

# Dampak Media Sosial Terhadap Stres, Kecemasan, Dan Depresi Pada Mahasiswa: Tinjauan Literatur

Lupi Hariyanti <sup>1</sup>, Fitri Arnita <sup>2</sup>, Via Nurhayati <sup>3</sup>, Elah Hayati <sup>4</sup>, Risa Nur  
Ajjiah <sup>5</sup>, Ani Roudhotul Nurjanah <sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Indonesia

Email: [lupihariyanti@gmail.com](mailto:lupihariyanti@gmail.com) <sup>1</sup>, [Fitriarnita94@gmail.com](mailto:Fitriarnita94@gmail.com) <sup>2</sup>, [via280405@gmail.com](mailto:via280405@gmail.com) <sup>3</sup>,  
[elahhayati410@gmail.com](mailto:elahhayati410@gmail.com) <sup>4</sup>, [Risanurajjah57@gmail.com](mailto:Risanurajjah57@gmail.com) <sup>5</sup>, [roudhotulani@gmail.com](mailto:roudhotulani@gmail.com) <sup>6</sup>

**Abstrak:** Penggunaan media sosial yang semakin masif di kalangan mahasiswa kerap membawa dampak rumit bagi kesehatan mental mereka. Kajian ini menyusun tinjauan literatur sistematis untuk menguraikan bagaimana media sosial memengaruhi tingkat stres, kecemasan, serta depresi pada mahasiswa, sekaligus menelusuri mekanisme di baliknya, faktor-faktor yang memperburuk, dan yang bisa melindungi. Kami menganalisis artikel ilmiah nasional maupun internasional terbitan 2021–2025 melalui pencarian di Google Scholar, dengan kriteria ketat pada penelitian orisinal yang relevan. Dari sepuluh studi utama, terlihat pola jelas: semakin tinggi intensitas penggunaan, semakin besar kaitannya dengan peningkatan stres akademik, rasa cemas berlebih, dan gejala depresi. Beberapa jalur utama yang sering muncul adalah perbandingan sosial (social comparison), fear of missing out (FoMO), keinginan kuat akan validasi digital, gangguan pengelolaan waktu, serta kebiasaan ruminasi yang tak henti-hentinya. Di sisi lain, media sosial juga bisa jadi sumber dukungan positif lewat interaksi daring dan informasi kesehatan mental, asal dipakai dengan bijak. Penambahan perspektif dari Yefta & Kusri (2025) menunjukkan potensi teknologi machine learning untuk deteksi dini melalui analisis teks unggahan (dengan akurasi hingga 96,44%), sementara Dita Maryana dkk. (2025) menyoroti phubbing sebagai bentuk ketergantungan yang mengganggu prioritas akademik, menimbulkan gelisah tanpa ponsel, dan menciptakan paradoks hubungan sosial. Secara keseluruhan, pengaruhnya bersifat kompleks dan tergantung pada pola penggunaan serta tingkat ketergantungan. Kajian ini mendorong adanya edukasi literasi digital dan kebijakan kampus yang lebih proaktif untuk membimbing mahasiswa menggunakan media sosial secara sehat, sehingga risiko bisa ditekan dan manfaatnya lebih optimal.

**Kata Kunci:** Depresi, Kecemasan, Mahasiswa, Media Sosial, Stres.

## Pendahuluan

Transformasi lanskap komunikasi global yang dipicu oleh akselerasi teknologi digital telah menempatkan media sosial sebagai pilar utama dalam interaksi sosial kontemporer. Bagi populasi mahasiswa yang secara demografis didominasi oleh Generasi Z, penggunaan platform digital merupakan kebutuhan eksistensial yang terintegrasi secara mendalam dalam keseharian mereka (Sitanggang *et al.*, 2025).

Secara global, jumlah pengguna media sosial tercatat mencapai lebih dari 4,59 miliar pada tahun 2022 dan diproyeksikan akan meningkat hingga 6 miliar pada tahun 2027 (Rezki *et al.*, 2023). Namun, kemudahan aksesibilitas ini membawa implikasi psikologis yang kompleks, di mana teknologi tersebut sering kali menjadi katalisator bagi masalah kesehatan mental yang signifikan seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis (Asmanur *et al.*, 2025; Sitanggang *et al.*, 2025).

