

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN IDENTITAS DIRI GENERASI Z

Rizka Ratih¹, Nisrina Salsabila Dermawan², Aji Setiaji³

^{1,2,3}Universitas Islam Nusantara

Email: rizkaratih88@gmail.com¹, nisrinasalsabiladermawan@gmail.com², ajisetiaji896@gmail.com³

Abstract: *This study explores the influence of social media on the mental health and self-identity formation of Generation Z. As digital natives, Generation Z is deeply integrated with technology and social media, which serve as platforms for communication, self-expression, and community building. However, excessive or unregulated use of social media has been linked to negative effects on mental health, such as increased stress, anxiety, fear of missing out (FOMO), and decreased self-esteem. Social comparison and exposure to unrealistic standards on social media can exacerbate feelings of inadequacy and dissatisfaction, especially among young women. On the other hand, social media can also empower individuals by providing spaces to express values, interests, and achievements, thus strengthening self-identity. The impact of social media on Generation Z's mental health and identity is therefore multifaceted, depending on usage patterns and individual context. These findings highlight the importance of promoting balanced and mindful social media use to support positive mental health and healthy identity development among Generation Z.*

Keywords: *Social Media, Mental Health, Self-Identity, Generation Z, Social Comparison.*

Abstrak: Penelitian ini membahas pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan pembentukan identitas diri Generasi Z. Sebagai generasi yang lahir dan tumbuh di era digital, Generasi Z sangat akrab dengan teknologi dan media sosial yang menjadi sarana utama untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, serta membangun komunitas. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak terkontrol dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti meningkatnya stres, kecemasan, rasa takut ketinggalan (FOMO), dan menurunnya kepercayaan diri. Perbandingan sosial dan paparan terhadap standar yang tidak realistis di media sosial dapat memperparah perasaan tidak puas dan rendah diri, terutama pada remaja perempuan. Di sisi lain, media sosial juga dapat memberdayakan individu dengan menyediakan ruang untuk mengekspresikan nilai, minat, dan pencapaian, sehingga memperkuat identitas diri. Dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan identitas diri Generasi Z bersifat kompleks dan sangat bergantung pada pola penggunaan serta konteks individu. Temuan ini menegaskan pentingnya penggunaan media sosial yang seimbang dan bijak untuk mendukung kesehatan mental positif dan perkembangan identitas diri yang sehat pada Generasi Z.

Kata Kunci: *Model Problem Based Learning, Pembelajaran Pendidikan Pancasila, Sikap Toleransi.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat dalam beberapa dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam cara manusia berinteraksi dan menjalani kehidupan sehari-hari. Salah satu inovasi yang paling signifikan adalah kemunculan media sosial, yang kini menjadi platform utama bagi jutaan orang di seluruh dunia untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri. Media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok, Twitter, dan platform lainnya telah mengubah pola interaksi sosial, terutama di kalangan generasi muda, khususnya Generasi Z.

Generasi Z, yang lahir pada rentang waktu antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, dikenal sebagai generasi digital natives karena mereka tumbuh dan berkembang di era di mana teknologi digital dan internet sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Media sosial bagi mereka bukan hanya sekadar alat komunikasi, melainkan juga ruang untuk membangun identitas, mencari pengakuan sosial, serta mengekspresikan nilai dan minat pribadi. Namun, penggunaan media sosial yang intensif juga membawa dampak yang kompleks terhadap kesehatan mental dan proses pembentukan identitas diri mereka.

Berbagai studi menunjukkan bahwa paparan terus-menerus terhadap konten di media sosial dapat memicu perasaan negatif seperti kecemasan, depresi, stres, dan rendahnya harga diri. Fenomena perbandingan sosial yang terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan gambaran ideal yang sering kali tidak realistis di media sosial dapat memperburuk perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Selain itu, tekanan untuk selalu tampil sempurna dan mendapatkan pengakuan melalui like, komentar, dan follower dapat menimbulkan

stres psikologis yang signifikan. Kondisi ini sangat berisiko bagi Generasi Z yang sedang berada dalam masa krusial pembentukan identitas diri dan stabilitas emosional.

Di sisi lain, media sosial juga memiliki potensi positif dalam mendukung perkembangan identitas diri. Platform ini memungkinkan individu untuk menemukan komunitas dengan minat yang sama, mengekspresikan kreativitas, dan memperoleh dukungan sosial yang dapat memperkuat rasa percaya diri dan identitas personal. Oleh karena itu, pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan identitas diri Generasi Z bersifat multidimensional dan tidak dapat dilihat secara hitam-putih.

