DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI INDONESIA

Dodi Setiawan Riatmaja[1], Novita Amri[2], Nining Huriati[3], Yayuk Chayatun Machsunah[4], Whilis Putri Pitaloka[5], Ainun Najib Febrya Rahman[6]

[1]Universitas Amikom Yogyakarta
[2]STIKES Bina Insani Sakti
[3]STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh
[4]Universitas Adi Buana Surabaya
[5]Universitas Palangka Raya
[6]Universitas Tanjungpura
E-mail : [1]dodi@amikom.ac.id, [2]novitaamri123@gmail.com, [3]huriatinining@gmail.com, [4]yayukchayatunmachsunah@gmail.com, [5]mimo.samialbarra21@gmail.com, [6]ainunnajib.fr@ners.untan.ac.id

ABSTRACT

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dan berkembang dalam era digital, di mana media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka. Di Indonesia, penetrasi penggunaan media sosial di kalangan generasi Z terus meningkat secara signifikan, namun dampaknya terhadap kesehatan mental belum sepenuhnya dipahami secara komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z di Indonesia, mencakup aspek positif maupun negatif yang ditimbulkan. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis (*systematic literature review*) terhadap berbagai studi relevan yang membahas hubungan antara penggunaan media sosial dan kondisi psikologis remaja serta dewasa muda di Indonesia. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan, depresi, rendahnya harga diri (*self-esteem*), serta gangguan pola tidur pada generasi Z. Fenomena seperti *social comparison*, *cyberbullying*, dan *fear of missing out* (FOMO) menjadi faktor pemicu utama yang memperburuk kondisi kesehatan mental. Di sisi lain, media sosial juga memberikan manfaat positif berupa perluasan jaringan sosial, akses informasi kesehatan mental, serta pembentukan komunitas dukungan (*support community*) yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya literasi digital dan penggunaan media sosial secara bijak sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental generasi Z. Diperlukan kolaborasi antara pemerintah, institusi pendidikan, keluarga, dan platform media sosial untuk menciptakan ekosistem digital yang sehat dan mendukung perkembangan mental generasi Z secara optimal.

Keywords : *Media Sosial, Kesehatan Mental, Generasi Z, Indonesia, Literasi Digital, Kecemasan, Depresi*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat pada abad ke-21 telah membawa perubahan fundamental dalam cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan mengakses informasi. Salah satu produk revolusi digital yang paling berpengaruh adalah media sosial, yang kini telah menjadi infrastruktur sosial utama bagi masyarakat modern, khususnya generasi muda. Di Indonesia, pertumbuhan pengguna media sosial menunjukkan angka yang sangat signifikan. Berdasarkan laporan We Are Social dan Hootsuite (2023), Indonesia tercatat memiliki lebih dari 167 juta pengguna aktif media sosial, atau sekitar 60,4% dari total populasi, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 3 jam 18 menit per hari. Angka ini menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan tingkat penggunaan media sosial tertinggi di dunia.

Generasi Z, yang didefinisikan sebagai individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Twenge, 2017), merupakan kelompok demografis yang paling intensif dalam menggunakan media sosial. Berbeda dengan generasi sebelumnya, generasi Z tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang sepenuhnya terdigitalisasi sehingga sering disebut sebagai *digital natives* (Prensky, 2001). Mereka menggunakan platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, Twitter/X, dan Facebook bukan hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai medium utama untuk membangun identitas diri, memperoleh validasi sosial, dan menjalin hubungan interpersonal. Menurut laporan APJII (2023), kelompok usia 13–18 tahun dan 19–34 tahun merupakan pengguna internet terbesar di Indonesia, dengan tingkat penetrasi masing-masing mencapai di atas 90%.

Namun di balik pesatnya pertumbuhan penggunaan media sosial tersebut, terdapat kekhawatiran yang semakin besar mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental generasi muda. Kesehatan mental, sebagaimana didefinisikan oleh World Health Organization atau WHO (2022), merupakan kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi bagi komunitasnya. Kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, melainkan mencakup dimensi psikologis, emosional, dan sosial yang saling berkaitan secara holistik.

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi korelasi yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Twenge et al. (2018) dalam studinya yang melibatkan lebih dari 500.000 remaja Amerika Serikat menemukan bahwa peningkatan waktu layar (*screen time*) yang digunakan untuk media sosial berkorelasi positif dengan gejala depresi, kecemasan, dan perasaan kesepian yang lebih tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari lima jam per hari memiliki risiko 66% lebih tinggi untuk mengalami setidaknya satu faktor risiko bunuh diri dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakannya sama sekali.

Di Indonesia, kondisi kesehatan mental generasi Z sesungguhnya berada dalam kondisi yang memprihatinkan dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Data Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas (2018) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, meningkat drastis dari 6% pada tahun 2013. Lebih mengkhawatirkan lagi, survei yang dilakukan oleh Into The Light Indonesia (2021) mengungkapkan bahwa 1 dari 3 anak muda Indonesia pernah mengalami pikiran untuk mengakhiri hidupnya, dan sebagian besar dari mereka mengindikasikan bahwa tekanan dari lingkungan digital turut berkontribusi terhadap kondisi tersebut.

