

Peran Kegiatan Literasi Sosial Media Positif dalam Mengurangi Risiko Gangguan Mental Remaja

M Ihsan Ainul Yaqien ^{*1}

Carellio Edi Putra ²

Ichsan Fauzi Rachman ³

^{1,2,3} Universitas Siliwangi

*e-mail: mihsanainulyaqien@gmail.com ¹, liocarell323@gmail.com ², ichsanfauzirachman@unsil.ac.id ³

Abstrak

Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berpotensi meningkatkan risiko gangguan mental pada remaja, termasuk kecemasan dan depresi akibat paparan informasi negatif serta tekanan sosial daring. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana literasi media sosial yang positif dapat berkontribusi dalam mengurangi risiko gangguan mental pada remaja. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan analisis terhadap sepuluh artikel akademik yang relevan dari lima tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi media sosial yang positif berperan dalam meningkatkan pemahaman remaja terhadap kredibilitas informasi, etika komunikasi digital, serta pengelolaan interaksi daring yang sehat. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa literasi digital yang sistematis dapat menjadi strategi mitigasi terhadap dampak negatif media sosial, serta mendorong kesejahteraan mental remaja. Implikasinya, diperlukan kolaborasi antara institusi pendidikan, keluarga, dan komunitas dalam menerapkan program literasi sosial media secara berkelanjutan guna membangun generasi yang lebih adaptif terhadap tantangan digital.

Kata kunci: literasi media sosial, kesehatan mental remaja, pendidikan digital.

Abstract

Uncontrolled social media use has the potential to increase the risk of mental disorders among adolescents, including anxiety and depression due to exposure to negative information and online social pressure. This study aims to analyze how positive social media literacy can contribute to reducing the risk of mental disorders in adolescents. The method used is a literature review with an analysis of ten relevant academic articles from the last five years. The results of the study indicate that positive social media literacy plays a role in enhancing adolescents' understanding of information credibility, digital communication ethics, and healthy online interaction management. The conclusion of this study emphasizes that systematic digital literacy can serve as a mitigation strategy against the negative impact of social media and promote adolescent mental well-being. Its implications suggest the need for collaboration between educational institutions, families, and communities in implementing sustainable social media literacy programs to develop a generation that is more adaptive to digital challenges.

Keywords: social media literacy, adolescent mental health, digital education.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai bagian integral dalam kehidupan remaja. Platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan Facebook memungkinkan mereka untuk berkomunikasi, mencari informasi, serta mengekspresikan diri. Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, pola interaksi sosial, pendidikan, dan psikologis remaja mengalami perubahan yang signifikan. Namun, di balik manfaatnya,

penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif, terutama terhadap kesehatan mental remaja. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya kendali atas pengalaman digital, yang sering kali berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana literasi sosial media dapat berperan dalam mengurangi risiko tersebut.

