



Edukasi Literasi Media Sosial dan Informasi Kesehatan Mental kepada Siswa Madrasah X

Preciosa Alnashava Janitra*, Nindi Aristi

Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran, Jatinangor, Indonesia

Article history

Received: 23-02-2023

Revised: 25-03-2023

Accepted: 28-03-2023

**Corresponding Author:*

Preciosa Alnashava Janitra,
Program Studi Ilmu
Komunikasi Universitas
Padjadjaran, Jatinangor,
Indonesia

Email:

preciosa.alnashava@unpad.ac.id

Abstract: The number of mental health survivor, especially adolescents in Indonesia, shows an increase. Based on data from Basic Health Research in 2018, around 19 million people experienced mental stability disorders caused by psychic factors, economic factors, nutritional health factors, family factors, and social factors. But there is an interesting fact that the factors of social media use can also cause mental discomfort including: being insecure, closing or even withdrawing, feeling depressed, tremendous stress and so on after reading certain messages on social media. The community service activities that have been carried out focus on Madrasah X students with the aim of being able to increase knowledge and practical literacy skills related to the use of social media, social media ethics, and the selection of good and correct information so that mental health can be maintained positively. Discussion methods, role playing, and tutorials are carried out in this activity. Through this service activity, madrasah students are able to: understand the differences between some social media and the purpose of their use, understand the ethics of social media, and distinguish good and bad information for their mental health

Keywords: media; literacy; social; mental; health

Abstrak: Angka penderita kesehatan mental khususnya para remaja di Indonesia menunjukkan peningkatan. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 sekitar 19 juta orang mengalami gangguan dalam kestabilan mental yang diakibatkan faktor psikis, faktor ekonomi, faktor kesehatan gizi, faktor keluarga, dan faktor sosial. Namun ada yang menarik bahwa faktor penggunaan media sosial juga dapat mengakibatkan ketidaknyamanan mental di antaranya: menjadi tidak percaya diri, menutup atau bahkan menarik diri, merasa tertekan, stress luar biasa dan sebagainya setelah membaca pesan tertentu di media sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan berfokus pada siswa Madrasah X dengan tujuan dapat menambah pengetahuan dan keterampilan literasi praktis terkait penggunaan media sosial, etika bermedia sosial, serta pemilihan informasi yang baik dan benar sehingga kesehatan mental dapat terjaga positif. Metode diskusi, role playing, dan tutorial dilakukan dalam kegiatan ini. Melalui kegiatan pengabdian ini, siswa madrasah dapat: mengerti perbedaan beberapa media sosial dan tujuan penggunaannya, memahami etika bermedia sosial, dan membedakan informasi yang baik dan tidak baik bagi kesehatan mentalnya.

Kata kunci: literasi; media; social; Kesehatan; mental

PENDAHULUAN

Digitalisasi madrasah yang dicanangkan Kementerian Agama sejak 2022 ini membawa angin perubahan kebijakan penerapan teknologi informasi dan komunikasi di lingkungan institusi pendidikan berorientasi keagamaan. Tujuan digitalisasi ini adalah sebagai upaya peningkatan literasi dan menyiapkan talenta di bidang teknologi. Adanya kekhawatiran jika perkembangan teknologi informasi dan komunikasi tidak dimanfaatkan maka lulusan madrasah akan tertinggal dan bahkan sulit mendapatkan pekerjaan karena tidak menguasai teknologi.

Implementasi kebijakan ini tentu membuka peluang bagi para pelajar madrasah untuk bereksplorasi, yang mana selama ini dilarang menggunakan gawai selama proses pembelajaran di sekolah. Walaupun realitas secara umum penggunaan gawai bagi remaja pada umumnya sudah tidak dapat dipisahkan dari rutinitas kesehariannya, rerata 6 – 8 jam waktu yang dihabiskan sehari. Telepon pintar (smartphone) menjadi pilihan utama remaja untuk konektivitas melalui internet dengan alasan harga terjangkau, praktis, dan mudah.

Penggunaan gawai dapat memberikan dampak positif yakni: meleak informasi, bersosialisasi, mendapatkan pengetahuan, memperluas wawasan, aktualisasi diri hingga memperoleh penghasilan. Sebaliknya terdapat dampak negatif yang diakibatkan penggunaan gawai berlebihan yakni: kecanduan gawai, tidak fokus, kurang responsif, senang menyendiri, hingga mengalami gangguan kesehatan mental.

