

DAMPAK BURUK KECANDUAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DI ERA 5.0 PADA KESEHATAN MENTAL DAN INTERAKSI SOSIAL

Penulis : Nanda Agung Prasetyo¹, Qurotul Putri Riyadi², Fitalia Bunga Fandila³, Alycia Febytha Maruti⁴, Nindi Nadia⁵.
^{1,5}Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Tangerang Selatan, Banten, Indonesia.
Institusi : ^{2,3,4}Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Tangerang Selatan, Banten, Indonesia.
Email Korespondensi : nindinadia11@gmail.com
DOI : 10.53947/perspekt.v3i2.613

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi dampak negatif kecanduan media sosial di era 5.0 terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan *literature review*, penelitian ini menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, stres, dan penurunan interaksi sosial langsung. Media sosial memungkinkan pengguna untuk berinteraksi secara virtual, berkolaborasi, berbagi, dan membentuk ikatan sosial, namun penggunaan berlebihan dapat mengurangi kualitas hidup dan hubungan sosial. Penelitian ini menyoroti pentingnya kesadaran dan pengaturan waktu yang tepat dalam penggunaan media sosial untuk menjaga kesehatan mental dan interaksi sosial yang positif. Pengguna media sosial yang berlebihan cenderung menunda kegiatan yang berhubungan dengan interaksi sosial langsung, dan terdapat *miskonsepsi* bahwa kurangnya interaksi sosial langsung adalah perilaku anti sosial, padahal anti sosial adalah gangguan perilaku yang melanggar norma sosial secara berulang. Penelitian ini bertujuan untuk menyadarkan masyarakat bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan mengurangi interaksi sosial.

Abstract

This research explores the negative impact of social media addiction in the 5.0 era on mental health and social interactions. Using a qualitative approach with a literature review, this study found that excessive use of social media can cause depression, stress, and decreased direct social interaction. Social media allows users to interact virtually, collaborate, share, and form social bonds, but excessive use can reduce quality of life and social relationships. This research highlights the importance of awareness and appropriate timing in social media use to maintain mental health and positive social interactions. Excessive social media users tend to postpone activities related to direct social interaction, and there is a misconception that a lack of direct social interaction is anti-social behavior, even though anti-social behavior is a behavioral disorder that repeatedly violates social norms. This research aims to make people aware that excessive use of social media can affect mental health and reduce social interaction.

Kata Kunci:
Kecanduan, Media Sosial dan Interaksi Sosial

Keywords:
Addiction, Social Media and Social Interaction.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi membawa sebuah perubahan dalam masyarakat. Lahirnya media sosial menjadikan pola perilaku masyarakat mengalami pergeseran baik secara budaya, etika dan mempengaruhi norma yang ada. Media sosial adalah platform online yang memungkinkan pengguna untuk

berinteraksi dan berbagi informasi dengan orang lain. Di era 5.0, penggunaan media sosial sudah menjadi bagian dari keseharian banyak orang, karena generasi milenial atau generasi muda sangat identik dengan era *society 5.0* yaitu literasi data yang dimana kemampuan untuk membaca, analisis, dan menggunakan informasi (*big data*) di dunia digital. Kemudian literasi teknologi, memahami cara kerja mesin, aplikasi teknologi (*coding, artificial intelligence, machine learning, engineering principles, biotech*), dan terakhir adalah literasi manusia yaitu *humanities*, komunikasi, dan desain (Meilan, 2021). Sedangkan *society 5.0* yaitu dimana orang harus memiliki pilihan untuk menggabungkan kehidupan antara dunia maya dan realitas dengan cara yang positif serta selaras dengan hakikat keberadaan manusia (Rezky et al., 2019).