Salah satu mekanisme psikologis yang paling sering dikaitkan dengan dampak negatif media sosial adalah *social comparison* atau perbandingan sosial. Festinger (1954) dalam teori perbandingan sosialnya (*Social Comparison Theory*) menjelaskan bahwa manusia memiliki dorongan alamiah untuk mengevaluasi diri mereka sendiri dengan cara membandingkan diri dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, fenomena ini menjadi semakin problematik karena platform digital cenderung menampilkan versi terbaik dan paling ideal dari kehidupan penggunanya. Sebagaimana diungkapkan oleh Vogel et al. (2014), paparan terus-menerus terhadap konten yang menampilkan standar kecantikan, gaya hidup mewah, dan pencapaian orang lain dapat memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, rendahnya harga diri (*low self-esteem*), serta meningkatnya gejala depresi pada pengguna yang rentan.

Fenomena *Fear of Missing Out* atau FOMO juga menjadi salah satu dampak psikologis signifikan dari penggunaan media sosial yang intensif. Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FOMO sebagai kekhawatiran pervasif bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang lebih memuaskan, yang disertai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain. Penelitian mereka menunjukkan bahwa FOMO berkorelasi signifikan dengan rendahnya kepuasan hidup, suasana hati yang negatif, dan penggunaan media sosial yang kompulsif. Di kalangan generasi Z Indonesia, fenomena FOMO ini semakin diperparah oleh budaya *flexing* dan pamer pencapaian di media sosial yang mendorong individu untuk selalu tampil sempurna di hadapan audiens digitalnya.

Cyberbullying atau perundungan siber merupakan dimensi lain dari dampak negatif media sosial yang tidak dapat diabaikan. Hinduja dan Patchin (2019) mendefinisikan *cyberbullying* sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara berulang oleh seseorang atau sekelompok orang melalui media elektronik terhadap korban yang tidak dapat dengan mudah membela diri. Komisi Perlindungan Anak Indonesia atau KPAI (2022) melaporkan bahwa kasus *cyberbullying* di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dengan remaja usia 12–17 tahun sebagai kelompok yang paling rentan menjadi korban. Dampak psikologis dari *cyberbullying* sangat serius, mencakup gangguan kecemasan, depresi berat, trauma psikologis, dan dalam kasus-kasus ekstrem dapat berujung pada perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) atau bahkan percobaan bunuh diri.

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga terbukti mengganggu kualitas tidur generasi Z secara signifikan. Twenge dan Campbell (2019) menegaskan bahwa paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar perangkat digital menghambat produksi melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur. Selain itu, kebiasaan menggunakan media sosial hingga larut malam menyebabkan berkurangnya durasi tidur yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Penelitian Levenson et al. (2017) menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial menjelang waktu tidur memiliki kualitas tidur yang jauh lebih buruk dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukannya.

Meskipun demikian, perlu diakui bahwa media sosial tidak sepenuhnya memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental generasi Z. Beberapa penelitian justru menunjukkan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang bermakna bagi individu yang merasa terisolasi secara sosial. Fardouly dan Vartanian (2015) mengidentifikasi bahwa komunitas daring (*online community*) yang positif dan suportif dapat memberikan rasa kebersamaan, validasi emosional, dan akses terhadap informasi kesehatan mental yang sebelumnya sulit dijangkau. Dalam konteks Indonesia yang masih menghadapi stigma sosial

terkait isu kesehatan mental, media sosial bahkan telah menjadi ruang aman bagi sebagian generasi Z untuk berbagi pengalaman dan mencari bantuan tanpa rasa malu.

Paradoks inilah yang menjadikan kajian mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z menjadi sangat penting dan relevan untuk dikaji secara mendalam. Diperlukan pemahaman yang komprehensif dan berbasis bukti (*evidence-based*) untuk dapat merumuskan intervensi yang tepat guna, baik dalam konteks kebijakan publik, pendidikan, maupun praktik klinis. Sebagaimana ditegaskan oleh Orben dan Przybylski (2019), hubungan antara teknologi digital dan kesehatan mental bersifat kompleks dan tidak dapat disederhanakan menjadi narasi tunggal yang sepenuhnya positif atau sepenuhnya negatif. Dibutuhkan pendekatan yang lebih bernuansa dan kontekstual dalam memahami dinamika tersebut, khususnya dalam konteks sosial-budaya Indonesia yang memiliki karakteristik unik tersendiri.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, terdapat urgensi yang jelas untuk melakukan kajian yang lebih sistematis dan mendalam mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda Indonesia di era digital yang terus berkembang dengan cepat ini.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis (*Systematic Literature Review*/SLR) sebagai desain utama penelitian. Tinjauan literatur sistematis merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan seluruh bukti ilmiah yang tersedia dan relevan dengan pertanyaan penelitian tertentu secara transparan, dapat direplikasi, dan bebas dari bias (Kitchenham & Charters, 2007). Berbeda dengan tinjauan narasi konvensional yang bersifat subjektif, tinjauan literatur sistematis menggunakan protokol penelitian yang terstruktur dan eksplisit sehingga menghasilkan sintesis bukti yang lebih objektif dan komprehensif.