Di Indonesia penderita gangguan kesehatan mental setiap tahun mengalami peningkatan sesuai dengan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yang menunjukkan sekitar 19 juta orang menderita kesehatan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Berdasarkan laporan tersebut gangguan kesehatan mental dapat diakibatkan dari faktor internal maupun faktor eksternal diantaranya: faktor kejiwaan/psikis individu, faktor kesehatan gizi, faktor keluarga, faktor ekonomi, dan faktor sosial.

Dengan mempertimbangkan semakin menonjolnya penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari, khususnya banyaknya konten negatif di media sosial dapat berimplikasi terhadap kestabilan kesehatan mental seseorang. Berbagai literatur mengungkapkan bahwa konten negatif di media sosial dapat mengakibatkan ketidaknyamanan mental diantaranya: menjadi tidak percaya diri, menutup atau bahkan menarik diri, merasa tertekan, stress luar biasa, dan sebagainya.

Memang pada kenyataannya penggunaan gawai dan koneksi di media sosial merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan pada era informasi saat ini namun dibutuhkan pengetahuan dan pemahaman tentang media sosial dan dampaknya serta perhatian terhadap isu kesehatan mental. Kami berasumsi dan mengamati bahwa dengan adanya kebijakan digitalisasi Madrasah yang didorong Kementerian Agama dapat berimplikasi munculnya penderita kesehatan mental jika tidak dibarengi dengan edukasi penggunaan teknologi informasi khususnya konektivitas di media sosial.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlandaskan pemikiran pengembangan keterampilan praktis yang dapat diterapkan bagi para pelajar Madrasah X. Perspektif kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya guna menambah wawasan dan pengetahuan namun lebih dari itu, berupaya pula meningkatkan partisipasi para pelajar Madrasah dalam rangka menghindari gangguan kesehatan mental yang diakibatkan konten negatif di media sosial. Prinsip utama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah edukasi dan partisipasi yang bersumber dari kelompok sasaran, dilakukan oleh kelompok sasaran, dan diperoleh manfaat bagi kelompok sasaran itu sendiri. Hal ini sesuai dengan pandangan Fawcett (1999) sebagai berikut:

“Community Development is defined by the United Nations as a process to create economic and social progress with active participation and reliance on the community’s initiative. As a process, it seeks to engage people of the defined community including those who share a common place, experience, or interest. It presumes that people of the community should have influence in identifying issues to be addressed, planning, and taking action.”

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bagi para pelajar Madrasah X yakni sebagai berikut: pengenalan bentuk media sosial dan kegunaannya terkait pendidikan dan relasi sosial; pemaparan dampak positif dan negatif; praktik pemilihan informasi yang baik dan benar; serta edukasi kesehatan mental di lingkup remaja. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: para pelajar Madrasah X mengerti kegunaan media sosial untuk mendukung kegiatan belajarnya dan jalinan pertemanan; para pelajar Madrasah X dapat mengurangi dampak negatif saat berkonektivitas di internet; para pelajar Madrasah X dapat menentukan informasi yang baik dan benar sesuai kebutuhan informasi; serta para pelajar Madrasah X mengetahui dan perhatian terhadap kesehatan mental khususnya bagi dirinya sendiri.

Beberapa penelitian yang mengkaji pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental telah dilakukan oleh para peneliti Indonesia maupun luar negeri. Kajian tentang efek negatif dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental di negara maju dan berkembang menemukan bahwa terdapat efek merugikan dari penggunaan media sosial pada Kesehatan mental (Kraut et al. 2002, Nie et al. 2002, Lee et al. 2011, Ellison, et al .2007, dan Jordan, et al 2011).

