



## Sosialisasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Anak: Studi Kasus di SDI Ribang Kabupaten Sikka

Maximinus Hali Abit<sup>1\*</sup>, Natalia Yohalni Petron<sup>2</sup>, Maria Rayuni Dita<sup>3</sup>, Fridolinus Ngoe Rade<sup>4</sup>, Martinus Aprilius Lo'o<sup>5</sup>, Sisilia Yunenci<sup>6</sup>, Theresia Wiwianti<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup>Sistem Informasi, Institut Filsafat dan Teknologi Kreatif Ledalero, Indonesia, 8615

E-mail : \* [maxabitftk@gmail.com](mailto:maxabitftk@gmail.com)

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v7i2.2956>

---

### Info Artikel:

Diterima :  
2025-12-31

Diperbaiki :  
2026-05-02

Disetujui :  
2026-05-04

**Kata Kunci:** Media Sosial, Kesehatan Mental, Sekolah Dasar, Dampak Positif dan Negatif

**Abstrak:** Penggunaan media sosial semakin meluas di berbagai kelompok usia, dan intensitas penggunaannya yang tinggi berdampak negatif kesehatan mental. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental anak. Pelaksanaan kegiatan melibatkan 11 siswa kelas VI SDI Ribang di Kabupaten Sikka, Nusa Tenggara Timur. Kegiatan ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) dengan melibatkan siswa secara aktif selama proses kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa Facebook, Instagram, WhatsApp, dan TikTok merupakan platform media sosial yang paling sering digunakan siswa. Selain itu, sosialisasi ini meningkatkan pemahaman siswa terkait penggunaan media sosial yang bijak serta kesadaran mengenai dampak penggunaan yang berlebihan. Para siswa mampu mengidentifikasi berbagai dampak negatif, seperti gangguan konsentrasi, kecemasan, dan pemborosan waktu, serta mulai menunjukkan perubahan perilaku dalam mengelola waktu dan memilih konten secara lebih selektif. Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif meningkatkan literasi digital serta kesadaran siswa akan dampak sosial media bagi kesehatan mental.

**Abstract:** Social media is increasingly widespread across all age groups, and excessive engagement can negatively affect mental health. Against this backdrop, this community service activity aimed to educate children on the impact of social media on mental well-being. Eleven sixth-grade students from SDI Ribang in Sikka Regency, East Nusa Tenggara, participated in the program, which employed a *Participatory Action Research* (PAR) approach to actively involve students throughout the process. The findings revealed that Facebook, Instagram, WhatsApp, and TikTok are the

**Keywords:** Social Media, Mental Health, Elementary School, Positive and Negative Impacts

*most frequently used platforms among participants. As a result of the intervention, students' understanding of responsible social media use and awareness of the consequences of overuse improved. They were able to recognize negative effects such as concentration difficulties, anxiety, and time wastage, and began adopting strategies to manage their time and select content more thoughtfully. In summary, the activity effectively enhanced digital literacy and increased awareness of the mental health impacts of social media.*

---

## Pendahuluan

Perkembangan pesat di bidang teknologi dan informasi saat ini telah membuat internet menjadi salah satu media yang paling banyak digunakan secara global (Amar Ahmad, 2012; Cholik, 2021). Internet diakses oleh semua kelompok usia, mulai dari anak-hingga orang dewasa. Perkembangan internet yang sangat pesat telah menghadirkan beragam fitur dan layanan digital. Salah satu adalah media sosial, yang kini menjadi salah satu platform yang paling populer di tengah masyarakat (Ode & Nasri, 2024).

Media sosial adalah komunitas daring yang memberi kesempatan kepada anggotanya untuk berkomunikasi dan menyebarkan informasi secara fleksible tanpa terikat oleh batasan lokasi maupun waktu (Armaya et al., 2023). Karena itu, ia bukan hanya sebagai pengiriman pesan, tetapi telah berkembang menjadi sebuah jaringan sosial yang memungkinkan terbentuknya komunitas atau kelompok (Tri et al., 2024). Di Indonesia, media sosial yang paling diminati adalah Whatsapp (88,7%), Instagram (84,8%), Facebook (81,3%), TikTok (63,1%) dan Telegram (62,8%) (Izzulsyah et al., 2025; Suryaningsih, 2020).

