

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI SMK BM AL-IKHLAS

Rudi Kusnadi¹, Niken Andarasari², Meita Andini³

^{1,2}Akademi Keperawatan Al-Ikhlasi, ³Mahasiswa Keperawatan Akper Al-Ikhlasi

Article Info	Abstrak
Article History:	Latar Belakang: Stres dapat menjadi beban utama penyakit bagi remaja. Salah satu mekanisme coping untuk mengelola emosi negatif dan menghilangkan stres, remaja menggunakan media sosial untuk mengelolanya dan juga penggunaan media sosial cenderung meningkat saat ini di kalangan remaja bahkan dapat mengakibatkan remaja tersebut kecanduan. Tujuan: untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMK BM Al-Ikhlasi. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , sampel pada penelitian ini berjumlah 72 responden dengan teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> . Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuesioner <i>PSS</i> dan <i>BSMAS</i> pada remaja siswa yang berusia 14-19 tahun yang menggunakan media sosial. Data dianalisis dengan uji <i>spearman rank</i> dengan tingkat signifikansi $>0,05$. Hasil: Penelitian ini terdapat persentase tingkat stres pada remaja yang paling tinggi yaitu remaja yang mengalami stres dengan kategori sedang mencapai 55,6 % dan persentase penggunaan media sosial paling tinggi dikategorikan dalam kecanduan berat mencapai yaitu 73,6 % remaja. Kesimpulan: Adanya hubungan tingkat stres dengan penggunaan media sosial pada remaja. Remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial dengan bijak dan dapat mengendalikan stres dengan baik.
Kata Kunci: Media sosial, Remaja, Tingkat stres	

Corresponding author: Rudi Kusnadi

Email : rudi.kusnadi1986@gmail.com

PENDAHULUAN

Stres merupakan keadaan manusiawi yang dimana individu dapat mengalami tekanan, gangguan yang tidak menyenangkan timbul dari diri sendiri dalam menjalani kehidupannya sehari-hari (Ningsih, 2019). Stres dapat menjadi beban utama penyakit bagi remaja. Secara universal diperkirakan 1 sampai 5 remaja dapat mengalami stres setiap tahunnya seperti melukai diri sendiri yang dapat menyebabkan kematian. Remaja berada pada periode usia dimana terdapat perubahan perilaku dan penyesuaian pada dirinya, baik secara psikologis, emosional, maupun finansial yang dapat menyebabkan

remaja mudah mengalami gangguan kesehatan mental (Husodo et al., 2021).

WHO (2018) melaporkan populasi remaja berusia dibawah 25 tahun memiliki jumlah terbesar dari keseluruhan populasi penduduk dunia yaitu sebanyak 42% atau lebih dari 3 miliar jiwa. Sekitar 1,3 miliar dari jumlah remaja ini berumur antara 10-19 tahun. Angka kejadian stres cukup tinggi, hampir 350 juta orang di dunia menderita stres dan menempati urutan ke-4 peringkat penyakit dunia. Studi Prevalensi stres oleh *health and safety executive* Inggris melihat 487.000 penduduk Inggris yang masih produktif pada 2013 (World Health Organization, 2020).

Ditemukan bahwa jumlah kejadian stres lebih tinggi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%) (Mengin A. et al., 2020). Prevalensi terjadinya stres pada remaja meningkat dari tahun ketahun. Dari 64 juta remaja di Indonesia yang berusia kurang atau lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi. sebanyak 38 juta jiwa (60%) mengalami tekanan stres. Pada penduduk usia lebih dari 15 tahun di Jawa Barat dengan gangguan mental emosional ditahun 2018 mempunyai angka yang lebih tinggi yaitu mencapai (9.8%) dibandingkan dengan tahun 2013 hanya mencapai (5%) (Risksdas, 2018). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi pada remaja dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental seperti stres (Budury et al., 2019).

