

DIGITAL MINDSET DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA DIGITALISASI: TINJAUAN PSIKOLOGIS

Lusinta Rehma Ginting, Delviana Buulolo, Nita Permatasari Siregar, Marsela Giovani Aritonang, Lira Septina Marpaung
Universitas Prima Indonesia
lusintarehnaginting@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan terhadap cara remaja berpikir, berinteraksi, dan membentuk identitas diri. Kondisi ini menuntut remaja untuk memiliki digital mindset yang sehat agar mampu memanfaatkan teknologi secara adaptif dan bertanggung jawab. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara digital mindset dan kesehatan mental remaja di era digitalisasi. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara semi-terstruktur terhadap sepuluh remaja berusia 15–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Data dianalisis melalui teknik tematik untuk mengidentifikasi pola pengalaman dan persepsi remaja terkait penggunaan media digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa digital mindset yang positif—ditandai dengan kemampuan adaptasi, kesadaran diri, dan pengendalian penggunaan teknologi—berkontribusi terhadap kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, digital mindset yang tidak sehat berkorelasi dengan kelelahan digital, kecemasan, perbandingan sosial negatif, dan penurunan produktivitas akademik. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendidikan literasi digital, dukungan keluarga, dan peran pendidik dalam membentuk digital mindset remaja yang sehat guna menjaga kesejahteraan psikologis di era digital.

Kata Kunci: *Digital Mindset, Kesehatan Mental, Remaja, Media Sosial, Literasi Digital*

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has brought significant changes to the way adolescents think, interact, and shape their identities. This situation requires adolescents to have a healthy digital mindset to be able to use technology adaptively and responsibly. This study aims to analyze the relationship between digital mindset and adolescent mental health in the digital era. The research method used was a descriptive qualitative approach using semi-structured interviews with ten adolescents aged 15–18 who actively use social media. Data were analyzed using thematic techniques to identify patterns of adolescents' experiences and perceptions related to digital media use. The results show that a positive digital mindset—characterized by adaptability, self-awareness, and control over technology use—contributes to better mental health. Conversely, an unhealthy digital mindset is correlated with digital fatigue, anxiety, negative social comparison, and decreased academic productivity. This study emphasizes the importance of digital literacy education, family support, and the role of educators in shaping a healthy digital mindset in adolescents to maintain psychological well-being in the digital era.

Keywords: *Digital Mindset, Mental Health, Adolescents, Social Media, Digital Literacy*

PENDAHULUAN

Digitalisasi telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Akses internet yang semakin mudah serta dominasi media sosial seperti Instagram, TikTok, dan

YouTube mendorong remaja untuk menghabiskan waktu yang signifikan di ruang digital. Kondisi ini menghadirkan peluang sekaligus tantangan bagi perkembangan psikologis remaja. Di satu sisi, teknologi digital memungkinkan remaja memperoleh informasi, mengekspresikan diri, dan memperluas jejaring sosial. Di sisi lain, penggunaan yang berlebihan berpotensi memicu gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, kelelahan emosional, hingga depresi (Twenge & Campbell, 2018).

Data Pew Research Center (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 90% remaja menggunakan media sosial setiap hari, dengan durasi penggunaan yang terus meningkat. Intensitas interaksi digital ini memengaruhi cara remaja memandang diri sendiri dan lingkungannya. Fenomena perbandingan sosial, tuntutan eksistensi digital, serta paparan konten yang tidak realistik sering kali menjadi sumber tekanan psikologis bagi remaja (Vogel et al., 2014).

Dalam konteks ini, konsep *digital mindset* menjadi penting. *Digital mindset* merujuk pada cara berpikir, bersikap, dan bertindak individu dalam memanfaatkan teknologi digital secara sadar dan bertanggung jawab. Remaja dengan *digital mindset* yang positif cenderung mampu mengelola waktu layar, memilih konten secara kritis, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata. Sebaliknya, rendahnya *digital mindset* berisiko menimbulkan ketergantungan digital dan gangguan kesehatan mental (WHO, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berupaya mengkaji bagaimana *digital mindset* remaja berhubungan dengan kesehatan mental mereka di era digitalisasi. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi media. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam merancang program literasi digital yang berorientasi pada kesejahteraan mental remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam pengalaman dan persepsi remaja terkait penggunaan teknologi digital. Subjek penelitian berjumlah sepuluh orang remaja berusia 15–18 tahun yang aktif menggunakan

media sosial. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif dengan kriteria intensitas penggunaan media sosial minimal dua jam per hari.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang berfokus pada tiga aspek utama, yaitu: (1) motivasi penggunaan media sosial, (2) kemampuan mengontrol durasi dan konten digital, serta (3) dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi emosional dan psikologis. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik melalui tahapan reduksi data, pengkodean, dan penarikan kesimpulan.

