

Gambaran Romantisasi Kesehatan Mental pada Siswa Kelas VIII di MTsN 1 Kota Malang

Dhiza Nurhanifah¹, Fathia Majida Thoyyib², Liza Hasna Naziha³, Lutfi Fauzan⁴

Universitas Negeri Malang^{1,2,3,4}

dhiza.nurhanifah.2001117@students.um.ac.id¹,

fathia.majida.2001116@students.um.ac.id²,

liza.hasna.2001116@students.um.ac.id³, lutfi.fauzan.fip@um.ac.id⁴

ABSTRACT

Social media as part of technological developments has had various impacts, including the romanticization of mental health in adolescents. This is the basis of this research which aims to determine the effect of social media on romanticizing mental health in class VIII students at MTsN 1 Malang City. This study used a descriptive qualitative approach with a total of 20 students as subjects. The results of the study found that all students had social media, 50% knew the term mental health romance, 85% experienced symptoms of stress, 80% experienced symptoms of stress due to school work, 55% had shared feelings of stress or the like on social media, 45% had never received responses from people around when sharing feelings of stress on social media, 90% of students never asked for expert advice or advice when experiencing symptoms of stress, and 75% did not feel involved in sharing feelings of stress. This indicates that the students did not experience mental health romance incidents but they did not know the definition of it.

Keywords: Social Media, Mental Health, Romanticization of Mental Health

ABSTRAK

Sosial media sebagai bagian dari perkembangan teknologi menjadikan berbagai dampak termasuk didapatkannya istilah romantisasi kesehatan mental pada remaja. Hal tersebut menjadikan dasar penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh sosial media dengan romantisasi kesehatan mental pada siswa kelas VIII di MTsN 1 Kota Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan jumlah subjek sebanyak 20 siswa. Hasil penelitian didapatkan bahwa semua siswa mempunyai sosial media, 50% mengetahui istilah romantisasi kesehatan mental, 85% mengalami gejala stres, 80% mengalami gejala stres dikarenakan tugas sekolah, 55% pernah membagikan perasaan stres atau sejenisnya di sosial media, 45% tidak pernah mendapatkan tanggapan dari orang sekitar saat melakukan sharing perasaan stres di sosial media, 90% siswa tidak pernah meminta atau nasihat tenaga ahli saat mengalami gejala stres, serta 75% tidak merasa ikut-ikutan dalam membagikan perasaan stres. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa tidak mengalami kejadian romantisasi kesehatan mental tetapi mereka tidak tahu akan definisi mengenai hal tersebut.

Kata Kunci: Sosial Media, Kesehatan Mental, Romantisasi Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Teknologi adalah apapun yang diaplikasikan sebagai instrumen yang bisa membantu hidup manusia. Teknologi yang diciptakan lambat laun berkembang pesat ke berbagai aspek termasuk perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK). Perkembangan TIK menjadikan berbagai kegiatan interaksi manusia semakin mudah tanpa harus bertemu langsung yang hanya mengandalkan teknologi terbaru. Hal tersebut menjadikan teknologi TIK dibidang komunikasi sangat digemari oleh berbagai kalangan terkhusus kalangan remaja (Haniza, 2019).

Pengaplikasian TIK di kalangan remaja menjadikan dua sisi berbeda dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing sehingga diperlukan

pengawasan yang sesuai. Data Kominfo (2020) menyebutkan bahwa sekitar 80% anak dan remaja merupakan pengguna aktif internet dan dianggap sebagai kebutuhan primer. Data tersebut merefleksikan minat anak dan remaja akan perkembangan TIK terkhusus internet sangatlah tinggi terkhusus saat ini pada perkembangan sosial media. Data dari Jannah (2020) menyebutkan bahwa 48% atau 130 juta anak dan remaja mempunyai sosial media dan gawai pintar masing-masing sehingga sudah dianggap sebagai gaya hidup saat ini.

