

Gambaran Ketergantungan Media Sosial pada Remaja: Literature Review

Sina Fitria Primadiasti¹, Neza Indira Maulidya², Marsya Putri Febriani³, Anisa Putri⁴,
Muhammad Taufik⁵, Saskiya Azza Giyatul Miskiyah⁶, Sheila Bunga Apriliani⁷, Dewi
Lestari⁸, Azizahtun Hasanah⁹, Satriya Pranata¹⁰

¹⁻¹⁰ Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

*Corresponding email: naasina24@gmail.com

Abstrak: Penggunaan media sosial yang semakin luas pada remaja dapat memberikan manfaat dalam komunikasi dan memperoleh informasi, tetapi penggunaan yang berlebihan dan sulit dikendalikan dapat berkembang menjadi ketergantungan. Kondisi tersebut perlu diperhatikan karena dapat berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan dan kehidupan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan ketergantungan media sosial pada remaja berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan mengidentifikasi dan menganalisis artikel ilmiah yang sesuai dengan kriteria inklusi dan fokus penelitian. Hasil kajian menunjukkan adanya gambaran penggunaan media sosial yang bermasalah pada sebagian remaja serta berbagai faktor yang berkaitan dengan kondisi tersebut. Pembahasan menunjukkan bahwa ketergantungan media sosial perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan remaja, khususnya melalui edukasi dan pencegahan penggunaan media sosial secara berlebihan. Simpulan penelitian menunjukkan pentingnya penggunaan media sosial secara sehat dan terkendali pada remaja.

Kata Kunci: Ketergantungan, Media Sosial, Remaja, Kesehatan, Literature Review

Abstract: The increasing use of social media among adolescents provides benefits for communication and access to information, but excessive and difficult-to-control use may develop into social media dependence. This condition requires attention because it may affect various aspects of adolescents' health and daily life. This study aimed to describe social media dependence among adolescents based on previous research findings. This study used a literature review method by identifying and analyzing scientific articles that met the inclusion criteria and were relevant to the research focus. The findings indicate that problematic social media use occurs among some adolescents and is associated with various related factors. The discussion highlights the importance of addressing social media dependence as part of efforts to maintain adolescent health, particularly through education and prevention of excessive social media use. In conclusion, healthy and controlled social media use is important for adolescents.

Keywords: Social Media Dependence, Social Media, Adolescents, Health, Literature Review

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menyebabkan media sosial menjadi bagian yang semakin dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja. Media sosial digunakan untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, mencari hiburan, mengikuti perkembangan lingkungan sosial, serta membangun dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Pada masa remaja, kebutuhan untuk memperoleh penerimaan sosial, berinteraksi dengan teman sebaya, dan membentuk identitas diri menjadi salah satu karakteristik perkembangan yang dapat mendorong tingginya keterlibatan dalam lingkungan digital. Oleh karena itu, media sosial dapat memberikan berbagai manfaat bagi remaja ketika digunakan secara proporsional, tetapi penggunaannya juga perlu mendapatkan perhatian ketika mulai mengganggu aktivitas dan kesejahteraan remaja. Penggunaan media sosial yang tinggi tidak selalu dapat dikategorikan sebagai ketergantungan. Dalam penelitian ilmiah, kondisi penggunaan yang bermasalah lebih sering disebut sebagai problematic social media use (PSMU), sedangkan sebagian penelitian menggunakan istilah social media addiction. PSMU menggambarkan pola penggunaan media sosial yang sulit dikendalikan dan dapat menimbulkan gangguan pada kehidupan sehari-hari. Vidal dan Sussman (2025) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah pada anak dan remaja perlu dibedakan dari penggunaan media sosial secara umum karena tidak hanya berkaitan dengan lamanya waktu penggunaan, tetapi juga dengan pola perilaku dan konsekuensi yang ditimbulkan.

Perbedaan istilah dan instrumen pengukuran tersebut menjadi salah satu hal yang perlu

diperhatikan dalam memahami gambaran ketergantungan media sosial pada remaja. Fenomena penggunaan media sosial yang bermasalah pada remaja telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian. Meta-analisis terbaru yang mencakup 20 penelitian dengan lebih dari 486.000 remaja sekolah menemukan estimasi gabungan perilaku penggunaan jejaring sosial yang bersifat adiktif atau bermasalah sebesar 25%. Namun, penelitian tersebut juga menemukan heterogenitas yang sangat tinggi antarpelitian, terutama karena perbedaan instrumen dan definisi operasional yang digunakan. Dengan demikian, angka tersebut lebih tepat digunakan sebagai gambaran dari penelitian yang tersedia dan tidak dapat dianggap sebagai prevalensi yang secara langsung mewakili seluruh populasi remaja Ahmer et al. (2026). Temuan tersebut sekaligus menunjukkan bahwa pengukuran dan definisi ketergantungan media sosial perlu diperhatikan melakukan kajian terhadap kelompok remaja.

Ketergantungan atau penggunaan media sosial yang bermasalah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor tersebut dapat berasal dari karakteristik individu, kondisi psikologis, hubungan sosial, maupun lingkungan keluarga. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis tertentu, termasuk kecemasan sosial. Meta-analisis terhadap 53 penelitian dengan hamper 60.000 partisipan menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan sosial dan PSMU, meskipun besarnya hubungan berbeda berdasarkan karakteristik penelitian yang digunakan (Wu et al., 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kondisi psikologis dan penggunaan media sosial perlu dipahami secara menyeluruh, karena media sosial dapat menjadi sarana interaksi bagi individu yang mengalami kesulitan dalam hubungan sosial sekaligus dapat berkaitan dengan pola penggunaan yang semakin sulit dikendalikan. Selain kecemasan sosial, berbagai penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang bermasalah dengan kesehatan mental remaja. Systematic review dan meta-analysis yang dilakukan oleh Shannon et al. (2022) terhadap 18 penelitian dengan 9.269 remaja dan dewasa muda menemukan hubungan positif antara PSMU dengan gejala depresi, kecemasan, dan stres. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan pola penggunaan media sosial yang bermasalah cenderung memiliki tingkat gejala kesehatan mental yang lebih tinggi. Namun, karena sebagian besar penelitian yang tersedia bersifat observasional, hubungan tidak dapat langsung diartikan sebagai hubungan sebab-akibat.