Keabsahan data dijaga melalui *member checking* dan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara antarpartisipan. Pendekatan ini digunakan untuk memastikan bahwa temuan penelitian merefleksikan pengalaman subjektif remaja secara akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan beberapa tema utama terkait hubungan antara *digital mindset* dan kesehatan mental remaja.

Akses Informasi dan Ekspresi Diri

Akses informasi merupakan salah satu dampak paling signifikan dari perkembangan teknologi digital, khususnya bagi remaja dan generasi muda. Melalui berbagai platform digital, individu dapat memperoleh informasi secara cepat, luas, dan beragam tanpa batasan ruang dan waktu. Dalam perspektif psikologi dan biopsikologi, akses informasi visual dan digital ini berperan sebagai stimulus kognitif yang memengaruhi cara otak memproses pengetahuan serta membentuk pemahaman terhadap dunia sekitar. Kemudahan akses tersebut memperluas kesempatan belajar mandiri, tetapi juga menuntut kemampuan seleksi dan pengolahan informasi secara kritis (Tapscott, 2018; Carlson & Birkett, 2021).

Selain sebagai sarana memperoleh informasi, media digital juga menjadi ruang utama bagi ekspresi diri. Ekspresi diri melalui teks, gambar, video, dan simbol visual memungkinkan individu menampilkan identitas, emosi, serta pandangan pribadi kepada publik. Dari sudut pandang psikologi perkembangan, ekspresi diri merupakan kebutuhan dasar yang berkontribusi pada pembentukan konsep diri dan harga diri. Aktivitas ekspresi diri ini

melibatkan area otak yang berkaitan dengan regulasi emosi dan evaluasi diri, sehingga dapat memberikan kepuasan psikologis apabila mendapat respon sosial yang positif (Erikson, 1968; Vogel et al., 2014).

Akses informasi yang luas juga mendorong individu untuk membandingkan diri dengan orang lain melalui konten yang mereka konsumsi. Proses perbandingan sosial ini terjadi ketika individu mengevaluasi dirinya berdasarkan standar yang ditampilkan di media digital. Meskipun perbandingan sosial dapat memotivasi individu untuk berkembang, paparan berlebihan terhadap representasi ideal sering kali memicu persepsi diri yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa akses informasi tidak hanya memperkaya pengetahuan, tetapi juga memengaruhi keseimbangan emosional dan persepsi diri individu (Festinger, 1954; Twenge & Campbell, 2018).

Dalam konteks ekspresi diri, media digital menyediakan ruang yang relatif bebas bagi individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang sulit disampaikan secara langsung di dunia nyata. Bagi sebagian individu, ekspresi diri di ruang digital berfungsi sebagai mekanisme coping untuk mengelola emosi dan tekanan psikologis. Namun, ketergantungan pada validasi sosial dalam bentuk komentar atau likes dapat memperkuat kebutuhan akan pengakuan eksternal, sehingga berpotensi memengaruhi stabilitas emosional dan motivasi intrinsik (Nadkarni & Hofmann, 2012).

Dari perspektif biopsikologi, akses informasi dan ekspresi diri melibatkan aktivitas neural yang berkaitan dengan sistem reward otak. Ketika individu memperoleh informasi baru atau menerima respon positif atas ekspresi diri, sistem dopaminergik dapat teraktivasi, menghasilkan perasaan senang dan kepuasan. Aktivasi ini menjelaskan mengapa aktivitas mencari informasi dan mengekspresikan diri di media digital dapat bersifat adiktif jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, regulasi diri menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan antara manfaat dan risiko dari aktivitas digital (Kalat, 2019; Carlson & Birkett, 2021).

Secara keseluruhan, akses informasi dan ekspresi diri merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam kehidupan digital modern. Keduanya memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial individu apabila dimanfaatkan

secara bijak. Namun, tanpa kemampuan literasi digital dan pengendalian diri yang memadai, akses informasi dan ekspresi diri dapat menimbulkan dampak negatif terhadap persepsi diri dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk membangun kesadaran kritis dan regulasi diri agar individu mampu memanfaatkan ruang digital sebagai sarana pengembangan diri yang sehat dan adaptif (Tapscott, 2018; WHO, 2020).