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Sujarwoto, et al (2019) menunjukkan proses mekanisme media sosial membahayakan kesehatan mental di kalangan orang Indonesia. Pertama, peningkatan waktu menggunakan media sosial dapat menyebabkan kecanduan media sosial. Kedua, meningkatnya penggunaan media sosial di Indonesia juga dapat menciptakan perasaan frustrasi individu karena informasi yang mereka hadapi setiap hari. Setiap orang dapat mengemukakan pendapat di media sosial yang menciptakan kebisingan luar biasa. Ketiga, dalam masyarakat Indonesia dengan ketidaksetaraan yang ada, media sosial juga dapat menimbulkan kecemburuan dan kepahitan bagi kelompok masyarakat tertentu. Orang-orang golongan miskin dan menengah ke bawah menjadi iri dan susah hati akibat terpapar konten kebahagiaan dan citra positif dari orang-orang golongan menengah ke atas.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Madrasah X dengan tiga tahapan yakni: rancangan kegiatan; sasaran kegiatan; dan penentuan metode kegiatan. Hal ini dipaparkan pada uraian berikut ini.

Rancangan kegiatan

Sebelum melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bagi para pelajar Madrasah X, terlebih dahulu tim kami telah melakukan penelitian terkait penggunaan media sosial di kalangan pelajar sekolah menengah atas (SMA) dan sederajat di Kota Bandung. Dari hasil penelitian tersebut mengemuka masalah kesehatan mental di kalangan pelajar SMA seperti rasa gelisah berlebihan, tidak percaya diri, murung, berdiam diri, hingga sering menyalahkan diri sendiri.

Data hasil penelitian tersebut menjadi landasan kami untuk melakukan edukasi literasi media di sekolah-sekolah. Selanjutnya tim kami melakukan pemilihan sekolah sebagai lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat, wilayah sekitar Jatinangor dan Garut menjadi lokasi utama karena wilayah ini ditinggali kelompok masyarakat ekonomi menengah ke bawah namun bersinggungan langsung dengan keriuhan mahasiswa yang sangat mumpuni dalam penggunaan gawai. Sekolah Madrasah X terpilih setelah tim melakukan pengamatan lapangan dan berkoordinasi langsung dengan pengelola madrasah. Materi edukasi tentang media sosial dan implikasinya bagi kesehatan mental disepakati oleh tim dan pengelola madrasah.

Sasaran kegiatan

Para pelajar Madrasah X yang berjumlah lebih dari 100 orang dipilih secara keterwakilan kelas untuk menjadi peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terpilih 27 orang pelajar perempuan sebagai perwakilan dalam kegiatan ini. Penentuan jenis kelamin perempuan dengan alasan bahwa dari beragam penelitian terdahulu perempuan kerap mengalami gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Argumen tersebut sejalan dengan studi yang menemukan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami depresi dibandingkan laki-laki (Freeman & Freeman, 2013). Walaupun demikian, hal ini tidak dapat menjadi justifikasi bahwa isu kesehatan mental bukan menjadi hal penting bagi laki-laki.

Metode kegiatan

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kami menggunakan tiga metode yakni: diskusi, role playing, dan tutorial. Melalui tiga metode ini kami mengajak para pelajar Madrasah X berpartisipasi aktif dalam memahami penggunaan media sosial dan perhatian terhadap isu kesehatan mental. Partisipasi aktif yang diharapkan saat kegiatan berlangsung adalah adanya diskusi secara positif dan konstruktif dengan fokus membicarakan apa yang mereka lakukan saat mengakses ke media sosial serta mengevaluasi diri secara sederhana apakah isu kesehatan mental telah diketahuinya.

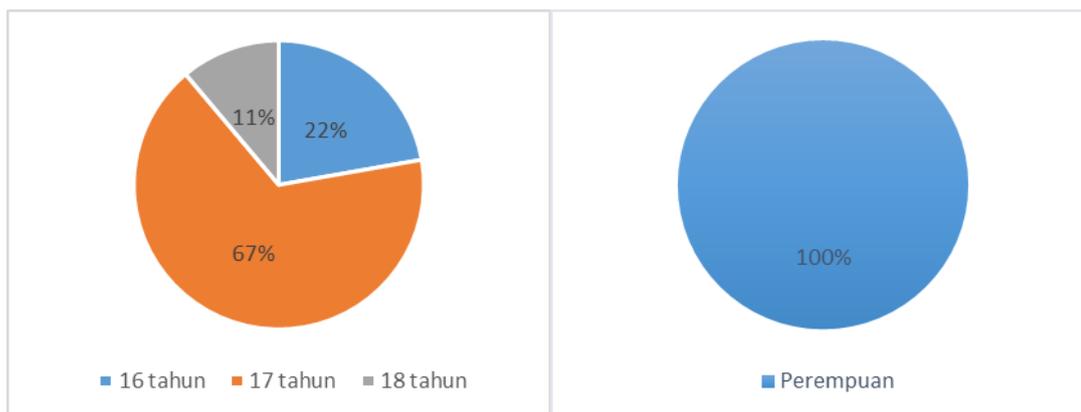
Role playing dipilih sebagai salah satu metode kegiatan dengan tujuan keterlibatan secara langsung para pelajar Madrasah X untuk memecahkan masalah dan memberi solusi praktis terkait contoh permasalahan kesehatan mental yang pernah dialami orang seusia mereka. Metode ini berguna untuk memberikan gambaran masalah nyata seputar kesehatan mental akibat media sosial. Melalui metode ini para pelajar dapat mempraktikkan teknik dasar pemilihan informasi yang baik dan benar di media sosial serta evaluasi sederhana media sosial yang bermanfaat untuk kebutuhan informasi dan pendidikan pelajar.