Hasil kajian yang lebih baru juga memperlihatkan bahwa hubungan antara media sosial dan kesehatan mental perlu dilihat berdasarkan jenis penggunaannya. Umbrella review yang menganalisis 72 review dan meta-analisis mengenai media sosial dan kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara umum memiliki hubungan yang lemah dan tidak konsisten dengan kondisi kesejahteraan maupun gangguan kesejahteraan. Sebaliknya, problematic social media use secara lebih konsisten berkaitan dengan kondisi ill-being. Temuan tersebut memperkuat pentingnya membedakan penggunaan media sosial secara umum dengan penggunaan yang telah menunjukkan karakteristik bermasalah ketika membahas kesehatan remaja Tølbøll (2026).

Dampak penggunaan media sosial yang bermasalah juga tidak terbatas pada kesehatan mental. Kajian sistematis terbaru mengenai hubungan media sosial dengan perhatian dan impulsivitas pada remaja menemukan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya hubungan antara PSMU dengan gejala yang berkaitan dengan kurangnya perhatian dan impulsivitas. Namun, heterogenitas desain penelitian dan instrumen pengukuran masih menjadi keterbatasan sehingga arah hubungan belum dapat ditentukan secara pasti (Fabio & Picciotto, 2026). Meta-analisis lain terhadap 15 penelitian dengan 35.223 partisipan juga menemukan hubungan positif antara PSMU dan gejala ADHD, dengan korelasi gabungan sebesar 0,361. Temuan tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial yang bermasalah dan aspek perhatian maupun perilaku, tetapi tidak dapat

digunakan untuk menyatakan bahwa PSMU secara langsung menyebabkan gangguan tersebut (Ding et al., 2025). Aspek lain yang perlu diperhatikan adalah kehidupan sosial dan perkembangan psikologis remaja. Media sosial dapat menjadi sarana bagi remaja untuk memperoleh dukungan sosial, berkomunikasi, dan mengekspresikan diri. Di sisi lain, penggunaan yang bermasalah dapat membuat aktivitas daring mengambil porsi yang semakin besar dalam kehidupan sehari-hari. Kajian mengenai TikTok pada remaja, misalnya, menunjukkan bahwa platform tersebut memiliki manfaat berupa kesempatan untuk berekspressi dan berhubungan dengan teman sebaya, tetapi penelitian juga melaporkan adanya kekhawatiran terhadap pola penggunaan yang bermasalah, kepuasan hidup, citra tubuh, harga diri, dan kesehatan mental (Conte et al., 2025). Hal tersebut memperlihatkan bahwa dampak media sosial tidak hanya ditentukan oleh keberadaan platform, tetapi juga oleh pola, tujuan, intensitas, serta karakteristik penggunaan oleh remaja.

Permasalahan penggunaan media sosial pada remaja menjadi penting untuk diperhatikan dalam bidang kesehatan, termasuk keperawatan. Upaya yang dilakukan tidak hanya berupa pembatasan penggunaan, tetapi juga perlu diarahkan pada peningkatan pengetahuan, kemampuan pengendalian diri, literasi digital, serta pembentukan kebiasaan penggunaan media sosial yang sehat. Tinjauan terbaru mengenai intervensi PSMU pada remaja menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan meliputi terapi berbasis psikologis, mindfulness, self-compassion, literasi media, serta pembatasan penggunaan media sosial. Kajian tersebut menunjukkan bahwa strategi yang mengajarkan kemampuan kognitif dan perilaku untuk menggunakan media sosial secara sehat dapat menjadi pendekatan yang lebih konstruktif dibandingkan hanya memberikan larangan atau pembatasan secara menyeluruh (Nagata et al., 2025). Dalam konteks keperawatan, edukasi kesehatan juga dapat menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif. Hasil systematic review dan meta-analysis mengenai pendidikan kesehatan pada remaja menunjukkan bahwa intervensi pendidikan dapat membantu mengurangi kecanduan internet, waktu penggunaan internet, dan kecanduan media sosial serta mendukung pembentukan perilaku penggunaan yang lebih sehat (Arana-Rodríguez et al., 2025). Dengan demikian, perawat dapat berperan dalam memberikan edukasi kepada remaja dan keluarga mengenai penggunaan media sosial yang sehat, mengenali tanda-tanda penggunaan yang bermasalah, serta mendorong keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Meskipun penelitian mengenai media sosial dan remaja telah berkembang, hasil penelitian masih menunjukkan variasi dalam penggunaan istilah, instrumen pengukuran, karakteristik responden, serta aspek kesehatan yang diteliti. Sebagian penelitian berfokus pada kesehatan mental, sementara penelitian lainnya membahas kecemasan sosial, perhatian dan impulsivitas, hubungan sosial, harga diri, maupun intervensi. Selain itu, hasil penelitian mengenai penggunaan media sosial secara umum tidak selalu sama dengan hasil penelitian mengenai penggunaan media sosial yang bermasalah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kajian yang secara khusus menggambarkan ketergantungan atau penggunaan media sosial yang bermasalah pada remaja berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Berdasarkan uraian tersebut, literature review ini dilakukan untuk menggambarkan ketergantungan media sosial pada remaja berdasarkan hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Kajian ini difokuskan pada gambaran penggunaan media sosial yang bermasalah pada remaja, faktor-faktor yang berkaitan, serta dampaknya terhadap aspek kesehatan dan kehidupan remaja. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih terstruktur mengenai fenomena ketergantungan media sosial pada remaja dan menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan edukasi serta upaya promotif dan preventif keperawatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan ketergantungan media sosial pada remaja berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Kajian dilakukan dengan menelusuri dan mengidentifikasi artikel ilmiah yang membahas penggunaan media sosial bermasalah (*problematic social media use*), kecanduan media sosial, serta kaitannya dengan kondisi psikologis dan perilaku remaja. Pencarian literatur dilakukan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan topik penelitian, yaitu *problematic social media use*, *social media addiction*, *adolescents*, *teenagers*, *mental health*, *social anxiety*, dan *problematic social networking use*. Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, topik penelitian, karakteristik subjek, serta relevansinya dengan tujuan kajian.

