al. 2023)

Media sosial memiliki peran yang krusial dalam hidup setiap orang. Platform ini memengaruhi aspek pribadi kita, mulai dari budaya, ekonomi, hingga kesejahteraan. Dengan menggunakan media sosial, individu dapat berbagi pandangan, berinteraksi, menjalin

hubungan, mencari informasi, dan memberikan arahan. Istilah media massa mengacu pada alat komunikasi yang berfungsi secara luas, menjangkau dan melibatkan hampir semua orang dalam masyarakat dalam berbagai tingkat. Anak-anak juga tidak terhindar dari pengaruh media sosial, yang berdampak signifikan pada aspek kognitif, emosional, dan motorik mereka.

Penggunaan media sosial memiliki efek baik dan buruk. Di satu sisi, keberadaan media sosial mempermudah akses informasi, komunikasi, pengembangan minat dan bakat, berbagai perspektif, serta memberikan sumber hiburan. Di sisi lain, media sosial dapat menimbulkan kecanduan yang berpotensi membahayakan kesehatan mental penggunanya, baik orang dewasa maupun anak-anak. Jika penggunaan media sosial dilakukan secara berlebihan, sejumlah anak dapat mengalami masalah kesehatan mental, karena banyak konten di media sosial yang menarik dan mudah memengaruhi mereka. Anak yang terpengaruh sering kali berpikir, "Mengapa saya tidak seperti dia (artis atau influencer)?" yang dapat menumbuhkan kecemasan dan rasa kurang percaya diri. Meski media sosial memiliki banyak potensi risiko, tak bisa dipungkiri bahwa ada pengaruh positif yang dapat dimanfaatkan, seperti melihat tokoh terkenal berlibur ke luar negeri atau seseorang yang berprestasi, yang bisa menginspirasi anak untuk rajin belajar dan bertekad untuk mengejar impian agar suatu saat bisa mencapai kesuksesan yang sama. Oleh karena itu, penggunaan media sosial sangat bergantung pada cara kita memaknainya. Untuk meningkatkan dampak positif penggunaan internet dan mengurangi efek negatifnya, sangat penting peran orang tua, guru, dan lingkungan sekitar dalam menyeimbangkan kegiatan dengan olahraga, serta interaksi langsung antara orang tua dan anak, sekaligus mengawasi anak agar terhindar dari konten berbahaya. Hal yang perlu diperhatikan adalah peningkatan kompetensi digital pada anak-anak. Kompetensi digital berkaitan dengan kemampuan memperoleh pengetahuan baru dan memperluas jaringan serta dukungan sosial, dan kegiatan ini dapat secara positif mengurangi risiko penggunaan media yang tidak tepat. Anak-anak yang memiliki kompetensi digital cenderung lebih rendah mengalami masalah gaming berlebihan. Kesehatan mental umumnya lebih baik jika permasalahan gaming rendah, sehingga risiko cyberbullying juga berkurang. Edukasi yang berfokus pada kompetensi digital diharapkan dapat memaksimalkan manfaat penggunaan media sosial sambil mengurangi dampak negatif dari penggunaan alat digital yang tidak tepat (Sari, Hidayani, and Fatmasari 2024).

Tantangan lain yang dihadapi oleh para remaja adalah cara mengatasi tekanan dari lingkungan sosial dan konflik yang muncul dalam dunia media sosial. Penindasan dunia maya dan pelecehan di internet telah menjadi isu serius yang bisa merusak kesehatan mental remaja serta memperburuk masalah seperti depresi dan kecemasan. Karena itu, penting untuk melakukan upaya dalam meningkatkan kesadaran mengenai risiko yang ada dan merancang strategi untuk menghadapi tekanan di media sosial. Selain itu, keterampilan literasi digital juga merupakan faktor krusial dalam menjaga kesehatan mental remaja saat menggunakan media sosial. Remaja perlu dibekali dengan pengetahuan serta kemampuan untuk mengenali konten yang berbahaya, mengelola privasi mereka di dunia maya, dan menangani tekanan dari teman sebaya secara online. Ini meliputi kemampuan untuk menilai informasi, memahami dampak dari tindakan di dunia maya, serta mengembangkan sikap kritis terhadap konten yang mereka akses. Ketika kita membahas pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja, sangat penting untuk juga memperhatikan peran orang tua dan guru dalam mendukung penggunaan media sosial yang sehat. Orang tua harus aktif terlibat dalam dunia digital anak-anak mereka, memberikan panduan dan nasihat yang sesuai mengenai cara menggunakan media sosial secara aman dan bertanggung jawab. Hal ini bisa meliputi penetapan batasan waktu untuk penggunaan layar, membahas risiko dan keuntungan dari media sosial, serta membangun komunikasi yang terbuka agar remaja merasa nyaman berbicara tentang pengalaman mereka secara online. Di samping itu, pendidik juga memegang peranan penting dalam memberi pendidikan mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab kepada remaja. Di sekolah, program literasi digital dapat dimasukkan ke dalam kurikulum untuk membantu remaja mengenali risiko dan manfaat media sosial, serta mengembangkan kemampuan yang diperlukan untuk mengelola penggunaan mereka dengan bijaksana (Afrilia 2020).