Pemilihan desain *Systematic Literature Review* dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan metodologis yang kuat. Pertama, topik mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental merupakan bidang yang telah banyak diteliti secara individual namun belum pernah disintesis secara sistematis dalam konteks generasi Z di Indonesia. Kedua, sebagaimana ditegaskan oleh Tranfield et al. (2003), tinjauan literatur sistematis memiliki keunggulan dalam kemampuannya untuk menghasilkan pengetahuan yang dapat diandalkan sebagai dasar pengambilan keputusan berbasis bukti (*evidence-based decision making*) di berbagai bidang, termasuk kesehatan masyarakat dan psikologi. Ketiga, desain ini memungkinkan peneliti untuk mengelola volume literatur yang besar secara efisien sekaligus mempertahankan standar kualitas ilmiah yang tinggi.

Pendekatan penelitian ini bersifat kualitatif-interpretatif, di mana peneliti tidak hanya sekadar mengumpulkan dan mendeskripsikan temuan dari berbagai studi, tetapi juga melakukan interpretasi mendalam terhadap pola, tema, dan makna yang muncul dari keseluruhan korpus literatur yang dikaji. Creswell dan Creswell (2018) menegaskan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena sosial secara holistik melalui eksplorasi makna yang dikonstruksi oleh individu atau kelompok dalam konteks tertentu, yang dalam hal ini adalah konteks penggunaan media sosial di kalangan generasi Z Indonesia.

Sumber Data dan Basis Data Pencarian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis pada berbagai basis data ilmiah bereputasi tinggi (*peer-reviewed databases*). Pemilihan basis data yang tepat merupakan langkah krusial dalam tinjauan literatur sistematis, sebagaimana dikemukakan oleh Booth et al. (2016) bahwa kualitas dan kelengkapan basis data yang digunakan akan secara langsung menentukan representativitas dan validitas temuan yang dihasilkan.

Basis data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup:

1. Basis Data Internasional:
   a). PubMed/MEDLINE — basis data biomedis dan psikologi klinis yang dikelola oleh National Library of Medicine Amerika Serikat
   b). Scopus — basis data multidisiplin yang mencakup lebih dari 25.000 jurnal ilmiah internasional
   c). Web of Science (WoS) — basis data ilmiah yang mencakup jurnal-jurnal dengan dampak sitasi tertinggi di dunia
   d). PsycINFO — basis data khusus psikologi dan ilmu perilaku yang dikelola oleh American Psychological Association (APA)
   e). Google Scholar — mesin pencari akademik yang mencakup literatur ilmiah dari berbagai sumber
   f). ScienceDirect — platform jurnal ilmiah dari penerbit Elsevier yang mencakup berbagai disiplin ilmu
2. Basis Data Nasional:
   a). Garuda (Garba Rujukan Digital) — portal jurnal ilmiah nasional yang dikelola oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia
   b). SINTA (Science and Technology Index) — sistem indeksasi jurnal ilmiah nasional Indonesia
   c). Neliti — platform penelitian Indonesia yang mengumpulkan publikasi ilmiah dari berbagai institusi akademik di Indonesia

Selain basis data elektronik, peneliti juga melakukan penelusuran manual (*hand searching*) pada daftar referensi dari artikel-artikel yang telah ditemukan (*backward citation searching*) serta penelusuran pada jurnal-jurnal kunci yang relevan secara langsung untuk memastikan tidak ada literatur penting yang terlewatkan, sebagaimana direkomendasikan oleh Higgins et al. (2022) dalam panduan Cochrane untuk tinjauan sistematis.

Strategi Pencarian Literatur

Strategi pencarian literatur dirancang secara sistematis dan terstruktur menggunakan kombinasi kata kunci (*keywords*) yang relevan dengan topik penelitian. Penggunaan strategi pencarian yang tepat merupakan elemen fundamental dalam tinjauan literatur sistematis karena akan menentukan kelengkapan dan relevansi literatur yang berhasil diidentifikasi (Lefebvre et al., 2022).