Data mengenai sosial media dan gawai pintar yang menjadi gaya hidup remaja saat ini menjadikan suatu fenomena terbaru berupa kecanduan media sosial. Penelitian Aprilia et al. (2020) menyebutkan bahwa didapatkan kategori yang tinggi dengan persentase 48,6% remaja kecanduan akan sosial media. Hal tersebut menjadikan pengaplikasian yang bijak dalam memanfaatkan sosial media menjadi sorotan yang sangat penting dikarenakan bisa mengurangi berbagai perkembangan penting pada remaja. Septiana (2021) menyebutkan bahwa diperlukan berbagai pengawasan akan pengaplikasian sosial media dalam gaya hidup remaja saat ini agar bisa dimanfaatkan menjadi media pengembangan potensi diri dan prestasi. Namun pada pengaplikasiannya, remaja rentan mengalami penyimpangan sosial dalam ranah internet karena kurangnya pengawasan yang sesuai dalam menanggulangi dampak negatif yang didapatkan.

Dampak negatif remaja yang kerap kali didapatkan remaja saat ini adalah adanya *cyber bullying* dan depresi. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja dan anak-anak di seluruh dunia dialami sebesar 10-20% dan diagnosa gangguan mental pada umur 14-18 tahun sebanyak 50%. Keles et al. (2020) menyebutkan bahwa gangguan mental yang kerap kali dialami oleh remaja dan anak-anak adalah depresi dan kecemasan umum. Yasin et al. (2022) juga menyebutkan bahwa selain dari adanya gangguan mental, remaja juga rentan mengalami gangguan kesehatan seperti obesitas, nyeri pinggul bahwa, tekanan darah tinggi, rabun jauh, dan kesehatan fisik lainnya. Selain itu, gangguan mental pada remaja juga semakin merebak dengan adanya istilah baru dalam kesehatan mental berupa romantisasi gangguan mental.

Romantisasi gangguan mental merupakan kegiatan yang kerap kali menjadikan seseorang melakukan diagnosa secara mandiri (*self diagnosed*) tanpa adanya bantuan pihak medis atau tenaga ahli (North Texas Daily, 2020). Srivastava (2016) mengatakan bahwa diagnosis mandiri merupakan proses yang dilakukan seseorang dalam mengamati sesuatu yang ada dalam diri, gejala patologi yang dimiliki dan kemudian melakukan identifikasi penyakit ataupun kelainan berdasarkan pengetahuannya sendiri atau informasi di internet yang populer tanpa berkonsultasi secara medis dengan profesional. Akibatnya adalah adalah, ketidakpercayaan publik dan hilangnya respek terhadap pengidap gangguan sebenarnya (Lorensya, E.A., 2021).

Berdasarkan tinjauan tersebut, penelitian ini berupaya untuk mengetahui pengaruh sosial media dengan romantisasi kesehatan mental pada siswa kelas VIII di MTsN 1 Kota Malang. Penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan penelitian ini diantaranya penelitian Haniza (2019) bahwa kesehatan mental sangat rentan dilakukan oleh remaja terlebih dengan maraknya *self diagnosed*. Penelitian lainnya adalah penelitian Aprilia et al. (2020) bahwa perkembangan sosial media saat ini menjadikan remaja terlalu terlena dan berakibat pada kecanduan sosial media yang berujung kesehatan mental yang terganggu.

METODE

Metode penelitian ini mengaplikasikan metode kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang mengolah dan membentuk data yang bersifat deskriptif berdasarkan hasil observasi penelitian yang didapatkan dari pengamatan secara langsung (Sugiyono, 2021). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Malang dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Proses pengambilan data melibatkan instrumen berupa kuesioner untuk mendapatkan data berupa pengaruh sosial media dengan romantisasi kesehatan mental pada siswa kelas VIII di MTsN 1 Kota Malang.

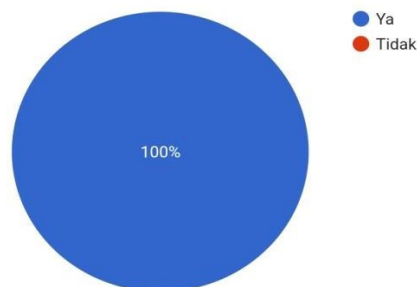
HASIL & PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini berupaya untuk mengetahui pengaruh sosial media dengan romantisasi kesehatan mental pada siswa kelas VIII di MTsN 1 Kota Malang. Pasca pemberian kuesioner untuk mendapatkan data, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Kepemilikan Akun Sosial Media

Pada hasil penyebaran kuesioner, didapatkan bahwa 100% siswa atau 20 subjek semuanya mempunyai sosial media. Data tersebut bisa ditinjau pada Gambar 1.



