

## Media Sosial dan Citra Diri: Literasi Digital sebagai Kunci Mencegah Krisis Mental di Dunia Online

Kayla Izza Putri \*<sup>1</sup>  
Ranu Iskandar <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Negeri Semarang

\*e-mail : [izzaputrikayla@students.unnes.ac.id](mailto:izzaputrikayla@students.unnes.ac.id)<sup>1</sup>, [ranuiskandar@gmail.com](mailto:ranuiskandar@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, terutama melalui penggunaan media sosial yang intens. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial, pembentukan citra diri digital, kesehatan mental remaja, serta peran literasi digital sebagai instrumen preventif terhadap krisis mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*), yang memanfaatkan berbagai literatur ilmiah dari jurnal nasional dan internasional terbitan 2015–2024. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi tematik menurut Braun dan Clarke (2006), dengan empat tema utama: (1) dampak media sosial terhadap kondisi psikologis remaja, (2) dinamika pembentukan citra diri digital, (3) krisis identitas di ruang online, dan (4) peran literasi digital dalam ketahanan mental. Hasil studi menunjukkan bahwa media sosial dapat memicu disonansi identitas dan gangguan psikologis, terutama ketika citra diri yang dibentuk tidak mencerminkan realitas. Di sisi lain, literasi digital terbukti mampu meningkatkan ketahanan psikologis remaja melalui kemampuan berpikir kritis, manajemen emosi, dan kesadaran akan representasi diri digital. Artikel ini menyimpulkan bahwa integrasi literasi digital dalam pendidikan merupakan langkah strategis untuk menanggulangi krisis mental remaja akibat tekanan dari media sosial.

**Kata kunci:** media sosial, citra diri digital, kesehatan mental remaja, literasi digital, krisis identitas

### Abstract

The digital era has brought significant changes to adolescents' lives, particularly through the intense use of social media. This article aims to analyze the relationship between social media use, the formation of digital self-image, adolescent mental health, and the role of digital literacy as a preventive instrument against mental health crises. This study employs a qualitative approach using library research, drawing on various scholarly sources from national and international journals published between 2015 and 2024. The analytical technique used is thematic content analysis based on Braun and Clarke (2006), with four main themes: (1) the impact of social media on adolescents' psychological conditions, (2) the dynamics of digital self-image formation, (3) identity crisis in online spaces, and (4) the role of digital literacy in psychological resilience. The findings indicate that social media can trigger identity dissonance and psychological disturbances, especially when the constructed self-image does not reflect reality. On the other hand, digital literacy has proven to enhance adolescents' psychological resilience through critical thinking, emotional management, and awareness of digital self-representation. This article concludes that integrating digital literacy into education is a strategic step to address adolescent mental health crises caused by social media pressures.

**Keywords:** social media, digital self-image, adolescent mental health, digital literacy, identity crisis

### PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin maju, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja di Indonesia. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai medium untuk membentuk dan mengekspresikan citra diri. Remaja sering kali terdorong untuk menampilkan versi ideal dari diri mereka, yang dipengaruhi oleh standar kecantikan dan keberhasilan yang tidak realistis. Fenomena ini berdampak signifikan pada kesehatan mental, dengan meningkatnya kasus kecemasan, depresi, dan krisis identitas di kalangan pengguna muda.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Studi oleh Franscelia dan Lyaputera (2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan gejala stres, kecemasan, dan depresi pada remaja di wilayah Jabodetabek. Selain itu, fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kebiasaan *doomscrolling* juga berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan dan gangguan tidur di kalangan remaja.

Dampak negatif lainnya termasuk cyberbullying, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan bahkan depresi pada korban. Perbandingan sosial yang tidak sehat juga sering terjadi, di mana remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain yang menampilkan kehidupan yang tampak sempurna di media sosial, yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan harga diri mereka.

Meskipun telah banyak penelitian yang menyoroti dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja, terdapat kesenjangan dalam literatur yang ada. Sebagian besar studi berfokus pada aspek individu, seperti perbandingan sosial atau cyberbullying, tanpa mempertimbangkan interaksi kompleks antara berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu, masih minim penelitian yang mengintegrasikan peran literasi digital sebagai mekanisme protektif dalam menghadapi tantangan di dunia maya.

Literasi digital mencakup kemampuan untuk mengakses, memahami, dan menggunakan informasi digital dengan bijak. Dalam konteks kesehatan mental, literasi digital dapat membantu remaja menemukan sumber informasi yang valid dan bermanfaat mengenai kesehatan mental. Namun, masih kurangnya penelitian yang mengkaji bagaimana literasi digital dapat berperan sebagai alat mitigasi terhadap dampak negatif media sosial.