Metode selanjutnya yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah tutorial. Walaupun metode ini sudah sangat lazim digunakan selama proses belajar mengajar di Madrasah X namun tim meyakini bahwa pengetahuan dasar tentang penggunaan media sosial dan implikasinya dapat lebih dimengerti dan dipahami melalui pemaparan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah wujud nyata tanggung jawab dan upaya nyata para akademisi untuk berpartisipasi aktif dalam penyebarluasan hasil penelitian dan informasi penting yang dibutuhkan masyarakat. Lebih lanjut, kegiatan ini pun merupakan upaya pengembangan sumber daya manusia Indonesia dan pembangunan wilayah yang masih memerlukan perhatian dari aspek pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan secara tatap muka pada Kamis, 4 Agustus 2022 di Madrasah X, Kabupaten Garut. Dilihat dari segi usia, seluruh peserta terdiri dari usia remaja dengan proporsi umur 16 tahun (11%), 17 tahun (67%), dan 18 tahun (22%). Seluruh peserta yang terlibat merupakan perwakilan anggota kelas XII. Sedangkan dari segi jenis kelamin, semua peserta yang terlibat dalam kegiatan ini berjenis kelamin perempuan (100%).



Gambar 1. Usia dan Jenis Kelamin Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan dan langsung dilanjutkan dengan pelaksanaan *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal para peserta terkait isu kesehatan mental dan literasi media sosial. Adapun soal-soal *pre-test* yang diberikan berkaitan dengan: 1) kriteria umur remaja menurut WHO; 2) definisi kesehatan mental; 3) efek pembatasan sosial berskala besar (PSBB) terhadap kesehatan mental; 4) pengertian fungsi, dan dampak media social; 5) *cyberbullying*; 6) cara memanfaatkan media digital dengan baik dan bijak; dan 7) hal yang perlu dilakukan dalam menghadapi masalah kesehatan mental.

Setelah seluruh peserta mengumpulkan jawaban *pre-test*, sesi dilanjutkan dengan penyampaian materi. Sesi ini diawali dengan materi terkait remaja, khususnya latar belakang mengapa isu kesehatan mental dan literasi media sosial menjadi sangat penting bagi remaja. Hal ini karena masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dan kondisi psikologis remaja dianggap lebih rentan, terutama pada masa pandemi. Hasil penelitian Angelina dkk. memperlihatkan bahwa para remaja di Indonesia mengalami tekanan psikologis karena pandemi COVID-19 (Angelina et al., 2021).

Selain dianggap rentan secara psikologis, kelompok remaja juga tergolong ke dalam pengguna aktif media sosial. Namun, penggunaan media tersebut belum diiringi dengan keterampilan literasi media digital yang mumpuni. Tingkat keterampilan bermedia sosial inipun pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental remaja.



Gambar 2. Sesi Pemberian Materi Literasi Media Sosial dalam Pengelolaan Kesehatan Mental

Materi selanjutnya yaitu berkaitan dengan media sosial. Pada bagian ini, tim memberikan penjelasan tentang definisi dan fungsi media sosial. Media sosial adalah sekelompok aplikasi berbasis Internet yang dibangun di atas fondasi ideologis dan teknologi Web 2.0, dan memungkinkan pembuatan serta pertukaran konten buatan pengguna (*user generated content*) (Kaplan & Haenlein, 2010). Sedangkan terkait fungsinya, media sosial mampu memfasilitasi penggunaanya untuk saling terkoneksi. Selain itu, media sosial juga dapat berfungsi sebagai sumber hiburan dan informasi.