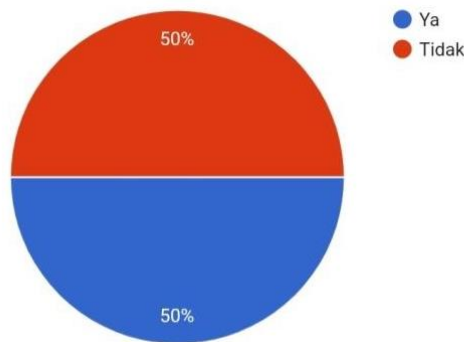
Gambar 1. Hasil Data Kepemilikan Akun Sosial Media
Sumber: Dokumentasi Pribadi

2. Jenis Penggunaan Sosial Media

Pada hasil penyebaran kuesioner, didapatkan bahwa mayoritas siswa mempunyai akun sosial media Instagram dengan hasil sebanyak 85% atau 17 subjek. Sisanya adalah Twitter sebanyak 60% atau 12 subjek, TikTok sebanyak 55% atau 11 subjek, Facebook sebanyak 20% atau 2 subjek, dan 30% atau 6 orang menggunakan sosial media lainnya.

3. Pengetahuan akan Istilah “Romantisasi Kesehatan Mental”

Pada hasil penyebaran kuesioner, didapatkan bahwa 50% siswa atau 10 subjek mengetahui istilah romantisasi kesehatan mental. Sisanya sebanyak 50% atau 10 orang tidak mengetahui istilah tersebut. Data tersebut bisa ditinjau pada Gambar 2.

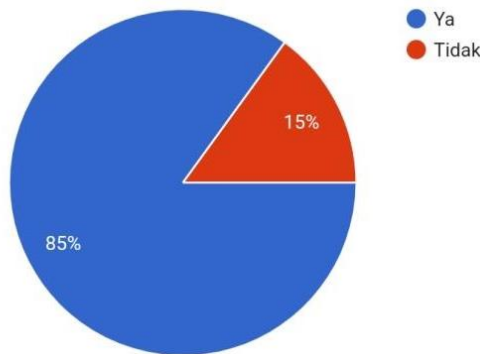


Gambar 2. Hasil Data Pengetahuan Istilah “Romantisasi Kesehatan Mental”

Sumber: Dokumentasi Pribadi

4. Pengalaman Mendapatkan Hal yang Menyebabkan Gejala “Stres”

Pada hasil penyebaran kuesioner, didapatkan bahwa 85% siswa atau 17 subjek pernah mengalami gejala stres. Sisanya sebanyak 15% atau 3 orang tidak pernah mengalami gejala stres. Data tersebut bisa ditinjau pada Gambar 3..



Gambar 3. Hasil Data Pengalaman Gejala “Setres”

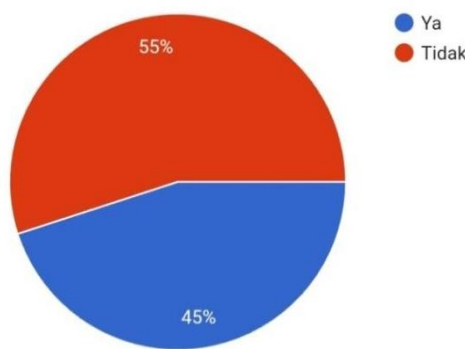
Sumber: Dokumentasi Pribadi

5. Penyebab Gejala “Stres”

Pada hasil penyebaran kuesioner, didapatkan bahwa 80% atau 16 subjek mengalami gejala stres dikarenakan tugas sekolah. Sisanya sebanyak 35% atau 7 subjek dikarenakan permasalahan keluarga, 20% atau 7 subjek dikarenakan permasalahan kesehatan, 25% atau 5 subjek dikarenakan permasalahan asmara, sisanya sebanyak 30% atau 6 subjek dikarenakan hal lainnya.