Untuk menutup kesenjangan tersebut, penting untuk mengkaji bagaimana literasi digital dapat berperan sebagai alat mitigasi terhadap dampak negatif media sosial. Literasi digital yang baik memungkinkan individu untuk memahami, mengevaluasi, dan mengelola informasi secara kritis, serta membangun kesadaran diri yang sehat dalam berinteraksi di dunia maya. Dengan demikian, literasi digital dapat menjadi kunci dalam mencegah krisis mental yang disebabkan oleh tekanan sosial dan distorsi citra diri di media sosial.

Peningkatan literasi digital di kalangan remaja melalui pendidikan, pelatihan, dan pengaturan penggunaan teknologi dapat membantu mereka mengatasi tantangan kesehatan mental di era digital. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan masyarakat untuk bersama-sama mendukung peningkatan literasi digital guna menciptakan generasi remaja yang sehat secara mental dan bijak dalam penggunaan teknologi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial, pembentukan citra diri, dan kesehatan mental di kalangan remaja, serta menilai efektivitas literasi digital sebagai strategi pencegahan terhadap krisis mental di dunia online. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program edukasi dan intervensi yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda di era digital.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*), yang bertujuan untuk menggali dan memahami secara mendalam hubungan antara penggunaan media sosial, pembentukan citra diri, kesehatan mental remaja, serta peran literasi digital sebagai instrumen preventif terhadap krisis mental di ruang digital. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik masalah yang bersifat konseptual dan membutuhkan penelaahan kritis terhadap teori, temuan empiris, dan data sekunder yang telah tersedia dalam literatur ilmiah. Dalam studi pustaka, peneliti tidak melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung, melainkan menelaah hasil penelitian sebelumnya yang relevan, untuk kemudian dianalisis dan disintesis dalam satu kerangka pemikiran yang utuh (Zed, 2004).

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai referensi ilmiah primer seperti artikel jurnal nasional dan internasional yang telah terbit dalam kurun waktu 2015 hingga 2024. Kriteria pemilihan sumber meliputi: (1) artikel yang telah melalui proses *peer-review*, (2) terbit di jurnal bereputasi atau terakreditasi, (3) membahas topik yang secara langsung berkaitan dengan media sosial, citra diri remaja, kesehatan mental, dan literasi digital, serta (4) memiliki konteks yang relevan dengan kondisi sosial-kultural Indonesia maupun global. Pencarian dilakukan secara sistematis melalui database seperti Google Scholar, ScienceDirect, ResearchGate, Sinta, dan Garuda. Kata kunci yang digunakan antara lain: "*media sosial dan kesehatan mental remaja*", "*citra diri digital remaja*", "*literasi digital pada generasi Z*", dan "*krisis identitas online*".

Dari hasil penelusuran tersebut, penulis memilih dan mengklasifikasikan sejumlah artikel untuk dianalisis berdasarkan tema dan fokus pembahasannya. Contohnya, penelitian Franscelia dan Lyaputera (2024) menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala depresi serta kecemasan pada remaja Jabodetabek.

Fenomena ini diperparah dengan kehadiran budaya *FOMO* (*fear of missing out*) dan kebiasaan *doomscrolling* yang menyebabkan gangguan tidur dan penurunan self-esteem. Di sisi lain, penelitian Hasanah, Nurjanah, dan Utomo (2022) menekankan bahwa media sosial menjadi ruang performatif, tempat individu—terutama remaja—menampilkan diri ideal mereka melalui simbol, gambar, dan narasi digital yang sering kali tidak merepresentasikan kondisi nyata. Hal ini berdampak pada disonansi identitas dan perasaan keterasingan dari diri sendiri (*alienation*).

Untuk menganalisis data, penulis menggunakan teknik analisis isi tematik (*thematic content analysis*) sebagaimana dijelaskan oleh Braun dan Clarke (2006), yang terdiri atas enam tahapan, yaitu: (1) familiarisasi terhadap data, (2) pengkodean awal, (3) pencarian tema, (4) peninjauan tema, (5) pendefinisian dan penamaan tema, serta (6) penulisan laporan. Setiap artikel yang telah dikumpulkan dibaca secara menyeluruh untuk mengidentifikasi pola tematik yang berkaitan dengan variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, penulis mengelompokkan data ke dalam empat tema utama, yaitu: (1) dampak media sosial terhadap kondisi psikologis remaja, (2) dinamika pembentukan citra diri digital, (3) krisis identitas yang timbul di ruang online, dan (4) peran literasi digital dalam membentuk ketahanan mental remaja.