Sebagai contoh, para remaja dapat mengakses informasi tentang masalah kesehatan mereka secara daring dengan mudah dan anonim (O'Keeffe et al., 2011).

Tim pengabdian juga menyampaikan materi terkait dampak media sosial yang terdiri dari dampak positif dan negatif, khususnya terhadap kesehatan mental remaja. Media sosial dapat berdampak positif pada remaja dalam konteks pengembangan diri.

Di sisi lain, dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental juga patut diwaspadai dan diantisipasi. Dampak negatif tersebut dapat berupa rasa rendah diri yang timbul karena selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dianggap lebih baik atau superior dibandingkan diri sendiri, atau yang dikenal dengan istilah *upward comparison* (Durlowsky, 2020).

Menyikapi dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh media sosial, sesi materi pun dilanjutkan dengan cara menggunakan media sosial yang dapat berdampak positif bagi kesehatan mental. Cara yang dapat diterapkan di antaranya yaitu membatasi penggunaan media sosial serta mengikuti akun media sosial yang kredibel dan bermanfaat.

Materi terakhir yang diberikan pada peserta yaitu berupa video tutorial praktis dalam menyusun media informasi. Video berdurasi 9 menit 18 detik ini, berisi tahapan membuat media informasi dari mulai menyusun ide pesan hingga mengevaluasi pesan. Video tersebut juga dilengkapi dengan pemberian contoh aplikasi yang dapat digunakan dalam membuat media informasi.

Sesi penyampaian materi berjalan secara interaktif dengan melibatkan peserta untuk ikut berdiskusi khususnya untuk menceritakan pengalaman mereka atau dalam bentuk *role playing*. Pada jeda setiap sesi materi, tim pengabdian juga mengadakan kuis berhadiah yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta atas materi yang telah disampaikan. Salah satu pertanyaan kuis yang berhasil dijawab oleh peserta berkaitan dengan etika dalam mengunggah konten atau komentar di media sosial.

Setelah seluruh sesi materi selesai, peserta pun dilibatkan secara aktif pada sesi praktik. Pada sesi ini, peserta diminta untuk menuliskan pesan berisi apresiasi atau kata-kata positif di atas kertas berwarna. Pesan ini ditujukan kepada orang-orang yang mereka anggap penting. Peserta juga diperkenankan untuk menggunakan tagar (#) yang merepresentasikan konten media sosial. Beberapa peserta menuliskan ucapan terima kasih dan apresiasi untuk orang tua serta teman/sahabat mereka. Adapun tujuan dari sesi praktik ini yaitu agar para remaja dapat berlatih menyusun pesan positif yang nantinya dapat diimplementasikan pada penulisan pesan di media sosial.

Pada akhir sesi, peserta mengisi lembar *post-test* berisi soal-soal yang sama dengan soal yang diberikan pada *pre-test*. Hasil *post-test* tersebut menunjukkan peningkatan kognisi peserta setelah menerima materi. Rata-rata nilai *post-test* para peserta meningkat dibandingkan hasil *pre-test*, yaitu dari yang sebelumnya di angka 71,1 menjadi 89,3 pada *post-test*. Lebih lanjut lagi, terdapat dua pertanyaan yang mengalami peningkatan nilai cukup tinggi, yaitu terkait kriteria usia remaja menurut World Health Organization (WHO) dan pertanyaan tentang definisi kesehatan mental. Terkait pertanyaan rentang umur, data *pre-test* menunjukkan bahwa awalnya sebanyak 9 dari 27 peserta (33,3%) belum mengetahui rentang umur yang termasuk dalam kategori remaja menurut WHO. Namun, setelah kegiatan pengabdian selesai, data *post-test* menunjukkan bahwa sebanyak 27 peserta (100%) telah dapat mengidentifikasi rentang umur tersebut, yaitu 10-19 tahun.