Tahun 2018, Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa pengguna internet di Indonesia berjumlah 171,1 jiwa, meningkat 27,9 juta dari tahun sebelumnya. Selanjutnya, pada tahun 2019 dan tahun 2020, tercatat 196,71 juta warga Indonesia sebagai pengguna internet, atau 73,7 % dari total populasi 266,91 juta (Fitriani, 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh *Wearesocial Hootsuite* menunjukkan bahwa 150 juta (56 % dari total populasi) masyarakat Indonesia menggunakan media sosial secara aktif, dengan 130 juta orang (48 %) mengaksesnya melalui perangkat elektronik (Machyudin A.H, 2020). Secara keseluruhan, penggunaan platform media sosial mengalami kenaikan sebesar 5,6 persen, dengan tambahan 266 juta pengguna baru dari Januari 2023 hingga Januari 2024, yang berarti terdapat sekitar 8 pengguna baru setiap detik. Setiap hari, rata-rata waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial adalah 2 jam 23 menit (Fahmi, 2024; Rabaani & Indriyani, 2024).

Perkembangan media sosial yang berlangsung secara cepat telah membawa dampak negatif bagi kesehatan mental para pengguna, khususnya bagi anak-anak (Yuhana

& Sugiyanto, 2023). Kesehatan mental adalah kondisi baik di mana seseorang dapat menghadapi situasi sulit dalam hidupnya, dapat berfungsi secara efektif dalam pekerjaan, serta dapat memberikan sumbangan kepada komunitas (Jacob & Pilakoannu, 2020). Kesehatan mental yang optimal merupakan landasan penting bagi tercapainya kesejahteraan subjektif seseorang (Pitayanti et al., 2024; Sarmini et al., 2023). Karena itu, ia perlu dirawat agar terhindar dari stres, depresi, kelelahan, dan kebosanan (Rahmawaty, 2022; Wijaya et al., 2024). Ada banyak faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Yang tergolong dalam faktor internal adalah karakter, kemampuan, serta faktor keturunan. Adapun faktor eksternal, termasuk di dalamnya penggunaan media sosial, turut memberikan pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental individu (Tri et al., 2024).

Ada banyak kemudahan yang diperoleh manusia saat ini berkat kehadiran media sosial, seperti mempermudah komunikasi jarak jauh, meningkatkan keterhubungan dengan para sahabat, serta mempercepat proses pencarian informasi (Mulyono, 2021). Terkati hal ini, siswa A mengungkapkan: "Media sosial memudahkan saya untuk berkomunikasi dengan keluarga, teman-teman meskipun dari jarak yang jauh." Dalam dunia pendidikan, media sosial menawarkan banyak hal yang menguntungkan, seperti memudahkan proses pembelajaran, membantu siswa untuk aktif dan kreatif, memperluas jaringan pertemanan, serta meningkatkan motivasi diri dan kepedulian terhadap sesama (Annisa et al., 2023). Bagi anak-anak, media sosial dapat menjadi sarana belajar untuk beradaptasi, berinteraksi dengan orang lain, memperluas pertemanan, serta mempermudah proses belajar secara online bersama teman-teman (Putri, 2024).

Namun demikian, penggunaan media sosial secara berlebihan berdampak buruk bagi kesehatan mental anak (Sajdah & Dwistia, 2022). Anak-anak yang sering menggunakan media sosial kerap mengalami tekanan emosional seperti kecemasan, kurang percaya diri, dan depresi ringan akibat membandingkan diri dengan teman sebaya maupun individu yang tidak dikenal (Silvani et al., 2024). Anak-anak juga mengalami gangguan konsentrasi serta mengabaikan kewajiban belajar dan pelaksanaan tugas-tugas yang seharusnya menjadi tanggung jawab mereka (Putri, 2024). Selain itu, anak-anak kurang bersosialisasi karena lebih fokus pada percakapan di media sosial daripada berinteraksi secara langsung di kehidupan nyata. Mereka terjebak dalam sikap malas dan boros demi mempertahankan kesenangan dalam berkomunikasi di media sosial, Seperti yang diungkapkan oleh siswa B, "Saat saya menggunakan media sosial saya menjadi kurang pergaulan, saya lebih suka berkomunikasi dengan teman-teman melalui media sosial dan saya merasa kesulitan membangun hubungan baik."