1. Karakteristik Media Sosial

Memahami definisi dan ciri-ciri media sosial adalah bagian dari kemampuan literasi media, terutama yang berkaitan dengan media digital. Media sosial termasuk dalam kategori media secara umum, serta dalam konteks media daring dan digital. Media sosial adalah bentuk media atau saluran komunikasi yang ada di internet. Di platform digital ini, kita sering berinteraksi secara online dengan teman lama, teman baru, rekan kerja,

berbagi informasi, dan bahkan menjalankan bisnis. Media sosial memiliki perbedaan dengan media massa atau jurnalisme. Kemudahan dalam mengakses dan membagikan informasi menjadikan media sosial sangat populer di dunia maya. Sebuah survei mengungkapkan bahwa media sosial adalah halaman yang paling sering dikunjungi oleh pengguna internet. Data dari Semrush menunjukkan bahwa media sosial seperti Youtube, Facebook, dan Twitter adalah situs yang paling banyak diakses setelah Google. Memahami definisi dan ciri-ciri media sosial adalah bagian dari kemampuan literasi media, terutama yang berkaitan dengan media digital. Media sosial termasuk dalam kategori media secara umum, serta dalam konteks media daring dan digital (Yusmanizar et al. 2020).

Media sosial adalah bentuk media atau saluran komunikasi yang ada di internet. Di platform digital ini, kita sering berinteraksi secara online dengan teman lama, teman baru, rekan kerja, berbagi informasi, dan bahkan menjalankan bisnis. Media sosial memiliki perbedaan dengan media massa atau jurnalisme. Kemudahan dalam mengakses dan membagikan informasi menjadikan media sosial sangat populer di dunia maya. Sebuah survei mengungkapkan bahwa media sosial adalah halaman yang paling sering dikunjungi oleh pengguna internet. Data dari Semrush menunjukkan bahwa media sosial seperti Youtube, Facebook, dan Twitter adalah situs yang paling banyak diakses setelah Google. Berikut beberapa karakteristik media sosial:

a) Keterlibatan

Media sosial dianggap mampu mendorong individu untuk memberikan kontribusi atau terlibat langsung dengan media itu sendiri. Bahkan, platform ini seolah-olah menghapus batasan antara dirinya (media sosial) dan para penggunanya.

b) Keterbukaan

Dalam konteks media sosial, terdapat unsur keterbukaan. Keterbukaan yang dimaksud di sini adalah memungkinkan adanya umpan balik dari pengguna, serta pengiriman saran atau komentar di antara mereka.

c) Interaksi

Interaksi di media sosial biasanya bersifat interaktif. Ini berarti setiap pengguna memiliki kesempatan untuk bertindak sebagai pengirim pesan atau bisa juga berperan sebagai penerima pesan dari rekan komunikasinya.