Di mata *society 5.0*, nilai baru yang diciptakan oleh kemajuan inovatif dapat membatasi penyimpangan manusia dan masalah uang. *Society 5.0* sering digambarkan sebagai gagasan masyarakat yang berpusat pada manusia dan berbasis inovasi (Mardiya, 2019). Namun, menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dapat merusak kesehatan mental dan interaksi sosial di area tersebut. Kecanduan penggunaan media sosial dapat menimbulkan tekanan dan stres pada individu. Ini dapat memiliki efek kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan perasaan tidak berharga. Primack (2017), meneliti mengenai kemungkinan adanya pengaruh antara penggunaan jumlah media sosial yang dimiliki dengan depresi dan kecemasan. Era ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi kualitas tidur, memperburuk gejala insomnia, dan memperburuk kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, kecanduan menggunakan media sosial dapat menghambat interaksi sosial di daerah tersebut. Stockdale dan Coyne (2018), mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan internet akan menghabiskan waktu berjam-jam bahkan berhari-hari hanya untuk dapat mengakses internet sehingga menyebabkan terjadinya isolasi sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan kinerja seseorang dalam interaksi sosial di dunia nyata, mengganggu kemampuan mereka untuk berbicara dan berkoordinasi dengan orang lain, dan mengganggu kemampuan mereka untuk membaca situasi sosial dan emosional. Hal ini dapat melemahkan kemampuan individu untuk berempati dan menyebabkan berkurangnya keterampilan sosial.

Dalam konteks lingkungan sosial, kecanduan menggunakan media sosial dapat mempengaruhi hubungan antar individu. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan individu menjadi terlalu terlibat dalam dunia maya dan mengurangi interaksi sosial dunia nyata. Menurut data yang dihimpun dan diterbitkan oleh Napoleon Cat (Januari, 2023), terdapat 94.541 juta pengguna jejaring sosial Instagram di Indonesia pada Januari tahun 2023. Pengguna TikTok di Indonesia 2020, Secara keseluruhan, aplikasi video pendek TikTok menduduki Indonesia sebagai pasar kedua di dunia pada tahun 2020, menurut data sumber Statista (2020). Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hubungan manusia dan menurunkan kualitas komunikasi antar individu. Di era *society 5.0*, media sosial memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat, mulai dari komunikasi hingga bisnis, media sosial membantu orang terhubung dan mencapai tujuannya. Namun, tidak jarang para pecandu menggunakan media sosial dengan cara yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial di lingkungan.

Media sosial seperti Tiktok, Instagram dan Twitter menjadi salah satu platform yang paling banyak digunakan oleh masyarakat saat ini. Kemudahan penggunaan dan kemudahan penggunaan membuat media sosial ini menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, namun banyak orang yang

kecanduan menggunakan media sosial dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial mereka. Namun di era *society* 5.0, semakin banyak orang menggunakan jejaring sosial dari usia 6 tahun hingga dewasa, yang membuat orang malas untuk berinteraksi langsung dengan lingkungannya.

2. METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*. Penelitian ini dilakukan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan publikasi lain tentang topik penelitian untuk menulis artikel tentang topik atau topik tertentu. Kajian literatur dilakukan dengan pemahaman bahwa pengetahuan selalu bertambah, bahwa topik penelitian, komunitas, dan wilayah penelitian kita sudah banyak disentuh orang, dan kita bisa belajar dari apa yang dilakukan orang-orang tersebut. Melakukan tinjauan pustaka adalah cara atau sarana untuk menunjukkan pengetahuan penulis dalam bidang penelitian tertentu, yang melibatkan kosa kata, metode, dan asal-usul. Selain itu, tinjauan literatur memberi pembaca informasi tentang peneliti dan kelompok penelitian yang efektif di bidang tertentu, seperti pembelajaran, penilaian, teknologi pembelajaran, sains pembelajaran, alam atau sains.