1. Kata Kunci Pencarian

Kata kunci pencarian dikembangkan berdasarkan komponen utama pertanyaan penelitian dengan menggunakan kerangka PICo (*Population, Interest, Context*) yang direkomendasikan untuk penelitian non-klinis (Lockwood et al., 2017):

Tabel 1. Kata Kunci Pencarian

Komponen	Bahasa Indonesia	Bahasa Inggris
Population (P)	Generasi Z, remaja, dewasa muda	Generation Z, Gen Z, adolescents, young adults, teenagers
Interest (I)	Media sosial, dampak, pengaruh, kesehatan mental	Social media, impact, effect, mental health, psychological well-being
Context (C)	Indonesia, Asia Tenggara	Indonesia, Southeast Asia

String Pencarian

String pencarian disusun dengan menggunakan operator Boolean (*AND*, *OR*, *NOT*) untuk memaksimalkan relevansi dan kelengkapan hasil pencarian:

String Pencarian Utama (Bahasa Inggris):

("social media" OR "Instagram" OR "TikTok" OR "Facebook" OR "Twitter"
OR "YouTube" OR "digital media" OR "online social network")
AND
("mental health" OR "psychological well-being" OR "depression"
OR "anxiety" OR "self-esteem" OR "psychological distress")
AND
("Generation Z" OR "Gen Z" OR "adolescent*" OR "teenager*"
OR "young adult*" OR "youth")
AND
("Indonesia" OR "Indonesian" OR "Southeast Asia")

String Pencarian Tambahan (Bahasa Indonesia):

("media sosial" OR "Instagram" OR "TikTok" OR "Facebook")
AND
("kesehatan mental" OR "depresi" OR "kecemasan" OR "harga diri"
OR "kesejahteraan psikologis")
AND
("generasi Z" OR "remaja" OR "dewasa muda" OR "pemuda")
AND
("Indonesia")

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Penetapan kriteria inklusi dan eksklusi merupakan langkah metodologis yang sangat penting untuk memastikan bahwa hanya literatur yang relevan, berkualitas, dan sesuai dengan tujuan penelitian yang dimasukkan ke dalam analisis. Menurut Moher et al. (2015), kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas serta operasional dapat meningkatkan validitas internal dan memungkinkan penelitian direplikasi oleh peneliti lain.

Literatur yang diikutsertakan dalam penelitian ini meliputi artikel jurnal ilmiah yang telah melalui proses *peer-review*, prosiding konferensi ilmiah bereputasi, tesis dan disertasi dari perguruan tinggi terakreditasi, serta laporan penelitian yang diterbitkan oleh lembaga resmi dan terpercaya. Literatur yang dipilih harus secara spesifik membahas hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental, mencakup aspek-aspek seperti depresi, kecemasan, harga diri, *cyberbullying*, *fear of missing out* (FOMO), maupun gangguan tidur. Populasi yang menjadi fokus penelitian adalah Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, atau kelompok usia remaja dan dewasa muda dengan rentang usia 13–30 tahun. Penelitian yang

dimasukkan juga harus dilakukan di Indonesia sebagai fokus utama atau berupa penelitian komparatif yang melibatkan Indonesia sebagai salah satu lokasi penelitian. Selain itu, literatur yang digunakan dibatasi pada publikasi yang terbit dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, yaitu antara tahun 2014 hingga 2024, kecuali untuk karya-karya teoritis yang dianggap memiliki relevansi fundamental terhadap topik penelitian. Literatur yang dipilih harus ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris serta tersedia dalam bentuk teks lengkap (*full text*) yang dapat diakses melalui akses terbuka maupun langganan institusi.

Sebaliknya, literatur yang tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap tidak dimasukkan ke dalam penelitian ini. Penelitian yang melibatkan populasi di luar rentang usia Generasi Z, yaitu di bawah 13 tahun atau di atas 35 tahun, juga dikeluarkan dari proses seleksi. Selain itu, editorial, surat kepada editor, komentar, maupun artikel opini yang tidak didasarkan pada data empiris tidak dipertimbangkan dalam analisis. Penelitian yang berfokus pada gangguan mental yang telah terdiagnosis secara klinis sebagai variabel utama tanpa mengaitkannya dengan penggunaan media sosial juga tidak diikutsertakan. Literatur yang tidak relevan dengan topik dampak media sosial terhadap kesehatan mental, meskipun memiliki kata kunci yang serupa, dikeluarkan dari kajian. Seluruh artikel yang teridentifikasi sebagai duplikasi dari berbagai basis data juga dieliminasi untuk menghindari penghitungan ganda dalam proses analisis.

Proses Seleksi Literatur

Proses seleksi literatur dilaksanakan secara sistematis dengan mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) yang dikembangkan oleh Page et al. (2021). Pedoman ini telah digunakan secara luas sebagai standar pelaporan dalam penelitian tinjauan sistematis di berbagai disiplin ilmu.

Tahap pertama adalah identifikasi (*identification*), yaitu proses penelusuran literatur pada seluruh basis data yang telah ditentukan menggunakan strategi dan string pencarian yang telah disusun sebelumnya. Seluruh hasil pencarian dicatat secara sistematis, termasuk jumlah artikel yang ditemukan pada masing-masing basis data sebelum dilakukan proses penghapusan duplikasi.

Tahap berikutnya adalah penyaringan (*screening*), di mana artikel yang telah teridentifikasi diseleksi berdasarkan judul dan abstraknya dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Artikel yang dinilai tidak relevan atau secara jelas tidak memenuhi kriteria penelitian dieliminasi pada tahap ini. Untuk meminimalkan bias seleksi, proses penyaringan dilakukan secara independen oleh dua orang peneliti.

