

HUBUNGAN TINGKAT PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMAN 2 CIKARANG BARAT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND STRESS LEVELS AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 2 CIKARANG BARAT

Mona Lisa¹, Sisca Pri Andini²

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan D3 Keperawatan, STIKes Bhakti Husada Cikarang

Corresponden Email : moonnalisaa790@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Berdasarkan data WHO, sebanyak 11% remaja menunjukkan penggunaan media sosial yang bermasalah, meningkat dari 7% pada tahun 2018, dan 36% remaja melaporkan selalu berhubungan dengan teman secara daring. Penggunaan media sosial yang tinggi dan sulit dikendalikan dapat berkaitan dengan kondisi psikologis, salah satunya stres. Remaja juga menghadapi tekanan akademik, hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sosial. **Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada remaja di SMAN 2 Cikarang Barat. **Metode:** Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri atas 132 siswa kelas X SMAN 2 Cikarang Barat. Instrumen penelitian menggunakan Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) untuk mengukur tingkat penggunaan media sosial dan Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. **Hasil:** Dari 132 responden, sebanyak 52 responden (39,4%) memiliki tingkat penggunaan media sosial kategori tinggi, sedangkan tingkat stres terbanyak berada pada kategori sedang, yaitu 61 responden (46,2%). Hasil uji Chi-Square memperoleh nilai $p=0,001$ ($p<0,05$), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada remaja. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan bermakna antara tingkat penggunaan media sosial dan tingkat stres pada remaja di SMAN 2 Cikarang Barat. Semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin tinggi kecenderungan tingkat stres responden. **Saran:** Remaja diharapkan membatasi waktu penggunaan media sosial dan meningkatkan kemampuan mengelola tekanan agar dapat menghadapi berbagai masalah dengan lebih baik secara sehat dan bijak. **Kata Kunci:** Penggunaan media sosial, tingkat stres, remaja.

ABSTRACT

Background: Social media has become part of adolescents' lives. According to WHO data, 11% of adolescents show problematic social media use, increasing from 7% in 2018, while 36% report being in online contact with friends. High and difficult-to-control social media use may be associated with psychological conditions, such as stress. Adolescents also face academic pressure, peer relationships, family issues, and environmental pressures. **Objective:** To determine the relationship between the level of social media use and stress levels among adolescents at SMAN 2 Cikarang Barat. **Methods:** This quantitative study used a cross-sectional approach. The sample consisted of 132 tenth-grade students at SMAN 2 Cikarang Barat. The Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) was used to measure social media use, while the Perceived Stress Scale (PSS-10) was used to measure stress levels. Data were analyzed using the Chi-Square test. **Results:** Among 132 respondents, 52 respondents (39.4%) had a high level of social media use, while the most common stress level was moderate, reported by 61 respondents (46.2%). The Chi-Square test obtained a p -value of 0.001 ($p<0.05$), indicating a significant relationship between the level of social media use and stress levels among adolescents. **Conclusion:** There is a significant relationship between social media use and stress levels among adolescents at SMAN 2 Cikarang Barat. Higher social media use tends to be associated with higher stress levels among respondents. **Recommendation:** Adolescents are encouraged to limit their social media use and improve their ability to manage stress so they can face problems effectively and wisely. **Keywords:** Social media use, stress level, adolescents

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan salah satu bentuk perkembangan teknologi komunikasi yang saat ini banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial memungkinkan seseorang untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, berbagi pengalaman, membangun hubungan sosial, serta mengekspresikan diri melalui berbagai bentuk konten. Perkembangan penggunaan media sosial tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga pada kelompok remaja yang merupakan salah satu kelompok pengguna media sosial yang cukup aktif. Remaja menggunakan media sosial sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari, baik untuk berkomunikasi dengan teman, memperoleh informasi, mengikuti perkembangan yang sedang terjadi, maupun sebagai sarana hiburan.

Penggunaan media sosial pada remaja dapat memberikan berbagai manfaat, seperti mempermudah komunikasi, memperluas hubungan sosial, memperoleh informasi, serta mendukung kegiatan pembelajaran. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dan sulit dikendalikan dapat memberikan dampak negatif terhadap kehidupan remaja. Penggunaan yang tinggi dapat berkaitan dengan gangguan aktivitas sehari-hari, perubahan pola tidur, perbandingan sosial, fear of missing out (FOMO), serta tekanan akibat interaksi di media sosial. Kondisi tersebut dapat berhubungan dengan kesehatan mental dan kondisi psikologis remaja.