Menggunakan pendekatan penelitian kualitatif karena penelitian ini menghasilkan data deskriptif dengan menulis tentang orang atau kata-kata dan perilaku yang tampak. Penggunaan metode ini dipahami sebagai prosedur penelitian yang dimaksudkan untuk memberikan data deskriptif tentang orang yang berbeda dan perilaku yang diamati dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan (Tanzeh, 2004). Penelitian yang dilakukan dengan metode ini dilakukan dengan cara membandingkan metode penelitian, metode pengolahan dan hasil yang diperoleh dari masing-masing objek. Metode penelitian kualitatif sering disebut dengan metode penelitian *naturalistik* karena penelitian dilakukan dengan cara yang alami. Desain kualitatif ini digunakan untuk memfasilitasi sifat eksplorasi penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan informasi terbatas tentang dampak buruk dari kesehatan mental dan interaksi sosial dengan lingkungan. Kami berharap kedepannya para pembaca memiliki motivasi yang lebih kuat dan visi yang lebih dalam untuk meneliti dengan berbagai metode dan konsep menggunakan penelitian kepustakaan dalam penelitiannya secara baik dan benar, sehingga dapat memiliki tulisan yang berkualitas mulai dari sekarang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat ini tidak bisa dipungkiri bahwa kehidupan seseorang sangat terhubung dengan jejaring sosial. Media sosial memainkan peran sentral di hampir semua bidang masyarakat. Kehadiran media sosial di masyarakat saat ini telah membawa manfaat yang sangat besar, terutama di era pasca pandemi saat ini. Media sosial relatif bermanfaat dalam menghilangkan jarak antar manusia, oleh karena itu sangat efektif dalam mengurangi waktu komunikasi. Fungsi media sosial tentunya untuk komunikasi. Sebelum media sosial berkembang menjadi seperti sekarang ini, awalnya hanya berfokus pada penciptaan ekosistem komunikasi yang baik bagi para penggunanya. Namun, dengan perkembangan internet dan teknologi, media sosial lebih dari sekedar komunikasi dan media sosial telah menjadi dunia yang berbeda bagi masyarakat.

Media sosial adalah media *online* yang memungkinkan penggunanya menampilkan diri dan berinteraksi secara virtual, berkolaborasi, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial (Nasrullah, 2015:11). Kaspani (2019), mengatakan dalam penelitiannya bahwa media sosial adalah media yang memungkinkan satu atau lebih orang untuk berinteraksi dengan menggunakan teknologi (aplikasi sosial). Interaksi ini meliputi pertukaran pesan, informasi, ide, gambar dan video. Namun saat ini media sosial hampir menyita seluruh waktu pengguna, Berdasarkan laporan *We Are Social*, rata-rata durasi bermain media sosial di dunia selama 151 menit atau 2 jam 31 menit per hari pada kuartal III/2022. Durasi tersebut meningkat 2,03% dibandingkan setahun sebelumnya yang selama 2 jam 28 menit per hari, maka kecanduan media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental. Kesehatan mental adalah aspek penting untuk mencapai kesehatan secara keseluruhan. Namun di Sebagian negara berkembang, masalah kesehatan jiwa belum diprioritaskan dibandingkan penyakit menular. Regulasi, kebijakan, dan implementasi kesehatan jiwa di Indonesia masih di barengi dengan kesenjangan yang besar dalam hal cakupan dan akses layanan.

Kecanduan media sosial dapat diartikan sebagai gangguan mental yang menghabiskan banyak waktu di media sosial karena rasa ingin tahu yang tinggi. Hal lain yang membuat seseorang kecanduan media sosial adalah tidak adanya aktivitas produktif dalam hidupnya dan tidak pandai mengontrol diri dan mengatur waktu (Rizki & Netrawati, 2020). Mengenai dampak media sosial di era 5.0 secara negatif mempengaruhi kesehatan mental dan interaksi sosial di lingkungan, telah dicatat bahwa dampak media sosial berdampak negatif terhadap interaksi sosial di lingkungan. Efek negatifnya adalah di era 5.0, pengguna media sosial telah mengurangi intensitas melakukan dan berada dengan orang lain di sekitarnya, mereka tidak peduli dengan orang lain karena lebih memilih untuk berinteraksi dengan media sosial daripada langsung di dunia nyata (Abuk dan Iswahyudi, 2019). Baik buruknya pengaruh media sosial tergantung pada kemampuan seseorang untuk mengatur diri sendiri. Tentunya jika tidak digunakan secara berlebihan, maka media sosial tidak akan merusak diri seseorang dan tentunya pengguna harus lebih berhati-hati dalam menggunakan sosial media, agar tidak menjadi korban kejahatan lain dalam dunia maya.