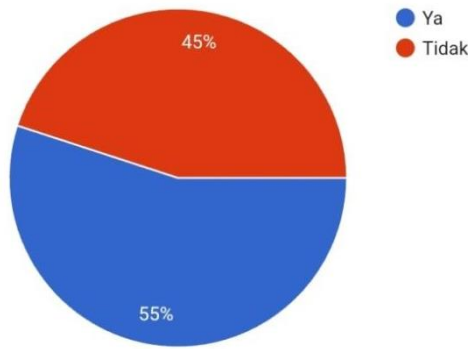
6. Kegiatan Membagikan Perasaan "Stres" ke Sosial Media

Pada hasil penyebaran kuesioner, didapatkan bahwa 55% siswa atau 11 subjek pernah membagikan perasaan stres atau sejenisnya di sosial media. Sisanya sebanyak 45% atau 9 subjek tidak pernah. Data tersebut bisa ditinjau pada Gambar 4



Gambar 4. Hasil Data Membagikan Perasaan Stres ke Sosial Media
Sumber: Dokumentasi Pribadi

7. Jenis Platform yang Sering Dibagikan Siswa Saat Melakukan Sharing Mengenai Perasaan Stres pada hasil penyebaran kuesioner, didapatkan bahwa 35% atau 7 subjek membagikan perasaan stres di platform Instagram. Sisanya sebanyak 30% atau 6 subjek di platform Twitter, 25% atau 5 orang di platform WhatsApp, 10% atau 2 subjek di platform TikTok, dan 40% atau 8 subjek tidak pernah memberikan perasaan stres di platform manapun.
8. Tanggapan Orang Sekitar Saat Melakukan Sharing Mengenai Perasaan "Stres" di Sosial Media. Pada hasil penyebaran kuesioner, didapatkan bahwa 45% siswa atau 9 subjek tidak pernah mendapatkan tanggapan dari orang sekitar saat melakukan sharing perasaan stres di sosial media.. Sisanya sebanyak 55% atau 11 subjek mendapatkan tanggapan. Data tersebut bisa ditinjau pada Gambar 5.

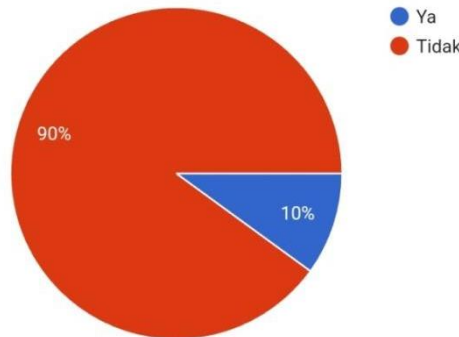


Gambar 5. Hasil Data Tanggapan Orang Sekitar Saat Melakukan Sharing Mengenai Perasaan “Stres” di Sosial Media.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Saat ada orang sekitar, mayoritas subke mendapatkan tanggapan berupa 80% atau 16 tanggapan berupa memberikan semangat, 10% atau 2 tanggapan untuk menganjurkan kunjungan ke tenaga ahli, dan 25% atau 5 tanggapan lainnya.

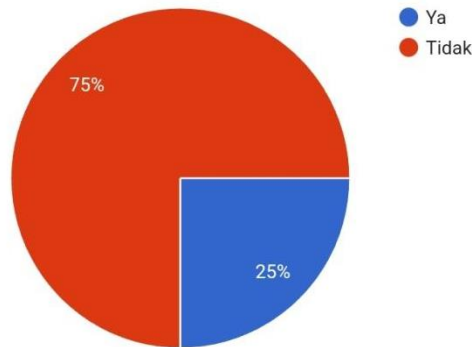
9. Kecenderungan dalam Meminta Nasihat Tenaga Ahli Saat Mengalami Gejala Stres. Pada hasil penyebaran kuesioner, didapatkan bahwa 90% siswa atau 18 subjek tidak pernah meminta atau nasihat tenaga ahli saat mengalami gejala stres.. Sisanya sebanyak 10% atau 2 subjek pernah melakukannya. Data tersebut bisa ditinjau pada Gambar 6..