Penggunaan media sosial cenderung meningkat saat ini di kalangan remaja. Penggunaan media sosial pada remaja menjadi salah satu mekanisme koping untuk mengelola emosi negatif dan menghilangkan stres (Husodo et al., 2021). Media sosial adalah teknologi informasi yang berkembang sangat pesat yang menjadi sangat diperlukan saat ini, karena pengguna menemukan dan menerima informasi dari mana saja di dunia dengan cepat dan mudah (Basnur & S., 2010). Data dari APJII (2017) jumlah pengguna media sosial mencapai 54,68 persen dari total penduduk Indonesia atau 262 juta jiwa. Riset tersebut juga menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial berdasarkan jenis kelamin adalah laki-laki dan 48,57 persen adalah perempuan. Dirjen Sumber Daya Perangkat Pos dan Informatika Kementerian Komunikasi dan Informatika juga menyatakan Mayoritas pengguna media sosial ini meningkat pada usia muda antara 15-20 tahun dan 10-14 tahun. berada di pulau Jawa dengan total 86.339.350 pengguna atau kurang lebih 65% dari seluruh pengguna media sosial (Ningsih, 2019).

Semakin bebasnya penggunaan media sosial di masa kini, semakin besar pula

dampak yang diberikan oleh orang-orang di media sosial kepada individu ataupun kelompok masyarakat tertentu. Kalangan remaja banyak yang memiliki media sosial, mereka sering *mengupload* tentang kegiatannya, membicarakan masalahnya, berfoto bersama teman, bahkan mengungkapkan perasaannya. Sementara remaja seharusnya berkembang dalam mencari jati dirinya dengan menghabiskan waktu bersama teman-temannya, banyak remaja saat ini disibukkan dengan media sosial dan akibatkan interaksi dengan teman- temannya menjadi lebih sedikit (Saputro, 2018). Hal ini sesuai dengan teori tentang perkembangan psikososial remaja menurut Erikson yaitu remaja memasuki fase *identity versus role confusion*, dimana remaja melakukan pencarian jati diri untuk menghindari kebingungan peran saat memasuki masa dewasa. Masa transisi perkembangan psikososial dari masa remaja ke masa dewasa awal telah menjadi masa kritis bagi kaum muda yang dimana saatnya mencari jati diri dengan cara mempertimbangkan kepercayaan, tujuan, dan nilai-nilai yang mereka pegang (Ellena Ruth Wangsa, 2022). Oleh karena itu, pada masa pencarian identitas diri, eksistensi remaja di media sosial menjadi salah satu fenomena yang muncul.

Dampak yang diberikan dari penggunaan media sosial yang tinggi dapat mengakibatkan *cyberbullying*, gangguan mata, kecenderungan remaja untuk merasa stres karena ekspektasi yang mereka saksikan ataupun mereka tampilkan di sosial media, tidak sesuai dengan realita yang ada pada diri mereka. bahkan depresi, (Ningsih, 2019). Selain itu, dampaknya adalah mengganggu kegiatan belajar, bahaya kejahatan, bahaya penipuan, tidak semua pengguna media sosial bersifat sopan, mengganggu kehidupan dan komunikasi keluarga (Putri et al., 2016).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 5 siswa di SMK BM Al-Ikhlas pada hari jumat tanggal 17 maret tahun 2023

melalui metode wawancara didapatkan bahwa seluruhnya aktif bermedia sosial diantaranya yaitu *Facebook, Whatsapp, Instagram, Tiktok, dan Youtube* dengan durasi waktu kurang lebih 8 jam perhari. Data ini juga didukung melalui wawancara kepada guru kesiswaan bahwa siswa dan siswi diperbolehkan membawa *ponsel* untuk mengakses media sosial dalam konteks penugasan dan pembelajaran. Dari data tersebut ditemukan bahwa remaja tidak bisa jika satu hari saja tidak mengakses media sosial yang menyebabkan kesulitan mengatasi emosi akibat ketergantungan pada media sosial dan berdampak pada mekanisme koping stres pada remaja menjadi kurang efektif sehingga mendapatkan stressor bahkan dari sebanyak 314 siswa terdapat 5% siswa yang melakukan pelanggaran karena menggunakan *ponsel* saat pembelajaran berlangsung. Penelitian ini dilakukan untuk hubungan tingkat stres dengan penggunaan media social pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan di SMK BM Al-Ikhlas dengan populasi pada penelitian ini merupakan seluruh remaja SMK BM Al-Ikhlas Cisarua Bogor dengan total keseluruhan kelas X, XI, dan XII adalah 314 orang serta sampel yang digunakan 72 responden yang terbagi dari kelas X, XI dan XII. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi pada penelitian ini. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial. Dalam penelitian ini menggunakan 2 kuesioner yang terdiri dari 2 bagian, bagian pertama yaitu kuesioner tentang tingkat stres dengan menggunakan kuesioner *Perceived stres scale* dan bagian kedua yaitu kuesioner tentang penggunaan media sosial dengan menggunakan kuesioner *Bergen Social Media Addiction Scale*. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data menyebarkan kuesioner

berbentuk *google form* yang nantinya akan di olah menggunakan aplikasi SPSS. Peneliti menerapkan etika penelitian *respect for human dignity, balancing harm and benefit, anonymity and privacy, respect for justice inclusiveness*.

