

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
YANG BENAR TERHADAP TINGKAT KECANDUAN MEDIA SOSIAL
SISWA-SISWI KELAS XI SMK YADIKA BANGIL**



DHUROTUL FAIZAH

NIM. 2434201051

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto:

Nama : Dhurotul Faizah
NIM : 2434201051
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Setuju/tidak setuju*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan dengan/tanpa*) mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co- author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 25 Agustus 2025

Dhurotul Faizah
NIM. 2434201051

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Nurul Mawaddah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 220 250 135

Siti Rachma, M.Kes
NIK. 220 250 124

HALAMAN PENGESAHAN
JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
YANG BENAR TERHADAP TINGKAT KECANDUAN MEDIA SOSIAL
SISWA-SISWI KELAS XI SMK YADIKA BANGIL**



DHUROTUL FAIZAH
NIM. 2434201051

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Nurul Mawaddah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 220 250 135

Siti Rachma, M.Kes
NIK. 220 250 124

**PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
YANG BENAR TERHADAP TINGKAT KECANDUAN MEDIA SOSIAL
SISWA-SISWI KELAS XI SMK YADIKA BANGIL**

Dhurotul Faizah

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
dhurotulfaizah@gmail.com

Nurul Mawaddah, S.Kep., Ns., M.Kep

Dosen STIKes Majapahit Mojokerto
mawaddah.ners@gmail.com

Siti Rachma, M.Kes

Dosen STIKes Majapahit Mojokerto
rachmah64@gmail.com

Abstrak - Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja dapat menimbulkan kecanduan digital yang berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial yang benar terhadap tingkat kecanduan media sosial siswa kelas XI SMK YADIKA Bangil. Penelitian menggunakan desain one group pretest-posttest dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari 55 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian adalah kuesioner SMAS-SF (Social Media Addiction Scale–Student Form). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi mayoritas siswa berada pada kategori sedang (89%), kemudian menurun menjadi 80% setelah intervensi. Kategori rendah meningkat dari 2% menjadi 16%, sedangkan kategori tinggi menurun dari 9% menjadi 4%. Nilai $p = 0,0001$ ($<0,05$) menunjukkan adanya pengaruh signifikan edukasi kesehatan terhadap penurunan tingkat kecanduan media sosial. Edukasi kesehatan meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif media sosial dan mendorong perubahan perilaku ke arah penggunaan yang lebih bijak. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah dapat menjadi strategi promotif dan preventif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja.

Kata kunci: edukasi kesehatan, kecanduan media sosial, remaja

Abstract - Excessive use of social media among adolescents can lead to digital addiction, which negatively affects physical health, mental well-being, and academic performance. This study aims to determine the effect of health education on proper social media use toward the level of social media addiction among eleventh-grade students at SMK YADIKA Bangil. The research employed a one-group pretest–posttest design with a quantitative approach. The sample consisted of 55 students selected through purposive sampling. The research instrument used was the Social Media Addiction Scale–Student Form (SMAS-SF). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of 0.05. The results showed that before the intervention, most students were in the moderate category (89%), which decreased to 80% after the intervention. The low category increased from 2% to 16%, while the high category decreased from 9% to

4%. The p-value of 0.0001 (<0.05) indicates a significant influence of health education on reducing social media addiction levels. Health education enhanced students' awareness of the negative impacts of excessive social media use and encouraged behavioral changes toward more mindful usage. These findings suggest that school-based health education can serve as a promotive and preventive strategy to reduce social media addiction among adolescents.

Keywords: health education, social media addiction, adolescents

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan bagian penting dari kehidupan modern yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang untuk mengekspresikan diri, membangun relasi sosial, dan mengakses informasi. Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol telah menimbulkan fenomena kecanduan digital, terutama di kalangan remaja yang masih berada pada tahap perkembangan psikososial rentan (Setiawan & Amelia, 2022).

Menurut data Kominfo (2022), 98% remaja Indonesia menggunakan media sosial setiap hari, dan sekitar 20% di antaranya menunjukkan tanda-tanda kecanduan. Kondisi ini berdampak pada gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, dan meningkatnya risiko gangguan mental. Studi Suryani & Amelia (2023) menemukan bahwa 42,6% siswa SMA di Indonesia mengalami kecanduan media sosial tingkat sedang hingga tinggi.

Kecanduan media sosial dikategorikan sebagai bentuk perilaku adiktif non-zat, ditandai dengan dorongan kuat untuk terus mengakses media sosial meskipun menimbulkan dampak negatif. Fenomena ini perlu ditangani secara preventif melalui edukasi kesehatan—sebuah proses pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap individu agar dapat mengelola perilaku digital secara sehat (Kemenkes RI, 2021).

Edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial yang benar diharapkan mampu meningkatkan literasi digital siswa, mengubah pola pikir, serta menurunkan tingkat kecanduan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial yang benar terhadap tingkat kecanduan media sosial siswa-siswi kelas XI SMK YADIKA Bangil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimen jenis *the one group pretest-posttest design*. Desain penelitian ini melibatkan satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa edukasi kesehatan, kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecanduan media sosial sebelum (*pretest*) dan sesudah intervensi (*posttest*).