Kesehatan mental yang terganggu dapat menurunkan kualitas hidup seseorang (Rahmawaty, 2022). Dalam konteks kesehatan mental anak, pemahaman dan pengelolaan emosi merupakan aspek krusial yang tidak boleh diabaikan (Ruth et al., 2024). Untuk

mempertahankan kesehatan mental yang optimal, pemantauan terhadap kondisi mental anak perlu dilakukan secara rutin. Pemantauan ini sebaiknya dimulai sejak usia dini, yaitu ketika anak memasuki masa sekolah, karena pada periode ini anak belajar secara langsung dari lingkungan sekitarnya.

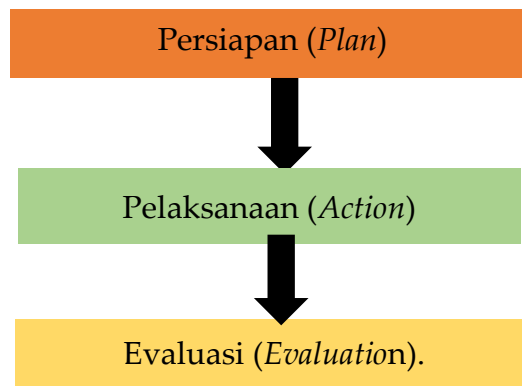
Mempertimbangkan latar belakang di atas, tim kami mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan sosialisasi pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental anak. Sosialisasi ini berfokus pada usaha meningkatkan kesadaran para siswa untuk menggunakan media sosial secara bijak sehingga tidak membawa dampak buruk bagi kesehatan mental mereka. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya pengawasan dan pendidikan digital dalam menghadapi perkembangan teknologi informasi yang pesat, serta menjadi dasar upaya edukatif dan preventif di lingkungan sekolah dan keluarga.

## Metode

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sosialisasi. Sosialisasi merupakan proses sosial yang melibatkan pembelajaran. Kegiatan ini dilaksanakan di SDI Ribang, RT 001, RW 001, Kecamatan Nita, Kabupaten Sikka, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Waktu pelaksanaannya adalah Hari Sabtu, 4 Oktober 2025 dari pukul 09:30 WITA sampai pukul 12:00 WITA, sebanyak 11 siswa kelas VI mengikuti kegiatan ini. Sosialisasi ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR), yang melibatkan siswa/siswi secara langsung. Tujuan utama *Participatory Action Research* (PAR) adalah untuk menganalisis permasalahan sosial sekaligus menciptakan transformasi sosial, yang melibatkan kerja sama antar semua pihak yang terlibat dalam proses transformasi tersebut (Rahmat & Mirnawati, 2020). Tiga tahap utama dalam kegiatan ini adalah Persiapan (*Plan*), tahap Pelaksanaan (*Action*), dan Evaluasi (*Evaluation*).

Tahap pertama, tim melakukan pemeriksaan lokasi di SDI Ribang dan menjelaskan tujuan kedatangan kami ke tempat tersebut. Selanjutnya, tim melakukan persiapan teknis yang mencakup penyusunan materi presentasi dan penyediaan fasilitas perlengkapan. Selain itu, tim melakukan komunikasi dengan para guru di lokasi mengenai acara sosialisasi yang akan dilaksanakan. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah mengumpulkan para siswa/siswi kelas VI Sekolah Dasar. Pada saat pelaksanaan kegiatan, tim mengumpulkan para peserta di salah satu ruangan kelas. Materi sosialisasi disampaikan melalui presentasi PowerPoint secara interaktif. Materi yang disampaikan adalah pengaruh media sosial terhadap perkembangan mental anak serta peran guru dan orang tua dalam mendampingi anak-anak. Dalam sesi ini, interaksi antara peserta dianjurkan, sehingga memberikan peluang bagi mereka untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengenai cara mengatasi pengaruh tersebut.

Tahap evaluasi merupakan tahap terakhir dalam proses sosialisasi. Tahap ini melibatkan refleksi serta evaluasi dari peserta, untuk mengetahui tingkat efektivitas dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, terutama bagi para siswa.



Gambar 1. Skema Metode

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Pemahaman tentang Media Sosial dan Dampaknya bagi Kesehatan Mental Sebelum Kegiatan Sosialisasi

Sebelum kegiatan, sebagian besar siswa memiliki keterbatasan pengetahuan tentang media sosial dan dampak negatifnya bagi kesehatan mental mereka. Penetapan tema kegiatan pengabdian kepada masyarakat dipilih berdasarkan hasil wawancara, observasi, serta suvei awal di lapangan. Adapun materi sosialisasi yang diberikan adalah pengertian media sosial, serta dampak penggunaan media sosial bagi kesehatan mental.