Berdasarkan data yang digunakan dalam Karya Tulis Ilmiah, WHO melaporkan bahwa 11% remaja menunjukkan penggunaan media sosial yang bermasalah, meningkat dari 7% pada tahun 2018, sedangkan 36% remaja melaporkan selalu berhubungan dengan teman secara daring. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial remaja. Penggunaan media sosial yang tinggi dan sulit dikendalikan dapat berkaitan dengan kondisi psikologis, termasuk stres. Remaja juga menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan

akademik, hubungan dengan teman sebaya, keluarga, serta lingkungan sosial.

Stres merupakan kondisi yang dapat muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan atau tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan untuk mengatasinya. Pada masa remaja, stres dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tuntutan akademik, hubungan interpersonal, keluarga, lingkungan sosial, serta kemampuan individu dalam menghadapi masalah. Perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi pada masa remaja juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis (Nasution, 2021b; Sari & Febriana, 2023; Suryani, 2021).

Penggunaan media sosial yang tinggi dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan tingkat stres. Remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan dapat lebih sering terpapar informasi, interaksi sosial daring, perbandingan sosial, komentar negatif, maupun tuntutan untuk selalu mengikuti aktivitas di media sosial. Selain itu, penggunaan media sosial yang dilakukan dalam waktu lama dapat mengurangi waktu untuk beristirahat dan melakukan aktivitas lain. Gangguan tidur yang berkaitan dengan penggunaan media sosial juga dapat berhubungan dengan kondisi psikologis remaja (Scott, 2020).

Penelitian terdahulu telah membahas hubungan penggunaan media sosial dengan kondisi psikologis remaja. Keles et al. (2020) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis pada remaja. Penelitian Muhafilah dan Suwarningsih (2021) juga membahas hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada remaja. Penelitian Siburian dan Ricky (2024) menunjukkan adanya hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

Meskipun penelitian mengenai penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja telah banyak dilakukan, kondisi penggunaan media

sosial dan tingkat stres dapat berbeda pada setiap kelompok remaja berdasarkan lingkungan, karakteristik sekolah, dan kondisi sosial. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada remaja di SMAN 2 Cikarang Barat perlu dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris pada kelompok tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kondisi penggunaan media sosial dan tingkat stres serta menjadi bahan pertimbangan dalam upaya menjaga kesehatan mental remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial pada remaja, mengetahui tingkat stres pada remaja, serta menganalisis hubungan tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada remaja di SMAN 2 Cikarang Barat

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SMAN 2 Cikarang Barat pada bulan Juni hingga Juli 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang memenuhi karakteristik penelitian dengan jumlah populasi sebanyak 198 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 132 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi remaja usia 14–16 tahun, aktif menggunakan media sosial, bersedia menjadi responden, dan mengisi kuesioner secara lengkap. Kriteria eksklusi meliputi responden yang tidak aktif menggunakan media sosial, mengalami kendala komunikasi atau kognitif, serta tidak bersedia mengikuti penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat penggunaan media sosial yang diukur menggunakan Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) yang terdiri dari 6 item dengan skala Likert 1–5. Total skor berkisar antara 6–

30 dan dikategorikan menjadi rendah (6–14), sedang (15–22), dan tinggi (23–30). Variabel dependen adalah tingkat stres yang diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) yang terdiri dari 10 item dengan rentang skor 0–40. Tingkat stres dikategorikan menjadi ringan (0–13), sedang (14–26), dan berat (27–40).

Hasil uji validitas instrumen penggunaan media sosial menunjukkan seluruh item valid dengan nilai r hitung 0,634–0,802 ($> r_{\text{tabel}} 0,171$). Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,813 untuk instrumen penggunaan media sosial dan 0,836 untuk instrumen tingkat stres, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Data yang terkumpul kemudian dilakukan pemeriksaan dan pengolahan data. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Pearson Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu informed consent, anonymity, confidentiality, serta beneficence dan non-maleficence.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut disajikan hasil analisis univariat dan bivariat penelitian terhadap 132 siswa kelas X di SMAN 2 Cikarang Barat.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia 15 tahun	49	37,1
Usia 16 tahun	83	62,9
Laki-laki	41	31,1
Perempuan	91	68,9

Berdasarkan Tabel 1, dari 132 responden, sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 83

siswa (62,9%), sedangkan usia 15 tahun sebanyak 49 siswa (37,1%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan sebanyak 91 siswa (68,9%) dan laki-laki sebanyak 41 siswa (31,1%).

2. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi tingkat penggunaan media sosial

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	30	22,7
Sedang	50	37,9
Tinggi	52	39,4
Total	132	100,0

Berdasarkan Tabel 2, kategori penggunaan media sosial terbanyak adalah tinggi, yaitu 52 responden (39,4%), diikuti kategori sedang sebanyak 50 responden (37,9%) dan rendah sebanyak 30 responden (22,7%).