Gambar 6. Hasil Data Kecenderungan dalam Meminta Nasihat Tenaga Ahli Saat Mengalami Gejala Stres

Sumber: Dokumentasi Pribadi

10. Tanggapan akan Membagikan Perasaan “Stres” karena Ikut-ikutan Pada hasil penyebaran kuesioner, didapatkan bahwa 75% siswa atau 15 subjek tidak merasa ikut-ikutan dalam membagikan perasaan stres.. Sisanya sebanyak 25% atau 5 subjek merasa ikut-ikutan. Data tersebut bisa ditinjau pada Gambar 7.



Gambar 7. Hasil Data Tanggapan akan Membagikan Perasaan “Stres” karena Ikut-ikutan

Sumber: Dokumentasi Pribadi

PEMBAHASAN

Romantisasi kesehatan mental merupakan glorifikasi terhadap kondisi mental yang buruk sebagai suatu hal yang estetik atau keren. Romantisasi yang dilakukan secara terus menerus memicu remaja memiliki mekanisme koping yang salah dan berakibat pada gangguan mental yang lebih serius. Maraknya romantisasi kesehatan mental bisa memberikan dampak negatif terhadap orang yang benar-benar mengalami permasalahan kesehatan mental sehingga berujung pada sukarnya mencari pertolongan medis atau sekelilingnya dikarenakan hanya sebatas candaan atau mencari atensi saja (Desai, 2017). Trend romantisasi kesehatan mental ini juga menjadi alasan dan celah terjadinya *self harm* (menyakiti diri sendiri) (Yu, 2018). Permasalahan tersebut datang dikarenakan masyarakat seperti menganggap dan mendukung orang mempunyai gangguan mental dikarenakan adanya tren romantisasi kesehatan mental tersebut sehingga akan berbahaya bagi orang sekitar terkhusus yang mempunyai riwayat gangguan mental. Romantisasi kesehatan mental akan menjadikan gangguan mental sebagai hal yang indah dan trendi dikarenakan maraknya labelisasi disebabkan diagnosa mandiri tanpa bantuan ahli atau tim medis. Selain itu, orang yang mengalami gangguan mental akan mengalami hal berupa perbandingan dirinya dengan orang yang melakukan romantisasi kesehatan mental sehingga akan memperparah penderitanya (North Texas Daily, 2020).

Berdasarkan hasil data dari kuesioner yang telah dibagikan kepada 20 siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Malang didapatkan bahwa semua siswa mempunyai sosial media. Hal tersebut selaras dengan penelitian Thursina (2023) bahwa sosial media termasuk kebutuhan primer saat ini terkhusus pada remaja dikarenakan sebagai media eksistensi diri, kebutuhan hiburan, dan sejenisnya. Dari data didapatkan pula bahwa mayoritas siswa mempunyai akun Instagram sebanyak 85% atau 17 subjek. Sisanya adalah Twitter sebanyak 60% atau 12 subjek, TikTok sebanyak 55% atau 11 subjek, Facebook sebanyak 20% atau 2 subjek, dan 30% atau 6 orang menggunakan sosial media lainnya. Hal tersebut selaras dengan penelitian Bashir & Bhat

(2017) bahwa media sosial seperti TikTok, Twitter, Facebook, dan Instagram adalah media sosial yang digemari oleh para remaja saat ini.

Dari data juga didapatkan bahwa 50% siswa atau 10 subjek mengetahui istilah romantisasi kesehatan mental. Sisanya sebanyak 50% atau 10 orang tidak mengetahui istilah tersebut. Hal tersebut selaras dengan penelitian Yasin et al (2022) bahwa kebanyakan remaja belum terlalu mengenal akan berbagai istilah kesehatan mental. Penelitian Septiana (2021) menyebutkan bahwa remaja sangat rentan mengalami kondisi mental yang tidak stabil dikarenakan berbagai pengaruh terkhusus pada tinjauan sosial media.

