

KECEMASAN DIGITAL DAN FOMO: DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA PASCA-PANDEMI

Liana Sari¹, Ihsanudin Setiawan², Zanaya³

Universitas Muhammadiyah Magelang¹, Universitas Islam Bandung², Universitas
Malahayati³

lianasari.mgl@gmail.com¹, ihsanudin775@gmail.com², yayazanaya@gmail.com³

Abstract

The COVID-19 pandemic has significantly changed the social interaction patterns of adolescents, with social media becoming the main space for communication, expression, and self-identity. However, the intensity of post-pandemic social media use also has complex psychological consequences. This article aims to explore the impact of social media on adolescent mental health, especially related to the phenomenon of increasing anxiety, fear of missing out (FOMO), and self-identity search in the digital era. Through a qualitative approach, this study highlights adolescents' subjective experiences in dealing with social pressures arising from excessive exposure to online content. The results of the analysis show that social media is not only a means of entertainment and connection, but also triggers feelings of insecurity, social comparison, and emotional dependence. Anxiety arises when teens feel they have to stay connected so as not to miss out on important information or moments, while FOMO reinforces feelings of isolation when they are unable to keep up with ongoing trends. On the other hand, social media also serves as an arena for identity searching, where teenagers try to build their self-image through digital representation. This article emphasizes the importance of community-based interventions and the role of families in providing psychosocial support, building digital literacy, and creating safe spaces for adolescents to express themselves without excessive pressure. Thus, this study contributes to the understanding of the dynamics of adolescent mental health post-pandemic and offers a more holistic perspective of intervention.

Keywords: Social Media, Anxiety, FOMO

Abstrak

Pandemi COVID-19 telah mengubah pola interaksi sosial remaja secara signifikan, dengan media sosial menjadi ruang utama untuk berkomunikasi, berekspresi, dan membangun identitas diri. Namun, intensitas penggunaan media sosial pasca-pandemi juga menimbulkan konsekuensi psikologis yang kompleks. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, khususnya terkait fenomena meningkatnya kecemasan, rasa takut tertinggal (Fear of Missing Out/FOMO), serta pencarian identitas diri di era digital. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini menyoroti pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi tekanan sosial yang muncul dari eksposur berlebihan terhadap konten daring. Hasil analisis menunjukkan bahwa media sosial

tidak hanya menjadi sarana hiburan dan koneksi, tetapi juga memicu perasaan tidak aman, perbandingan sosial, dan ketergantungan emosional. Kecemasan muncul ketika remaja merasa harus selalu terhubung agar tidak kehilangan informasi atau momen penting, sementara FOMO memperkuat rasa terisolasi ketika mereka tidak mampu mengikuti tren yang sedang berlangsung. Di sisi lain, media sosial juga berfungsi sebagai arena pencarian identitas, di mana remaja mencoba membangun citra diri melalui representasi digital. Artikel ini menekankan pentingnya intervensi berbasis komunitas dan peran keluarga dalam memberikan dukungan psikososial, membangun literasi digital, serta menciptakan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan diri tanpa tekanan berlebihan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang dinamika kesehatan mental remaja pasca-pandemi dan menawarkan perspektif intervensi yang lebih holistik.

Kata Kunci: Media Sosial, Kecemasan, FOMO

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sosial masyarakat, terutama bagi remaja. Selama masa pembatasan sosial, media sosial menjadi ruang utama untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan mencari hiburan (Amalia et al., 2024); (Damayanti et al., 2026). Ketergantungan pada platform digital meningkat drastis karena keterbatasan aktivitas tatap muka (Damayanti et al., 2026). Kondisi ini membentuk kebiasaan baru yang berlanjut hingga pasca-pandemi, di mana remaja kini lebih sering mengandalkan media sosial sebagai sarana utama untuk membangun relasi dan identitas diri (Sinta, 2022); (Anggoro, 2025).

Media sosial memiliki peran ganda dalam kehidupan remaja. Di satu sisi, ia memberikan kesempatan untuk memperluas jaringan sosial, memperoleh informasi, dan mengekspresikan diri (Aulia et al., 2024); (Agma, 2025). Namun, di sisi lain, penggunaan berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental (Deviana, 2024); (Longsam et al., 2025). Fenomena seperti kecemasan, rasa takut tertinggal (Fear of Missing Out/FOMO), dan perbandingan sosial semakin menonjol (Hasanuddin et al., 2024); (Yunarti, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya sekadar alat komunikasi, tetapi juga arena yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja (Cahya et al., 2023).