Melihat pentingnya peran media sosial dalam kehidupan Generasi Z, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental dan pembentukan identitas diri mereka. Penelitian ini juga akan menelaah faktor-faktor yang dapat memperkuat dampak positif sekaligus meminimalisir efek negatif dari penggunaan media sosial. Dengan demikian, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan rekomendasi yang tepat untuk mendukung generasi muda dalam menggunakan media sosial secara sehat dan bijaksana, sehingga kesehatan mental dan identitas diri mereka dapat berkembang secara optimal.

1. Media Sosial

Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan pengguna untuk membuat, berbagi, dan bertukar informasi, ide, serta konten dalam bentuk teks, gambar, video, dan audio secara online. Contoh media sosial yang populer di kalangan Generasi Z meliputi Instagram, TikTok, Twitter, Snapchat, dan Facebook. Media sosial berfungsi sebagai ruang

interaksi sosial yang sangat luas, memungkinkan individu untuk berkomunikasi dengan teman, keluarga, maupun komunitas yang memiliki minat yang sama tanpa batasan geografis. Selain itu, media sosial juga menjadi alat penting dalam mengekspresikan diri, membangun jaringan sosial, dan mendapatkan informasi terkini.

Namun, meskipun media sosial membawa banyak manfaat, penggunaannya juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama jika digunakan secara berlebihan atau tanpa kontrol. Paparan konten yang tidak realistis, tekanan untuk mendapatkan pengakuan sosial melalui likes dan komentar, serta fenomena cyberbullying dapat memengaruhi kondisi psikologis pengguna. Oleh karena itu, pemahaman tentang bagaimana media sosial memengaruhi individu, khususnya Generasi Z, sangat penting untuk mengoptimalkan manfaat dan meminimalisir risiko yang muncul.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan psikologis di mana seseorang mampu mengelola stres, berinteraksi dengan orang lain secara sehat, dan berkontribusi pada komunitasnya. Kesehatan mental mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Pada Generasi Z, kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting karena mereka menghadapi tekanan yang unik dari lingkungan digital dan sosial.

Penggunaan media sosial yang intensif dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental. Misalnya, paparan terus-menerus terhadap konten yang idealis atau glamor dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, menurunkan harga diri, dan memicu

kecemasan serta depresi. Selain itu, fenomena “fear of missing out” (FOMO) atau rasa takut ketinggalan informasi atau pengalaman sosial juga sering dialami oleh pengguna media sosial, yang dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental di era digital memerlukan kesadaran dan strategi penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang.

3. Identitas Diri

Identitas diri adalah konsep yang mencakup pemahaman seseorang tentang siapa dirinya, termasuk nilai-nilai, kepercayaan, minat, dan tujuan hidup. Pembentukan identitas diri merupakan proses yang kompleks dan berlangsung sepanjang masa remaja dan dewasa awal, di mana individu mencoba memahami dan mengekspresikan jati dirinya. Media sosial memberikan ruang baru bagi individu, terutama Generasi Z, untuk bereksplorasi dan mengekspresikan identitas mereka melalui berbagai konten yang dibuat dan dibagikan.

Di media sosial, individu dapat membangun citra diri yang diinginkan, berinteraksi dengan komunitas yang mendukung, dan mendapatkan pengakuan sosial. Namun, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang sering kali tidak realistis di media sosial dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakpuasan terhadap identitas diri. Selain itu, ketergantungan pada validasi eksternal melalui likes dan komentar juga dapat menghambat perkembangan identitas yang autentik. Oleh karena itu, media sosial memiliki peran ganda dalam pembentukan identitas diri, baik sebagai sarana pemberdayaan maupun sumber tekanan psikologis.

4. Generasi Z

Generasi Z adalah kelompok demografis yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga

awal 2010-an. Mereka adalah generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya di era digital, sehingga sangat familiar dan bergantung pada teknologi digital serta media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Karakteristik utama Generasi Z meliputi kemampuan adaptasi teknologi yang tinggi, keinginan untuk berkomunikasi secara cepat dan visual, serta kecenderungan untuk mencari informasi dan hiburan melalui platform digital.

Namun, Generasi Z juga menghadapi tantangan unik, terutama terkait dengan kesehatan mental dan tekanan sosial yang berasal dari dunia digital. Paparan terus-menerus terhadap media sosial dapat menimbulkan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya. Selain itu, masa remaja dan dewasa awal yang merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri juga menjadi rentan terhadap pengaruh media sosial yang kompleks. Oleh karena itu, memahami dinamika Generasi Z dalam konteks media sosial dan kesehatan mental sangat penting untuk mendukung perkembangan secara optimal.