Dari data juga didapatkan bahwa 85% siswa atau 17 subjek pernah mengalami gejala stres. Sisanya sebanyak 15% atau 3 orang tidak pernah mengalami gejala stres. Hal tersebut selaras dengan hasil studi WHO (2020) didapatkan bahwa tahun 2014-2018, remaja dengan usia 11-15 tahun dari 45 negara mengalami penurunan kesehatan mental dan sosial dengan penyebab utama berupa penggunaan teknologi digital, ekonomi, dan budaya sehingga menyebabkan remaja mudah tersinggung, gugup, dan rendah diri.

Dari data juga didapatkan bahwa 80% atau 16 subjek mengalami gejala stres dikarenakan tugas sekolah. Sisanya sebanyak 35% atau 7 subjek dikarenakan permasalahan keluarga, 20% atau 7 subjek dikarenakan permasalahan kesehatan, 25% atau 5 subjek dikarenakan permasalahan asmara, sisanya sebanyak 30% atau 6 subjek dikarenakan hal lainnya. Hal tersebut selaras dengan penelitian Rosmalina & Khaerunnisa (2021) bahwa kesehatan mental pada remaja akan terganggu dikarenakan faktor eksternal seperti permasalahan keluarga, asmara, dan sejenisnya serta faktor internal berupa tidak percaya diri, mudah putus asa, dan sejenisnya.

Data juga didapatkan bahwa 55% siswa atau 11 subjek pernah membagikan perasaan stres atau sejenisnya di sosial media. Sisanya sebanyak 45% atau 9 subjek tidak pernah. Hal tersebut selaras dengan penelitian Thursina (2023) bahwa media sosial sangat erat kaitannya dengan remaja sehingga apapun keluhan yang mereka rasakan akan mereka bagikan di platform sosial media mereka. Adapun data platform yang digunakan berupa 35% atau 7 subjek membagikan perasaan stres di platform Instagram. Sisanya sebanyak 30% atau 6 subjek di platform Twitter, 25% atau 5 orang di platform WhatsApp, 10% atau 2 subjek di platform TikTok, dan 40% atau 8 subjek tidak pernah memberikan perasaan stres di platform manapun. Dari data penelitian juga didapatkan bahwa 45% siswa atau 9 subjek tidak pernah mendapatkan tanggapan dari orang sekitar saat melakukan sharing perasaan stres di sosial media.. Sisanya sebanyak 55% atau 11 subjek mendapatkan tanggapan. Hal tersebut selaras dengan penelitian Septiana (2021) bahwa seringkali remaja ingin mendapatkan atensi dan pengakuan dari banyak orang dan didapatkan timbal balik yang bervariasi yang akan menyebabkan kesehatan mental mereka tidak stabil. Selain itu, penelitian

Yasin (2022) didapatkan bahwa sedikit orang yang menyarankan seseorang untuk mengunjungi tenaga ahli saat dia mengalami gangguan kesehatan mental. Hal tersebut selaras dengan hasil data dari penelitian dimana jika orang sekitar memberikan tanggapan berupa 80% atau 16 tanggapan berupa memberikan semangat, 10% atau 2 tanggapan untuk menganjurkan kunjungan ke tenaga ahli, dan 25% atau 5 tanggapan lainnya.

Dari data juga didapatkan bahwa 90% siswa atau 18 subjek tidak pernah meminta atau nasihat tenaga ahli saat mengalami gejala stres.. Sisanya sebanyak 10% atau 2 subjek pernah melakukannya. Hal tersebut selaras dengan penelitian Rosmalina & Khaerunnisa (2021) bahwa remaja sangat jarang sekali mengunjungi tenaga ahli atau guru BK untuk melakukan diagnosa kesehatan mental mereka. Selaras dengan penelitian Haniza (2019) bahwa kerap kali siswa mengalami gejala stres yang berujung pada diagnosa pribadi tanpa adanya bantuan tenaga ahli.