#### a. Pengetahuan tentang Media Sosial dan Dampaknya bagi Kesehatan Mental

Tabel 1. Pengetahuan tentang Media Sosial dan Dampaknya bagi Kesehatan Mental

Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Persentase Valid (%)	Persentase Kumulatif (%)
Perlu Bimbingan (1)	7	63.6 %	63.6 %	63.6 %
Cukup (2)	2	18.2 %	18.2 %	81.8 %
Baik (3)	1	9.1 %	9.1 %	90.9 %
Sangat Baik (4)	1	9.1%	9.1%	100 %
Total	11	100 %	100 %	

Tabel 1 Menunjukkan bahwa siswa/siswi belum mengetahui apa itu media sosial dan dampak penggunaannya secara berlebihan bagi kesehatan mental. Sebanyak 63,6% siswa perlu mendapatkan bimbingan. Sementara itu, 18, 2% siswa berpengetahuan cukup; dan 9,1% siswa memiliki tingkat pengetahuan baik dan sangat baik tentang media sosial dan dampaknya bagi kesehatan mental.

#### b. Aplikasi Media Sosial yang Sering Digunakan Siswa

Tabel 2. Aplikasi Media Sosial yang Sering Digunakan

Nama Aplikasi	Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Persentase Valid (%)	Persentase Kumulatif (%)
WhatsApp	1	1	9,1 %	9,1 %	9,1 %
TikTok	2	2	18,2%	18,2%	27,3%
Facebook	4	8	72,7%	72,7%	100 %
Total		11	100 %	100 %	

Tabel 2 Menunjukkan bahwa aplikasi media sosial yang sering digunakan oleh siswa adalah Facebook, sebanyak 72,7%; TikTok sebanyak 18,2%; dan WhatsApp sebanyak 9,1%.

c. Frekuensi Waktu Penggunaan Media Sosial

Tabel 3. Frekuensi Waktu Penggunaan Media Sosial

Skor	Frekuensi	Rentang Waktu	Persentase (%)	Persentase Valid (%)	Persentase Kumulatif (%)
Perlu Bimbingan (1)	5	2-3 Jam	45,5%	45,5%	45,5%
Cukup (2)	3	2 Jam	27,3%	27,3%	72,7%
Baik (3)	2	1 Jam	18,2%	18,2%	90,9%
Sangat Baik (4)	1	30 Menit	9,1 %	9,1 %	100%
total	11		100%	100%	

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (45, 5%) masuk kategori perlu bimbingan dalam hal frekuensi mengakses media sosial. Data ini menunjukkan bahwa frekuensi pemakaian media sosial di kalangan siswa masih relatif tinggi. Hanya 18,2% siswa dikategorikan baik dan 9,1% pada kategori sangat baik, sehingga 27,3% siswa memiliki frekuensi penggunaan media sosial yang tergolong terkontrol.

d. Penggunaan Media Sosial sebagai Sarana Hiburan

Tabel 4. Penggunaan Media Sosial sebagai Sarana Hiburan

Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Persentase Valid (%)	Persentase Kumulatif (%)
Perlu Bimbingan (1)	8	72,7%	72,7%	9,1 %
Cukup (2)	2	18,2 %	18,2 %	27,3 %
Baik (3)	0	0 %	0 %	27,3%
Sangat Baik (4)	1	9,1 %	9,1 %	100%
total	11	100 %	100 %	

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (72,7%) ada dalam kategori perlu bimbingan terkait penggunaan media sosial sebagai sarana hiburan. Hanya 9,1% siswa tergolong dalam kategori sangat baik dalam hal penggunaan media sosial sebagai sarana hiburan. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan secara berlebihan. Karena itu, mereka perlu mendapatkan bimbingan secara serius.