2. Dampak Positif dan Dampak Negatif

Dalam penggunaan media sosial, terdapat efek positif serta efek negatif (Amedie, 2015), sebagai berikut:

a. Efek Positif

- 1) Mempermudah individu untuk membangun sebuah komunitas dan bisa berkolaborasi untuk mengekspresikan diri melalui media sosial.
- 2) Dengan kemajuan teknologi yang semakin maju, perusahaan-perusahaan menggunakan media sosial sebagai sarana pemasaran dengan iklan yang sangat menarik perhatian.
- 3) Media sosial memungkinkan pengguna untuk menyebarkan informasi dengan lebih cepat dibandingkan dengan media sebelumnya.
- 4) Melalui aplikasi, media sosial dapat membagikan konten milik pengguna.
- 5) Pengguna media sosial bisa berinteraksi dengan teman atau keluarga tanpa batasan jarak.
- 6) Membantu pengguna dalam mencari informasi mengenai konten-konten yang diminati oleh orang lain.

b. Dampak Negatif

1) Kecemasan

Kecemasan yang dibahas adalah perasaan cemas yang muncul dari keinginan

seseorang untuk mengekspresikan diri secara tidak realistis dan menciptakan kesempurnaan yang sebenarnya tidak dapat dicapai oleh individu tersebut, sehingga mengakibatkan perasaan cemas pada pengguna.

2) Depresi

Salah satu efek negatif lain dari penggunaan media sosial adalah depresi, yang biasanya dipicu oleh ketidakmampuan untuk membangun kedekatan dengan pasangan. Pengguna lebih cenderung menunjukkan kesan prestasi daripada menunjukkan diri mereka yang sebenarnya dengan jujur.

3) Aktivitas kriminal

Orang yang tidak memiliki tanggung jawab sering memanfaatkan media sosial untuk menyembunyikan identitas asli mereka. Mereka menggunakan platform tersebut untuk melakukan berbagai tindakan kriminal, termasuk perundungan siber, perdagangan manusia, penipuan, serta penjualan obat-obatan terlarang. Menurut (referensi), kesehatan mental adalah pengetahuan dan tindakan yang bertujuan untuk mengembangkan serta memanfaatkan semua potensi, bakat, dan karakter yang dimiliki secara maksimal, sehingga dapat memberikan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain serta menghindari masalah gangguan mental. Kesehatan mental dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan diri dan lingkungannya secara efektif, merasakan kebahagiaan, menunjukkan perilaku sosial yang positif, serta memiliki kapabilitas untuk menghadapi dan menerima kenyataan hidup yang mereka jalani (Tri Setyo Rochman et al. 2024).

3. Penggunaan Media Sosial yang Bijak

Penggunaan media sosial yang bijak adalah cara kita memakai platform tersebut dengan pendekatan yang sehat, positif, dan bertanggung jawab. Hal ini mencakup pengaturan waktu, konten, dan interaksi di media sosial guna memperoleh manfaat maksimal sekaligus mengurangi efek negatif terhadap kesejahteraan mental, emosional,

dan sosial. Penggunaan yang bijak melibatkan berbagai aspek seperti pengaturan waktu, kesadaran akan konten yang dibagikan, privasi dan keamanan, interaksi yang positif, pengecekan informasi, kesehatan mental, serta aspek etika dan tanggung jawab. Terkait pengelolaan waktu, pengguna bisa mengatur dan membatasi durasi yang dihabiskan di platform media sosial untuk menghindari kecanduan dan gangguan pada aktivitas sehari-hari. Selanjutnya, pengguna bisa dengan bijak memilih dan menyaring konten yang ingin dilihat dan dibagikan, serta menghindari konten yang berpotensi menyebabkan stres, kecemasan, atau informasi yang tidak benar. Selain itu, dalam hal privasi dan keamanan, pengguna media sosial dapat melindungi data pribadi mereka dengan mengelola pengaturan privasi, berhati-hati saat membagikan informasi pribadi, dan tetap waspada terhadap ancaman seperti penipuan atau peretasan.

Selain itu, sangat penting untuk memiliki interaksi yang baik. Berkomunikasi dengan cara yang konstruktif dan positif, menghindari argumen atau komentar yang negatif, serta mendukung hubungan yang sehat dan saling menghormati di platform media sosial. Informasi yang dibagikan oleh pengguna ke media sosial juga mesti diverifikasi terlebih dahulu. Oleh karena itu, pengguna perlu memastikan bahwa informasi yang mereka sebar adalah akurat dan dapat dipercaya, serta menghindari penyebaran hoaks atau berita bohong. Kesehatan mental serta etika dan tanggung jawab juga harus menjadi perhatian bagi remaja yang menggunakan media sosial. Untuk menjaga kesehatan mental, pengguna dapat mengambil waktu istirahat dari media sosial jika diperlukan, guna mempertahankan keseimbangan mental dan emosional, serta menghindari perbandingan sosial yang bisa merugikan diri sendiri. Selanjutnya, berkaitan dengan etika dan tanggung jawab, pengguna sebaiknya mematuhi norma digital dan peraturan platform media sosial, termasuk menghormati hak cipta, privasi orang lain, dan tidak melakukan plagiarisme. Secara keseluruhan, penggunaan media sosial secara bijak adalah tentang menemukan keseimbangan antara memanfaatkan manfaat media sosial dan menjaga kesejahteraan pribadi serta hubungan sosial yang sehat (Perubahan, Hidayanto, and Syafrina 2024).