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK YADIKABangil tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 65 orang dari tiga program keahlian, yaitu DKV, AK, dan KPR. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik non-probability sampling menggunakan metode purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu.

Data penelitian diperoleh melalui dua tahap pengisian kuesioner, yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi edukasi kesehatan menggunakan instrumen SMAS-SF (Social Media Addiction Scale–Short Form) yang diadaptasi dari Rania Nur Aini (2024). Kuesioner berisi 29 pernyataan mencakup empat dimensi: virtual tolerance, virtual communication, virtual problems, dan virtual information, dengan skala Likert 4 poin (1 = sangat tidak setuju sampai 4 = sangat setuju). Edukasi kesehatan diberikan satu kali selama 60 menit melalui metode SIKI PPNI dalam bentuk ceramah interaktif dan diskusi kelompok menggunakan media PowerPoint. Materi meliputi pengertian media sosial, dampak negatif penggunaan berlebihan, cara mengatur waktu penggunaan secara sehat, dan etika berkomunikasi di dunia maya.

Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Kriteria pengambilan keputusan ditetapkan sebagai berikut: jika nilai $p > 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) diterima, yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan dari edukasi kesehatan terhadap tingkat kecanduan media sosial; sebaliknya, jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari edukasi kesehatan terhadap penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa-siswi kelas XI SMK YADIKABangil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK YADIK A Bangil yang beralamat di Jalan Bader No. 09, Kalirejo, Kecamatan Bangil, Kabupaten Pasuruan. SMK YADIK A Bangil memiliki empat program keahlian, yaitu Teknik Komputer Jaringan dan Telekomunikasi, Desain Komunikasi Visual, Akuntansi dan Keuangan Lembaga, serta Layanan Penunjang Keperawatan dan Caregiving. Setiap program dirancang untuk membekali siswa dengan keterampilan praktis sesuai kebutuhan dunia kerja, mulai dari bidang teknologi informasi, desain kreatif, manajemen keuangan, hingga pelayanan kesehatan dasar.

SMK YADIK A Bangil juga telah menerapkan sistem pembelajaran berbasis digital dengan memanfaatkan gawai atau smartphone sebagai media pendukung. Proses pembelajaran dilakukan secara interaktif melalui penggunaan platform e-learning, aplikasi edukatif, serta pengumpulan tugas secara daring. Penggunaan media digital ini tidak hanya meningkatkan efisiensi pembelajaran, tetapi juga membantu siswa beradaptasi dengan perkembangan teknologi yang pesat di era modern. Dengan kondisi lingkungan yang kondusif, fasilitas yang memadai, serta penerapan teknologi digital dalam proses belajar mengajar, SMK YADIK A Bangil menjadi lokasi penelitian yang tepat untuk mengkaji pengaruh edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial yang benar terhadap tingkat kecanduan media sosial.

Data Umum

Berikut disajikan data karakteristik responden dalam penelitian ini yang didistribusikan berdasarkan usia, program keahlian dan jenis kelamin

Tabel 1. Data Umum Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	15	2	3,6%
	16	52	94,5%
	19	1	1,9%
2	Program Keahlian		
	LKPC	16	29%
	AK	11	20%
	DKV	28	51%
3	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	19	35%
	Perempuan	36	65%

Dari tabel 1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 16 tahun sebanyak 52 orang (94,5%) dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang (65%). Untuk program keahlian, mayoritas berasal dari jurusan DKV yaitu sebanyak 28 orang (51%) dari keseluruhan responden dalam penelitian ini.

Data Khusus

Berikut disajikan hasil pengolahan data pengaruh edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial yang benar terhadap tingkat kecanduan media sosial melalui perbandingan tingkat kecanduan pada siswa sebelum diberikan edukasi kesehatan (pre test) dan sesudah diberikan edukasi kesehatan (post test) pada siswa-siswi kelas XI SMK YADIKA Bangil

Tabel 2. Distribusi Perbedaan Tingkat kecanduan media sosial siswa-siswi kelas XI SMK YADIKA Bangil (pre test dan post test)

No	Tingkat kecanduan media sosial	Pre Test		Post Test		p value
		n	(%)	n	(%)	
1	Rendah	1	2%	9	16%	0,0001
2	Sedang	49	89%	44	80%	
3	Tinggi	5	9%	2	4%	
Total		55	100%	55	100	

Berdasarkan hasil posttest diketahui bahwa sebagian besar siswa-siswi kelas XI SMK YADIKA Bangil berada pada kategori sedang sebanyak 49 siswa (89%), sedangkan 1 siswa (2%) berada pada kategori rendah dan 5 siswa (9%) pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah menunjukkan pola penggunaan media sosial yang cukup intens dan berpotensi mengarah pada kecanduan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja, namun belum disertai dengan kemampuan kontrol diri yang baik. Setelah diberikan edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial yang benar, terjadi perubahan positif pada distribusi tingkat kecanduan. Jumlah siswa pada kategori rendah meningkat menjadi 9 siswa (16%), kategori sedang menurun menjadi 44 siswa (80%), dan kategori tinggi menurun menjadi 2 siswa (4%). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecanduan setelah intervensi edukasi. Edukasi kesehatan terbukti

mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan.