Dampak kecanduan media sosial tersebut misalnya dapat terjadi dengan semakin merebaknya penyimpangan dari berbagai norma agama dan sosial kehidupan, yang terwujud dalam bentuk-bentuk perilaku anti sosial seperti tawuran, pencurian, pembunuhan, kecanduan narkoba, penguntitan dan tindakan asusila lainnya. Selain itu, kecanduan media sosial juga mempengaruhi interaksi sosial dengan lingkungan. Interaksi sosial itu sendiri berarti hubungan timbal balik antara individu, kelompok dan individu dengan kelompok. Interaksi sosial sangat penting karena merupakan prasyarat untuk tindakan sosial (Supardan, 2011:140). Interaksi sosial yang diajarkan sejak kecil membuat seseorang merasakan bagaimana hidup bermasyarakat, mempelajari peran-peran yang menjadi identifikasi diri, dan memperoleh pengetahuan lainnya. Akibatnya, masyarakat merasa sulit untuk berinteraksi secara tatap muka karena ketika berinteraksi secara *online*, mereka merasa lebih nyaman dan lebih mudah untuk mengekspresikan diri secara bebas. Orang mudah gugup ketika harus berinteraksi tatap muka karena takut diterima atau ditolak oleh orang lain.

Peningkatan penggunaan media sosial tanpa adanya peningkatan literasi dapat memicu berbagai tindakan sosial yang menyimpang pada semua kalangan khususnya anak-anak. Contohnya warung internet atau layanan *game online* di sekitar sekolah dapat menyebabkan siswa bolos sekolah untuk bermain *game*

online. Kondisi ini dapat diperparah oleh banyak faktor, seperti kelonggaran hubungan sosial antara anggota keluarga dan masyarakat, di mana individualisme tumbuh dan dihormati sebagai bagian dari hak asasi manusia, tingkat literasi media yang masih rendah, terutama di masyarakat pedesaan, yang permisif, sikap dan toleransi masyarakat relatif tinggi, perilaku sosial yang menyimpang dan peluang komunikasi yang berbeda.

Platform media sosial yang paling banyak digunakan adalah Instagram, Twitter, dan Tiktok. Menurut data yang dihimpun dan diterbitkan oleh Napoleon Cat (2023), terdapat 94.541 juta pengguna jejaring sosial Instagram di Indonesia pada Januari tahun 2023. Pengguna TikTok di Indonesia 2020. Secara keseluruhan, aplikasi video pendek TikTok menduduki pasar kedua di dunia pada tahun 2020 menurut sumber data Statista Indonesia. Jumlah pengguna TikTok di seluruh dunia pada tahun 2020 sebanyak 22,2 juta pengguna aktif bulanan yang menggunakan media aplikasi TikTok di Indonesia tahun lalu. Sementara itu, jumlah pengguna Twitter di Indonesia akan mencapai 18,45 juta pada tahun 2022. Angka tersebut menjadikan Indonesia sebagai negara kelima dengan jumlah pengguna Twitter terbanyak di dunia.

Usia 18-24 tahun adalah kelompok usia terbesar di antara pengguna media sosial Instagram. Pada kelompok usia pengguna antara 18 dan 24 tahun, terdapat lebih dari 30 juta pengguna atau sekitar 35,8%. Bisa dikatakan remaja merupakan mayoritas pengguna media sosial di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan remaja hidup di mana teknologi digital berkembang pesat dan dapat menghabiskan sebagian besar waktunya di media sosial, sehingga remaja cenderung kecanduan media sosial Instagram. Kecenderungan kecanduan media sosial Instagram tercermin dari banyaknya waktu yang dihabiskan remaja di media sosial Instagram. Waktu yang digunakan remaja dalam menggunakan media sosial khususnya Instagram, Tiktok dan Twitter kurang dari satu jam, lebih dari 2 jam bahkan lebih dari 4 jam. Itu semua tergantung bagaimana dia menggunakan media sosial. Waktu yang dihabiskan menggunakan media sosial Instagram dapat mengindikasikan kecanduan di media sosial Instagram. Semakin banyak anak muda menggunakan media sosial, semakin tinggi kecanduan media sosial. Kecenderungan untuk bergantung pada media sosial Instagram dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam mengatur diri sendiri. Kemampuan remaja untuk mengontrol diri dan tidak membuka media sosial Instagram menjadi salah satu faktor yang dapat mencegah mereka menjadi kecanduan media sosial Instagram. Namun, kemampuan pengendalian diri yang tinggi pun tidak mencegah remaja menjadi kecanduan media sosial.