Dari data juga didapatkan bahwa 75% siswa atau 15 subjek tidak merasa ikut-ikutan dalam membagikan perasaan stres.. Sisanya sebanyak 25% atau 5 subjek merasa ikut-ikutan. Hal tersebut selaras dengan penelitian Desai (2017) ada kalanya romantisasi kesehatan mental tidak diberikan secara nyata pada media publik tetapi dilakukan secara aktivitas keseharian seperti saat bercakap-cakap dengan orang lain. Selaras dengan penelitian Bashir & Bhatt (2017) bahwa seringkali remaja melakukan romantisasi kesehatan mental jika melihat sosok yang dianggap sebagai panutan ataupun tokoh terkenal yang ia sukai terkena kesehatan mental sehingga ia ikut-ikutan untuk melakukan sharing mengenai kesehatan mental mereka padahal mereka tidak benar-benar merasakan hal tersebut.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa semua siswa mempunyai sosial media, 50% mengetahui istilah romantisasi kesehatan mental, 85% mengalami gejala stres, 80% mengalami gejala stres dikarenakan tugas sekolah, 55% pernah membagikan perasaan stres atau sejenisnya di sosial media, 45% tidak pernah mendapatkan tanggapan dari orang sekitar saat melakukan sharing perasaan stres di sosial media, 90% siswa tidak pernah meminta atau nasihat tenaga ahli saat mengalami gejala stres, serta 75% tidak merasa ikut-ikutan dalam membagikan perasaan stres. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa tidak mengalami kejadian romantisasi kesehatan mental tetapi mereka tidak tahu akan definisi mengenai hal tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*. 3 (2), 23-35. <https://doi.org/10.24198/JNC.V3I1.26928>
- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*. 4(3), 125–131.
- Desai, A. (2017). *Mental Illness: From Stigma to Glorification*. <https://www.edelweissbehavioralhealth.com/blog/2017/8/30/mental-illness-from-stigma-to-glorification>
- Haniza, N. (2019). *Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Jannah, S. (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Terhadap Kesehatan Mental*. <https://yoursay.suara.com/news/2020/09/03/121130/pengaruh-penggunaan-mediasosial-pada-remaja-terhadap-kesehatan-mental>
- Keles, B., Mccrae, N. and 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*. 25(1), 79–93. doi: 10.1080/02673843.2019.1590851.
- Kominfo. (2020). *Aduankonten Kementerian Komunikasi dan Informatika*. https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-danremaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- Loyensya, E.A. (202). *Meromantisasi Gangguan Mental dan Menganggapnya Estetik, Wajarkah*. <https://www.its.ac.id/news/2021/10/07/meromantisasi-gangguanmental-dan-menganggapnya-estetikwajarkah/#:~:text=Romantisasi%20gangguan%20mental%20adalah%20kondisi,dibandingkan%20dengan%20kondisi%20yang%20sebenarnya>.
- North Texas Daily. (2020). *Self-diagnosing is dangerous*. <https://www.ntdaily.com/self-diagnosing-is-dangerous/>
- Septiana, N. Z., (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*. 8 (1), 1-13.
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*. 1 (1), 19-30.

- WHO (2020). *WHO report on health behaviours of 11–15-year-olds in Europe reveals more adolescents are reporting mental health concerns*. <https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2020/whoreport-on-health-behaviours-of-1115-year-olds-in-europe-reveals-more-adolescentsare-reporting-mental-health-concerns>
- Yasin, R. A., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 3(2), 82-90.
- Yu, J. (2018). *Glorification of mental illness worsens cultural stigma*. http://www.collegiatetimes.com/opinion/glorification-of-mental-illnessworsens-cultural-stigma/article_ee290ca8-d154-11e8-8f43-6f787c05d16a.html
- Yu, J. (2018). *Glorification of mental illness worsens cultural stigma*. [http://www.collegiatetimes.com/opinion/glorification-of-mentalillness-worsens-cultur al-stigma/article_ee290ca8-d154-11e8-8f43-6f787c05d16a.html](http://www.collegiatetimes.com/opinion/glorification-of-mentalillness-worsens-cultur-al-stigma/article_ee290ca8-d154-11e8-8f43-6f787c05d16a.html)