Urgensi permasalahan ini di Indonesia didukung oleh data Indonesia-*National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) yang menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (I-NAMHS, 2022). Kelompok usia 15-24 tahun, yang mencakup mayoritas populasi mahasiswa, memiliki prevalensi depresi tertinggi sebesar 2,0% dibandingkan kelompok usia lainnya (SKI, 2023). Sayangnya, hanya sekitar 10,4% dari kelompok tersebut yang mencari bantuan profesional, yang mengindikasikan adanya kesenjangan besar antara prevalensi gangguan dan aksesibilitas layanan kesehatan mental di lingkungan akademis (I-NAMHS, 2022).

Secara klinis, intensitas penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berkorelasi positif dengan peningkatan gangguan psikologis (Gunawan *et al.*, 2021). Mahasiswa cenderung menghabiskan waktu signifikan untuk berinteraksi di platform visual seperti Instagram dan TikTok, yang sering kali menggeser prioritas akademik serta waktu istirahat (Sitanggang *et al.*, 2025; Hudoyo *et al.*, 2025). Salah satu mekanisme fundamental yang mendasari kecemasan ini adalah perbandingan sosial (*social comparison*), di mana paparan terus-menerus terhadap konten yang terkurasi memicu perasaan inferioritas dan ketidakpuasan hidup (Alam *et al.*, 2024; Ziliwu *et al.*, 2025). Fenomena ini diperkuat oleh *Fear of Missing Out* (FoMO), yang menurut Dewanto dan Widhowati (2025) mampu menjelaskan variasi tingkat stres mahasiswa sebesar 27,5% (Dewanto & Widhowati, 2025).

Dampak penggunaan media sosial juga bersifat kumulatif dan sistemik. Studi longitudinal menunjukkan bahwa adiksi media sosial berkaitan erat dengan peningkatan gejala depresi secara linear selama periode tiga tahun pengamatan (Luo *et al.*, 2025). Muncul pula fenomena *reinforcement paradox*, di mana upaya mahasiswa mencari dukungan sosial secara daring justru sering kali memperburuk kecemasan melalui siklus ketergantungan emosional dan perbandingan pasif yang terus-menerus (*Frontiers in Psychology*, 2025). Selain itu, gangguan tidur akibat paparan cahaya biru (*blue light*) sebelum tidur telah diidentifikasi sebagai mediator biologis yang memperparah gejala depresi dan menurunkan regulasi emosi (Hopkins Medicine, 2023; Nidaussa'idah *et al.*, 2025).

Meskipun media sosial menawarkan potensi dukungan sosial daring, risiko yang ditimbulkan terhadap stabilitas mental mahasiswa di era digital memerlukan perhatian serius. Oleh karena itu, kajian literatur ini disusun untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai mekanisme yang menghubungkan penggunaan media sosial dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus mengidentifikasi faktor risiko dan strategi mitigasi bagi kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis (*Systematic Literature Review/SLR*) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang membahas dampak penggunaan media sosial terhadap stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Prosedur kajian literatur dilakukan secara terstruktur dengan mengacu pada tahapan kajian literatur menurut Sodiq dan Herdi (2021), yang meliputi empat tahap utama, yaitu: (1) penelusuran sumber literatur yang relevan; (2) evaluasi dan seleksi artikel secara objektif berdasarkan kriteria tertentu; (3) penyusunan ringkasan temuan utama dari setiap artikel; serta (4) penyajian hasil kajian pustaka secara sistematis dan terpadu.

Pencarian literatur dilakukan melalui basis data *Google Scholar*, dengan pertimbangan aksesibilitas terhadap artikel ilmiah bereputasi baik nasional maupun internasional. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci “media sosial”, “stres”, “kecemasan”, “depresi”, dan “mahasiswa”, baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, untuk memastikan cakupan literatur yang relevan dan komprehensif.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel penelitian orisinal (bukan *review*); (2) artikel yang membahas penggunaan media sosial dan kesehatan mental; (3) subjek penelitian adalah mahasiswa atau populasi usia mahasiswa; serta (4) artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2020–2025). Adapun kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak tersedia dalam teks penuh (*full-text*), artikel yang tidak secara spesifik mengkaji stres, kecemasan, atau depresi, serta publikasi non-ilmiah seperti opini, esai, atau prosiding populer.