Sejak awal kehidupan, manusia terbiasa berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan fisiologisnya. Tangisan pertama bayi merupakan bentuk komunikasi, sementara dalam kehidupan dewasa, komunikasi menjadi sarana interaksi sosial dan emosional. Dengan berkembangnya teknologi, komunikasi kini dapat dilakukan tanpa pertemuan langsung, berkat kemajuan perangkat komunikasi digital. Media sosial, sebagai bagian dari revolusi komunikasi, telah memperluas ruang interaksi yang sebelumnya terbatas. Meski menawarkan kebebasan berekspresi, ekosistem digital juga menghadirkan tantangan dalam pengelolaan interaksi. Setiap individu memiliki kesempatan menyampaikan pendapatnya, tetapi tanpa pengendalian diri, kebebasan tersebut dapat berujung pada perilaku yang merugikan atau melanggar norma sosial (Sari et al., 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif di kalangan remaja sering kali tidak diimbangi dengan literasi digital yang memadai. Hal ini dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, akibat paparan informasi negatif, cyberbullying, serta tekanan sosial di ruang digital. Menurut Darmayanti (2024), literasi sosial media yang positif mencakup kemampuan menganalisis dan menggunakan media sosial secara sehat serta bertanggung jawab. Remaja yang memiliki pemahaman terhadap kredibilitas informasi, keterampilan mengelola interaksi daring, serta kesadaran akan dampak psikologis dari penggunaan media sosial lebih cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang baik. Oleh karena itu, intervensi berupa lokakarya, diskusi kelompok, dan kampanye edukasi sangat penting dalam meningkatkan literasi digital dan membantu remaja mengelola pengalaman daring mereka secara lebih bijak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana literasi sosial media dapat berkontribusi dalam mengurangi risiko gangguan mental di kalangan remaja. Dengan pendekatan multidisiplin, penelitian ini akan mengkaji literatur mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental serta mengeksplorasi intervensi yang telah diterapkan dalam literasi digital. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi akademisi, praktisi, dan pemangku kebijakan dalam merancang strategi edukasi digital yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas dalam mendukung literasi sosial media yang sehat. Program berbasis sekolah yang mengintegrasikan pendidikan literasi digital ke dalam kurikulum terbukti meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja dalam mengelola pengalaman daring mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam merancang program literasi media sosial yang sistematis dan berdampak. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran literasi sosial media terhadap kesehatan mental remaja, langkah-langkah preventif yang lebih komprehensif dapat diterapkan guna meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda.

Kesehatan mental remaja memiliki peran krusial dalam perkembangan psikososial mereka, karena berkontribusi dalam pembentukan keterampilan hidup serta menjadi sumber daya penting dalam menghadapi berbagai tantangan. Remaja dengan kesehatan mental yang baik merupakan aset berharga bagi pembangunan sumber daya manusia di suatu negara. Sebaliknya, ketidakjelasan tujuan hidup dan kebingungan terhadap identitas diri dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (Mawaddah & Prastya, 2023). Oleh karena

itu, intervensi literasi sosial media yang tepat perlu diberikan sedini mungkin guna mencegah berkembangnya dampak psikologis yang lebih serius.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka (literature review) untuk mengkaji berbagai sumber ilmiah yang kredibel terkait literasi media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Tinjauan pustaka dilakukan secara sistematis guna mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian sebelumnya, sehingga dapat membangun pemahaman yang lebih komprehensif mengenai topik yang diteliti. Literatur yang digunakan meliputi jurnal akademik, buku, laporan penelitian, serta artikel ilmiah yang relevan. Dalam konteks akademik, tinjauan pustaka berfungsi sebagai landasan teoritis yang penting dalam menyusun dan mengembangkan penelitian (Hadi & Afandi, 2021). Oleh karena itu, pemilihan literatur dilakukan dengan mempertimbangkan tingkat kredibilitas dan relevansi sumber dalam menjelaskan fenomena yang dikaji.

Untuk memperoleh sumber yang sesuai, dilakukan pencarian literatur melalui Google Scholar dengan kata kunci spesifik seperti "literasi media sosial", "kesehatan mental remaja", dan "dampak penggunaan media sosial". Hasil pencarian awal menghasilkan sepuluh artikel yang memenuhi kriteria umum berdasarkan relevansi dengan topik serta periode publikasi dalam lima tahun terakhir. Setelah memperoleh sepuluh artikel tersebut, dilakukan proses telaah dan analisis untuk mengevaluasi kelayakan sumber berdasarkan kredibilitas jurnal, metodologi penelitian, serta kesesuaian dengan tujuan studi. Artikel yang memiliki landasan teori yang kuat dan mendukung penelitian ini dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Berdasarkan penelitian Rohmatillah et al. (2024), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi pada remaja, terutama akibat paparan cyberbullying dan perbandingan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada literatur yang memberikan perspektif empiris serta teoritis yang mendukung argumentasi akademik mengenai dampak literasi media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Desain penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan pendekatan tematik. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian sistematis dalam database akademik serta telaah kritis terhadap jurnal-jurnal yang memiliki relevansi tinggi dengan isu penelitian. Menurut Putri et al. (2024), analisis terhadap literatur yang digunakan dalam penelitian sangat penting untuk memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Setelah dilakukan analisis mendalam terhadap kesepuluh artikel yang diperoleh, ditemukan bahwa lima artikel memiliki relevansi tinggi dengan penelitian ini. Artikel-artikel tersebut secara spesifik membahas bagaimana literasi media sosial dapat digunakan sebagai strategi mitigasi terhadap risiko gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, kelima artikel tersebut menyajikan bukti empiris berdasarkan studi kasus yang mendukung argumen mengenai perlunya pendidikan literasi digital yang lebih sistematis bagi remaja.