HASIL PENELITIAN

1. Usia

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakter	n	Mean	Median	Mode	Min - Max	SD
Usia	72	16,69	17,00	16	14-19	1,04

Nilai rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 16,69 tahun, usia responden terbanyak adalah pada usia 16 tahun, dan usia terendah 14 tahun dan usia tertinggi adalah 19 tahun.

2. Jenis Kelamin

Tabel 1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	26	36,1
Perempuan	46	63,9
Total	72	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi jenis kelamin responden, jenis kelamin laki-laki sebanyak 26 responden (36,1%) dan perempuan sebanyak 46 responden (63,9%).

3. Tingkat Kelas

Tabel 1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tingkat Kelas	f	%
Kelas X	29	40,3
Kelas XI	25	34,7
Kelas XII	18	25,0
Total	72	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas

didapatkan hasil responden kelas X sebanyak 29 responden (40,3%), kelas XI sebanyak 25 responden (34,7%), dan kelas XII sebanyak 18 responden (25,0%).

4. Tingkat Stres

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Stres

Tingkat Stres	f	%
Ringan	4	5,6
Sedang	40	55,6
Berat	28	38,9
Total	72	100

Berdasarkan tabel diatas hasil distribusi variabel tingkat stres menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stress ringan sebanyak 5,6%, stres sedang sebanyak 55,6% dan stres berat sebanyak 38,9%.

5. Penggunaan Media Sosial

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Kategori Media Sosial

Penggunaan Media Sosial	f	%
Kecanduan Berat	53	73,6
Kecanduan Sedang	19	26,4
Total	72	100

Berdasarkan tabel diatas hasil distribusi kategori penggunaan media sosial menunjukkan bahwa responden dengan kecanduan berat sebanyak 53 responden (73,6%) sedangkan responden dengan kecanduan sedang 19 responden (26,4%).

6. Hubungan Tingkat Stres Dengan Penggunaan Media Sosial

Tabel 1.6 Hubungan Tingkat Stres Dengan Penggunaan Media Sosial

Variabel	p- value	Coefficient correlation
Tingkat Stres – Penggunaan Media Sosial	0,001	0,373

Statistik uji *Spearman Rank* memberikan hasil nilai p-value sebesar 0,001. Nilai p-value tersebut kurang dari α (0,05) sehingga menyebabkan penolakan H_0 dan H_a diterima bermakna bahwa terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan penggunaan media sosial. Koefisien korelasi $r = 0,373$, yang menunjukkan bahwa hubungan keduanya lemah dan searah, artinya peningkatan tingkat stres akan diikuti kecanduan menggunakan media sosial pada responden.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres

Dalam penelitian ini diketahui bahwa 55,6 % mengalami stres dalam kategori sedang. Penelitian ini menunjukkan bahwa seorang perempuan memiliki resiko mengalami stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Stres pada perempuan ditemukan 3 kali lebih banyak daripada laki-laki. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh Sutjiato & Tucunan (2015) yaitu perempuan lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah. Perempuan lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, gangguan tidur. Berbeda dengan laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat daripada perempuan, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalinya dari pada perasaannya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ema et al., (2017) menjelaskan bahwa siswa dengan tingkat stres sedang yaitu siswa yang terkadang mengalami beberapa gejala berupa mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, mudah tersinggung, cemas, kurang sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang dilakukan serta terkadang mudah merasa gelisah. Pada penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ningsih (2019) yang didapatkan hasil yaitu sebagian besar responden mengalami stres sedang yaitu 24 responden (85,7%).

Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada remaja beresiko lebih banyak dialami

oleh perempuan karena perempuan lebih mudah merasakan gangguan emosional yang dapat menyebabkan stres, Rata-rata stresnya usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan yang berhubungan dengan pergolakan emosional dalam dirinya.