Artikel yang lolos dari tahap penyaringan selanjutnya memasuki tahap kelayakan (*eligibility*). Pada tahap ini, setiap artikel ditelaah secara menyeluruh melalui pembacaan teks lengkap untuk memastikan kesesuaiannya dengan seluruh kriteria penelitian. Apabila terdapat perbedaan penilaian antara dua peneliti, keputusan akhir ditentukan melalui diskusi dan pencapaian konsensus. Jika kesepakatan tidak tercapai, maka peneliti ketiga dilibatkan sebagai arbiter.

Tahap terakhir adalah pemasukan (*inclusion*), yaitu proses memasukkan artikel-artikel yang telah memenuhi seluruh persyaratan kelayakan ke dalam analisis akhir. Artikel-artikel tersebut kemudian disintesis secara sistematis untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

Penilaian Kualitas Literatur

Penilaian kualitas dilakukan untuk memastikan bahwa seluruh literatur yang dianalisis memiliki kualitas metodologis yang memadai. CASP (2018) menyatakan bahwa proses penilaian

kualitas yang sistematis dapat meningkatkan tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian dan membantu peneliti dalam menimbang kekuatan bukti yang tersedia.

Penilaian kualitas dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang disesuaikan dengan desain penelitian masing-masing artikel. Studi yang menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun metode campuran dinilai menggunakan *Mixed Methods Appraisal Tool* (MMAT) versi 2018. Sementara itu, studi observasional seperti penelitian kohort, kasus-kontrol, dan *cross-sectional* dinilai menggunakan *Newcastle-Ottawa Scale* (NOS). Untuk studi kualitatif dan tinjauan sistematis digunakan *Critical Appraisal Skills Programme* (CASP) Checklist.

Penilaian dilakukan terhadap berbagai aspek metodologis yang meliputi kejelasan pertanyaan penelitian, kesesuaian desain penelitian, kualitas proses pengambilan sampel, validitas instrumen pengukuran, ketelitian analisis data, serta transparansi pelaporan hasil penelitian. Artikel yang memperoleh skor kualitas di bawah 50 persen dari skor maksimum tidak dimasukkan dalam analisis utama, namun tetap dicatat dan dipertimbangkan dalam analisis sensitivitas.

Teknik Ekstraksi dan Sintesis Data

Data dari setiap artikel yang memenuhi kriteria inklusi diekstraksi secara sistematis menggunakan formulir ekstraksi data yang telah dikembangkan dan diuji coba sebelumnya. Formulir ini digunakan untuk memastikan bahwa informasi yang relevan dari setiap penelitian dapat dikumpulkan secara konsisten dan terstandarisasi. Informasi yang diekstraksi mencakup identitas artikel, karakteristik penelitian, karakteristik sampel, variabel penelitian, instrumen pengukuran, temuan utama, serta keterbatasan penelitian yang dilaporkan oleh penulis.

Mengingat adanya kemungkinan heterogenitas yang tinggi antar penelitian akibat perbedaan desain, instrumen pengukuran, dan karakteristik populasi, penelitian ini menggunakan metode sintesis tematik (*thematic synthesis*) sebagai pendekatan utama dalam pengolahan data. Thomas dan Harden (2008) menjelaskan bahwa sintesis tematik memungkinkan integrasi temuan dari berbagai jenis penelitian tanpa mensyaratkan homogenitas metodologis sebagaimana yang diperlukan dalam meta-analisis.

Proses sintesis tematik diawali dengan tahap *free-line coding*, yaitu pengkodean setiap temuan penelitian secara induktif berdasarkan makna dan substansi informasi yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya, kode-kode yang memiliki kesamaan makna dikelompokkan menjadi tema-tema deskriptif (*descriptive themes*) yang menggambarkan pola umum dalam literatur. Pada tahap akhir, tema-tema deskriptif dianalisis lebih lanjut untuk menghasilkan tema-tema analitik (*analytical themes*) yang memberikan interpretasi konseptual yang lebih mendalam terhadap fenomena yang diteliti.

Uji Keabsahan Data

Untuk menjamin keabsahan dan kepercayaan terhadap hasil penelitian, digunakan kerangka *trustworthiness* yang dikemukakan oleh Lincoln dan Guba (1985), yang mencakup aspek kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas.

Kredibilitas penelitian ditingkatkan melalui triangulasi sumber data dengan memanfaatkan berbagai basis data dan jenis publikasi yang berbeda. Selain itu, interpretasi hasil penelitian didiskusikan dengan para ahli di bidang psikologi kesehatan dan media digital untuk memastikan ketepatan interpretasi yang dihasilkan.

Transferabilitas dijaga melalui penyajian deskripsi yang rinci mengenai karakteristik populasi, konteks sosial budaya, serta kondisi spesifik Indonesia yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Dengan demikian, pembaca dapat menilai sejauh mana hasil penelitian dapat diterapkan pada konteks yang berbeda.

Dependabilitas diwujudkan melalui dokumentasi yang lengkap dan transparan terhadap seluruh proses penelitian, mulai dari penyusunan strategi pencarian hingga proses sintesis data. Dokumentasi tersebut memungkinkan penelitian untuk diaudit dan direplikasi oleh peneliti lain.