Prosedur intervensi dalam penelitian ini melibatkan analisis tematik terhadap literatur yang telah dikumpulkan guna mengidentifikasi pola utama dalam penelitian sebelumnya. Setiap artikel dikategorikan berdasarkan isu utama yang dibahas, seperti dampak informasi negatif, pengaruh interaksi sosial daring, serta efektivitas program literasi media sosial dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada remaja. Seperti yang dikemukakan oleh Mawaddah (2023), kajian pustaka yang sistematis memungkinkan peneliti untuk memahami hubungan antara berbagai temuan penelitian dan bagaimana konsep yang ada dapat dikembangkan lebih lanjut dalam konteks yang lebih luas. Berdasarkan analisis ini, diperoleh

pemahaman lebih mendalam mengenai tantangan dan peluang dalam mengembangkan intervensi literasi digital yang lebih efektif.

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam serta rekomendasi yang tepat bagi akademisi, praktisi, dan pemangku kebijakan dalam merancang strategi literasi digital yang lebih efektif dan berkelanjutan. Hasil kajian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam menyusun intervensi yang lebih sistematis bagi remaja dalam mengelola pengalaman daring mereka secara lebih sehat dan produktif. Dengan memahami pola serta mekanisme literasi media sosial yang efektif, penelitian ini berupaya untuk memperkuat basis akademik dalam membangun strategi pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis generasi muda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan melalui tinjauan pustaka terhadap artikel ilmiah yang membahas hubungan antara literasi media sosial dan kesehatan mental remaja. Data dikumpulkan dari sepuluh artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir. Dari jumlah tersebut, lima artikel utama dipilih karena memiliki relevansi tinggi dengan topik penelitian serta menyajikan bukti empiris yang mendukung argumentasi akademik. Artikel- artikel ini berasal dari jurnal terakreditasi di Indonesia, dengan metode penelitian yang bervariasi, termasuk pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan studi literatur. Rentang waktu penelitian mencakup periode 2023 hingga 2024, dengan fokus utama pada populasi remaja yang aktif menggunakan media sosial di berbagai wilayah Indonesia.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian sistematis menggunakan kata kunci yang sesuai dengan topik penelitian. Pemilihan artikel didasarkan pada tingkat relevansi terhadap konsep dasar literasi media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Berikut adalah tabel ringkasan hasil analisis terhadap artikel utama:

No	Penulis, Tahun	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Utama
1	(Ilat et al., 2023)	Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Mental Remaja	<i>Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan</i>	Literatur review	Media sosial positif meningkatkan diri dan kesadaran namun juga menyebabkan kecanduan, dan gangguan emosional
2	(Yuhana et al., 2023)	Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja	<i>Jurnal Keperawatan Jiwa</i>	Kuantitatif analitik korelatif	Semakin sering menggunakan sosial, semakin risiko mengalami gangguan mental emosional
3	(Iryadi et al., 2024)	Pengaruh Sosial Kesehatan Mental Remaja	<i>Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara</i>	Deskriptif kualitatif	Media sosial meningkatkan dan kesadaran tetapi juga kecemasan dan depresi

Hasil analisis menunjukkan bahwa literasi media sosial yang positif berkontribusi terhadap kesejahteraan mental remaja. Studi Iryadi et al. (2024) menunjukkan bahwa remaja yang

memiliki pemahaman literasi kesehatan mental lebih mampu mengidentifikasi risiko psikologis akibat penggunaan media sosial yang tidak terkendali. Selain itu, penelitian Mawaddah & Prastya (2023) mengonfirmasi bahwa ketidakjelasan identitas diri akibat tekanan sosial daring meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, sehingga intervensi literasi sosial media perlu diberikan sejak dini.