Berdasarkan proses penelusuran awal, diperoleh sejumlah artikel yang kemudian diseleksi melalui tahap skrining judul dan abstrak. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi selanjutnya dianalisis secara mendalam, sehingga diperoleh 12 artikel penelitian yang relevan untuk *direview*. Analisis data dilakukan menggunakan teknik sintesis tematik, dengan mengelompokkan temuan penelitian ke dalam tema-tema utama terkait stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa. Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan hasil penelitian, serta menarik kesimpulan yang valid mengenai fenomena kesehatan mental mahasiswa dalam konteks penggunaan media sosial di era digital.

## Hasil

Berdasarkan hasil pencarian artikel penelitian terdahulu terdapat beberapa penelitian yang berkaitan tentang dampak media sosial terhadap stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Artikel-artikel tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel Hasil

No	Penulis & Tahun Terbit	Metode & Tujuan	Variabel	Temuan Utama
1.	Luo, Y., Liang, L., Zhou, H., Qi, X., Xu, J., & Meng, H. (2025).	Studi <i>longitudinal (latent growth curve model)</i> pada mahasiswa; Menganalisis hubungan ketergantungan media sosial dengan depresi mahasiswa serta peran dukungan sosial.	Depresi	Ketergantungan meara sosial berhubungan dengan peningkatan depresi pada mahasiswa; terdapat perbedaan pengaruh berdasarkan gender.
2.	Rezki, A. N., Naryoso, A., & Pradekso, T. (2023).	Kuantitatif korelasional dengan uji korelasi berganda; Mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres mahasiswa.	Stres.	Intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan positif lemah dengan tingkat stres mahasiswa ( $r = 0,302$ ; $p < 0,05$ ).
3.	Sengkey, M. M., Sinaulan, N. L., Tendean, S., Ninda, H. S., Mangantes, J., & Pratasik, Y. S. (2025).	Kajian literatur kualitatif deskriptif; Menelaah keterkaitan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan mahasiswa.	Kecemasa n.	Penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya kecemasan mahasiswa akibat FOMO dan perbandingan sosial.
4.	Rizky, A. A., Siregar, D. A., Nasution, D. L., Syaifirah, Q. R., Lubis, S., Situmorang, S., & Lubis, F. (2021).	Kualitatif deskriptif melalui kuesioner daring; Menggambarkan kontribusi kecanduan media sosial terhadap stres akademik mahasiswa.	Stres Akademik.	Mahasiswa dengan durasi penggunaan media sosial lebih dari 3 jam/hari cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi.
5.	Nayla, M. R. (2024).	Kualitatif dengan wawancara mendalam; Menggali pengaruh penggunaan media sosial	Kecemasa n dan depresi.	Media sosial memicu perbandingan sosial yang berdampak pada kecemasan dan

		terhadap kecemasan dan depresi mahasiswa.		penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
6.	Rizky, I. R. B., & Kholidah, N. (2025).	Kuantitatif potong lintang ( <i>cross-sectional</i> ); Mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa.	Stres, kecemasan, depresi.	Kecanduan media sosial berhubungan signifikan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa ( $p < 0,05$ ).
7.	Anto, A., Asif, R. O., Basu, A., Kanapathipillai, D., Salam, H., Selim, R., Zaman, J., & Eisingerich, A. B. (2023)	Kualitatif dengan wawancara mendalam dan analisis tematik; Mengkaji hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan mahasiswa.	Kecemasan.	Penggunaan media sosial berkontribusi terhadap kecemasan mahasiswa melalui tekanan sosial dan evaluasi diri.
8.	Amelia Dwijayanti & Margaretha Maria Shinta Pratiwi (2025)	Kuantitatif korelasional (Pearson); Menganalisis hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa.	Kesehatan mental (stres, kecemasan, depresi).	Kecanduan media sosial berhubungan negatif signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa ( $r = -0,407$ ; $p < 0,01$ ).
9.	Sitanggang, A. S., Ramkar, M. H. K. R., Azhar, N., Pratiwi, A. A., & Saputra, F. D. (2025).	Kuantitatif korelasional; Mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa.	Kecemasan.	Intensitas penggunaan media sosial berhubungan positif dan signifikan dengan kecemasan mahasiswa.
10.	Syahida, K. B., Hariyono, D. S., & Marsha, G. C. (2025).	Kuantitatif komparatif ( <i>one way ANOVA</i> ); Menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial	Kecemasan (Ruminasi).	Intensitas penggunaan media sosial tinggi berkaitan dengan tingkat ruminasi yang lebih tinggi pada