Konfirmabilitas dijaga dengan memastikan adanya pemisahan yang jelas antara data yang diperoleh dari literatur dan interpretasi yang dikembangkan oleh peneliti. Selain itu, proses *peer debriefing* dilakukan secara berkala untuk mendiskusikan hasil analisis dengan peneliti lain yang tidak terlibat langsung dalam penelitian.

Pertimbangan Etik Penelitian

Meskipun penelitian ini tidak melibatkan partisipan manusia secara langsung, prinsip-prinsip etika penelitian tetap menjadi perhatian penting dalam pelaksanaannya. Menurut Resnik (2018), integritas ilmiah dan etika penelitian harus diterapkan pada seluruh jenis penelitian, termasuk penelitian berbasis kajian literatur.

Penelitian ini menjunjung tinggi integritas akademik dengan memastikan bahwa seluruh sumber literatur dikutip dan direferensikan secara akurat sesuai dengan pedoman APA edisi ketujuh. Transparansi metodologis juga dijaga melalui pelaporan yang jujur dan terbuka terhadap seluruh tahapan penelitian, termasuk keterbatasan yang dihadapi selama proses pelaksanaan. Objektivitas penelitian dipertahankan melalui penggunaan kriteria penilaian yang terstandarisasi dan keterlibatan lebih dari satu peneliti dalam proses seleksi serta analisis literatur. Selain itu, seluruh temuan dari studi yang dianalisis dilaporkan secara akurat tanpa manipulasi ataupun distorsi yang dapat memengaruhi kesimpulan penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan proses pencarian literatur yang dilakukan pada berbagai basis data ilmiah, diperoleh sejumlah artikel yang relevan dengan topik hubungan penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada Generasi Z di Indonesia. Setelah melalui tahapan identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan seleksi akhir sesuai pedoman PRISMA, diperoleh sejumlah artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis lebih lanjut.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang kompleks dengan kesehatan mental Generasi Z. Sebagian besar penelitian yang dianalisis menemukan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, serta penurunan harga diri. Namun demikian, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan manfaat psikologis berupa dukungan sosial, peningkatan rasa keterhubungan, dan akses terhadap informasi kesehatan mental.

Berdasarkan proses pengkodean dan sintesis tematik, ditemukan lima tema utama yang paling dominan dalam literatur, yaitu hubungan penggunaan media sosial dengan depresi, kecemasan, fenomena Fear of Missing Out (FOMO), cyberbullying, dan kualitas tidur.

1. Penggunaan Media Sosial dan Depresi

Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya gejala depresi pada Generasi Z. Paparan terhadap konten idealisasi kehidupan, standar kecantikan yang tidak realistis, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) menjadi faktor utama yang menjelaskan hubungan tersebut.

Beberapa penelitian menemukan bahwa individu yang menghabiskan waktu lebih lama di media sosial cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah dibandingkan individu yang menggunakan media sosial secara moderat. Kondisi ini terjadi karena pengguna sering membandingkan kehidupan mereka dengan representasi kehidupan orang lain yang telah diseleksi secara positif.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Vogel et al. (2014) yang menyatakan bahwa paparan berulang terhadap profil pengguna lain yang dianggap lebih sukses atau lebih menarik dapat menurunkan evaluasi diri dan meningkatkan risiko munculnya gejala depresi. Selain itu, Twenge dan Campbell (2018) menjelaskan bahwa peningkatan waktu penggunaan media digital pada remaja berhubungan dengan peningkatan masalah psikologis, termasuk depresi dan kesepian.

2. Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan

Tema kedua yang banyak ditemukan adalah hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengguna yang secara terus-menerus memantau notifikasi, komentar, atau jumlah interaksi di media sosial cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Kecemasan ini muncul akibat kebutuhan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial digital serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Individu menjadi lebih sensitif terhadap respons sosial yang diterima melalui platform digital.

Menurut Andreassen et al. (2017), perilaku penggunaan media sosial yang kompulsif dapat menyerupai karakteristik kecanduan perilaku sehingga meningkatkan tekanan psikologis dan kecemasan. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Primack et al. (2017) yang menemukan bahwa frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya perasaan terisolasi secara sosial.

3. Fear of Missing Out (FOMO)

FOMO merupakan salah satu tema yang paling sering muncul dalam penelitian mengenai kesehatan mental Generasi Z. FOMO mengacu pada perasaan takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial yang dialami orang lain.

Literatur menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai sarana utama yang memunculkan FOMO karena pengguna secara terus-menerus terekspos pada aktivitas teman sebaya. Akibatnya, individu merasa perlu memeriksa media sosial secara berulang untuk memastikan bahwa mereka tidak melewatkan sesuatu yang dianggap penting.

Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FOMO sebagai kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang lebih memuaskan dibandingkan dirinya. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa FOMO berkaitan dengan rendahnya kepuasan hidup, rendahnya kesejahteraan psikologis, dan tingginya penggunaan media sosial.