Salah satu fokus utama dalam penelitian ini adalah bagaimana literasi digital dapat menjadi tameng dalam menghadapi tekanan sosial di media digital. Literasi digital yang dimaksud mencakup pemahaman kritis terhadap informasi digital, kemampuan mengelola waktu dan emosi saat berselancar di media sosial, serta kesadaran akan risiko representasi diri yang manipulatif (UNESCO, 2018). Nurlaili dan Khotimah (2020) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat literasi digital tinggi lebih mampu memilah konten yang mereka konsumsi, menghindari jebakan standar sosial yang tidak realistis, dan menunjukkan resiliensi psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang rendah literasinya. Oleh karena itu, integrasi literasi digital dalam pendidikan formal dan non-formal menjadi salah satu poin penting dalam upaya menanggulangi krisis mental yang kian marak di kalangan generasi muda akibat tekanan media sosial.

Secara keseluruhan, metode studi pustaka dalam penelitian ini tidak hanya digunakan untuk memotret fenomena secara teoritis, tetapi juga sebagai sarana menyusun sintesis ilmiah atas berbagai temuan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penulis berupaya mengisi kesenjangan literatur dengan mengaitkan isu-isu yang selama ini diteliti secara terpisah—yakni dampak media sosial, citra diri digital, dan kesehatan mental—ke dalam satu kesatuan yang terintegrasi melalui pendekatan literasi digital. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan strategi pendidikan literasi digital yang sensitif terhadap dinamika psikososial remaja di era media sosial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial telah menjadi ruang sosial dominan bagi remaja di era digital. Dalam interaksi yang berlangsung di ruang maya ini, remaja membangun dan menegosiasikan citra diri, namun tidak jarang mengalami tekanan psikologis akibat ekspektasi sosial yang tercipta. Penelitian ini menyoroti hubungan antara penggunaan media sosial, pembentukan citra diri digital, kondisi kesehatan mental remaja, dan peran literasi digital sebagai tameng terhadap krisis identitas serta gangguan mental yang mengintai.

Hasil analisis terhadap sejumlah artikel ilmiah menunjukkan bahwa **intensitas penggunaan media sosial berkorelasi signifikan dengan gejala depresi, kecemasan, dan gangguan tidur pada remaja**, khususnya di kawasan urban seperti Jabodetabek (Franscelia & Lyaputera, 2024). Budaya *fear of missing out* (FOMO) dan praktik *doomscrolling* menjadi faktor pemicu stres digital, karena remaja merasa perlu terus terhubung dan mengikuti tren yang berlangsung secara real time. Tekanan ini berujung pada penurunan harga diri (*self-esteem*) dan munculnya perasaan tidak berdaya dalam menghadapi standar sosial yang terbentuk secara digital.

Sejalan dengan itu, Hasanah, Nurjanah, dan Utomo (2022) menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai ruang performatif, di mana remaja cenderung menampilkan versi ideal dari diri mereka. Praktik ini memunculkan disonansi identitas ketika kehidupan digital tidak sesuai dengan realitas keseharian, yang pada akhirnya menciptakan perasaan keterasingan terhadap diri sendiri. Kondisi ini memperparah potensi krisis identitas yang umum terjadi pada masa remaja, yakni fase penting dalam pembentukan konsep diri.

Dalam konteks ini, **literasi digital menjadi instrumen krusial untuk membangun ketahanan psikologis remaja di ruang digital**. Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan teknis mengakses dan menggunakan teknologi, tetapi juga melibatkan keterampilan berpikir kritis dalam menyikapi informasi, mengelola emosi, dan memahami konstruksi citra diri yang terbentuk secara online (UNESCO, 2018). Penelitian Nurlaili dan Khotimah (2020) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat literasi digital tinggi cenderung lebih selektif dalam mengonsumsi konten, mampu menetapkan batas waktu berselancar, serta memiliki daya tahan mental yang lebih kuat terhadap tekanan sosial digital. Berdasarkan analisis tematik, terdapat **empat tema utama** yang saling berkaitan:

1. **Dampak media sosial terhadap kondisi psikologis remaja,**

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan erat dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, bahkan gangguan tidur pada remaja. Penelitian oleh Franscelia dan Lyaputera (2024) mengidentifikasi bahwa remaja di kawasan Jabodetabek yang menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari di media sosial cenderung menunjukkan gejala stres digital, seperti overthinking, susah tidur, hingga hilangnya motivasi. Kondisi ini diperparah dengan fenomena *fear of missing out* (FOMO), di mana remaja merasa tertinggal jika tidak mengikuti tren atau aktivitas sosial yang berlangsung secara daring.