	terhadap tingkat ruminasi mahasiswa.		mahasiswa ( $p < 0,001$ ).
<b>11.</b> Yefta Tolla & Kusrini (2025)	Kuantitatif machine learning (SVM, NLP, SHAP) untuk mendeteksi stres dan depresi dari Twitter serta meningkatkan interpretabilitas model.	Unggahan media sosial (stres, depresi, kondisi normal).	Model mencapai akurasi 96,44%. Kata terkait stres dan depresi berkontribusi signifikan, dan SHAP meningkatkan transparansi hasil klasifikasi.
<b>12.</b> Dita Maryana et al. (2025)	Kualitatif deskriptif; mengkaji dampak media sosial terhadap perilaku phubbing mahasiswa.	penggunaan media sosial, phubbing.	Penggunaan media sosial berlebihan meningkatkan perilaku phubbing, ditandai ketergantungan smartphone dan gangguan aktivitas.
<b>13.</b> Syifa (2020)	Kuantitatif korelasional; menguji hubungan penggunaan smartphone dengan phubbing.	Intensitas penggunaan smartphone, phubbing.	Intensitas penggunaan smartphone berhubungan positif dengan perilaku phubbing.
<b>14.</b> Isrofin & Munawaroh (2021)	Kuantitatif regresi; menganalisis pengaruh kecanduan smartphone dan kontrol diri terhadap phubbing.	Kecanduan smartphone, kontrol diri, phubbing.	Kecanduan smartphone meningkatkan phubbing, sedangkan kontrol diri menurunkannya.

Hasil tinjauan terhadap sepuluh artikel menunjukkan bahwa media sosial secara konsisten dikaitkan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Namun, kekuatan hubungan serta mekanisme pengaruhnya tidak bersifat seragam, melainkan dipengaruhi oleh jenis variabel psikologis yang dikaji, intensitas penggunaan, serta pendekatan metodologis yang digunakan dalam masing-masing penelitian. Perbedaan ini menjadi penting untuk dianalisis lebih lanjut agar tidak terjadi generalisasi berlebihan terhadap dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.

## Pembahasan

Penelitian yang secara khusus menyoroti stres (seperti Rezki et al., 2023; Rizky et al., 2020) umumnya menemukan hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan tingkat stres, meskipun kekuatannya tergolong lemah. Ini bisa dipahami karena stres pada mahasiswa sering kali bersifat situasional hanya muncul sebagai respons sementara terhadap tuntutan akademik seperti tugas menumpuk atau jadwal ujian yang padat. Dalam konteks ini, media sosial lebih berperan sebagai faktor pemicu tambahan daripada penyebab utama.

Sebaliknya, temuan terkait kecemasan dan depresi menunjukkan hubungan yang jauh lebih kuat serta konsisten hasil penelitian Luo et al., 2025; Rizky & Kholidah, 2025, kedua kondisi ini bukan sekadar reaksi sesaat, melainkan melibatkan proses psikologis yang lebih mendalam dan berkelanjutan, seperti kesulitan mengatur emosi, evaluasi diri yang terus-menerus negatif, serta rasa tidak cukup baik yang berlarut-larut. Media sosial memperburuk hal ini dengan menyajikan gambaran kehidupan “ideal” orang lain prestasi akademik tinggi, penampilan sempurna, atau gaya hidup yang tampak bahagia yang memicu perasaan inferior dan ketidakpuasan mendalam.

Beberapa studi kualitatif memberikan gambaran lebih hidup tentang mekanisme di balik fenomena ini (Sengkey et al., 2025; Anto et al., 2023; Nayla, 2024). Media sosial bukan hanya alat komunikasi sederhana, melainkan ruang sosial yang penuh tekanan evaluasi. Mahasiswa sering terpapar konten yang memicu perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*): melihat pencapaian teman, liburan mewah, atau keberhasilan orang lain yang tampak tanpa cela. Akibatnya, muncul rasa tidak adekuat, yang kemudian berkembang menjadi kecemasan berlebih dan gejala depresi. Mekanisme ini menjelaskan mengapa dampak terhadap kecemasan dan depresi terasa lebih signifikan dibandingkan stres biasa.