4. Cyberbullying dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

Tema berikutnya adalah cyberbullying yang menjadi salah satu risiko terbesar dalam penggunaan media sosial pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa korban cyberbullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres psikologis, kecemasan, depresi, hingga penurunan harga diri.

Karakteristik media sosial yang memungkinkan anonimitas pengguna menyebabkan perilaku perundungan lebih mudah terjadi dibandingkan interaksi tatap muka. Selain itu, penyebaran konten negatif dapat berlangsung secara cepat dan menjangkau audiens yang lebih luas.

Kowalski et al. (2014) menjelaskan bahwa cyberbullying memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja. Korban cyberbullying sering menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan gangguan emosional yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak mengalami perundungan daring.

5. Penggunaan Media Sosial dan Gangguan Tidur

Tema terakhir yang banyak ditemukan dalam literatur adalah hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari berhubungan dengan berkurangnya durasi tidur dan menurunnya kualitas tidur.

Paparan cahaya biru dari perangkat digital serta kecenderungan pengguna untuk terus berinteraksi secara daring sebelum tidur menjadi faktor utama yang memengaruhi pola tidur Generasi Z.

Levenson et al. (2016) menemukan bahwa individu dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memiliki kemungkinan lebih besar mengalami gangguan tidur dibandingkan pengguna dengan intensitas rendah. Gangguan tidur yang berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental lainnya, termasuk depresi dan kecemasan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z di Indonesia. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial bukan hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis pengguna.

Dalam perspektif Teori Perbandingan Sosial (*Social Comparison Theory*) yang dikemukakan oleh Festinger (1954), individu memiliki kecenderungan alami untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi kemampuan dan nilai dirinya. Kehadiran media sosial memperluas peluang terjadinya perbandingan sosial karena pengguna dapat mengakses informasi mengenai kehidupan orang lain secara terus-menerus. Akibatnya, muncul ketidakpuasan terhadap diri sendiri yang dapat berkembang menjadi kecemasan maupun depresi.

Temuan mengenai FOMO juga mendukung teori kebutuhan psikologis dasar (*Self-Determination Theory*) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (2000). Teori tersebut menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, individu dapat mengalami kecemasan dan terdorong untuk terus memantau aktivitas sosial melalui media digital.

Di sisi lain, penelitian ini menemukan bahwa media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif. Beberapa studi menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sumber dukungan sosial, terutama bagi individu yang mengalami kesulitan mengakses bantuan secara langsung. Melalui komunitas daring, pengguna dapat memperoleh informasi kesehatan mental, dukungan emosional, serta kesempatan untuk berbagi pengalaman dengan individu lain yang memiliki kondisi serupa.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Naslund et al. (2016) yang menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi sarana intervensi kesehatan mental yang efektif apabila digunakan secara tepat. Oleh karena itu, dampak media sosial terhadap kesehatan mental pada dasarnya bergantung pada pola penggunaan, tujuan penggunaan, serta karakteristik individu yang menggunakannya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan mental pada Generasi Z. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi digital, penguatan kontrol diri dalam penggunaan media sosial, serta edukasi kesehatan mental bagi remaja dan dewasa muda agar manfaat media sosial dapat dimaksimalkan dan dampak negatifnya dapat diminimalkan.

Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki implikasi teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat pemahaman mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental dalam konteks Generasi Z Indonesia. Secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan, keluarga, tenaga kesehatan, dan pembuat kebijakan dalam merancang program edukasi literasi digital dan promosi kesehatan mental yang lebih efektif.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain keterbatasan jumlah artikel yang memenuhi kriteria inklusi, variasi instrumen pengukuran yang digunakan antar penelitian, serta dominasi desain penelitian cross-sectional yang membatasi kemampuan dalam menjelaskan hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur sistematis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental Generasi Z di Indonesia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi cenderung berkaitan dengan meningkatnya risiko munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, *Fear of Missing Out* (FOMO), gangguan tidur, penurunan harga diri, serta dampak psikologis akibat *cyberbullying*.

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis Generasi Z melalui beberapa mekanisme, antara lain perbandingan sosial (*social comparison*), kebutuhan untuk memperoleh validasi sosial, paparan terhadap standar kehidupan yang tidak realistis, serta tekanan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial digital. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres psikologis dan mengurangi kesejahteraan mental apabila penggunaan media sosial tidak dilakukan secara bijaksana dan terkontrol.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa media sosial tidak selalu memberikan dampak negatif. Dalam kondisi tertentu, media sosial dapat berfungsi sebagai sarana komunikasi, dukungan sosial, pembentukan komunitas, serta sumber informasi kesehatan mental yang bermanfaat bagi Generasi Z. Oleh karena itu, dampak media sosial terhadap kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh pola penggunaan, durasi penggunaan, tujuan penggunaan, serta karakteristik individu pengguna.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial merupakan faktor yang memiliki pengaruh penting terhadap kesehatan mental Generasi Z. Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama dari keluarga, institusi pendidikan, tenaga kesehatan, pemerintah, serta penyedia platform media sosial untuk meningkatkan literasi digital dan kesadaran kesehatan