Kriteria inklusi dalam kajian ini meliputi artikel penelitian yang membahas ketergantungan atau penggunaan media sosial bermasalah pada remaja, artikel yang membahas dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis atau perilaku, serta artikel yang relevan dengan fokus pembahasan penelitian. Sementara itu, artikel yang tidak membahas remaja, tidak berkaitan dengan penggunaan media sosial bermasalah, atau tidak sesuai dengan fokus penelitian tidak digunakan dalam sintesis. Data dari artikel yang memenuhi kriteria kemudian diekstraksi dan dikelompokkan berdasarkan fokus penelitian, karakteristik subjek, hasil utama, serta aspek yang berkaitan dengan ketergantungan media sosial pada remaja. Selanjutnya, hasil penelitian dibandingkan dan disintesis secara naratif untuk memperoleh gambaran mengenai prevalensi, faktor yang berkaitan, dampak, serta upaya penanganan ketergantungan media sosial pada remaja. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan mengidentifikasi persamaan dan perbedaan hasil penelitian terdahulu. Hasil sintesis kemudian disajikan dalam bentuk uraian dan tabel agar dapat memberikan gambaran yang sistematis mengenai perkembangan penelitian tentang ketergantungan media sosial pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa ketergantungan media sosial pada remaja merupakan fenomena yang tidak dapat dilihat hanya dari lamanya waktu penggunaan media sosial. Media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja, baik untuk berkomunikasi, mencari informasi, memperoleh hiburan, membangun hubungan dengan teman sebaya, maupun mengekspresikan diri. Permasalahan muncul ketika penggunaan tersebut berkembang menjadi pola yang sulit dikendalikan dan mulai berhubungan dengan gangguan pada kehidupan sehari-hari atau kesejahteraan psikologis. Dalam literatur, kondisi tersebut lebih banyak dibahas menggunakan istilah *problematic social media use* (PSMU) atau *social media addiction*. Perbedaan istilah dan alat ukur yang digunakan menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian mengenai ketergantungan media sosial pada remaja. Vidal dan Sussman (2025) juga menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah perlu dibedakan dari penggunaan media sosial yang tinggi tetapi masih berada dalam batas fungsional.

Gambaran Ketergantungan Media Sosial pada Remaja

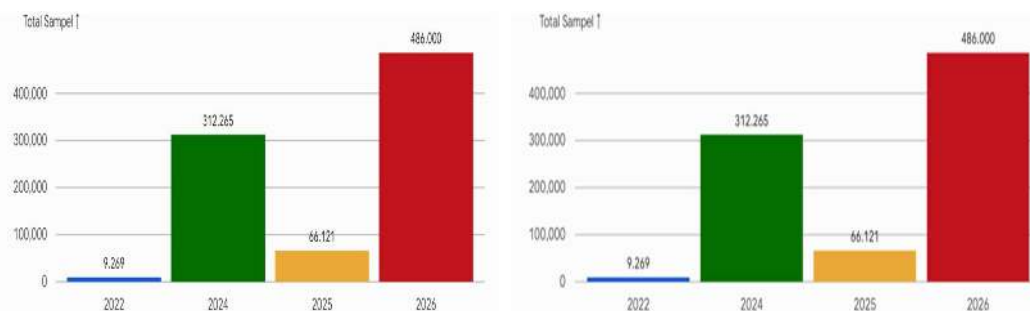
Gambaran mengenai besarnya masalah terlihat dalam penelitian Ahmer et al. (2026). Meta-analisis tersebut mencakup 20 penelitian dengan jumlah lebih dari 486.000 remaja usia sekolah dari berbagai wilayah. Hasil analisis menunjukkan prevalensi gabungan perilaku penggunaan jejaring sosial yang adiktif atau bermasalah sebesar 25% dengan interval kepercayaan 95% sebesar 14%–36%. Namun, heterogenitas antarpemeriksaan sangat tinggi, yaitu $I^2=99,99\%$. Peneliti menyebutkan bahwa perbedaan instrumen pengukuran dan definisi operasional merupakan salah satu sumber heterogenitas tersebut. Selain itu, uji Egger menunjukkan adanya *small-study effects* ($p=0,018$). Oleh karena itu, angka 25% lebih tepat

dipahami sebagai hasil sintesis dari penelitian yang tersedia, bukan sebagai angka prevalensi pasti yang dapat diberlakukan pada seluruh remaja. Temuan tersebut penting karena menunjukkan bahwa masalah penggunaan media sosial yang bermasalah memang ditemukan pada remaja, tetapi besarnya dapat berbeda tergantung cara kondisi tersebut diukur. Remaja yang menggunakan media sosial selama beberapa jam dalam sehari belum tentu mengalami ketergantungan. Sebaliknya, remaja dengan durasi penggunaan yang tidak terlalu tinggi dapat mengalami masalah apabila penggunaan tersebut sulit dikendalikan dan mengganggu kegiatan lain. Dengan demikian, gambaran ketergantungan sebaiknya tidak hanya dilihat berdasarkan durasi, tetapi juga berdasarkan pola penggunaan dan konsekuensinya terhadap kehidupan remaja.

Hal tersebut sejalan dengan hasil umbrella review Khan et al. (2026) yang menelaah 72 tinjauan, terdiri atas 20 meta-analisis, 25 tinjauan sistematis, 16 tinjauan naratif, dan 11 scoping review. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara umum memiliki hubungan yang lemah dan tidak konsisten dengan aspek kesejahteraan maupun gangguan kesehatan mental. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang bermasalah menunjukkan hubungan yang lebih konsisten dengan kondisi ill-being. Kajian tersebut juga menunjukkan bahwa penelitian mengenai PSMU memiliki kekuatan statistik yang lebih konsisten dibandingkan penelitian yang hanya mengukur penggunaan media sosial secara umum. Dengan demikian, hasil literature review ini memperlihatkan bahwa istilah “ketergantungan media sosial” perlu digunakan secara hati-hati. Fokus utama bukan pada apakah seorang remaja menggunakan media sosial atau tidak, melainkan apakah penggunaan tersebut sudah menunjukkan karakteristik bermasalah. Perbedaan ini penting agar penggunaan media sosial yang sebenarnya masih memberikan manfaat tidak secara otomatis dikategorikan sebagai ketergantungan.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa ketergantungan atau penggunaan media sosial bermasalah ditemukan pada sebagian remaja. Dari literatur yang dianalisis, prevalensi penggunaan media sosial yang bersifat adiktif atau bermasalah mencapai sekitar **25%** pada hasil meta-analisis yang mencakup lebih dari 486.000 remaja. Namun, hasil antarpemeriksaan menunjukkan variasi yang tinggi karena adanya perbedaan karakteristik responden, instrumen pengukuran, dan definisi ketergantungan yang digunakan. Berdasarkan hasil analisis, ketergantungan media sosial dapat dikenali melalui beberapa karakteristik, yaitu penggunaan yang sulit dikendalikan, tetap menggunakan media sosial meskipun menimbulkan dampak negatif, serta terganggunya aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, tingginya penggunaan media sosial tidak secara langsung menunjukkan adanya ketergantungan.