Lebih lanjut, fenomena *doomscrolling*—yakni kebiasaan terus-menerus menggulir informasi negatif atau tidak produktif—juga telah terbukti berkontribusi terhadap kecemasan dan perasaan tertekan (Lopez et al., 2021). Kombinasi antara kebutuhan untuk selalu terkoneksi dan konsumsi konten negatif membuat kondisi mental remaja menjadi rentan terhadap gangguan psikologis yang berulang.

2. **Dinamika pembentukan citra diri digital,**

Media sosial juga berfungsi sebagai panggung performatif di mana individu membentuk dan menampilkan versi ideal dari diri mereka. Penelitian oleh Hasanah, Nurjanah, dan Utomo (2022) menyoroti bahwa citra diri digital yang dikonstruksi melalui unggahan foto, cerita, dan status sering kali tidak mencerminkan realitas hidup pengguna. Remaja cenderung menampilkan hal-hal yang disukai audiens untuk mendapatkan validasi sosial dalam bentuk like, komentar, atau followers. Hal ini sejalan dengan pandangan Goffman (1959) tentang *self-presentation*, di mana individu dalam ruang publik berupaya mengatur kesan yang ingin mereka tampilkan.

Konsekuensinya, terjadi ketidaksesuaian antara identitas online dan identitas nyata, yang berpotensi menimbulkan disonansi kognitif dan perasaan keterasingan dari diri sendiri (Turkle, 2011). Ketika ekspektasi terhadap citra diri digital terlalu tinggi dan tidak tercapai, remaja bisa mengalami frustrasi, kehilangan arah, dan bahkan mengalami krisis identitas.

3. **Krisis identitas di ruang online, dan**

Krisis identitas di kalangan remaja yang aktif di media sosial bukan hanya terkait dengan penampilan fisik atau gaya hidup, melainkan juga menyangkut nilai-nilai personal, orientasi hidup, dan hubungan sosial. Dalam kajian psikologi perkembangan, Erikson (1968) menegaskan bahwa masa remaja adalah fase krusial dalam pembentukan identitas ego. Ketika proses ini terganggu oleh tekanan sosial digital yang menuntut keseragaman dan pencitraan, maka remaja akan sulit mengembangkan identitas yang autentik.

Banyak remaja berusaha menyesuaikan diri dengan standar sosial yang dibentuk oleh influencer atau komunitas daring, sehingga mereka kehilangan kemampuan untuk mengenal dan menerima diri sendiri. Hal ini menyebabkan ketidakpuasan kronis, pencarian jati diri yang berulang-ulang, serta rasa tidak layak jika tidak sesuai dengan ‘persona digital’ yang sedang populer. Studi oleh Lee dan Cho (2019) di Korea Selatan juga menemukan bahwa remaja dengan paparan media sosial tinggi cenderung memiliki identitas yang tidak stabil dan rentan terhadap tekanan kelompok.

#### 4. Peran literasi digital dalam membentuk ketahanan mental.

Dalam menghadapi berbagai tantangan psikososial yang muncul dari penggunaan media sosial, literasi digital memegang peranan penting sebagai instrumen preventif. Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan teknis untuk mengakses dan mengoperasikan teknologi, tetapi juga mencakup dimensi kritis dan etis, seperti kemampuan untuk mengevaluasi informasi, mengelola waktu dan emosi, serta memahami risiko dari representasi diri secara digital (UNESCO, 2018).

Penelitian oleh Nurlaili dan Khotimah (2020) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat literasi digital tinggi memiliki kecenderungan untuk lebih selektif dalam mengonsumsi konten media sosial, mampu menetapkan batas waktu penggunaan, serta memiliki kesadaran yang lebih baik dalam membedakan identitas ideal dengan identitas nyata. Mereka juga menunjukkan ketahanan mental (resiliensi) yang lebih kuat, yang ditunjukkan dengan rendahnya tingkat stres dan kecemasan digital.