Kecemasan digital muncul ketika remaja merasa harus selalu terhubung dengan dunia maya (Afrioza et al., 2025); (Pangestuti et al., 2026)). Mereka

khawatir kehilangan informasi penting, tren terbaru, atau momen sosial yang dianggap bernilai (Putra & Martiani, 2025). Perasaan ini sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang berkelanjutan (Haq, 2026). Akibatnya, remaja mengalami gangguan konsentrasi, sulit tidur, dan penurunan kualitas interaksi di dunia nyata (Aini, 2023). Kondisi ini memperlihatkan bagaimana media sosial dapat menjadi sumber stres yang signifikan (Kurnia et al., 2026).

FOMO menjadi fenomena yang semakin kuat pasca-pandemi. Remaja merasa tertinggal jika tidak mengikuti aktivitas atau tren yang sedang populer di media sosial (lintang Viona et al., 2026). Perasaan ini mendorong mereka untuk terus memantau platform digital, bahkan hingga mengorbankan waktu belajar atau istirahat (Flurentin et al., 2025). FOMO juga memperkuat rasa tidak puas terhadap diri sendiri karena adanya perbandingan dengan pencapaian orang lain (Haq, 2026). Hal ini menimbulkan siklus ketidakpuasan yang sulit dihentikan (Najiba et al., 2025).

Selain kecemasan dan FOMO, media sosial juga menjadi arena pencarian identitas diri. Remaja menggunakan platform digital untuk membangun citra diri, mengekspresikan minat, dan mencari pengakuan sosial (Aulia et al., 2024); (Agma, 2025). Namun, pencarian identitas ini sering kali dipengaruhi oleh standar sosial yang tidak realistis (Pasenrigading et al., 2025). Akibatnya, remaja mengalami kebingungan identitas dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi lingkungan digital (Najiba et al., 2025). Proses ini dapat menghambat perkembangan psikologis yang sehat (Haq, 2026).

Intervensi berbasis komunitas menjadi salah satu solusi penting untuk mengatasi dampak negatif media sosial. Dukungan dari sekolah, organisasi remaja, dan kelompok sebaya dapat membantu menciptakan ruang aman bagi remaja (Sholikha et al., 2025), 2024(Nuralisa & Lestari, 2026). Melalui kegiatan edukasi dan literasi digital, remaja dapat belajar mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat (Pangestuti et al., 2026). Komunitas juga berperan dalam memberikan alternatif aktivitas yang lebih bermakna di luar dunia maya (Flurentin et al., 2025). Dengan demikian, intervensi komunitas dapat memperkuat ketahanan psikologis remaja (Afrioza et al., 2025).

Peran keluarga tidak kalah penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Orang tua dapat memberikan bimbingan, pengawasan, dan komunikasi yang terbuka terkait penggunaan media sosial (Ratumakin et al., 2023). Dukungan emosional dari keluarga membantu remaja merasa diterima tanpa harus mencari validasi berlebihan di dunia digital (Kurnia et al., 2026). Keluarga juga dapat menjadi teladan dalam penggunaan teknologi secara bijak (Haq, 2026). Dengan sinergi antara komunitas dan keluarga, dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja dapat diminimalisasi (Cahya et al., 2023).

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan memahami secara mendalam pengalaman subjektif remaja terkait penggunaan media sosial pasca-pandemi. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali makna, persepsi, dan dinamika psikologis yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Fokus penelitian diarahkan pada fenomena kecemasan digital, rasa takut tertinggal (FOMO), serta pencarian identitas diri melalui platform digital. Dengan demikian, penelitian ini berusaha memberikan gambaran holistik mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan diskusi kelompok terarah (Focus Group Discussion/FGD). Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman personal remaja dalam menghadapi tekanan sosial di media digital. Sementara itu, FGD dilakukan untuk memahami dinamika kelompok dan bagaimana remaja saling memengaruhi dalam penggunaan media sosial. Partisipan penelitian terdiri dari remaja berusia 15–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial, dipilih dengan teknik purposive sampling agar sesuai dengan fokus penelitian. Data yang diperoleh kemudian ditranskripsi dan dianalisis secara tematik.