Evolusi Riset Ketergantungan Media Sosial



Sumber: Berdasarkan hasil analisis google terkait Dashboard Interaktif Perbandingan Perkembangan Riset (2022–2026)

Berdasarkan kedua grafik tersebut, perkembangan riset periode 2022–2026 menunjukkan transisi metodologis yang signifikan, di mana jumlah studi rujukan meningkat

dari 1 studi (2022) dan 2 studi (2024) hingga mencapai puncaknya sebanyak 5 studi pada 2025, sebelum disintesis menjadi 3 studi utama pada 2026. Sejalan dengan dinamika tersebut, akumulasi total sampel partisipan melonjak secara masif dari 9.269 sampel pada 2022 dan 312.265 pada 2024, berlanjut ke 66.121 sampel pada 2025, hingga mencapai cakupan populasi tertinggi sebesar

486.000 sampel pada 2026. Tren ini mengindikasikan evolusi riset yang bertransformasi dari kajian eksploratif skala terbatas menuju penelitian meta-analisis dan *umbrella review* epidemiologis berskala global. Dibahas akan ketergantungan media sosial pada remaja (*Problematic Social Media Use/PSMU*) ditandai oleh kehilangan kontrol penggunaan yang mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, bukan sekadar dinilai dari tingginya durasi layar (*screen time*). Fenomena dengan estimasi prevalensi global mencapai 25% ini dipicu oleh faktor psikologis seperti kecemasan sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO), serta terbukti berkaitan erat dengan risiko depresi, kecemasan, stres, hingga gangguan perhatian dan impulsivitas. Oleh sebab itu, intervensi keperawatan tidak diarahkan pada pelarangan total, melainkan pada pendekatan promotif-preventif berbasis edukasi *digital hygiene*, pelatihan *mindfulness*, regulasi diri, dan penguatan peran keluarga.

Faktor yang Berkaitan dengan Ketergantungan Media Sosial

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa faktor psikologis merupakan salah satu kelompok faktor yang paling banyak berkaitan dengan penggunaan media sosial bermasalah. Faktor tersebut meliputi kecemasan sosial, kecemasan, dan fear of missing out (FoMO). Selain faktor psikologis, karakteristik penggunaan media sosial juga menjadi bagian yang berkaitan dengan munculnya penggunaan bermasalah. Penggunaan yang dilakukan secara berulang, sulit dikendalikan, serta digunakan sebagai sarana memperoleh penerimaan sosial atau menghindari perasaan tidak nyaman dapat meningkatkan kecenderungan penggunaan yang bermasalah. Dengan demikian, hasil sintesis menunjukkan bahwa ketergantungan media sosial tidak berdiri sendiri, tetapi berkaitan dengan kondisi psikologis dan pola penggunaan media sosial pada remaja.

Hasil menunjukkan bahwa ketergantungan media sosial berkaitan dengan berbagai faktor, terutama faktor psikologis dan sosial. Salah satu faktor yang paling banyak diteliti adalah kecemasan sosial. Wu et al. (2024) melakukan tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap 53 penelitian yang melibatkan 59.928 partisipan dan 56 ukuran efek. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kecemasan sosial dan PSMU. Besarnya hubungan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain instrumen pengukuran, jenis kelamin, tahun publikasi, dan jenis platform media sosial. Sebaliknya, hubungan tersebut tidak dimoderasi secara signifikan oleh wilayah penelitian maupun usia. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa kondisi psikologis remaja perlu diperhatikan ketika membahas penggunaan media sosial yang bermasalah. Media sosial dapat menjadi sarana untuk mempertahankan hubungan sosial, terutama bagi individu yang merasa kurang nyaman melakukan interaksi secara langsung. Namun, penggunaan tersebut pada sebagian individu dapat berkembang menjadi pola yang semakin sulit dikendalikan. Hubungan antara kecemasan sosial dan PSMU juga tidak dapat langsung diartikan sebagai hubungan sebab-akibat. Kecemasan sosial dapat berhubungan dengan meningkatnya penggunaan media sosial, tetapi penggunaan yang bermasalah juga berpotensi memperburuk pengalaman sosial dan psikologis tertentu.

Selain kecemasan sosial, fear of missing out atau FoMO juga menjadi faktor yang perlu diperhatikan. Du et al. (2024) melakukan meta-analisis terhadap 209 penelitian yang melibatkan 252.337 partisipan dari 28 negara. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara problematic social networking use dengan kecemasan umum ($r=0,388$), kecemasan sosial ($r=0,437$), kecemasan keterikatan ($r=0,345$), dan FoMO ($r=0,496$). Hubungan paling

besar dalam penelitian tersebut ditemukan pada FoMO. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan untuk memperoleh informasi atau hiburan. Bagi sebagian remaja, penggunaan media sosial juga berkaitan dengan kebutuhan untuk mengetahui aktivitas orang lain dan memastikan bahwa dirinya tidak tertinggal dari lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut dapat mendorong seseorang untuk terus memeriksa media sosial. Namun, karena data yang tersedia berasal dari berbagai desain penelitian dan ukuran yang berbeda, hubungan tersebut tetap perlu dipahami sebagai keterkaitan dan bukan bukti bahwa FoMO secara langsung menyebabkan ketergantungan.