Beberapa dampak negatif media sosial menurut Efendi dan Astuti (2017), yaitu (a) membuat orang semakin malas berbicara, sehingga setiap bangun tidur, dua dari lima orang di dunia memeriksa media sosial mereka sebelum memulai suatu aktivitas, dan rata-rata seluruh dunia menghabiskan sekitar 2 jam di jejaring sosial. Media sosial membuat orang malas berinteraksi dengan orang di sekitarnya dan lebih memilih berinteraksi dengan orang yang dikenalnya di jejaring sosial, (b) membuat orang menjadi kaku, terutama *cyber bullying* membuat korban menjadi defensif dan kaku, terkadang korban ingin menghindari aktivitas sosial karena takut dirundung, (c) penyebaran lelucon yang tidak baik atau tidak bertanggung jawab. Sindiran atau kritikan itu bagus untuk membangun orang lain, tapi kalau kasar bisa melukai hati seseorang. Selain itu, lelucon bernada pornografi dan dapat merusak interaksi sosial yang telah terjalin sebelumnya.

Ada beberapa solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini. Pertama, orang harus membatasi waktu yang mereka habiskan di media sosial. Cara ini dapat mengurangi ketergantungan dan memastikan waktu dihabiskan untuk berinteraksi tatap muka dengan orang lain. Kedua, orang perlu memikirkan kembali pemikiran mereka tentang media sosial (*re-thinking*). Masyarakat perlu memahami bahwa media sosial hanyalah representasi dari kehidupan orang lain dan tidak seharusnya menjadi standar hidup mereka. Ketiga, orang sudah semestinya membagi perhatian pada aktivitas lain yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan interaksi sosial, pilihan ini bisa berupa olahraga, hobi, atau interaksi tatap muka dengan orang lain, dan lain-lain.

4. KESIMPULAN

Media sosial adalah media *online* yang memungkinkan pengguna untuk menampilkan diri dan berinteraksi secara virtual, berkolaborasi, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial. Di era 5.0, penggunaan media sosial sudah menjadi bagian dari keseharian banyak orang, karena generasi milenial atau generasi muda sangat identik dengan era *society* 5.0. Sedangkan di *society* 5.0 orang harus memiliki pilihan untuk menggabungkan kehidupan antara dunia maya dan realitas hari ini dengan cara yang positif dan selaras dengan hakikat keberadaan manusia. Namun, menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dapat merusak kesehatan mental dan interaksi sosial individu yang bersangkutan. Kecanduan penggunaan media sosial dapat menimbulkan tekanan dan stres pada individu. Baik buruknya dampak media sosial tergantung pada kemampuan seseorang untuk mengatur diri sendiri. Tentunya jika tidak digunakan secara berlebihan tidak akan merusak dirinya sendiri dan pengguna harus lebih berhati-hati dalam menggunakannya agar tidak menjadi korban *cyber bullying* dan bentuk-bentuk kejahatan di media sosial lainnya. Dampak tersebut misalnya semakin merebaknya penyimpangan dari berbagai norma agama dan sosial kehidupan, yang terwujud dalam bentuk-bentuk perilaku anti sosial seperti tawuran, pencurian, pembunuhan, kecanduan narkoba, penguntitan dan tindakan asusila lainnya.

Selain itu, kecanduan media sosial juga mempengaruhi interaksi sosial dengan lingkungan. Interaksi sosial itu sendiri berarti hubungan timbal balik antara individu, kelompok dan individu dan kelompok. Interaksi sosial sangat penting karena merupakan syarat terjadinya aktivitas sosial. Platform media sosial yang paling banyak digunakan adalah Instagram, Twitter, dan Tiktok. Menurut data yang dihimpun dan diterbitkan oleh Napoleon Cat (2023), terdapat 94.541 juta pengguna jejaring sosial Instagram di Indonesia pada Januari tahun 2023. Pengguna TikTok di Indonesia 2020. Secara keseluruhan, aplikasi video pendek TikTok menduduki pasar kedua di dunia pada tahun 2020 menurut sumber data Statista Indonesia. Jumlah pengguna TikTok di seluruh dunia pada tahun 2020 sebanyak 22,2 juta pengguna aktif bulanan yang menggunakan media aplikasi TikTok di Indonesia tahun lalu. Sementara itu, jumlah pengguna Twitter di Indonesia akan mencapai 18,45 juta pada tahun 2022. Angka tersebut menjadikan Indonesia sebagai negara kelima dengan jumlah pengguna Twitter terbanyak di dunia. Hal ini harus dikurangi agar tidak bergantung pada media sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyusun Program Kreativitas Mahasiswa Artikel Ilmiah (PKM-AI) ini dengan memberikan dukungan dan pendampingan selama proses penyusunan artikel ilmiah berlangsung, Adapun pihak-pihak tersebut yaitu:

1. Muhammad Sahrul, S.Sos., M.Si selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah memberikan sejumlah informasi mengenai PKM melalui grup WhatsApp dan Zoom.
2. Wa Ode Asmawati, SP. M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah membantu selama penyusunan artikel ilmiah berlangsung.
3. Kemahasiswaan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mengadakan sosialisasi PKM melalui zoom guna menginformasikan kegiatan PKM dengan jelas dan baik.
4. Mahasiswa/i Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Komunikasi yang telah berjuang dalam menyusun Program Kreativitas Mahasiswa dengan maksimal dalam waktu yang singkat.

Penulis menyadari bahwa artikel ilmiah ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dari bahasa ataupun dari penyusunan kalimat dalam artikel ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis memohon maaf sebesar-besarnya jika terdapat kesalahan dan kekurangan dalam artikel ilmiah ini, penulis berharap artikel ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

5. REFERENSI

- Arsanti, Meilan. Dkk (2021). Tuntutan Kompetensi 4C Abad 21 dalam Pendidikan di Perguruan Tinggi untuk Menghadapi Era Society 5.0. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana, 319-324.
- Ayub, Muhamad. (2022). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. Kajian Sistematis : Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling, 7(1).
- Dataindonesia.id. (Februari, 2023). Durasi Penggunaan Media Sosial di Dunia Semakin Meningkat. <https://dataindonesia.id/Digital/detail/durasi-penggunaan-media-sosial-di-dunia-semakin-meningkat>. Diakses pada 12 Februari 2023 pukul 20.00 WIB.
- Efendi, A., Astuti, P. I., & Rahayu, N. T. (2017). Analisis pengaruh penggunaan media baru terhadap pola interaksi sosial anak di Kabupaten Sukoharjo. Jurnal Penelitian Humaniora, 18(2), 12-24.
- Iswahydi, A. L. (2019). Dampak penggunaan media sosial facebook terhadap interaksi sosial remaja. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan.
- Jamun, Yohannes Marryono, Heronimus EA Wejang, and Rudolof Ngalu. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial Siswa Sma Di Kecamatan Langke Rembong. JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar), 3(1), 1-7.
- Kusuma, R. A. (2019). Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Perilaku Intoleransi dan Antisosial di Indonesia. Mawa Izh Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan, 10(2), 273-290.
- Napoleoncat.com. (Januari, 2023). Social media users in Indonesia. <https://napoleoncat.com/stats/social-media-users-in-indonesia/2023/01/>. Diakses pada 12 Februari 2023 pukul 20.00 WIB.
- Primack, B. A., Shensa. Ariel.,Escobar – Viera, C. G., Baret, E.L., Sidani, J.E., Colditz, J.B., James, E.A. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. Computers in Human Behavior. 1-9.

- Putra, Krisna. Kamayani Made. Dkk. (2021). Hubungan Perilaku Penggunaan Internet Terhadap Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan di Kota Denpasar. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 9(5).
- Ridwan, Muannif. Suhar. Dkk. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1).
- Retalia, Retalia. (2020). Dampak Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(2), 45-55.
- Septiana, Nila Zaimatus. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1-13.
- Stockdale, L., & Coyne, S. M. (2018). Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of affective disorders*. 265-272.
- Supardan, Dadang. 2011. *Pengantar Ilmu Sosial (Sebuah Kajian Pendekatan Struktural)*. Jakarta: PT. BumiAksara.
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41-46.