Kemudian pertanyaan selanjutnya berkaitan dengan definisi kesehatan mental dari WHO. Adapun definisi Kesehatan mental menurut WHO yaitu,

“Suatu kondisi kesejahteraan dimana individu mengenali kemampuan mereka, mampu mengatasinya dengan tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada orang lain” (World Health Organization, 2004).

Dari 27 peserta, 16 orang di antaranya berhasil mengidentifikasi pernyataan tersebut sebagai definisi Kesehatan mental. Sementara itu, masih ada 11 peserta (40,7%) lainnya yang keliru dalam

memilih jawaban. Para peserta tersebut memahami pernyataan WHO sebagai definisi kesehatan raga, kesehatan jasmani, dan kebahagiaan. Meskipun demikian, di akhir kegiatan, hasil *post-test* menunjukkan bahwa hampir semua peserta (96,3%) telah berhasil mengidentifikasi definisi kesehatan mental yang tepat.

Peningkatan pengetahuan peserta yang terlihat dari hasil *post-test* dapat dikaitkan dengan metode dalam penyampaian materi. Tim pengabdian juga menggunakan alat bantu audiovisual berupa *slide* presentasi dan video untuk mengoptimalkan penyampaian materi. Hal ini sejalan dengan temuan riset yang mengungkapkan bahwa penggunaan alat bantu visual dalam proses belajar mengajar sangat penting karena dapat membantu menyederhanakan konsep yang diajarkan (Dalali & Mwila, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta terkait kesehatan mental dan literasi media sosial. Sementara dari sisi praktik, para peserta juga telah mampu menyusun pesan positif yang dapat mereka terapkan ketika bermedia sosial. Saran pertama adalah perlunya keterlibatan pakar Kesehatan mental, akademisi. Dari sisi peserta sebaiknya dapat lebih banyak lagi peserta yang terlibat di pelatihan selanjutnya.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih atas dukungan yang diberikan oleh Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Madrasah X dan UPT Puskesmas Kecamatan Citeras Kecamatan Malangbong, Kabupaten Garut atas kerja sama yang terjalin dari mulai perencanaan program hingga kegiatan ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, S., Kurniawan, A., Agung, F. H., Halim, D. A., Wijovi, F., Jodhinata, C., Evangelista, N. N., Agatha, C. M., Orlin, S., & Hamdoyo, A. (2021). Adolescents' mental health status and influential factors amid the Coronavirus Disease pandemic. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 12. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100903>
- Dalali, B. G., & Mwila, P. M. (2022). Effects of Visual Aids in Enhancing Teaching and Learning Process in Public Secondary Schools in Ilemela Municipality, Tanzania. *Tanzania. Journal of Research Innovation and Implications in Education*, 6(1), 379–390. www.jriiejournal.com
- Durlofsky, P. (2020). *Logged In and Stressed Out: How Social Media is Affecting Your Mental Health and What You Can Do About It*. Rowman & Littlefield.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
- Fawcett, S. B. (1999). Some lessons on community organization and change. In *Reflections on community organization: Enduring themes and critical issues* (pp. 31–334). Itasca, IL: Peacock Publishers, Inc.
- Freeman, D., & Freeman, J. (2013). *The Stressed Sex: Uncovering the Truth About Men, Women, & Mental Health*. Oxford University Press.
- Jordan, A. H., Monin, B., Dweck, C. S., Lovett, B. J., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Misery has more company than people think: Underestimating the prevalence of others' negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(1), 120–135.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021, October 7). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Lee, P. S., Leung, L., Lo, V., Xiong, C., & Wu, T. (2011). Internet communication versus face-to-face interaction in quality of life. *Social Indicators Research*, 100(3), 375–389.
- Nie, N. H., Hillygus, D. S., & Erbring, L. (2002). Internet use, interpersonal relations, and sociability. *The Internet in Everyday Life*, 215–243.
- O’Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., Mulligan, D. A., Altmann, T. R., Brown, A., Christakis, D. A., Falik, H. L., Hill, D. L., Hogan, M. J., Levine, A. E., & Nelson, K. G. (2011). Clinical report - The impact of social media on children, adolescents, and families. In *Pediatrics* (Vol. 127, Issue 4, pp. 800–804). <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Sujarwoto, S., Tampubolon, G., & Pierewan, A. (2019). A tool to help or harm? Online social media use and adult mental health in Indonesia. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00069-2>
- World Health Organization. (2004). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report).