Ketergantungan Media Sosial dan Kesehatan Mental

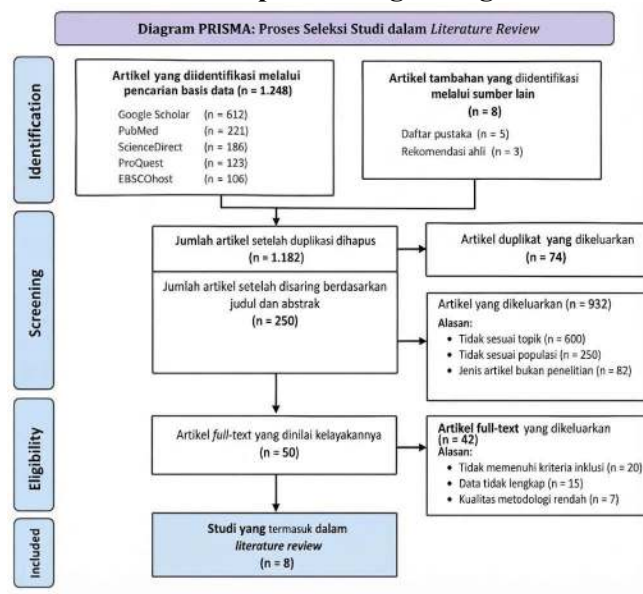
Hasil analisis menunjukkan bahwa ketergantungan media sosial berkaitan dengan beberapa aspek kehidupan remaja. Dampak yang paling banyak ditemukan dapat dikelompokkan menjadi aspek psikologis, kognitif, perilaku, sosial, dan aktivitas sehari-hari. Pada aspek psikologis, ditemukan keterkaitan dengan depresi, kecemasan, stres, kecemasan sosial, dan FoMO. Pada aspek kognitif, penggunaan media sosial bermasalah berkaitan dengan masalah perhatian dan gejala ADHD. Sementara pada aspek perilaku, masalah utama terlihat pada kesulitan mengendalikan penggunaan meskipun telah menimbulkan konsekuensi negatif. Hasil sintesis juga menunjukkan adanya gangguan terhadap keseimbangan kehidupan sehari-hari, termasuk aktivitas belajar, tidur, interaksi sosial, dan kegiatan lainnya. Pada aspek kesejahteraan diri, beberapa literatur menunjukkan keterkaitan dengan harga diri, kepuasan hidup, dan citra tubuh. Namun, besarnya dampak dapat berbeda bergantung pada jenis konten, intensitas penggunaan, karakteristik individu, dan pola interaksi yang dilakukan melalui media sosial.

Hubungan antara PSMU dan kesehatan mental merupakan salah satu temuan yang paling konsisten dalam literatur. Shannon et al. (2022) melakukan tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap 18 penelitian dengan jumlah 9.269 partisipan remaja dan dewasa muda. Hasil analisis menunjukkan korelasi positif antara PSMU dengan gejala depresi ($r=0,273$), kecemasan ($r=0,348$), dan stres ($r=0,313$), dan seluruh hubungan tersebut signifikan secara statistik. Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat bukti mengenai hubungan PSMU dengan berbagai indikator kesehatan mental pada kelompok usia tersebut. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa persoalan ketergantungan media sosial tidak berhenti pada kebiasaan menggunakan perangkat digital, tetapi dapat berkaitan dengan kondisi psikologis remaja. Penggunaan yang bermasalah dapat berjalan bersama dengan perasaan cemas, tertekan, atau gejala depresi. Pada saat yang sama, hubungan tersebut dapat berlangsung dua arah. Remaja yang sudah mengalami masalah psikologis dapat menggunakan media sosial lebih sering sebagai sarana mengalihkan perhatian, mencari dukungan, atau mendapatkan penerimaan dari orang lain. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak cukup untuk menyatakan bahwa ketergantungan media sosial merupakan penyebab tunggal gangguan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai literatur yang dikaji, ketergantungan media sosial pada remaja dapat dilihat melalui keterkaitan antara faktor yang berhubungan dengan penggunaan media sosial bermasalah dan dampak yang ditimbulkannya. Faktor yang ditemukan meliputi aspek psikologis dan pola penggunaan media sosial, sedangkan dampaknya mencakup aspek psikologis, kognitif, perilaku, sosial, serta aktivitas sehari-hari. Hasil sintesis menunjukkan bahwa faktor yang berkaitan dengan ketergantungan media sosial terutama mencakup aspek psikologis, seperti kecemasan sosial, kecemasan, dan *fear of missing out* (FoMO), serta pola penggunaan media sosial yang sulit dikendalikan. Faktor-faktor tersebut kemudian berkaitan dengan berbagai dampak pada remaja. Dampak yang ditemukan dalam literatur mencakup aspek psikologis berupa depresi, kecemasan, dan stres;

aspek kognitif berupa masalah perhatian; aspek perilaku berupa kesulitan mengendalikan penggunaan; serta aspek sosial dan aktivitas sehari-hari. Sintesis hubungan antara faktor dan dampak tersebut disajikan pada Gambar 1.

Gambar 1. Sintesis Faktor dan Dampak Ketergantungan Media Sosial pada Remaja



Sumber: Diolah dari berbagai literatur, 2022–2026.

Ketergantungan Media Sosial, Perhatian, dan Perilaku

Selain aspek kesehatan mental, PSMU juga berkaitan dengan perhatian dan perilaku. Ding et al. (2025) melakukan meta-analisis terhadap 15 penelitian dengan total 35.223 partisipan. Hasilnya menunjukkan korelasi positif antara gejala attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) dan PSMU sebesar $r=0,361$ dengan interval kepercayaan 95% sebesar 0,297–0,421. Analisis subkelompok menunjukkan bahwa hubungan tersebut dapat dipengaruhi oleh waktu pengumpulan data, alat ukur PSMU, alat ukur ADHD, dan usia rata-rata partisipan. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang bermasalah dengan gejala yang berkaitan dengan perhatian dan pengendalian perilaku. Dalam kehidupan sehari-hari, penggunaan media sosial yang terus-menerus dapat membuat remaja terbiasa berpindah perhatian dengan cepat antara berbagai jenis informasi dan rangsangan.

Namun, penjelasan tersebut tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa penggunaan media sosial menyebabkan ADHD. Meta-analisis yang ada menunjukkan hubungan, sedangkan arah hubungan dan mekanisme yang mendasarinya masih membutuhkan penelitian longitudinal. Hal ini menjadi penting karena masa remaja merupakan periode perkembangan kemampuan pengendalian diri dan pembentukan kebiasaan. Jika penggunaan media sosial mulai mengganggu belajar, tidur, interaksi langsung, atau kegiatan sehari-hari, masalah yang muncul tidak lagi hanya berkaitan dengan teknologi, tetapi juga dengan kemampuan remaja mengatur perilakunya.