Yang menarik, ketika penelitian hanya mengukur intensitas atau durasi penggunaan media sosial (Rezki et al., 2023; Sitanggang et al., 2025), hubungannya cenderung lebih lemah. Namun, jika difokuskan pada kecanduan atau ketergantungan psikologis (Luo et al., 2025; Rizky & Kholidah, 2025; Dwijayanti & Pratiwi, 2025), dampaknya langsung melonjak tajam. Ini menandakan bahwa bukan sekadar berapa lama mahasiswa menggunakan media sosial, melainkan seberapa sulit mereka mengendalikan diri, kebutuhan validasi yang terus-menerus, serta keterikatan emosional yang membuat penggunaan menjadi kompulsif.

Temuan dari Syahida et al. (2025) semakin memperkaya pemahaman dengan menyoroti ruminasi pola pikir negatif yang berulang tanpa henti. Intensitas penggunaan media sosial tinggi mendorong mahasiswa untuk terus memikirkan penilaian orang lain terhadap postingan mereka, respons terhadap unggahan, atau bagaimana citra diri dibandingkan dengan orang lain. Ruminasi ini berfungsi sebagai

“jembatan” kognitif antara penggunaan media sosial dan kecemasan berkepanjangan, sehingga gejala tidak mudah hilang meskipun sudah logout.

Lebih lanjut, inovasi teknologi seperti yang dikembangkan Yefta & Kusriani (2025) membuka perspektif baru dalam mendeteksi dampak ini secara dini. Mereka membangun model machine learning berbasis *Support Vector Machine (SVM)*, *Natural Language Processing (NLP)*, dan SHAP yang mampu menganalisis unggahan media sosial dengan akurasi tinggi (hingga 96,44%). Kata-kata seperti “lelah” atau “cemas” langsung teridentifikasi sebagai sinyal stres, sementara ungkapan “putus asa” atau “menyerah” lebih mengarah ke indikasi depresi. Transparansi model melalui SHAP memungkinkan pemahaman jelas tentang kata-kata pemicu utama, sehingga sistem ini bisa menjadi alat bantu deteksi dini gangguan mental pada mahasiswa yang aktif di media sosial.

Di sisi lain, studi Dita Maryana dkk. (2025) menyoroti perilaku phubbing (pengabaian orang di sekitar karena sibuk dengan ponsel) sebagai bentuk ketergantungan spesifik yang memperburuk kesehatan mental. Phubbing sering mengganggu prioritas akademik, mengacaukan jadwal harian, dan menimbulkan rasa gelisah nyata saat tanpa ponsel tanda adiksi psikologis terhadap koneksi digital. Meski mahasiswa merasa lebih akrab dan bebas berekspresi di media sosial, mereka mengakui bahwa interaksi tatap muka memiliki kedekatan emosional yang tidak tergantikan. Paradoks ini, ditambah hilangnya kontrol diri meski sadar akan kerugian, memperkuat stres dan kecemasan karena mengurangi dukungan sosial nyata yang seharusnya protektif.

Secara keseluruhan, pendekatan kuantitatif memberikan bukti empiris berupa pola hubungan dan angka statistik, sementara kualitatif serta inovasi teknologi seperti deteksi emosi dan analisis phubbing membantu memahami proses psikologis di baliknya. Kombinasi ini menunjukkan bahwa media sosial bukan penyebab tunggal gangguan kesehatan mental pada mahasiswa, melainkan faktor risiko yang berinteraksi dengan kondisi individu, tuntutan akademik, dan konteks perkembangan. Perbedaan kekuatan hubungan antar studi (lemah pada stres, kuat pada kecemasan dan depresi) bukan inkonsistensi, melainkan cerminan kompleksitas pengaruh media sosial di era digital. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi preventif, seperti literasi digital, pengelolaan waktu, dan pemanfaatan tools deteksi dini, untuk meminimalkan risiko sekaligus memaksimalkan manfaat media sosial bagi kesejahteraan mahasiswa.