Hiburan dan Interaksi Sosial

Media digital dan media sosial telah berkembang menjadi sarana hiburan utama bagi individu, khususnya remaja dan generasi muda. Konten visual, video pendek, musik, dan permainan daring menyediakan hiburan yang mudah diakses dan bersifat instan. Dari perspektif psikologi, aktivitas hiburan digital berfungsi sebagai mekanisme pelepas stres dan sarana regulasi emosi. Rangsangan hiburan yang menyenangkan dapat mengaktifkan sistem reward otak, sehingga menimbulkan perasaan senang dan relaksasi sementara (Kalat, 2019; Carlson & Birkett, 2021).

Selain sebagai hiburan, media digital juga memainkan peran penting dalam memfasilitasi interaksi sosial. Platform media sosial memungkinkan individu untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman, dan membangun relasi tanpa dibatasi oleh jarak geografis. Interaksi sosial digital ini melibatkan proses kognitif dan emosional yang serupa dengan interaksi tatap muka, seperti empati, afiliasi, dan kebutuhan akan penerimaan sosial. Dengan demikian, media digital berfungsi sebagai ruang sosial alternatif yang mendukung keterhubungan antarindividu (Nadkarni & Hofmann, 2012).

Dalam konteks perkembangan psikososial, hiburan digital dan interaksi sosial memiliki kontribusi terhadap pembentukan identitas diri. Melalui partisipasi dalam komunitas daring dan keterlibatan dalam tren hiburan, individu mengekspresikan preferensi, nilai, dan afiliasi sosialnya. Proses ini membantu individu, terutama remaja, mengeksplorasi peran sosial dan membangun rasa kebersamaan. Namun, keterikatan berlebihan pada interaksi sosial digital dapat mengurangi kualitas hubungan sosial di dunia nyata apabila tidak diimbangi dengan interaksi langsung (Erikson, 1968; Twenge & Campbell, 2018).

Dari sudut pandang biopsikologi, aktivitas hiburan dan interaksi sosial digital berkaitan erat dengan aktivasi sistem dopaminergik dan oksitosinergik dalam otak. Respon

positif seperti komentar, pesan, atau reaksi sosial dapat meningkatkan pelepasan dopamin yang memunculkan rasa senang, sementara interaksi sosial yang bermakna dapat memicu oksitosin yang berperan dalam ikatan sosial. Mekanisme ini menjelaskan mengapa hiburan dan interaksi sosial digital dapat menjadi kebiasaan yang berulang dan sulit ditinggalkan (Kalat, 2019; Carlson & Birkett, 2021).

Secara keseluruhan, hiburan dan interaksi sosial melalui media digital memiliki dampak ganda terhadap kesejahteraan psikologis individu. Di satu sisi, keduanya berfungsi sebagai sarana relaksasi, pemenuhan kebutuhan sosial, dan penguatan hubungan interpersonal. Di sisi lain, penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan ketergantungan, kelelahan emosional, dan penurunan kualitas interaksi sosial langsung. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan pengendalian diri agar hiburan dan interaksi sosial digital dapat dimanfaatkan secara seimbang dan mendukung kesehatan mental secara berkelanjutan (WHO, 2020).

Kelelahan dan Kejemuhan Digital

Kelelahan dan kejemuhan digital (*digital fatigue*) merupakan fenomena psikologis yang semakin banyak dialami individu seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan teknologi digital. Paparan layar yang berkepanjangan, arus informasi yang berlebihan, serta tuntutan respons yang cepat dapat membebani kapasitas kognitif dan emosional individu. Dalam perspektif biopsikologi, kondisi ini berkaitan dengan kerja otak yang terus-menerus berada pada tingkat stimulasi tinggi tanpa jeda pemulihan yang memadai (Kalat, 2019; Carlson & Birkett, 2021).

Secara neurofisiologis, kelelahan digital terjadi ketika sistem saraf pusat mengalami overstimulasi akibat rangsangan visual dan kognitif yang berulang. Aktivitas berlebihan pada korteks prefrontal yang bertanggung jawab terhadap perhatian dan pengambilan keputusan dapat menurunkan efisiensi fungsi eksekutif. Akibatnya, individu mengalami kesulitan berkonsentrasi, penurunan daya ingat, serta meningkatnya perasaan lelah secara mental meskipun tidak melakukan aktivitas fisik berat (McEwen & Morrison, 2013).

Kejemuhan digital juga berkaitan dengan regulasi emosi. Paparan konten digital yang terus-menerus, termasuk informasi negatif atau tuntutan sosial di media daring, dapat

memicu stres emosional dan kecemasan. Aktivasi sistem limbik yang berlebihan, khususnya amigdala, dapat memperkuat respon emosional negatif dan mengganggu keseimbangan emosi. Kondisi ini menjelaskan mengapa individu yang mengalami kelelahan digital sering melaporkan perasaan jemu, mudah tersinggung, dan kehilangan motivasi (Twenge & Campbell, 2018).