Dampak terhadap Kehidupan Sosial dan Kesejahteraan Remaja

Penggunaan media sosial pada remaja tidak dapat dipandang hanya dari sisi negatif. Media sosial juga dapat memberikan kesempatan bagi remaja untuk membangun hubungan sosial, mendapatkan dukungan, memperoleh informasi, dan mengekspresikan diri. Karena itu, dampak media sosial sangat dipengaruhi oleh cara dan pola penggunaannya. Hal tersebut

terlihat dalam kajian Conte et al. (2025) mengenai penggunaan TikTok pada remaja. Kajian tersebut mencakup 20 penelitian dengan 17.336 partisipan dari 10 negara. Literatur yang ditelaah membahas empat kelompok utama, yaitu dampak penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental, penggunaan bermasalah dan perilaku adiktif, citra tubuh dan harga diri, serta penyebaran perilaku atau gejala gangguan psikologis. Kajian tersebut juga mencatat manfaat TikTok berupa kesempatan untuk kreativitas, ekspresi diri, dan hubungan dengan teman sebaya, tetapi pada saat yang sama ditemukan kekhawatiran mengenai pola penggunaan bermasalah dan beberapa aspek kesejahteraan psikologis.

Temuan tersebut memperkuat hasil kajian bahwa media sosial tidak secara otomatis menjadi faktor yang merugikan remaja. Dampaknya dapat berbeda berdasarkan karakteristik pengguna, jenis aktivitas yang dilakukan, konten yang diterima, serta pola interaksi di dalam platform. Oleh sebab itu, pembahasan mengenai ketergantungan media sosial lebih tepat diarahkan pada kualitas dan pola penggunaan daripada sekadar keberadaan media sosial dalam kehidupan remaja.

Implikasi terhadap Upaya Promotif dan Preventif Keperawatan

Hasil telaah memberikan implikasi bahwa perawat dapat mengambil bagian dalam upaya promotif dan preventif terkait penggunaan media sosial pada remaja. Peran tersebut dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan, pengenalan tanda-tanda penggunaan yang bermasalah, penguatan kemampuan pengendalian diri, literasi kesehatan digital, serta keterlibatan keluarga dalam membangun kebiasaan penggunaan media sosial yang sehat. Pendekatan tersebut didukung oleh kajian Nagata et al. (2025) yang menelaah intervensi PSMU pada remaja usia 10–20 tahun. Intervensi yang dibahas meliputi pendekatan berbasis terapi, self-compassion, mindfulness, literasi media, dan pembatasan penggunaan media sosial. Kajian tersebut menunjukkan bahwa program yang mengajarkan strategi kognitif dan perilaku untuk menggunakan media sosial secara lebih sehat tampak lebih menjanjikan dalam meningkatkan kesejahteraan jangka panjang dibandingkan pendekatan yang hanya mengandalkan pelarangan atau pembatasan secara menyeluruh.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil meta-analisis Arana-Rodríguez et al. (2025). Penelitian tersebut mencakup 16 studi dengan 13.562 partisipan. Enam studi masuk dalam meta-analisis untuk internet addiction dan menunjukkan efek intervensi yang signifikan dengan $SMD = -1,88$ (95% CI -2,64 sampai -1,11; $p < 0,00001$). Pada intervensi yang hanya melibatkan remaja, efeknya juga signifikan dengan $SMD = -1,93$, sedangkan intervensi yang melibatkan orang tua menunjukkan $SMD = -1,81$. Namun, peneliti menegaskan bahwa bukti khusus mengenai social media addiction masih terbatas. Oleh karena itu, hasil ini tidak boleh langsung dianggap sebagai bukti bahwa edukasi kesehatan pasti menurunkan ketergantungan media sosial; bukti yang lebih kuat dalam penelitian tersebut terutama berkaitan dengan internet addiction dan waktu penggunaan internet. Berdasarkan temuan tersebut, edukasi kesehatan bagi remaja sebaiknya tidak hanya berisi larangan menggunakan media sosial. Materi dapat diarahkan pada kemampuan mengenali penggunaan yang sudah sulit dikendalikan, mengatur waktu dan situasi penggunaan, mempertahankan waktu tidur dan aktivitas belajar, membangun interaksi sosial secara langsung, serta mengetahui kapan perlu mencari bantuan. Dukungan orang tua juga penting karena lingkungan keluarga dapat membantu membentuk kebiasaan penggunaan media sosial yang lebih teratur.

Sintesis Hasil Literature Review

Secara keseluruhan, hasil telaah menunjukkan bahwa ketergantungan media sosial pada remaja merupakan fenomena yang berkaitan dengan beberapa aspek sekaligus. Pada tingkat penggunaan, masalah ditandai oleh pola penggunaan yang sulit dikendalikan dan bukan

hanya oleh tingginya frekuensi penggunaan. Pada tingkat psikologis, PSMU berkaitan dengan kecemasan sosial, FoMO, depresi, kecemasan, dan stres. Pada aspek perilaku dan fungsi kognitif, PSMU juga menunjukkan hubungan dengan gejala yang berkaitan dengan perhatian dan ADHD. Sementara itu, dalam kehidupan sosial, media sosial tetap memiliki fungsi positif sehingga tidak tepat jika seluruh penggunaan media sosial dipandang sebagai perilaku yang bermasalah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa gambaran ketergantungan media sosial pada remaja bersifat multidimensional. Faktor psikologis, karakteristik individu, lingkungan sosial, jenis platform, dan pola penggunaan dapat saling berkaitan. Perbedaan alat ukur juga menjadi persoalan penting karena penelitian yang menggunakan istilah “addiction”, “problematic use”, atau “dependence” tidak selalu mengukur kondisi yang sama. Tingginya heterogenitas pada penelitian prevalensi semakin memperlihatkan pentingnya kehati-hatian dalam membandingkan angka antarpelitian.

Keterbatasan lain yang perlu diperhatikan adalah banyaknya penelitian yang menggunakan desain potong lintang sehingga hubungan sebab-akibat belum dapat ditentukan. Hal ini terutama penting dalam menjelaskan hubungan antara PSMU dengan kesehatan mental. Depresi, kecemasan, stres, dan masalah perhatian dapat berkaitan dengan penggunaan media sosial yang bermasalah, tetapi kondisi tersebut juga dapat menjadi faktor yang mendorong seseorang menggunakan media sosial secara lebih intensif atau tidak terkendali. Oleh karena itu, penelitian longitudinal masih diperlukan untuk menjelaskan arah hubungan dan perubahan penggunaan media sosial dari waktu ke waktu. Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, ketergantungan media sosial pada remaja dapat dipahami sebagai pola penggunaan yang mulai kehilangan fungsi adaptif dan berkaitan dengan kesulitan pengendalian serta gangguan pada kesejahteraan atau aktivitas sehari-hari. Penggunaan media sosial yang tinggi tidak dapat secara otomatis dikategorikan sebagai ketergantungan. Penilaian yang lebih tepat perlu mempertimbangkan kontrol penggunaan, fungsi sehari-hari, kondisi psikologis, serta konsekuensi sosial dan kesehatan yang menyertainya. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif perlu diarahkan pada pembentukan kebiasaan penggunaan media sosial yang sehat, penguatan kemampuan pengendalian diri, literasi kesehatan digital, dan dukungan keluarga serta tenaga kesehatan.