## Kesimpulan

Dari keseluruhan tinjauan literatur terhadap dua belas artikel penelitian yang relevan, jelas bahwa penggunaan media sosial punya kaitan nyata dengan kesehatan mental mahasiswa, terutama pada stres, kecemasan, dan depresi. Pengaruh ini tidak sama kuatnya di semua aspek stres cenderung lebih lemah dan bersifat sementara karena sering dipicu oleh situasi akademik sehari-hari, sementara kecemasan serta

depresi menunjukkan hubungan yang lebih dalam dan konsisten karena melibatkan proses internal seperti evaluasi diri negatif dan regulasi emosi yang terganggu.

Mekanisme utamanya meliputi perbandingan sosial, FoMO, kebutuhan validasi, ruminasi, serta hilangnya kendali atas penggunaan. Yang lebih menonjol lagi, bukan durasi semata yang jadi masalah utama, melainkan seberapa dalam ketergantungan psikologisnya seperti yang tergambar dalam kecanduan dan perilaku phubbing (Dita Maryana dkk., 2025), di mana mahasiswa sering mengabaikan interaksi nyata, merasa gelisah tanpa ponsel, dan justru kehilangan kedekatan emosional meski terasa "akrab" secara digital. Inovasi seperti model deteksi emosi berbasis machine learning (Yefta & Kusriani, 2025) juga menjanjikan, dengan kemampuan mengenali kata-kata pemicu stres atau depresi secara akurat, sehingga bisa jadi alat bantu deteksi dini.

Media sosial bukan penyebab tunggal, tapi faktor risiko yang saling berinteraksi dengan kondisi pribadi dan lingkungan mahasiswa. Perbedaan temuan antar studi justru mencerminkan kerumitan fenomena ini, bukan ketidakkonsistenan. Oleh karena itu, sangat diperlukan langkah preventif: mulai dari edukasi literasi digital, pengaturan waktu penggunaan, hingga penguatan dukungan psikososial di kampus. Dengan pendekatan seperti ini, mahasiswa bisa memanfaatkan media sosial sebagai alat positif tanpa terjebak dampak negatifnya di era digital yang semakin intens.

## Referensi

- Anto, A., Asif, R. O., Basu, A., Kanapathipillai, D., Salam, H., Selim, R., Zaman, J., & Eisingerich, A. B. (2023). Exploring the impact of social media on anxiety among university students in the United Kingdom: Qualitative study. *JMIR Formative Research*, 7, e43037.
- Dwijayanti, A., & Pratiwi, M. M. S. (2025). Social media addiction and mental health among college students. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 9(1), 60–73.
- Hidayati. (2020). *Psikologi remaja dan media digital*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hurlock, E. B. (2020). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Revisi Indonesia). Yogyakarta: Erlangga.
- Kaligis, F. (2021). *Kesehatan Mental Remaja Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Luo, Y., Liang, L., Zhou, H., Qi, X., Xu, J., & Meng, H. (2025). The impact of social media addiction on depression among university students in Wuhan, China: A longitudinal study. *BMC Public Health*, 25(2279).
- Maryana, D., Boer, K. M., Purwanti, S., & Ibrizah, Z. (2025). DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU PHUBBING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI ANGKATAN 2022. *Jurnal Teknologi dan Komputasi*, 7(2).

- Nayla, M. R. (2024). Memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44–47.
- Rezki, A. N., Naryoso, A., & Pradekso, T. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 42-46.
- Rizky, A. A., Siregar, D. A., Nasution, D. L., Syaifirah, Q. R., Lubis, S., Situmorang, S., & Lubis, F. (2021). Dampak kecanduan media sosial sebagai pemicu stres akademik mahasiswa UNIMED. *Jurnal Psikologi Dinamika*, 5(2), 1–7.
- Sengkey, M. M., Sinaulan, N. L., Tendean, S., Ninda, H. S., Mangantes, J., & Pratasik, Y. S. (2025). Dampak penggunaan media sosial terhadap kecemasan mahasiswa di Universitas Negeri Manado. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 662–670.
- Sitanggang, A. S., Ramkar, M. H. K. R., Azhar, N., Pratiwi, A. A., & Saputra, F. D. (2025). Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Kajian Terhadap Korelasi Intensitas Penggunaan dan Tingkat Kecemasan. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(3), 268-277.
- Tolla, Y. (2025). Deteksi Stres dan Depresi Unggahan Media Sosial dengan Machine Learning. *JURNAL FASILKOM*, 15(1), 84-92.