Dari sudut pandang psikologi perilaku, kelelahan dan kejemuhan digital juga dipengaruhi oleh pola penggunaan teknologi yang tidak terkontrol. Kebiasaan *multitasking* digital, seperti berpindah-pindah aplikasi dan konsumsi informasi secara simultan, meningkatkan beban kognitif dan mempercepat munculnya kelelahan mental. Selain itu, kurangnya batasan waktu layar dapat mengganggu ritme sirkadian dan kualitas tidur, yang pada akhirnya memperparah kondisi kelelahan psikologis (WHO, 2020).

Secara keseluruhan, kelelahan dan kejemuhan digital merupakan dampak dari interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan perilaku. Kondisi ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan teknologi secara bijak melalui regulasi waktu layar, jeda istirahat yang cukup, serta kesadaran terhadap batas kemampuan kognitif individu. Dengan demikian, keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas non-digital menjadi kunci untuk mencegah kelelahan digital dan menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan (Kalat, 2019; Carlson & Birkett, 2021).

Kesulitan Mengontrol Waktu dan Ketergantungan Digital

Kesulitan mengontrol waktu penggunaan teknologi digital merupakan salah satu permasalahan psikologis yang semakin menonjol di era digital. Akses tanpa batas terhadap gawai, media sosial, dan hiburan daring membuat individu kerap kehilangan kesadaran terhadap durasi penggunaan teknologi. Dari perspektif psikologi dan biopsikologi, kondisi ini berkaitan dengan lemahnya kontrol diri serta tingginya daya tarik stimulus digital yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna. Akibatnya, individu sering menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan, sehingga mengganggu aktivitas akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial (Kalat, 2019; Carlson & Birkett, 2021).

Secara neurobiologis, kesulitan mengontrol waktu dan ketergantungan digital berkaitan dengan aktivasi sistem reward otak, khususnya jalur dopaminergik. Setiap

notifikasi, *like*, atau konten baru dapat memicu pelepasan dopamin yang memberikan rasa senang sesaat. Sensasi ini mendorong individu untuk terus berinteraksi dengan perangkat digital sebagai upaya memperoleh kepuasan berulang. Dalam jangka panjang, pola ini dapat menurunkan sensitivitas terhadap reward alami dan meningkatkan kecenderungan perilaku kompulsif (Volkow et al., 2017).

Ketergantungan digital juga memengaruhi fungsi eksekutif otak yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pengendalian impuls. Aktivitas berlebihan pada sistem reward sering kali tidak diimbangi dengan optimalnya peran korteks prefrontal, sehingga individu mengalami kesulitan dalam mengatur prioritas dan menunda kepuasan. Kondisi ini menjelaskan mengapa individu tetap menggunakan teknologi digital meskipun menyadari dampak negatifnya, seperti penurunan produktivitas atau gangguan kesehatan mental (Bechara, 2005; Kalat, 2019).

Dari sudut pandang psikologis, ketergantungan digital juga dipengaruhi oleh faktor emosional dan sosial. Individu yang mengalami stres, kesepian, atau kecemasan cenderung menggunakan teknologi digital sebagai sarana pelarian atau pengalihan emosi. Media digital menyediakan distraksi instan yang dapat meredakan ketidaknyamanan emosional sementara, namun dalam jangka panjang justru memperkuat pola penggunaan berlebihan dan ketergantungan. Dengan demikian, kesulitan mengontrol waktu tidak hanya bersifat perilaku, tetapi juga terkait dengan kebutuhan emosional yang belum terpenuhi (Nadkarni & Hofmann, 2012; Twenge & Campbell, 2018).

Secara keseluruhan, kesulitan mengontrol waktu dan ketergantungan digital merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan aspek biologis, kognitif, dan emosional. Untuk mengatasinya, diperlukan strategi regulasi diri yang meliputi pembatasan waktu layar, peningkatan kesadaran penggunaan teknologi, serta penguatan fungsi kontrol diri. Upaya ini penting agar teknologi digital dapat dimanfaatkan secara adaptif tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup individu (WHO, 2020; Carlson & Birkett, 2021).