Analisis data dilakukan dengan metode analisis tematik, yaitu mengidentifikasi pola, tema, dan kategori yang muncul dari narasi partisipan. Proses analisis melibatkan tahap reduksi data, pengkodean, dan interpretasi untuk menemukan makna yang relevan dengan tujuan penelitian. Validitas data dijaga

melalui triangulasi sumber dan teknik, serta member checking dengan partisipan untuk memastikan keakuratan interpretasi. Dengan metodologi ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman mendalam mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja pasca-pandemi, sekaligus menawarkan rekomendasi intervensi berbasis komunitas dan keluarga.

Hasil dan Pembahasan

Penggunaan media sosial pasca-pandemi menunjukkan peningkatan signifikan pada intensitas waktu yang dihabiskan remaja di platform digital. Data kualitatif dari wawancara mendalam memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja mengakses media sosial lebih dari 5 jam per hari. Seorang partisipan menyatakan, *“Saya merasa tidak bisa lepas dari media sosial, setiap hari pasti lebih dari lima jam online”* (Observasi Lapangan, 2025). Hal ini menandakan adanya pola ketergantungan yang cukup kuat terhadap interaksi daring (Amalia et al., 2024); (Damayanti et al., 2026). Ketergantungan tersebut tidak hanya terkait dengan kebutuhan informasi, tetapi juga dengan kebutuhan emosional untuk merasa terhubung (Damayanti et al., 2026), 2025; (Sinta, 2022). Kondisi ini menjadi salah satu faktor yang memicu munculnya kecemasan digital (Anggoro, 2025).

Kecemasan digital teridentifikasi melalui perasaan gelisah ketika remaja tidak dapat mengakses media sosial dalam waktu tertentu. Beberapa partisipan menyatakan bahwa mereka merasa *“ketinggalan”* jika tidak segera melihat pembaruan status atau tren terbaru (Wawancara, 2025). Perasaan ini menimbulkan tekanan psikologis yang berkelanjutan (Hasanuddin et al., 2024); (Yunarti, 2024). Akibatnya, remaja mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar dan istirahat (Afrioza et al., 2025); (Pangestuti et al., 2026). Fenomena ini memperlihatkan bahwa media sosial telah menjadi sumber stres yang nyata dalam kehidupan sehari-hari (Putra & Martiani, 2025); (Haq, 2026).

Fenomena FOMO muncul sebagai salah satu dampak paling menonjol dari penggunaan media sosial. Remaja merasa harus selalu mengikuti tren agar tidak dianggap tertinggal oleh kelompok sebaya (lintang Viona et al., 2026). Seorang siswa menyampaikan, *“Kalau tidak ikut tren, rasanya seperti tidak dianggap*

teman-teman” (Wawancara, 2025). Perasaan ini mendorong mereka untuk terus memantau aktivitas daring, bahkan hingga larut malam (Flurentin et al., 2025). FOMO juga memperkuat rasa tidak puas terhadap diri sendiri karena adanya perbandingan sosial dengan pencapaian orang lain (Deviana, 2024); (Najiba et al., 2025). Siklus ini menciptakan tekanan psikologis yang sulit dihentikan tanpa intervensi (Haq, 2026).

Selain kecemasan dan FOMO, pencarian identitas diri melalui media sosial menjadi aspek penting yang ditemukan dalam penelitian. Remaja menggunakan platform digital untuk membangun citra diri, mengekspresikan minat, dan mencari pengakuan sosial (Aulia et al., 2024); (Agma, 2025). Namun, pencarian identitas ini sering kali dipengaruhi oleh standar sosial yang tidak realistis (Pasenrigading et al., 2025). Akibatnya, remaja mengalami kebingungan identitas dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi lingkungan digital (Najiba et al., 2025). Proses ini dapat menghambat perkembangan psikologis yang sehat (Haq, 2026).

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Observasi lapangan memperlihatkan bahwa remaja lebih nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan tatap muka (Observasi, 2025). Remaja yang terlalu fokus pada dunia digital cenderung mengalami penurunan kemampuan komunikasi tatap muka (Aini, 2023); (Haq, 2026). Kondisi ini berpotensi mengurangi keterampilan sosial yang penting untuk perkembangan remaja (Kurnia et al., 2026); (Cahya et al., 2023). Dengan demikian, media sosial memiliki dampak ambivalen terhadap perkembangan sosial remaja (Ratumakin et al., 2023).