Penggunaan Media Sosial

Dilihat dari hasil penelitian pada tabel 5 diketahui bahwa 73,6 % siswa mengalami kecanduan berat dan memiliki selisih yang besar dengan jumlah responden yang mengalami tahap kecanduan sedang penggunaan media sosial yaitu 26,4 %. Berdasarkan hasil analisis kuesioner, didapatkan bahwa aspek/indikator pertanyaan yang berkontribusi menyebabkan remaja pada tahap kecanduan berat penggunaan media sosial, yaitu adanya keinginan remaja untuk selalu mengetahui apa saja yang baru terjadi pada media sosialnya, adanya dorongan yang semakin besar untuk menggunakan media sosial, adanya perasaan yang janggal apabila tidak dapat mengakses akun media sosialnya dan remaja lebih memprioritaskan menggunakan media sosial dibandingkan melakukan kegiatan fisik serta interaksi secara langsung, adanya keinginan remaja menggunakan media sosial untuk refreshing, dan remaja mengalami kesulitan untuk mengurangi menggunakan media sosial, artinya banyaknya remaja siswa menggunakan media sosial untuk sebagai strategi koping stres yang dihadapinya.

Fenomena ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Gani (2020) menunjukkan bahwa media sosial kini lebih banyak dirasakan oleh kalangan remaja, sebagian besar pengguna media sosial adalah dari kalangan remaja pada usia sekolah. Karena sangat mudah menjadi anggota dari situs media sosial, Tidak butuh waktu lama akan menjadi kebiasaan untuk mengakses dan membuka situs media sosial tersebut dan berinteraksi secara pasif di dalamnya. Akibatnya pengguna dalam hal ini peserta didik (siswa) bisa kecanduan dan lupa waktu karena terlalu asyik dengan kegiatannya di dunia maya tersebut.

Hasil ini sejalan dengan temuan Kusuma (2014) dalam wawancaranya dengan seorang remaja yang memiliki enam akun media sosial, ia mengaku bahwa terbiasa mengecek akun media sosialnya setiap 15 menit sekali dalam kurun waktu tersebut ia menghabiskan sekitar 10 menit untuk mengakses semua media sosialnya. Artinya setiap 15 menit yang ia habiskan, remaja itu hanya mengalokasikan 5 menit diantaranya untuk benar-benar berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya. Secara garis besar dari ketiga paragraf diatas media sosial banyak digunakan oleh kalangan remaja usia sekolah, remaja pun lebih memprioritaskan menggunakan media sosial dibandingkan melakukan kegiatan fisik serta interaksi secara langsung, adapun keinginan remaja menggunakan media sosial sebagai *refreshing* dan dapat juga diartikan sebagai strategi koping stresnya.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Penggunaan Media Sosial

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu Tingkat Stres dengan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK BM Al-Ikhlas. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wolfers & Utz (2022) mengemukakan bahwa media sosial dapat dipilih sebagai alat koping, ada banyak pemicu bahwa stres memicu penggunaan media sosial secara umum. Media sosial dapat digunakan untuk tiga strategi koping dan menunjukkan bahwa stres memicu pencarian dukungan sosial di media sosial, kedua dapat juga remaja menggunakan media sosial untuk meningkatkan emosi negatif yang dipicu oleh stres, media sosial secara khusus digunakan untuk mengalihkan diri dari situasi yang penuh tekanan dan untuk melampiaskan emosi, ketiga media sosial digunakan untuk memecahkan masalah yang menimbulkan stres.

Adapun didalam penelitian yang dilakukan oleh Fersko (2018) penggunaan media sosial yang secara terus-menerus dapat membahayakan kesehatan mental salah satu dampak terlalu lama dalam menggunakan

media sosial hal tersebut dapat menimbulkan stres. Penelitian lain yang dilakukan oleh Septiana (2021) mengemukakan bahwa kesaksian dari para remaja yang menyatakan sosial media dapat menyebabkan gangguan suasana hati dan kecemasan, memandang media sosial sebagai platform untuk *cyberbullying* sehingga memungkinkan untuk para remaja ini mengalami stres, kecemasan, kesepian, hingga depresi.