Tabel 3. Distribusi tingkat stres

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	28	21,2
Sedang	61	46,2
Berat	43	32,6
Total	132	100,0

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 61 siswa (46,2%), diikuti stres berat 43 siswa (32,6%) dan stres ringan 28 siswa (21,2%).

3. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat stres

Penggunaan media sosial	Stres ringan n (%)	Stres sedang n (%)	Stres berat n (%)	Total
Rendah	18 (60,0)	10 (33,3)	2 (6,7)	30
Sedang	8 (16,0)	30 (60,0)	12 (24,0)	50
Tinggi	2 (3,8)	21 (40,4)	29 (55,8)	52
Total	28 (21,2)	61 (46,2)	43 (32,6)	132

Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan $\chi^2=48,725$; $df=4$; $p=0,001$ ($p<0,05$). Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan media sosial dengan

tingkat stres pada remaja di SMAN 2 Cikarang Barat.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Penggunaan Media Sosial

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani et al. (2023) pada remaja di SMPN 2 Tangerang Selatan yang menemukan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres. Penelitian Gunawan et al. (2021) juga menunjukkan korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres, dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ dan $r = 0,270$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang semakin tinggi berkaitan dengan tingkat stres yang semakin tinggi.

Menurut Kembaren (2022), media sosial dapat digunakan untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan bersosialisasi tanpa dibatasi tempat dan waktu. Namun, penggunaan media sosial secara berlebihan perlu diperhatikan karena dapat berkaitan dengan kecemasan, depresi, rasa terisolasi atau kesepian, serta Fear of Missing Out (FOMO). WHO Regional Office for Europe (2024) juga menjelaskan bahwa penggunaan media sosial bermasalah ditandai dengan kesulitan mengontrol penggunaan dan mengabaikan aktivitas lain.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 132 siswa SMAN 2 Cikarang Barat, tingkat penggunaan media sosial paling banyak berada pada kategori tinggi sebanyak 52 responden (39,4%), diikuti kategori sedang sebanyak 50 responden (37,9%) dan kategori rendah sebanyak 30 responden (22,7%). Penggunaan media sosial diukur menggunakan Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) yang terdiri dari enam pernyataan. Hasil jawaban kuesioner menunjukkan bahwa pernyataan mengenai dorongan untuk menggunakan media sosial lebih lama memperoleh hasil tertinggi. Hal ini menggambarkan kecenderungan responden untuk memperpanjang waktu penggunaan media sosial.

Berdasarkan studi awal di SMAN 2 Cikarang Barat, sebagian siswa menggunakan media sosial sekitar 3–5 jam per hari, terutama

Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Sebagian siswa juga menyampaikan keluhan kelelahan emosional, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan tidur akibat penggunaan media sosial hingga larut malam. Meskipun demikian, kategori tinggi dalam penelitian ini menunjukkan tingkat keterlibatan berdasarkan skor BSMAS, bukan semata-mata jumlah jam penggunaan media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan media sosial kategori tinggi. Peneliti berasumsi bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan kebutuhan remaja untuk berkomunikasi, mencari informasi, memperoleh hiburan, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, remaja perlu mengontrol penggunaan media sosial agar tidak mengganggu waktu belajar, istirahat, dan aktivitas sehari-hari.

2. Tingkat Stres pada Remaja

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gunawan et al. (2021) yang menemukan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres. Penelitian Fitriani et al. (2023) pada remaja di SMPN 2 Tangerang Selatan juga menemukan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres pada remaja perlu diperhatikan, terutama dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 132 siswa SMAN 2 Cikarang Barat, tingkat stres paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 61 responden (46,2%), kemudian kategori berat sebanyak 43 responden (32,6%) dan kategori ringan sebanyak 28 responden (21,2%). Tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10). Hasil jawaban kuesioner menunjukkan bahwa pernyataan mengenai perasaan gelisah dan tertekan selama satu bulan terakhir memperoleh hasil tertinggi.

Stres pada remaja dapat berkaitan dengan berbagai tuntutan dalam kehidupan sehari-hari, seperti tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sosial.

Responden dalam penelitian ini merupakan siswa kelas X yang sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah serta menghadapi tuntutan tugas, ujian, dan pencapaian akademik. Selain itu, penggunaan media sosial dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan stres apabila mengurangi waktu tidur, belajar, dan aktivitas lainnya.

Berdasarkan studi awal di SMAN 2 Cikarang Barat, beberapa siswa menyampaikan keluhan kelelahan emosional, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan tidur akibat penggunaan media sosial hingga larut malam. Namun, stres pada responden tidak hanya dapat dikaitkan dengan media sosial, karena terdapat faktor lain seperti tekanan akademik, keluarga, teman sebaya, dan kemampuan coping individu.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres responden paling banyak berada pada kategori sedang. Peneliti berasumsi bahwa stres pada remaja dapat berkaitan dengan tuntutan akademik maupun sosial, serta pola penggunaan media sosial yang dapat mengganggu waktu istirahat dan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, remaja perlu memperoleh dukungan dalam mengelola tekanan yang dihadapi.