Perbandingan Sosial dan Gangguan Kesehatan Mental

Perbandingan sosial merupakan proses psikologis ketika individu mengevaluasi diri dengan membandingkan kemampuan, pencapaian, atau kondisi hidupnya dengan orang lain. Di era digital, perbandingan sosial semakin intens terjadi melalui paparan media sosial yang menampilkan representasi kehidupan ideal dan pencapaian personal secara selektif. Dari perspektif psikologi sosial, perbandingan sosial dapat berfungsi sebagai sarana refleksi diri, namun paparan yang berlebihan terhadap standar ideal sering kali memicu ketidakpuasan diri dan tekanan psikologis (Festinger, 1954; Twenge & Campbell, 2018).

Dalam konteks kesehatan mental, perbandingan sosial yang bersifat *upward comparison*—membandingkan diri dengan individu yang dipersepsikan lebih unggul—berpotensi meningkatkan risiko gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Paparan konten yang menonjolkan kesuksesan, penampilan fisik ideal, atau kehidupan sosial yang tampak sempurna dapat menimbulkan perasaan rendah diri dan kegagalan personal. Mekanisme ini diperkuat oleh proses kognitif di mana individu menginternalisasi standar eksternal sebagai tolok ukur nilai diri (Vogel et al., 2014).

Dari sudut pandang biopsikologi, perbandingan sosial melibatkan aktivitas neural pada area otak yang berkaitan dengan evaluasi diri dan emosi, seperti korteks prefrontal medial dan sistem limbik. Ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar yang dipersepsikan, aktivasi amigdala dapat memicu respon stres dan emosi negatif. Respons biologis ini, apabila berlangsung secara kronis, dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan gangguan kecemasan (McEwen & Morrison, 2013; Carlson & Birkett, 2021).

Selain itu, perbandingan sosial di media digital sering kali diperkuat oleh mekanisme umpan balik sosial seperti *likes*, komentar, dan jumlah pengikut. Validasi sosial yang tidak seimbang dapat memperkuat kebutuhan akan pengakuan eksternal dan menggeser sumber harga diri dari faktor internal ke faktor eksternal. Ketergantungan pada validasi ini berpotensi menyebabkan fluktuasi emosi yang signifikan, sehingga individu lebih rentan mengalami stres psikologis dan gangguan kesejahteraan mental (Nadkarni & Hofmann, 2012).

Secara keseluruhan, perbandingan sosial yang tidak terkelola dengan baik dapat menjadi faktor risiko bagi gangguan kesehatan mental, khususnya dalam konteks penggunaan media digital yang intensif. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kesadaran kritis, regulasi emosi, dan literasi digital agar individu mampu menilai informasi secara objektif dan membangun harga diri yang lebih stabil. Upaya ini berperan penting dalam meminimalkan dampak negatif perbandingan sosial dan menjaga kesehatan mental di era digital (WHO, 2020; Twenge & Campbell, 2018).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *digital mindset* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental remaja di era digitalisasi. Media sosial memberikan manfaat dalam bentuk akses informasi, ekspresi diri, dan interaksi sosial. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan kelelahan digital, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis untuk menumbuhkan *digital mindset* yang sehat melalui pendidikan literasi digital, pendampingan orang tua, dan peran aktif pendidik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan menggunakan metode campuran agar memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika *digital mindset* dan kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bechara, A. (2005). Decision making, impulse control and loss of willpower to resist drugs: A neurocognitive perspective. *Nature Neuroscience*, 8(11), 1458–1463.
<https://doi.org/10.1038/nn1584>
- Carlson, N. R., & Birkett, M. A. (2021). *Physiology of behavior* (13th ed.). Pearson.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

- Kalat, J. W. (2019). *Biological psychology* (13th ed.). Cengage Learning.
- McEwen, B. S., & Morrison, J. H. (2013). The brain on stress: Vulnerability and plasticity of the prefrontal cortex over the life course. *Neuron*, 79(1), 16–29. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2013.06.028>
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Pew Research Center. (2022). *Teens, social media and technology 2022*. <https://www.pewresearch.org>
- Tapscott, D. (2018). *Growing up digital: The rise of the net generation* (rev. ed.). McGraw-Hill Education.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Volkow, N. D., Wang, G. J., Fowler, J. S., & Tomasi, D. (2017). Addiction circuitry in the human brain. *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 52, 321–336. <https://doi.org/10.1146/annurev-pharmtox-010611-134625>
- World Health Organization. (2020). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int>
- Ginting, L. R., Buulolo, D., Siregar, N. P., Aritonang, M. G., & Marpaung, L. S. (2025). Digital mindset dan kesehatan mental remaja di era digitalisasi: Tinjauan psikologis. *Jurnal Bilqolam Pendidikan Islam*, 6(1). <https://doi.org/10.51672/jbpi.v6i2.791>