Pembahasan lebih lanjut menyoroti peran komunitas dalam mengurangi dampak negatif media sosial. Intervensi berbasis komunitas, seperti program literasi digital dan kegiatan kelompok, terbukti membantu remaja mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat (Sholikha et al., 2025); (Nuralisa & Lestari, 2026). Dokumentasi kegiatan literasi digital menunjukkan bahwa remaja lebih mampu mengatur waktu daring setelah mengikuti program komunitas (Dokumentasi, 2025). Komunitas memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan diri tanpa tekanan berlebihan (Pangestuti et al., 2026); (Flurentin et al., 2025).

Selain itu, kegiatan alternatif di luar dunia maya memperkuat ketahanan psikologis remaja (Afrioza et al., 2025). Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi tantangan era digital (Haq, 2026).

Peran keluarga juga menjadi faktor kunci dalam mendukung kesehatan mental remaja. Orang tua yang aktif memberikan bimbingan dan pengawasan mampu membantu remaja mengatur penggunaan media sosial (Ratumakin et al., 2023). Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak memperkuat rasa aman dan penerimaan (Kurnia et al., 2026). Dukungan emosional dari keluarga membantu remaja mengurangi ketergantungan pada validasi digital (Haq, 2026). Dengan demikian, keluarga berperan sebagai benteng utama dalam menjaga keseimbangan psikologis remaja (Cahya et al., 2023).

Pembahasan hasil penelitian ini juga menekankan perlunya literasi digital sebagai keterampilan dasar bagi remaja. Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan teknis menggunakan media sosial, tetapi juga pemahaman kritis terhadap konten yang dikonsumsi (Pangestuti et al., 2026); (Nuralisa & Lestari, 2026). Remaja perlu dilatih untuk membedakan informasi yang relevan dan tidak relevan, serta mengelola emosi yang muncul dari interaksi daring (Haq, 2026). Dengan literasi digital yang baik, remaja dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial (Afrioza et al., 2025). Hal ini akan membantu mereka mengurangi risiko kecemasan dan FOMO (Hasanuddin et al., 2024); (Yunarti, 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja pasca-pandemi. Dampak tersebut mencakup kecemasan digital, FOMO, dan kebingungan identitas diri (Najiba et al., 2025); (Pasenrigading et al., 2025). Namun, dengan intervensi berbasis komunitas dan dukungan keluarga, dampak negatif tersebut dapat diminimalisasi (Sholikha et al., 2025); (Ratumakin et al., 2023). Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika psikologis remaja di era digital (Cahya et al., 2023). Selain itu, temuan ini juga menawarkan perspektif intervensi yang lebih holistik untuk mendukung kesehatan mental remaja (Haq, 2026).

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pasca-pandemi memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Fenomena kecemasan digital muncul akibat kebutuhan untuk selalu terhubung dengan dunia maya, sementara FOMO memperkuat rasa takut tertinggal dari tren sosial yang sedang berlangsung. Selain itu, pencarian identitas diri melalui media sosial sering kali menimbulkan kebingungan dan tekanan psikologis karena adanya standar sosial yang tidak realistis. Temuan ini menegaskan bahwa media sosial bukan hanya sarana komunikasi, tetapi juga arena yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja secara mendalam.

Hasil penelitian juga menekankan pentingnya intervensi berbasis komunitas dalam membantu remaja mengelola penggunaan media sosial. Program literasi digital, kegiatan kelompok, dan dukungan sebaya terbukti mampu menciptakan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan diri tanpa tekanan berlebihan. Komunitas berperan dalam menyediakan alternatif aktivitas yang lebih bermakna di luar dunia maya, sehingga dapat memperkuat ketahanan psikologis remaja. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, remaja lebih mampu menghadapi tantangan yang muncul dari interaksi digital.

Selain komunitas, peran keluarga menjadi faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental remaja. Orang tua yang memberikan bimbingan, pengawasan, dan komunikasi terbuka dapat membantu remaja mengurangi ketergantungan pada validasi digital. Dukungan emosional dari keluarga memperkuat rasa aman dan penerimaan, sehingga remaja tidak perlu mencari pengakuan berlebihan di media sosial. Dengan sinergi antara komunitas dan keluarga, dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja dapat diminimalisasi. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika psikologis remaja pasca-pandemi serta menawarkan perspektif intervensi yang lebih holistik.