Keterkaitan hasil dengan konsep dasar literasi digital menunjukkan bahwa pemahaman terhadap kredibilitas informasi dan keterampilan dalam mengelola interaksi daring berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional remaja (Darmayanti et al., 2024). Literasi media sosial yang positif tidak hanya mencakup pemahaman terhadap kredibilitas informasi, tetapi juga kemampuan dalam mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan pendekatan yang tepat, literasi digital dapat menjadi alat mitigasi terhadap kecemasan dan depresi yang sering dialami oleh remaja akibat tekanan sosial daring.

Kesesuaian hasil dengan penelitian sebelumnya terlihat dari penelitian Sari et al. (2019) yang menyatakan bahwa kebebasan berekspresi di media sosial memiliki dampak ganda terhadap remaja. Di satu sisi, media sosial memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri dan membangun identitas digital, tetapi di sisi lain, kurangnya pengendalian diri dapat menyebabkan perilaku impulsif yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian Hadi & Afandi (2021) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa pemahaman literasi digital dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan membantu remaja mengelola tekanan sosial daring dengan lebih baik.

Pembahasan

Hasil penelitian yang dikaji dalam tinjauan pustaka menunjukkan bahwa literasi media sosial yang positif memiliki peran penting dalam mengurangi risiko gangguan mental pada remaja. Berbagai studi dalam tabel hasil analisis memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial tanpa kontrol dan pemahaman literasi yang cukup berpotensi menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres (Ilat et al., 2023; Yuhana et al., 2023). Namun, dengan adanya kegiatan literasi media sosial yang positif, remaja dapat memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap informasi digital, mengelola interaksi daring dengan lebih bijak, serta menghindari dampak negatif yang bisa memengaruhi kesehatan mental mereka.

Berdasarkan studi Yuhana et al. (2023), ditemukan bahwa tingkat penggunaan media sosial berkorelasi erat dengan gangguan mental emosional pada remaja. Hal ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula risiko remaja mengalami kecemasan dan depresi. Di sisi lain, hasil analisis dari Iryadi et al. (2024) mengungkap bahwa meskipun media sosial dapat meningkatkan kreativitas dan kesadaran sosial, penggunaannya tanpa batas berpotensi menyebabkan tekanan psikologis akibat

perbandingan sosial dan cyberbullying. Dalam konteks ini, literasi media sosial berfungsi sebagai alat mitigasi yang dapat membantu remaja memahami bagaimana cara memanfaatkan media digital secara lebih sehat, terutama dalam menghindari tekanan sosial daring yang berlebihan.

Penelitian Thursina Fazrian (2023) juga menekankan bahwa 53% remaja mengalami gangguan mental dalam kategori sedang akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi edukasi literasi sosial media dalam membentuk pola interaksi digital yang lebih sehat. Pembatasan penggunaan media sosial serta pengalihan perhatian ke aktivitas produktif menjadi bagian dari strategi literasi digital yang mampu mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Yulis et al. (2024) menambahkan bahwa pendidikan formal terkait etika digital dapat membantu remaja memahami bagaimana menggunakan media sosial secara bertanggung jawab. Dengan bimbingan yang tepat dari keluarga dan komunitas,

remaja dapat mengembangkan keterampilan literasi digital yang tidak hanya melindungi mereka dari dampak negatif media sosial, tetapi juga membangun pemahaman yang lebih kritis terhadap informasi yang mereka konsumsi.