mental agar penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat yang optimal serta meminimalkan risiko dampak negatif yang mungkin timbul.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan kesempatan yang diberikan sehingga artikel ilmiah berjudul *"Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Indonesia"* dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, kontribusi, serta kerja sama dalam penyusunan penelitian ini. Secara khusus, ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh anggota tim peneliti yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia, yaitu Dodio Setiawan Riatmaja dari Universitas Amikom Yogyakarta, Novita Amri dari STIKES Bina Insani Sakti, Nining Huriyati dari STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Yayuk Chayatun Machsunah dari Universitas Adi Buana Surabaya, Whilis Putri Pitaloka dari Universitas Palangka Raya, dan Ainun Najib Febrya Rahman dari Universitas Tanjungpura. Kolaborasi yang terjalin dengan baik, pertukaran gagasan, serta komitmen bersama dalam setiap tahapan penelitian menjadi faktor penting dalam keberhasilan penyusunan artikel ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi masing-masing yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas yang diperlukan selama proses penelitian. Penghargaan yang tinggi diberikan kepada para peneliti, akademisi, dan penulis karya ilmiah yang menjadi sumber referensi dalam penelitian ini, sehingga memungkinkan tersusunnya kajian yang komprehensif mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z di Indonesia.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan untuk penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan mental, pendidikan, dan literasi digital, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Laporan survei pengguna internet Indonesia 2023*. APJII.

Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review* (2nd ed.). SAGE Publications.

CASP (Critical Appraisal Skills Programme). (2018). *CASP checklists*. CASP UK. https://casp-uk.net/casp-tools-checklists/

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image, 12*, 82–88. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, V. A. (Eds.). (2022). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (Version 6.3). Cochrane. https://training.cochrane.org/handbook

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence, 18*(3), 333–346. https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417

Hong, Q. N., Fàbregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., Cargo, M., Dagenais, P., Gagnon, M. C., Griffiths, F., Nicolau, B., O'Cathain, A., Rousseau, M. C., Vedel, I., & Pluye, P. (2018). The Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) version 2018 for information professionals and researchers. *Education for Information, 34*(4), 285–291. https://doi.org/10.3233/EFI-180221

Into The Light Indonesia. (2021). *Survei kesehatan jiwa remaja Indonesia 2021*. Into The Light Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.

Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering* (Technical Report EBSE 2007-001). Keele University and Durham University.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2022). *Laporan tahunan KPAI 2022: Perlindungan anak di era digital*. KPAI.

Lefebvre, C., Glanville, J., Briscoe, S., Littlewood, A., Marshall, C., Metzendorf, M. I., Noel-Storr, A., Rader, T., Shokraneh, F., Thomas, J., & Wieland, L. S. (2022). Chapter 4: Searching for and selecting studies. In J. P. T. Higgins et al. (Eds.), *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (Version 6.3). Cochrane. https://training.cochrane.org/handbook/current/chapter-04

Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: A nationally representative study. *Sleep, 40*(9), zsx113. https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.

Lockwood, C., Munn, Z., & Porritt, K. (2015). Qualitative research synthesis: Methodological guidance for systematic reviewers utilizing meta-aggregation. *International Journal of Evidence-Based Healthcare, 13*(3), 179–187. https://doi.org/10.1097/XEB.0000000000000062.

Lockwood, C., Porritt, K., Munn, Z., Rittenmeyer, L., Salmond, S., Bjerrum, M., Loveday, H., Carrier, J., & Stannard, D. (2017). Chapter 2: Systematic reviews of qualitative evidence. In E. Aromataris & Z. Munn (Eds.), *Joanna Briggs Institute reviewer's manual*. The Joanna Briggs Institute. https://reviewersmanual.joannabriggs.org/

Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., & Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews, 4*(1), 1–9. https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour, 3*(2), 173–182. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Gluud, C., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the Horizon, 9*(5), 1–6. https://doi.org/10.1108/10748120110424816

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Resnik, D. B. (2018). *The ethics of science: An introduction*. Routledge.

Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology, 8*(1), 45. https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45

Tranfield, D., Denyer, D., & Smart, P. (2003). Towards a methodology for developing evidence-informed management knowledge by means of systematic review. *British Journal of Management, 14*(3), 207–222. https://doi.org/10.1111/1467-8551.00375

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood.* Atria Books.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Atria Books.

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science, 6*(1), 3–17. https://doi.org/10.1177/2167702617723376

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-evaluation. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

We Are Social & Hootsuite. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. We Are Social. https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/digital-2023/

Wells, G. A., Shea, B., O'Connell, D., Peterson, J., Welch, V., Losos, M., & Tugwell, P. (2000). *The Newcastle-Ottawa Scale (NOS) for assessing the quality of nonrandomised studies in meta-analyses*. Ottawa Hospital Research Institute. http://www.ohri.ca/programs/clinical_epidemiology/oxford.asp.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338