Tabel 1. Sintesis Hasil Literature Review tentang Ketergantungan Media Sosial pada Remaja

Aspek yang Dikaji	Hasil Sintesis Literatur	Analisis
Gambaran ketergantungan media sosial	Ahmer et al. (2026) melalui meta-analisis 20 studi dengan lebih dari 486.000 remaja memperoleh prevalensi gabungan social networking sites addiction sebesar 25% (95% CI 14–36%), dengan heterogenitas sangat tinggi ($I^2=99,99\%$).	Ketergantungan atau penggunaan media sosial yang bermasalah ditemukan pada sebagian remaja. Namun, angka 25% tidak dapat dianggap sebagai angka yang berlaku untuk seluruh remaja karena terdapat perbedaan definisi, karakteristik sampel, dan instrumen pengukuran antarpelitian.

Faktor psikologis	Wu et al. (2024) menemukan hubungan positif antara social anxiety dan PSMU berdasarkan 53 studi dengan 59.928 partisipan. Du et al. (2024) juga menemukan hubungan PSMU dengan kecemasan dan fear of missing out (FoMO).	Faktor psikologis merupakan bagian penting dalam memahami penggunaan media sosial yang bermasalah. Remaja dengan kecemasan sosial atau FoMO dapat memiliki kecenderungan lebih besar untuk terus terlibat dalam media sosial. Namun, hubungan tersebut belum menunjukkan sebab-akibat.
Kesehatan mental	Shannon et al. (2022) menemukan hubungan PSMU dengan depresi ($r=0,273$), kecemasan ($r=0,348$), dan stres ($r=0,313$) berdasarkan 18 studi dengan 9.269 partisipan.	PSMU berkaitan dengan beberapa masalah kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Hubungan ini menunjukkan pentingnya memperhatikan kondisi psikologis ketika mengidentifikasi penggunaan media sosial yang bermasalah, tetapi tidak dapat diartikan sebagai hubungan kausal secara langsung.
Perhatian dan perilaku	Ding et al. (2025) menemukan hubungan antara gejala ADHD dan PSMU sebesar $r=0,361$ berdasarkan 15 studi dengan 35.223 partisipan.	Penggunaan media sosial yang bermasalah dapat berjalan bersamaan dengan kesulitan perhatian dan pengendalian perilaku. Temuan tersebut menunjukkan adanya keterkaitan, bukan bukti bahwa penggunaan media sosial menyebabkan ADHD.
Kehidupan sosial dan kesejahteraan	Conte et al. (2025), melalui kajian terhadap 20 studi dengan 17.336 partisipan dari 10 negara, menemukan bahwa media sosial seperti TikTok dapat mendukung kreativitas dan ekspresi diri, tetapi juga berkaitan dalam literatur dengan penggunaan bermasalah, citra tubuh, harga diri, kepuasan hidup, dan kesehatan mental.	Media sosial tidak dapat dipandang hanya dari sisi negatif. Dampaknya bergantung pada pola penggunaan, jenis aktivitas, karakteristik pengguna, dan konteks sosial. Ketergantungan lebih tepat dilihat ketika penggunaan mulai sulit dikendalikan dan mengganggu fungsi kehidupan remaja.

Sumber: Diolah dari berbagai literatur, 2022–2026.

Berdasarkan Tabel 1, ketergantungan media sosial pada remaja berkaitan dengan faktor psikologis, kesehatan mental, perhatian, dan kehidupan sosial. Penggunaan yang bermasalah tidak hanya ditentukan oleh frekuensi penggunaan, tetapi juga oleh kesulitan mengendalikan penggunaan serta dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. Faktor seperti kecemasan sosial dan fear of missing out (FoMO) berkaitan dengan PSMU, yang juga ditemukan berhubungan dengan depresi, kecemasan, stres, dan masalah perhatian. Namun, hubungan tersebut belum dapat menunjukkan sebab-akibat secara langsung. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan upaya promotif-preventif untuk membantu remaja membangun pola penggunaan media sosial yang sehat dan terkendali.

Tabel 2. Analisis Dampak Ketergantungan Media Sosial terhadap Aspek Kehidupan Remaja

Aspek	Bentuk Masalah yang Ditemukan	Analisis
Psikologis	Depresi, kecemasan, stres, FoMO, dan kecemasan sosial	PSMU berkaitan dengan berbagai masalah psikologis pada remaja.
Kognitif dan perhatian	Inattention dan gejala ADHD	PSMU berkaitan dengan masalah perhatian dan kemampuan mempertahankan fokus.
Perilaku	Penggunaan sulit dikendalikan meskipun terdapat konsekuensi negatif	Masalah tidak hanya pada frekuensi penggunaan, tetapi juga kemampuan mengendalikan perilaku.
Sosial	Ketergantungan interaksi digital dan kekhawatiran tertinggal informasi	Penggunaan yang tidak terkendali dapat mengurangi keseimbangan antara interaksi digital dan sosial langsung.
Kesejahteraan diri	Harga diri, kepuasan hidup, dan citra tubuh	Dampak dapat berbeda berdasarkan jenis konten, intensitas, dan karakteristik remaja.
Aktivitas sehari-hari	Gangguan belajar, tidur, atau aktivitas lainnya	Gangguan aktivitas menjadi salah satu tanda penting penggunaan yang bermasalah.

Sumber: Diolah dari berbagai literatur, 2022–2026.

Berdasarkan Tabel 2, ketergantungan media sosial berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan remaja, terutama psikologis, perhatian, perilaku, dan aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial menjadi bermasalah ketika sulit dikendalikan dan mulai mengganggu fungsi kehidupan remaja.