2. Tingkat Pemahaman Siswa tentang Media Sosial dan Dampak Negatifnya bagi Kesehatan Mental Setelah Kegiatan Sosialisasi

Setelah mengikuti sesi sosialisasi, seluruh siswa/siswi menunjukkan kemampuan dalam memahami prinsip penggunaan media sosial secara bijak guna mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental.

a. Tingkat Pemahaman akan Materi Sosialisasi

Tabel 5. Pemahaman Materi

Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Persentase Valid (%)	Persentase Kumulatif (%)
Tidak Paham (1)	1	9,1%	9,1%	9,1%
Cukup (2)	2	18,2%	18,2%	27,3%
Paham (3)	3	27,3%	27,3%	54,5%
Sangat Paham (4)	5	45,5%	45,5%	100%
total	11	100%	100%	

Hasil suvei pada Tabel 5 menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental berhasil meningkatkan pemahaman para siswa. Mayoritas siswa (72,8 %) berada pada kategori paham (27,3%) dan sangat paham (45,5%) atas materi sosialisasi. Hal ini menunjukkan bahwa setelah kegiatan sosialisasi, para siswa mampu memahami penggunaan

media sosial dan dampak negatifnya bagi kesehatan mental. Namun demikian, kegiatan sosialisasi ini perlu dibuat secara berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman para siswa yang masih berada pada kategori cukup (18,2%) dan kategori tidak paham (9,1%).

b. Waktu Pelaksanaan Kegiatan relatif sesuai

Tabel 6. Waktu Pelaksanaan Kegiatan Relatif Sesuai

Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Persentase Valid (%)	Persentase Kumulatif (%)
Sangat tidak sesuai (1)	0	0%	0 %	0 %
Cukup sesuai(2)	2	18,2 %	18,2 %	18,2 %
sesuai (3)	3	27,3%	27,3%	45,5 %
Sangat sesuai (4)	6	54,5 %	54,5 %	100%
total	11	100 %	100 %	

Tabel 6 menunjukkan bahwa waktu pelaksanaan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat relatif sesuai dengan kebutuhan peserta. Sebanyak 54,5% responden menjawab *sangat sesuai*, 27,3% menilai *sesuai*, dan 18,2% menyatakan *cukup sesuai*. Tidak terdapat responden yang menyatakan *sangat tidak sesuai* (0%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menilai waktu pelaksanaan kegiatan telah direncanakan dan dilaksanakan dengan baik, sehingga mampu mendukung efektivitas program dan memberikan tingkat kepuasan yang tinggi bagi peserta.



Gambar 2. Pemaparan Materi

3. Ice Breaking

Pada pertengahan sesi sosialisasi, suasana ruangan sempat terasa canggung dan siswa/siswi menunjukkan tanda-tanda ketegangan. Untuk mencairkan suasana, tim memberikan kegiatan *ice breaking* dengan mengajak siswa-siswi berdiri dan bernyanyi sambil tersenyum. Melalui kegiatan tersebut, siswa-siswi tampak lebih rileks, aktif, serta siap melanjutkan sesi sosialisasi dengan suasana hati yang gembira. Tim merasa puas karena kegiatan *ice breaking* berhasil menciptakan atmosfer yang kondusif dan penuh semangat.



Gambar 3. Ice Breaking.

#### 4. Sesi Tanya Jawab dan Penyerahan Hadiah

Setelah sesi sosialisasi selesai, tim memberikan lima pertanyaan untuk memastikan bahwa siswa-siswi memahami materi yang telah disampaikan. Siswa-siswi menjawab pertanyaan tersebut dengan antusias, sehingga meyakinkan tim bahwa kegiatan sosialisasi memberikan dampak positif bagi peserta. Sebagai bentuk apresiasi, tim kemudian menyerahkan hadiah kepada siswa yang menjawab dengan benar. Penyerahan hadiah ini semakin menambah semangat dan kegembiraan, serta memperkuat suasana positif yang tercipta selama kegiatan.



*Gambar 4. Penyerahan Hadiah*



*Gambar 5. Foto Bersama Siswa*



*Gambar 6. Foto Bersama Guru-Guru*

### **Kesimpulan**

Sosialisasi mengenai pengaruh media sosial terhadap perkembangan mental anak yang dilaksanakan di SDI Ribang berlangsung dengan baik dan menunjukkan hasil yang positif. Alasan mendasar yang melatarbelakangi kegiatan ini adalah terbatasnya pemahaman para siswa tentang penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Melalui pelaksanaan kegiatan ini, siswa/siswi memperoleh peningkatan pemahaman mengenai media sosial dan kesehatan mental, serta mampu menggunakan media sosial secara lebih bijak.