Daftar Pustaka

Afrioza, S., Sakti, I. J., Febrianti, A. L., & Hamdani, R. A. (2025). Literasi digital adaptif sebagai strategi pencegahan judi online dan penguatan ketahanan

- remaja: Studi kasus di Kabupaten Tangerang. *JEDBUS (Journal of Economic and Digital Business)*, 2(2), 75–84.
- Agma, A. R. (2025). Peran media sosial dalam membangun identitas digital remaja di era postmodern. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media*, 1(1), 24–31.
- Aini, Q. (2023). Hubungan media sosial TikTok terhadap konsentrasi belajar siswa. *At-Taujih; Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 1–12.
- Amalia, A., Ramadhani, A. L., Vitacheria, F. G., & Azizah, I. (2024). Pendidikan karakter dan teknologi: Pengaruh penggunaan media sosial terhadap pembentukan karakter remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 32–39.
- Anggoro, L. S. (2025). Media sosial dan identitas diri: Dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 1–10.
- Aulia, N., Gunawan, W., & Yunita, D. (2024). Proses Pembentukan Citra Diri Melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Akun Selebgram@ Roro_Yustina): Proses Pembentukan Citra Diri Melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Akun Selebgram@ Roro_Yustina). *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 10(1), 65–81.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706.
- Damayanti, F., Firmansyah, E. H., & Aricindy, A. (2026). MEDIA SOSIAL SEBAGAI ARENA KONSTRUKSI KARAKTER REMAJA: SINTESIS LITERATUR DI ERA DIGITAL. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(5).
- Deviana, E. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(01), 1–6.
- Flurentin, E., Setiyowati, A. J., Prihatiningsih, R., Pratiwi, A. S., & Munir, A. F. (2025). Pelatihan Self-Management Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) Pada Kalangan Siswa SMK Melalui Experiential Learning. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 72–81.
- Haq, F. A. (2026). Ketergantungan Pada Validasi Sosial Melalui Like, Comment, Followers Di Media Sosial: Literature Review. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 1244–1256.
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, F. B. (2024). Peran kecerdasan emosional dalam menghadapi fear of missing out (FoMO) pada remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 18(2), 185–203.

- Kurnia, A., Sulthon, M., Sarbini, A., & Setiawan, A. I. (2026). Peran Agama dalam Membangun Ketahanan Mental Remaja di Desa Gantar dalam Menghadapi Kecemasan dan Tekanan Media Sosial di Era Digital. *Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 6(6), 1653–1662.
- lintang Viona, R., Martono, N., & Ramadhani, A. N. (2026). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dan Akses Media Sosial dengan Tingkat FoMO pada Remaja. *The Journal of Society and Media*, 10(1), 78–97.
- Longsam, Y. J. A., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2025). Dampak Psikologis Remaja Pengguna Media Sosial Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 309–321.
- Najiba, N., Nur, H., & Sirajuddin, W. (2025). Tantangan Pengembangan Identitas Diri Remaja di Media Sosial: Telaah Literatur. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(02), 24–32.
- Nuralisa, S., & Lestari, E. (2026). Peran Sekolah dalam Pengembangan Literasi Digital Remaja terhadap Penyebaran Berita Hoaks. *Jurnal Literasi Digital*, 6(2), 133–143.
- Pangestuti, R., Fadilasari, A. R., Mulyaningsih, S., & Paramita, D. P. (2026). PERAN LITERASI DIGITAL DALAM MENINGKATKAN KESADARAN KEAMANAN SEKSUAL DAN KETAHANAN MENTAL DI ERA DISRUPSI INFORMASI. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 7(2), 116–125.
- Pasenrigading, A. R., Nur, H., & Daud, M. (2025). Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas remaja. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9).
- Putra, R. S., & Martiani, E. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Ketergantungan Smartphone pada Remaja di SMP Negeri 27 Palembang: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 3376–3386.
- Ratumakin, R. C., Tsuroyya, Y., & Pramudita, I. B. M. S. (2023). Pola komunikasi orang tua dalam pengawasan penggunaan media sosial pada anak. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2, 1413–1422.
- Sholikha, A., Farhan, M. H., Rohim, A., Utma, P. S., Nurullida, A. S., & Muna, N. R. (2025). Intervensi MBCT dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Akibat Kecanduan Media Sosial pada Generasi Z: Literatur Review. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 217–229.
- Sinta, I. B. (2022). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja Di Jawa Timur*. STIKES HANG TUAH SURABAYA.

Yunarti, D. P. (2024). Analisis dampak media sosial pada perilaku FOMO generasi milenial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 31–41.