Hasil penelitian ini didapatkan responden mengakui bahwa media sosial sama-sama memberikan dampak positif dan negatif bagi mereka. sisi positif yang paling banyak didapatkan oleh responden adalah media sosial sebagai sumber informasi, tempat untuk memperluas jejaring pertemanan, serta untuk mengekspresikan diri. Sedangkan sisi negatif yang banyak dirasakan dari media sosial adalah menyebabkan kecanduan dan mengabaikan orang-orang sekitar. Dari pembahasan diatas maka dari itu dapat disimpulkan bahwa, terlepas dari sisi negatif penggunaan media sosial dapat pula memiliki sisi positif khususnya terkait kesehatan mental dan sumber informasi lainnya dengan penggunaan secara bijak, jujur dan dengan regulasi emosi yang baik maka manfaat yang diperoleh semakin besar dari penggunaan media sosial tersebut. Namun sebaliknya, jika kontrol diri terhadap media sosial kurang baik maka akan banyak kerugian yang diperoleh dari penggunaannya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat hubungan yang lemah antara tingkat stres dengan penggunaan media sosial pada remaja. Hal ini didukung oleh penelitian Puukko, Hietajarvi, Maksniemi, Alho dan Salmera-Aro (2020) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan penggunaan media sosial, namun secara statistik lemah dan tidak konsisten. Hubungan yang lemah pada penelitian ini dapat berkaitan dengan tingkat stres yang dialami remaja mungkin diakibatkan oleh faktor lain, seperti tuntutan akademis permasalahan pribadi yang sedang dialami remaja bukan hanya dari penggunaan media sosial. Dalam hal ini pun selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Susatyo

(2016) Beberapa masalah utama stres di kalangan remaja disebabkan oleh masalah di sekolah, perbedaan argumen antara orangtua dan anak serta hubungan dengan teman sebaya.

Peneliti pun berpendapat bahwa hubungan yang lemah antara tingkat stres dengan penggunaan media sosial berkaitan dengan durasi waktu penggunaan media sosial tersebut, maka dari itu remaja yang menggunakan media sosial dalam durasi waktu yang cukup tidak memungkinkan remaja tersebut sedang mengalami stres hanya saja sebagai pengisi waktu luang sementara.

KESIMPULAN

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* dengan nilai korelasi 0,373 dan nilai signifikansi 0,001 <0,05 menunjukkan bahwa adanya hubungan tingkat stres dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMK BM Al-Ikhlas. Semakin rendah tingkat stres, maka semakin rendah penggunaan media sosial.

REFERENSI

- Basnur, P. W., & S., D. I. (2010). *Pengklasifikasian otomatis berbasis ontology untuk artikel berita berbahasa Indonesia*. *Jurnal Makara Teknologi*, 14 (2), 29-35.
- Budury, S., Fitriyani, A., & -, K. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205– 208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>
- Ellena Ruth Wangsa. (2022). Perkembangan Psikososial Erikson. *Psychology BINUS UNIVERSITY*. <https://psychology.binus.ac.id/2022/11/28/perkembangan-an-psikososial-erikson/>
- Fersko, H. (2018). Is social media bad for teens' mental health? *Unicef*. <https://www.unicef.org/stories/social-media-bad-teens-mental-health>

- Gani, A. G. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2), 32–42. <http://journal.universitassuryadarma.ac.id/index.php/jmm/article/viewFile/533/499>
- Husodo, B. T., Amelia, F. D. T., & Handayani, N. (2021). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 20(5), 327–333. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>
- Kusuma, G. (2014). *Jejaring Sosial Pemicu Nomophobia*. <http://internetsehat.id/2014/06/jejaring-sosial-pemicu-nomophobia-bagian-3>
- Mengin A. et al. (2020). Psychopathological consequences of confinement. *L'Encephale*, 46(3S), Pp. S43–S52. Doi: 10.1016/j.Encep.2020.04.007.
- Ningsih, R. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Di Smp N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019*. 67. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/1238/>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Puukko, K., Hietajärvi, L., Maksniemi, E., Alho, K., & Salmela-aro, K. (2020). *Social Media Use and Depressive Symptoms — A Longitudinal Study from Early to Late Adolescence*.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan*.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Septiana, N. Z. (2021). *DAMPAK PEGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN SOSIAL REMAJA DIMASA PANDEMI COVID-19*. 8(1), 1–13.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. 5(1), 30–42.
- Susatyo, pratondo widoyoko. (2016). *Penyesuaian Sosial Terhadap Optimisme Siswa Smk Negeri 2 Klaten*.
- Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 45). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>
- World Health Organization. (2020). *Life skills education school handbook: prevention of noncommunicable diseases*. Available at: <Http://Apps.Who.Int/Bookorders>.