3. Hubungan Tingkat Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres pada Remaja

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani et al. (2023) yang menemukan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada remaja. Penelitian Gunawan et al. (2021) juga menunjukkan korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres. Hasil tersebut mendukung temuan penelitian ini bahwa tingkat penggunaan media sosial berhubungan dengan tingkat stres pada remaja. Berdasarkan hasil analisis bivariat terhadap 132 responden, diperoleh nilai Chi-Square sebesar $\chi^2 = 48,725$ dengan $df = 4$ dan nilai $p < 0,001$. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat penggunaan media sosial

dengan tingkat stres pada remaja di SMAN 2 Cikarang Barat.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa pada responden dengan tingkat penggunaan media sosial rendah, sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 18 responden (60,0%). Pada kelompok penggunaan media sosial sedang, sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 30 responden (60,0%). Sementara itu, pada kelompok penggunaan media sosial tinggi, sebagian besar mengalami stres berat sebanyak 29 responden (55,8%). Hasil tersebut menunjukkan kecenderungan bahwa semakin tinggi kategori penggunaan media sosial, semakin besar proporsi responden yang mengalami stres berat.

Secara teori, penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan paparan remaja terhadap perbandingan sosial, tuntutan mengikuti tren, komentar negatif, dan interaksi yang tidak menyenangkan. Penggunaan yang sulit dikontrol juga dapat mengurangi waktu untuk belajar, tidur, dan melakukan aktivitas lainnya. Namun, hubungan tersebut tidak dapat diartikan sebagai sebab-akibat karena penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Remaja yang mengalami stres juga mungkin menggunakan media sosial sebagai hiburan, pengalihan perhatian, atau sarana mencari dukungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada remaja di SMAN 2 Cikarang Barat. Peneliti berasumsi bahwa penggunaan media sosial yang sulit dikontrol dapat berkaitan dengan meningkatnya tekanan sosial dan terganggunya aktivitas sehari-hari. Namun, faktor lain seperti tekanan akademik, keluarga, teman sebaya, dan kemampuan coping individu juga perlu dipertimbangkan.

KESIMPULAN

Dari total 132 responden, sebagian besar memiliki tingkat penggunaan media sosial kategori tinggi, yaitu sebanyak 52 responden (39,4%). Mayoritas responden memiliki tingkat

stres kategori sedang, yaitu sebanyak 61 responden (46,2%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada remaja di SMAN 2 Cikarang Barat, yang ditunjukkan oleh nilai $\chi^2 = 48,725$; $df = 4$; dan $p\text{-value} < 0,001$.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, remaja diharapkan menggunakan media sosial secara lebih terkontrol, mengatur waktu belajar dan istirahat, serta mencari dukungan apabila stres mulai mengganggu aktivitas sehari-hari. Sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, pengelolaan waktu, dan kesehatan mental, serta memperkuat layanan bimbingan konseling bagi siswa yang mengalami stres. Tenaga kesehatan dan pendidik diharapkan dapat memberikan edukasi dan pendampingan yang suportif kepada remaja. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor lain yang berhubungan dengan tingkat stres remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Bhakti Husada Cikarang dan SMAN 2 Cikarang Barat yang telah memberikan dukungan serta izin dalam pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh responden siswa kelas X SMAN 2 Cikarang Barat yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Fitriani, Kurniawan, Mandira, & Sirait. (2023). Korelasi intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMPN 22 Tangerang Selatan.
- Gunawan, Anggraeni, & Nurrachmawati. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa.

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Informasi kesehatan mental dan penggunaan media sosial pada remaja.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2022). Status Literasi Digital Indonesia 2022.
- Kembaren. (2022). Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan jiwa.
- Kurniawati, & Handayani. (2022). Tahap perkembangan remaja dan karakteristiknya.
- Manik, Nisa, & Gannika. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental remaja.
- Muhafilah, & Suwarningsih. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada remaja.
- Muhith. (2021). Konsep dasar stres dan keperawatan kesehatan jiwa.
- Nasution. (2021). Faktor-faktor penyebab stres pada remaja.
- Notoatmodjo. (2020). Metodologi penelitian kesehatan.
- Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan.
- Polit, & Beck. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice*.
- Sampasa-Kanyinga, & Lewis. (2020). Frequent use of social networking sites and psychological distress among adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
- Sari, & Febriana. (2023). Faktor psikososial dan tingkat stres pada remaja.
- Siburian, T. R. D., & Ricky, D. P. (2024). Hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1), 81. <https://doi.org/10.37771/kjn.v6i1.1084>
- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, Central Asia and Canada.