Pelaksanaan kegiatan berjalan secara efektif dan tertib, yang ditunjukkan oleh tingginya partisipasi dan antusiasme siswa/siswi dalam mengikuti setiap sesi dan materi yang disampaikan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak nyata yang berkelanjutan, khususnya dalam membentuk pola pikir yang lebih sehat dan bertanggung jawab terkait penggunaan media sosial.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami berterima kasih kepada kepala sekolah, para guru dan pegawai, serta siswa dan siswi SDI Ribang, yang telah menerima dan mengizinkan kami untuk melaksanakan kegiatan sehingga pengabdian ini berlangsung dengan lancar dan bermakna. Semoga kegiatan ini bisa bermanfaat untuk tim kami dan adik-adik sekalian.

## Referensi

- Amar Ahmad. (2012). Perkembangan Teknologi Komunikasi Dan Informasi: Akar Revolusi Dan Berbagai Standarnya. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 13(1), 137–149.
- Annisa, N., Damanik, F. A., & Khalidaziyah, R. (2023). Pengaruh Media Sosial Dalam Proses Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*.
- Armaya, A. A., Yasmin, A. S., & Agustina, D. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pengembangan Komunitas Virtual. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(11), 829–834.
- Cholik, C. A. (2021). Perkembangan Teknologi Informasi Komunikasi / Ict Dalam Berbagai Bidang. *Jurnal Fakultas Teknik*, 2(2), 39–46.
- Fahmi, A. B. (2024). *Media Sosial dan Kesehatan Mental*. [https://www.researchgate.net/profile/Abu-Fahmi/publication/380601893\\_Media\\_Sosial\\_dan\\_Kesehatan\\_Mental/links/664572670b0d28457436ee3c/Media-Sosial-dan-Kesehatan-Mental.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Abu-Fahmi/publication/380601893_Media_Sosial_dan_Kesehatan_Mental/links/664572670b0d28457436ee3c/Media-Sosial-dan-Kesehatan-Mental.pdf)
- Fitriani, Y. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Penyajian Konten Edukasi Atau Pembelajaran Digital. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research.*, 5(4), 1006–1013. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v5i4.609>
- Hermila, A., Ashari, S. A., Bau, R. T. R. L., & Suhada, S. (2023). Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Teknik Informatika Ung). *INVERTED: Journal of Information Technology Education*, 3(2).
- Izzulsyah, I., Hidayah, A. N., & Saputra, L. (2025). *Analisis Penggunaan Media Sosial Di Masa Pandemi (Analysis Of Social Media Use During Pandemic)*.
- Jacob, M. Y., & Pilakoannu, R. T. (2020). Status Kesehatan Mental Dan Program Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar Di Halma-hera Utara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 1–7.
- Mcchjudin Agung Harapan, S. A. (2020). Status Kesehatan Mental Dan Program Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar Di Halma-hera Utara. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 7(2).
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65.
- Ode, W., & Nasri, L. (2024). PKM Media Sosial dan Dampaknya Perilaku Self Harm Melalui Layanan Informasi. *Jurnal PKM: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 07(02), 237–246.
- Pitayanti, A., Kartika, K., Yuliana, F., Taman, J., No, P., & Timur, J. (2024). Edukasi Kesehatan Mental Emosial pada Anak Remaja. *Jurnal Pengabdian Dalam Negeri*.

- Putri, S. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Karakter Anak. *INDO GREEN JOURNAL*, 2, 6–9.
- Rabaani, S., & Indriyani, D. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 3, 1–10.
- Rahmat, A., & Mirnawati, M. (2020). Model Participation Action Research Dalam Pemberdayaan Masyarakat. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 62–71.
- Rahmawaty, F. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*.
- Ruth S.A. Raja Guk-Guk. (2024). Kesehatan Mental Anak-Anak Mengatasi Tantangan Di Masa Pertubuhan. *Psikologi*, 1, 1–13.
- Sajdah, M., & Dwistia, H. (2022). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 78–93. <https://doi.org/10.61094/arrusyd.2830-2281.33>
- Sarmini, A. P., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Monsu'ani Tano Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154–161.
- Silvani, D., Habiby, W. M., & Nasution, D. A. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Anak di SD Taman Siswa Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 925–932.
- Suryaningsih, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik. *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan Sains Dan Teknologi VOLUME*, 7(1), 1–10.
- Tri, E., Rochman, S., Mukti, S., Mahabatul, N., & Yanani, T. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Anak Muda di Indonesia. *Student Research Journal*, 2(3), 12–27.
- Yeny Duriana Wijaya, L. P. L. (2024). Stres, Kecemasan, Dan Depresi Pada Mahasiswa Di Jakarta. *Jurnal Formil*, 21, 1.
- Yuhana, E. S., & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11(2), 477–486.