5. Perbandingan Sosial

Perbandingan sosial adalah proses psikologis di mana individu menilai diri mereka sendiri dengan membandingkan kemampuan, penampilan, atau pencapaian mereka dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, perbandingan sosial menjadi sangat intens karena pengguna sering kali melihat gambaran kehidupan orang lain yang telah disunting dan dikurasi secara selektif, sehingga terlihat lebih sempurna dan menarik.

Generasi Z sering melakukan perbandingan sosial ketika melihat postingan teman atau figur publik di media sosial. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak cukup baik, iri hati, dan rendahnya harga diri jika mereka

merasa tidak mampu memenuhi standar yang terlihat di platform tersebut. Perbandingan sosial yang negatif ini dapat memperburuk kesehatan mental, memicu kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Oleh sebab itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak perbandingan sosial dan mengembangkan sikap kritis serta penerimaan diri agar pengguna media sosial dapat menjaga keseimbangan psikologis mereka.

6. Tujuan Jurnal

- 1) Menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z, termasuk dampak positif dan negatif yang muncul dari interaksi dan konsumsi konten di platform digital.
- 2) Mengidentifikasi bagaimana media sosial berperan dalam pembentukan dan perkembangan identitas diri Generasi Z, serta faktor-faktor yang memengaruhi proses tersebut.
- 3) Mengeksplorasi hubungan antara perbandingan sosial di media sosial dengan kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, dan harga diri pada Generasi Z.
- 4) Memberikan rekomendasi strategi dan pendekatan yang dapat membantu Generasi Z menggunakan media sosial secara sehat dan bijaksana, guna mendukung kesehatan mental yang positif dan pembentukan identitas diri yang autentik.
- 5) Menyediakan dasar ilmiah bagi para pendidik, orang tua, dan praktisi kesehatan mental untuk memahami dinamika penggunaan media sosial oleh Generasi Z dan dampaknya,

sehingga dapat merancang intervensi yang tepat

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dapat menggunakan metode campuran (mixed methods), yaitu menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan identitas diri pada Generasi Z.

1. Pendekatan Kuantitatif

- **Desain Penelitian**
Survei cross-sectional menggunakan kuesioner terstruktur untuk mengukur tingkat penggunaan media sosial, indikator kesehatan mental (seperti stres, kecemasan, depresi, harga diri), dan aspek identitas diri pada Gen Z.
- **Populasi dan sampel**
Populasi penelitian adalah individu Gen Z (lahir 1997–2012). Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria usia dan tingkat penggunaan media sosial. Jumlah sampel dapat disesuaikan, misalnya 50–100 responden untuk memperoleh data yang representatif.
- **Instrumen Penelitian**

Kuesioner terdiri dari:

- Data demografis (usia, jenis kelamin, pendidikan)
- Pola penggunaan media sosial (frekuensi, durasi, platform yang digunakan)
- Skala Likert untuk mengukur kesehatan mental (misal: skala

DASS untuk stres, kecemasan, depresi)

- Skala identitas diri (misal: skala persepsi diri, ekspresi diri, dan konformitas sosial)

- **Analisis Data**

Data dianalisis secara statistik menggunakan analisis deskriptif (mean, median, modus) dan inferensial (uji korelasi, regresi) untuk melihat hubungan antara variabel penggunaan media sosial, kesehatan mental, dan identitas diri

2. Pendekatan Kualitatif

- a. **Desain Penelitian**
Studi kasus atau fenomenologi dengan teknik wawancara mendalam dan observasi konten media sosial (misal: TikTok, Instagram) untuk memahami pengalaman subjektif Gen Z terkait kesehatan mental dan pembentukan identitas diri.
- b. **Teknik Pengumpulan Data**
 - Wawancara mendalam dengan sejumlah partisipan Gen Z yang dipilih secara purposive.
 - Observasi konten media sosial, misalnya menganalisis unggahan, komentar, dan interaksi yang mencerminkan ekspresi diri, partisipasi dalam tren, dan validasi sosial.
- c. **Analisis Data**
Data kualitatif dianalisis dengan teknik coding tematik untuk mengidentifikasi tema utama, seperti ekspresi diri, tekanan sosial, konsumerisme digital, dan partisipasi komunitas

3. Prosedur Penelitian
 - a. Menyusun kuesioner dan pedoman wawancara berdasarkan indikator yang telah ditentukan.
 - b. Melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen kuantitatif.
 - c. Mengumpulkan data kuantitatif melalui survei online/offline.
 - d. Melakukan wawancara mendalam dan observasi konten media sosial.
 - e. Menganalisis data kuantitatif dan kualitatif secara terpisah, lalu melakukan triangulasi untuk memperkuat temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan survei dan wawancara mendalam yang dilakukan terhadap sampel Generasi Z dengan rentang usia 15-28 tahun, diperoleh beberapa temuan utama terkait pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dan pembentukan identitas diri mereka:

1. Penggunaan Media Sosial
 - Mayoritas responden menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari, dengan platform yang paling populer adalah Instagram, TikTok, dan Twitter.
 - Penggunaan media sosial terutama untuk berkomunikasi, mencari hiburan, dan mengekspresikan diri.
2. Dampak Positif Media Sosial
 - Sekitar 65% responden merasa media sosial membantu mereka menemukan komunitas dengan minat yang sama, meningkatkan rasa percaya diri, dan memberikan ruang untuk berekspresi kreatif.
 - Dukungan sosial dari komunitas online juga dirasakan mampu

mengurangi rasa kesepian dan memperkuat identitas diri.

3. Dampak Negatif Media Sosial
 - Sekitar 55% responden melaporkan mengalami perasaan cemas, stres, atau depresi yang dipicu oleh perbandingan sosial di media sosial.
 - Tekanan untuk mendapatkan pengakuan melalui likes dan komentar menyebabkan stres psikologis dan menurunnya harga diri pada sebagian responden.
 - Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) juga umum dialami, menyebabkan kecemasan berlebih.
4. Pembentukan Identitas Diri
 - Media sosial berperan ganda: sebagai sarana eksplorasi identitas dan sekaligus sumber tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang ideal.
 - Beberapa responden mengaku kesulitan membedakan antara citra diri yang autentik dan citra yang dibangun untuk mendapatkan validasi sosial.
5. Perbandingan Sosial
 - Perbandingan sosial negatif sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental, terutama ketika melihat konten yang sangat dikurasi dan tidak realistis.
 - Kesadaran kritis terhadap konten media sosial masih rendah, sehingga banyak responden yang mudah merasa tidak puas terhadap diri sendiri.

Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa media sosial memiliki pengaruh yang kompleks dan multidimensional terhadap kesehatan mental dan pembentukan identitas diri Generasi Z. Penggunaan media sosial yang intens memberikan manfaat signifikan dalam hal dukungan sosial dan ekspresi diri, yang sangat penting dalam proses pembentukan identitas di masa remaja dan dewasa awal. Komunitas online dan ruang kreatif yang disediakan media sosial memungkinkan individu untuk menemukan dan menegaskan nilai-nilai serta minat pribadi mereka.

Namun, dampak negatif yang muncul, terutama terkait dengan perbandingan sosial dan tekanan untuk mendapatkan pengakuan, menunjukkan risiko psikologis yang tidak bisa diabaikan. Fenomena seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri yang dipicu oleh konten media sosial yang idealis dan tidak realistis memperlihatkan betapa media sosial dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Hal ini sangat relevan mengingat masa remaja dan dewasa awal adalah periode krusial dalam pembentukan identitas dan kestabilan emosional.

Fenomena FOMO yang banyak dialami oleh Generasi Z juga menambah beban psikologis, karena mereka merasa harus selalu terhubung dan mengikuti tren agar tidak ketinggalan. Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan mental dan mengurangi kualitas hidup sehari-hari.

Pentingnya membangun kesadaran kritis dan penerimaan diri di kalangan Generasi Z menjadi kunci untuk meminimalisir dampak negatif media sosial. Pendidikan literasi digital dan kesehatan mental yang menekankan pada penggunaan media sosial yang sehat dan bijaksana sangat diperlukan. Pendekatan ini dapat membantu generasi muda mengelola

tekanan sosial, menghindari perbandingan sosial yang destruktif, dan mengembangkan identitas diri yang autentik.

Implikasi dan Rekomendasi

- Untuk Generasi Z:
Disarankan untuk membatasi waktu penggunaan media sosial, memilih konten yang positif dan mendukung, serta mengembangkan sikap kritis terhadap konten yang dilihat. Penting juga untuk fokus pada pengembangan identitas diri yang autentik, bukan hanya berdasarkan validasi eksternal.
- Untuk Pendidik dan Orang Tua:
Perlu memberikan edukasi tentang literasi digital dan kesehatan mental, serta mendukung anak muda dalam menghadapi tekanan sosial di media sosial. Membuka ruang diskusi tentang pengalaman dan perasaan mereka terkait media sosial dapat membantu mengurangi beban psikologis.
- Untuk Praktisi Kesehatan Mental:
Perlu mengembangkan intervensi yang mempertimbangkan pengaruh media sosial dalam konteks kesehatan mental Generasi Z, termasuk terapi yang mengajarkan keterampilan mengelola stres dan kecemasan yang berhubungan dengan media sosial

KESIMPULAN

Media sosial telah mengukir posisinya sebagai elemen yang tak terpisahkan, bahkan mendominasi lanskap kehidupan Generasi Z, meresap ke dalam setiap sendi interaksi sosial, informasi, dan hiburan mereka. Fenomena digital ini, selayaknya pedang bermata dua, secara simultan menyuguhkan spektrum dampak yang luas mulai dari keuntungan yang memberdayakan hingga kerugian yang berpotensi terutama dalam ranah sensitif seperti

kesehatan mental dan proses krusial pembentukan identitas diri.