D. Simpulan

Media sosial kini dapat digunakan oleh semua orang, termasuk anak-anak di bawah 17 tahun. Jika digunakan dengan baik, media sosial memberikan banyak manfaat, seperti mempermudah komunikasi, memperkuat hubungan, dan menyebarkan informasi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak media sosial pada remaja, terutama terkait kesehatan mental. Remaja seringkali kesulitan menjauh dari media sosial, dengan WhatsApp, Instagram, dan TikTok menjadi platform yang paling populer di Indonesia. Media sosial memiliki peran penting dalam berbagai bidang, mempengaruhi budaya dan kesehatan. Ia memungkinkan orang untuk berbagi pendapat dan mencari informasi. Namun, penggunaan media sosial dapat memiliki efek positif dan negatif. Positifnya, ia memberikan akses informasi dan hiburan, tetapi berlebihan dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak buruk pada kesehatan mental. Anak-anak bisa merasa cemas atau kurang percaya diri akibat perbandingan dengan orang lain di media sosial, meski kadang juga terinspirasi untuk belajar lebih keras. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dan guru sangat penting untuk membimbing anak dalam menggunakan media sosial. Penting untuk menyeimbangkan aktivitas daring dan fisik, serta mengawasi konten yang diakses. Pendidikan tentang digital literacy diharapkan bisa membantu anak mengurangi risiko masalah seperti kecanduan game dan perundungan siber, juga mempermudah mereka dalam mengenali informasi berbahaya dan menjaga privasi. Remaja juga menghadapi tantangan di media sosial, seperti pelecehan dan tekanan dari teman sebaya. Kesadaran akan risiko ini dan pengembangan strategi untuk menangkalnya sangat diperlukan. Peran orang tua dan guru dalam mendukung pemakaian media sosial yang sehat adalah kunci, termasuk menetapkan batas waktu, membahas risiko dan manfaat, serta mengintegrasikan literasi digital dalam kurikulum sekolah. Penggunaan media sosial yang bijak berarti menjaga keseimbangan antara manfaat dan kesejahteraan mental.

E. Daftar Pustaka

- Afrilia, Cindy. 2020. "Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Tantangan Dan Peluang." 81(2):116–21.
- Aisyah Fitriah, Dzaky Juliansyah, Umi Salamah, M Anugrah Utama, Opie Karunia Falah, and Aseh Miati. 2023. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja." *Educate : Journal Of Education and Learning* 1(1):32–38. doi: 10.61994/educate.v1i1.114.
- Perubahan, Inovasi, Syahrul Hidayanto, and Annisa Eka Syafrina. 2024. "Jurnal Pengabdian Masyarakat : Bijak Bermedia Sosial Untuk Stabilitas Kesehatan Mental Remaja." 4(4). doi:

JEMI

JURNAL EDUKASI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

Vol. 2, No. 1, Maret 2024

ISSN:

<https://ejournal.stital.ac.id/index.php/jemi>

10.59818/jpm.v4i4.769.

Sari, Mawar, Nurul Hidayani, and Erika Fatmasari. 2024. "Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Bagi Siswa Sekolah Dasar." 10(1):49–56.

Tri Setyo Rochman, Erzha, Septiana Mukti, Nazwa Mahabatul Thigah Yanani, Fita Sinta Dewi, and Liss A. Dyah Dewi. 2024. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Anak Muda Di Indonesia." *Student Research Journal* 2(3):12–27.

Yusmanizar, Thahir, Alimuddin Unde, and Muhammad Yunus. 2020. "Analisis Karakteristik Penggunaan Media Sosial Pada." *Jurnalisa* 06(November):200–215.