Tabel 3. Sintesis Implikasi Hasil Literature Review

Temuan Utama	Permasalahan yang Perlu Diperhatikan	Implikasi
PSMU ditemukan pada sebagian remaja	Penggunaan sulit dikendalikan	Edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat
PSMU berkaitan dengan kecemasan dan masalah kesehatan mental	Kondisi psikologis dapat berkaitan dengan pola penggunaan media sosial	Edukasi dan perhatian terhadap kondisi psikologis remaja
PSMU berkaitan dengan perhatian dan perilaku	Dapat mengganggu aktivitas belajar dan sehari-hari	Penguatan pengendalian diri dan manajemen penggunaan
Media sosial memiliki manfaat dan risiko	Penggunaan tidak selalu berdampak negatif	Mendorong penggunaan yang sehat dan seimbang
Bukti intervensi khusus social media addiction masih terbatas	Tidak semua hasil intervensi internet addiction dapat diterapkan langsung	Edukasi perlu disesuaikan dengan bukti yang tersedia
Hasil penelitian cukup heterogen	Definisi dan instrumen berbeda	Diperlukan penelitian dengan pengukuran yang

	lebih konsisten
--	-----------------

Sumber: Diolah dari berbagai literatur, 2022–2026.

Berdasarkan Tabel 3, hasil literature review menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif melalui edukasi, pengendalian diri, serta dukungan keluarga. Dalam keperawatan, pendekatan tersebut dapat membantu remaja mengenali penggunaan media sosial yang mulai tidak terkendali dan mempertahankan pola penggunaan yang sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review*, ketergantungan media sosial pada remaja merupakan pola penggunaan yang sulit dikendalikan dan dapat berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan, terutama kondisi psikologis, perhatian, perilaku, hubungan sosial, serta aktivitas sehari-hari. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah lebih penting diperhatikan daripada sekadar tingginya durasi penggunaan, karena dampaknya berkaitan dengan kemampuan mengendalikan penggunaan dan gangguan fungsi kehidupan remaja. Faktor seperti kecemasan sosial, *fear of missing out* (FoMO), serta kondisi psikologis lainnya ditemukan berkaitan dengan penggunaan media sosial yang bermasalah. PSMU juga berkaitan dengan depresi, kecemasan, stres, kesulitan perhatian, dan beberapa aspek kesejahteraan diri. Namun, hubungan tersebut tidak dapat langsung diartikan sebagai hubungan sebab-akibat karena sebagian besar bukti yang dikaji bersifat observasional.

Ketergantungan media sosial atau *Problematic Social Media Use* (PSMU) pada remaja merupakan fenomena multidimensional yang ditandai oleh ketidakmampuan mengendalikan kebiasaan penggunaan hingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Fenomena ini tidak semata-mata ditentukan oleh tingginya durasi penggunaan, melainkan oleh pola perilaku adiktif dan dampak negatif yang ditimbulkannya. PSMU terbukti memiliki keterkaitan erat dengan berbagai faktor psikologis seperti kecemasan sosial dan *Fear of Missing Out* (FoMO), serta berisiko beriringan dengan masalah kesehatan mental (depresi, kecemasan, stres) dan gangguan atensi/impulsivitas (gejala ADHD). Oleh karena itu, penanganan PSMU pada remaja memerlukan pendekatan yang terstruktur, di mana intervensi tidak berfokus pada pelarangan total, melainkan pada pembentukan perilaku penggunaan media sosial yang sehat, bijak, dan terkendali.

Dengan demikian, penggunaan media sosial pada remaja perlu diperhatikan secara menyeluruh dengan mempertimbangkan pola penggunaan, kemampuan pengendalian diri, kondisi psikologis, dan dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. Upaya promotif dan preventif dapat diarahkan pada edukasi penggunaan media sosial yang sehat, penguatan pengendalian diri, literasi kesehatan digital, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Temuan ini juga menunjukkan perlunya penelitian lanjutan dengan pengukuran yang lebih konsisten dan desain longitudinal untuk memperjelas arah hubungan antara penggunaan media sosial yang bermasalah dan kondisi kesehatan remaja.

SARAN

Berdasarkan hasil kajian ini, penerapan upaya promotif dan preventif memerlukan keterlibatan dari berbagai pihak. Bagi pelayanan dan keperawatan komunitas maupun jiwa, perawat diharapkan dapat mengambil peran aktif dalam merancang program edukasi *digital hygiene*, pelatihan *mindfulness*, serta strategi regulasi diri bagi remaja di lingkungan sekolah dan fasilitas pelayanan kesehatan primer. Pada tingkat keluarga, orang tua diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung melalui pendampingan interaksi digital yang positif, membangun komunikasi yang terbuka, serta menyepakati aturan penggunaan gawai secara bersama-sama. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk

mengembangkan penelitian dengan desain longitudinal atau eksperimental guna menguji hubungan kausalitas antarvariabel secara lebih pasti, sekaligus mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi keperawatan spesifik terhadap penurunan *Problematic Social Media Use* (PSMU) pada remaja di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmer, Z., Arshad, N., & Shafique, K. (2026). Likes, shares, and addiction: Pooled prevalence of social networking sites addiction among school-going adolescents—A systematic review and meta-analysis. *Archives of Psychiatric Nursing*, 62, 152105. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2026.152105>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Arana-Rodríguez, A., Garrido-Fernández, A., Sánchez-Alcón, M., Sánchez-Galoso, J., Rodríguez-Domínguez, Á.-J., & García-Padilla, F. M. (2025). Impact of health education on internet addiction, internet use time, and social media addiction in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 26, 92. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25793-4>
- Conte, G., Di Iorio, G., Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M. P., Ferrara, M., & Terrinoni, A. (2025). Scrolling through adolescence: A systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34, 1511–1527. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02581-w>
- Ding, J., Liu, Z., & Chao, M. (2025). The association between problematic social media use and attention deficit/hyperactivity disorder symptomatology: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 189, 544–553. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.07.009>
- Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, X., Liu, G., Chen, W., Wang, S., Wang, P., Xu, D., Shen, X., & Zhang, G. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12, 263. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w>
- Nagata, J. M., Hur, J. O., Talebloo, J., Lee, S., Choi, W. W., Kim, S. J., Lavender, J. M., & Moreno, M. A. (2025). Problematic social media use interventions for mental health outcomes in adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 27, 491–499. <https://doi.org/10.1007/s11920-025-01619-3>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Tølbøll, K. B. (2026). Review: Social media use and adolescent mental health—An umbrella review and power analysis. *Child and Adolescent Mental Health*. <https://doi.org/10.1111/camh.70071>
- Vidal, C., & Sussman, S. (2025). Differentiating screen time from problematic social media use in pediatric populations: Clinical implications. *Pediatric Clinics of North America*, 72(1), 89–102. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2024.08.005>
- Wu, W., Huang, L., & Yang, F. (2024). Social anxiety and problematic social media use: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 153, 107995. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107995>