Selain aspek teknis pemanfaatan media sosial, aspek psikologis dan sosial dalam literasi digital juga berperan besar dalam membangun kesejahteraan mental remaja. Studi Sari et al. (2019) mengungkapkan bahwa media sosial merupakan pedang bermata dua bagi remaja di satu sisi memungkinkan mereka untuk berekspresi dan membangun identitas digital, namun di sisi lain dapat menyebabkan perilaku impulsif dan kurangnya kontrol emosi. Jika literasi media sosial yang positif diterapkan dengan baik, maka remaja dapat mengembangkan strategi dalam mengelola interaksi digital, sehingga tidak terjebak dalam lingkaran dampak negatif seperti kecemasan sosial atau tekanan psikologis dari perbandingan sosial daring.

Secara keseluruhan, temuan dari berbagai studi memperlihatkan bahwa kegiatan literasi media sosial yang positif tidak hanya sekadar meningkatkan kemampuan memahami teknologi digital, tetapi juga membantu remaja dalam mengelola emosi, membangun pola komunikasi yang lebih sehat, serta menghindari dampak negatif dari media sosial. Dengan pendekatan yang sistematis dan berbasis edukasi, literasi digital dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi risiko gangguan mental pada remaja, sekaligus membangun generasi yang lebih kritis, adaptif, dan bijak dalam menghadapi tantangan era digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa literasi media sosial yang positif memiliki peran penting dalam mengurangi risiko gangguan mental pada remaja. Berdasarkan hasil analisis tinjauan pustaka, ditemukan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan kecemasan, depresi, dan stres akibat tekanan sosial daring serta paparan informasi negatif. Namun, jika remaja memiliki pemahaman yang baik terhadap etika digital dan kredibilitas informasi, mereka akan lebih mampu mengelola interaksi daring dengan sehat dan meminimalkan dampak psikologis yang merugikan. Literasi media sosial yang baik juga berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan emosional remaja, sehingga mereka lebih resilien terhadap dinamika komunikasi di ruang digital. Oleh karena itu, pendidikan literasi media sosial harus diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan formal agar generasi muda dapat berkembang dalam lingkungan digital yang lebih aman dan produktif.

Salah satu kelebihan dari literasi media sosial yang positif adalah kemampuannya dalam meningkatkan kesadaran kritis terhadap informasi digital yang dapat membantu remaja dalam memilah konten yang mereka konsumsi. Studi yang dikaji dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki literasi digital tinggi cenderung lebih mampu mengidentifikasi risiko psikologis akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, pemahaman terhadap etika komunikasi digital membantu mereka dalam menghindari konflik daring serta membangun interaksi sosial yang lebih sehat. Dengan literasi yang baik, mereka juga dapat menggunakan media sosial sebagai sarana positif untuk membangun jaringan dan mengembangkan kreativitas tanpa terjebak dalam aspek negatif dari ekosistem digital. Oleh karena itu, pendekatan berbasis komunitas dan pendidikan harus dikembangkan secara lebih sistematis guna mendukung kesejahteraan mental remaja di era digital.

Meskipun literasi media sosial memiliki manfaat yang signifikan, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa kekurangan dalam implementasi program literasi digital bagi remaja. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya akses terhadap edukasi literasi digital yang terstruktur, terutama bagi remaja yang berada di daerah dengan keterbatasan sumber daya pendidikan. Selain itu, tidak semua sekolah memiliki kurikulum yang mengintegrasikan pendidikan literasi digital, sehingga banyak remaja tidak memiliki bekal yang cukup untuk

menghadapi tantangan di dunia maya. Kurangnya pemahaman orang tua terhadap dampak media sosial terhadap kesehatan mental anak juga menjadi faktor yang memperburuk situasi, karena pengawasan dan pendampingan yang kurang optimal. Untuk mengatasi kekurangan ini, diperlukan strategi kolaboratif antara institusi pendidikan, keluarga, dan komunitas agar literasi digital dapat diterapkan secara lebih luas dan efektif. Dengan demikian, remaja akan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai cara mengelola interaksi digital serta membangun pola komunikasi yang lebih sehat di media sosial.