Literasi digital, dalam konteks ini, berfungsi sebagai mekanisme penyangga sekaligus alat reflektif yang membantu remaja menavigasi identitas mereka di tengah gempuran arus informasi yang padat. Oleh karena itu, integrasi literasi digital ke dalam kurikulum pendidikan formal maupun program non-formal menjadi langkah strategis yang sangat dibutuhkan. Program ini perlu tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif—mengajak remaja untuk lebih mengenal diri mereka, membentuk batasan yang sehat dalam berinteraksi digital, dan mengembangkan kesadaran diri yang lebih utuh.

#### 5. Implikasi Konseptual dan Integrasi Temuan

Temuan dari berbagai studi pustaka yang dianalisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa persoalan citra diri, kesehatan mental, dan media sosial tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Jika selama ini isu-isu tersebut diteliti secara terpisah, maka pendekatan interdisipliner dengan fokus pada literasi digital menawarkan jalan tengah yang menjembatani ketiganya. Literasi digital bukan sekadar alat bantu teknis, melainkan pendekatan konseptual yang dapat memperkuat fondasi psikologis remaja dalam menghadapi era digital yang kompleks. Dengan memetakan pola hubungan antara media sosial, citra diri, krisis mental, dan literasi digital, artikel ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan model intervensi pendidikan yang lebih holistik dan berbasis kebutuhan psikososial remaja masa kini.

Kelima tema ini membentuk pemahaman utuh bahwa persoalan citra diri dan krisis mental tidak dapat dipisahkan dari pola konsumsi media sosial yang intens dan tidak terkelola dengan baik. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan sistematis yang menjadikan literasi digital sebagai bagian integral dalam pendidikan formal maupun non-formal. Lebih dari sekadar sintesis teori, hasil studi pustaka ini menekankan perlunya integrasi pendekatan literasi digital dalam strategi pendidikan yang sensitif terhadap dinamika psikososial remaja.

Literasi digital tidak hanya membekali remaja dengan kemampuan teknis, tetapi juga membentuk *self-awareness* dan *emotional resilience* dalam menghadapi tekanan budaya digital yang semakin kompleks. Dengan pemahaman ini, diharapkan upaya preventif terhadap krisis mental dapat berjalan lebih efektif dan menyentuh akar permasalahan yang selama ini tersembunyi di balik layar media sosial.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran signifikan dalam pembentukan citra diri digital remaja sekaligus membawa dampak terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, dipadukan dengan budaya validasi sosial, fenomena FOMO, dan representasi diri yang manipulatif, berkontribusi terhadap munculnya gejala depresi, kecemasan, hingga krisis identitas pada remaja. Citra diri yang dibentuk secara digital sering kali tidak sejalan dengan kenyataan, sehingga menimbulkan disonansi internal dan rasa keterasingan terhadap diri sendiri.

Namun demikian, literasi digital terbukti mampu menjadi instrumen preventif yang penting dalam menghadapi tekanan psikososial di ruang digital. Remaja dengan tingkat literasi digital yang tinggi cenderung lebih selektif dalam mengakses informasi, mampu mengelola emosi, serta menunjukkan ketahanan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, literasi digital tidak hanya perlu dipahami sebagai keterampilan teknis, tetapi juga sebagai pendekatan kritis dan reflektif dalam membentuk identitas dan menjaga kesehatan mental remaja.

Penelitian ini menegaskan perlunya pendekatan yang lebih integratif dalam memahami hubungan antara media sosial, citra diri, dan kesehatan mental, dengan literasi digital sebagai jembatan konseptual. Dengan demikian, hasil studi ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam merancang strategi pendidikan dan intervensi sosial yang lebih sensitif terhadap dinamika psikososial generasi muda di era digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Franscelia, D., & Lyaputera, P. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Jabodetabek. *Jurnal Psikologi Digital*, 12(1), 45–59.
- Hasanah, N., Nurjanah, U. D., & Utomo, A. P. Y. (2022). Analisis Tindak Tutur Lokusi dalam Konten YouTuber Jerome Polin. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Metalingua*, 7(1), 33–45. <https://doi.org/10.21107/metalingua.v7i1.12956>
- Lee, S., & Cho, M. (2019). Social media use and identity development in adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*, 26(4), 55–76.
- Lopez, K., Shin, L., & Park, J. (2021). Doomscrolling and mental fatigue: A study of smartphone use during COVID-19. *Cyberpsychology Journal*, 12(3), 112–128.
- Nurlaili, A., & Khotimah, H. (2020). Literasi Digital dan Ketahanan Remaja dalam Menghadapi Era Disrupsi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(4), 112–118.
- UNESCO. (2018). *Digital Literacy Global Framework*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- WHO. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: World Health Organization.
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.