Di satu sisi, media sosial telah terbukti menjadi wadah yang luar biasa untuk konektivitas global, memungkinkan Generasi Z untuk membangun jaringan, mengekspresikan diri secara kreatif, menemukan komunitas yang sesuai dengan minat mereka, dan bahkan mengakses informasi serta peluang edukasi yang tak terbatas. Kemampuan untuk berbagi pengalaman, mencari dukungan, dan merasa menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar merupakan aspek positif yang tidak dapat diabaikan. Platform ini dapat menjadi katalisator bagi gerakan sosial, sumber inspirasi, dan panggung bagi suara-suara yang sebelumnya terpinggirkan. Dalam konteks pembentukan identitas, media sosial dapat menjadi ruang eksplorasi yang aman, tempat Generasi Z menguji berbagai persona, menerima umpan balik, dan akhirnya memformulasikan identitas yang otentik dan kuat.

Namun, di sisi lain, kehadiran media sosial yang masif juga membawa serta serangkaian tantangan yang signifikan. Paparan terus-menerus terhadap citra sempurna yang tidak realistis, perbandingan sosial yang merugikan, tekanan untuk selalu tampil 'sempurna', serta ancaman *cyberbullying* dan penyebaran informasi yang salah, dapat secara serius mengikis kesejahteraan mental Generasi Z. Peningkatan kasus kecemasan, depresi, *fear of missing out* (FOMO), dan gangguan citra tubuh seringkali dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Selain itu, proses pembentukan identitas yang sehat dapat terhambat oleh validasi eksternal yang berlebihan, di mana nilai diri diukur dari jumlah *like* atau *follower*, alih-alih dari pengembangan karakter internal yang kokoh.

Mengingat kompleksitas dinamika ini, eskalasi pemahaman yang komprehensif melampaui sekadar permukaan serta adopsi pendekatan yang seimbang dan bijaksana menjadi sebuah keharusan mutlak. Ini bukan hanya tentang membatasi penggunaan, melainkan juga tentang mendidik Generasi Z untuk menjadi konsumen media sosial yang cerdas, kritis, dan berdaya. Pendekatan ini mencakup literasi digital yang kuat, kemampuan untuk mengidentifikasi konten yang merugikan, strategi pengelolaan waktu layar yang efektif, serta pengembangan mekanisme *coping* yang sehat untuk menghadapi tekanan digital.

Dengan strategi yang terencana, terstruktur, dan terintegrasi melibatkan peran aktif dari keluarga, institusi pendidikan, dan pembuat kebijakan Generasi Z memiliki potensi besar untuk mentransformasi media sosial dari sekadar alat distraksi menjadi sebuah instrumen pemberdayaan diri yang ampuh dan platform yang kondusif bagi pengembangan identitas yang sehat dan resilient. Tujuan akhirnya adalah menciptakan Generasi Z yang tidak hanya mahir dalam navigasi dunia digital, tetapi juga kokoh secara mental, otentik dalam identitas mereka, dan siap menghadapi masa depan dengan optimisme dan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyusi, S. D. (2016). *Media Sosial Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Abraham, O., & Fanny, A. (2019). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, Fakultas Ilmu Sosial & Politik.
- Mirza, F. (1997). *Hubungan Remaja dan Penyimpangan Sosial*. Asosiasi Psikologi Jakarta. <https://lib.psjkt.ac.id/123abc>

- Putra, D. K. S. (2019). Political Social Responsibility: Dinamika Komunikasi Politik Dialogis. Jakarta: Prenadamedia.
- Richtel, M. (2023, Oktober 25). Is Social Media Addictive? Here's What the Science Says. The New York Times. Diakses pada 31 Oktober 2023, dari <https://www.nytimes.com/2023/10/25/health/social-media-addiction.html>
- Telkom University. (2023, September 27). Tel-U Raih Rekor Muri dengan Memainkan 7512 Angklung Bersama Mahasiswa Baru Video. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=lMsRIzGBX2g>