Ke depan, terdapat peluang besar untuk memperluas cakupan literasi media sosial melalui berbagai pendekatan inovatif, termasuk pemanfaatan teknologi edukasi berbasis aplikasi dan platform interaktif. Pendekatan seperti workshop digital, kelas daring, dan program mentoring dapat menjadi solusi dalam menjangkau lebih banyak remaja yang membutuhkan edukasi literasi digital. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat berfokus pada pengaruh literasi media sosial terhadap aspek psikologis lainnya, seperti peningkatan kesejahteraan emosional dan penguatan identitas digital. Dengan adanya intervensi yang lebih komprehensif, program literasi sosial media dapat berfungsi sebagai strategi preventif dalam menekan angka gangguan mental remaja di era digital yang semakin kompleks. Oleh karena itu, pengembangan kebijakan yang mendukung implementasi literasi media sosial sebagai bagian integral dari sistem pendidikan menjadi langkah yang penting untuk memastikan remaja dapat beradaptasi dengan sehat dalam lingkungan digital yang terus berkembang.

Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa literasi media sosial yang positif merupakan aspek esensial dalam membangun ketahanan psikologis remaja di era digital. Dengan pemahaman yang baik terhadap kredibilitas informasi, etika komunikasi, serta pengelolaan interaksi daring, remaja akan lebih mampu menghadapi tantangan psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial. Edukasi yang sistematis mengenai literasi digital harus diprioritaskan dalam berbagai institusi pendidikan agar dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan mental generasi muda. Selain itu, keterlibatan komunitas dan orang tua dalam mendukung program literasi sosial media sangat penting untuk memastikan bahwa remaja mendapatkan pengawasan dan bimbingan dalam berinteraksi di dunia digital. Dengan pendekatan yang tepat dan berkelanjutan, literasi media sosial dapat menjadi instrumen yang efektif dalam mengurangi risiko gangguan mental remaja, sekaligus mendorong mereka untuk memanfaatkan teknologi digital secara lebih produktif dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmayanti, R., Rahmawati, E. I., Rohmah, N. N., Sukarta., & Suhadah. (2024). Peran Media Sosial dalam Pengembangan Literasi Digital di Kalangan Mahasiswa. *Seminar Nasional Paedagoria*, 4, 340–349.
- Hadi, N. F., & Afandi, N. K. (2021). Literature Review is A Part of Research. *Sultra Educational Journal*, 1(3), 64–71. <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>
- Ilal, I. P., Tapada, J., Durandt, C., & Koyongian, F. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(10), 830–837. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10276920>
- Iryadi, A., Adriani, C. A., Pertiwi, Naira Salwa Qabila. Rahmawati, R., & Dewi, Z. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Hukum Dan Administrasi Negara*, 2(21), 71–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://ebsina.or.id/journals/index.php/djpm>
- Putri, A., Adinugraha, H. H., & Anas, A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus Di Desa Notogiwang. *Jurnal Sahmiyya*, 3(1), 50–57.

- Rohmatillah, N., Qomaruddin., Ahmad., N. F., & Fadhilah, N. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sekolah Menengah Di Indonesia. *Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 7(1). Sari, A. C., Hartina, R., Awalia, R., Irianti, H., & Ainun, N. (2019). Komunikasi Dan Media Sosial. January 2019.<https://www.researchgate.net/publication/329998890>
- Thursina Fazrian. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(01), 19–30. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180>
- Yuhana, E. S., Mariyati., & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 477–486.
- Yulis, D. N., Kamaruddin, S., & Awaru, A. O. T. (2024). Membangun Literasi Sosial Remaja: Strategi Efektif Menghadapi Dinamika Penggunaan Sosial Media Di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kajian ...*, 8(5), 564–570.