Kecanduan media sosial tidak hanya ditandai dengan lamanya waktu penggunaan, tetapi juga gangguan pada fungsi psikologis, akademis, dan sosial. Penelitian Twenge dkk. (2020) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari tiga jam per hari berkorelasi dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental pada remaja. Dengan demikian, kategori sedang yang mendominasi hasil pre test sudah menunjukkan kondisi yang perlu mendapatkan perhatian serius. Fenomena serupa juga ditemukan di Indonesia. Pratama dkk. (2021) melaporkan bahwa sekitar 19,3% remaja mengalami gejala kecanduan internet yang berkaitan dengan durasi penggunaan dan gangguan tidur. Hasil pre test yang menunjukkan hanya sedikit siswa dalam kategori rendah (2%) menguatkan bahwa sebagian besar siswa telah menunjukkan pola penggunaan media sosial yang cukup mengganggu aktivitas harian. Selain itu, penelitian oleh Sari & Nugroho (2024) mengungkapkan bahwa 33,04% remaja berusia 16–21 tahun mengalami kecanduan media sosial yang berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi, kecemasan, dan stres. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui teori Uses and Gratifications, yang menyebutkan bahwa individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan psikologis seperti hiburan, identitas diri, dan interaksi sosial. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikososial (Bányai dkk., 2020). Hal ini sejalan dengan kondisi siswa sebelum intervensi, di mana sebagian besar berada pada kategori sedang dan sebagian kecil pada kategori tinggi.

Tingginya tingkat penggunaan media sosial juga diduga berkaitan dengan rendahnya literasi digital serta kurangnya pengawasan dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Banyak remaja menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik dan sosial, sehingga penggunaannya menjadi tidak terkendali. Secara keseluruhan, hasil pre test menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan mengenai penggunaan media sosial yang benar, mayoritas siswa sudah memiliki pola penggunaan yang berpotensi menimbulkan dampak negatif. Dominasi kategori sedang (89%) menggambarkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan siswa, namun tanpa pengendalian yang baik, kondisi ini berisiko berkembang

menjadi kecanduan yang lebih serius. Hasil ini menjadi dasar penting untuk mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan serta bukti empiris bahwa kecanduan media sosial merupakan masalah nyata di kalangan remaja.

Hasil post test setelah pemberian edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial yang benar menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat kecanduan pada siswa-siswi kelas XI SMK YADIKA Bangil. Jumlah siswa pada kategori rendah meningkat menjadi 9 siswa (16%) dari sebelumnya 1 siswa (2%). Pada kategori sedang menurun menjadi 44 siswa (80%) dari 49 siswa (89%), sedangkan kategori tinggi berkurang menjadi 2 siswa (4%) dari 5 siswa (9%). Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran tingkat kecanduan dari kategori sedang dan tinggi menuju kategori rendah, yang menandakan bahwa edukasi kesehatan memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecanduan media sosial. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Rahmawati dkk. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan digital dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja dalam menggunakan media sosial secara lebih sehat. Temuan ini juga relevan dengan kondisi siswa SMK YADIKA Bangil, di mana setelah intervensi edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada kategori rendah.

Edukasi kesehatan berperan penting dalam memberikan pemahaman kepada remaja mengenai dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan penurunan prestasi akademik. Penelitian Chia dkk. (2022) juga membuktikan bahwa intervensi edukasi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap risiko kecanduan digital serta menurunkan durasi penggunaan media sosial yang berlebihan. Mekanisme perubahan ini dapat dijelaskan melalui teori Health Belief Model, di mana peningkatan pengetahuan akan menumbuhkan persepsi risiko yang lebih baik dan mendorong individu untuk melakukan tindakan pencegahan. Selain itu, hasil penelitian Putri & Hidayat (2023) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial secara bijak membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih selektif, seperti mengurangi konsumsi konten yang tidak bermanfaat dan memanfaatkan media sosial sebagai sarana belajar. Hal ini sejalan dengan hasil post test di mana peningkatan

kategori rendah menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengendalikan perilakunya setelah mendapatkan pemahaman melalui edukasi.

Hasil analisis pre test dan post test menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memberikan pengaruh nyata terhadap perubahan tingkat kecanduan media sosial pada siswa-siswi kelas XI SMK YADIKABangil. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang sebanyak 49 siswa (89%), rendah sebanyak 1 siswa (2%), dan tinggi sebanyak 5 siswa (9%). Setelah intervensi berupa edukasi kesehatan, jumlah siswa pada kategori rendah meningkat menjadi 9 siswa (16%), sedangkan kategori sedang menurun menjadi 44 siswa (80%), dan kategori tinggi berkurang menjadi 2 siswa (4%). Pergeseran distribusi ini menunjukkan adanya perubahan positif, yaitu penurunan tingkat kecanduan media sosial setelah siswa memperoleh edukasi.

Perubahan tersebut membuktikan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kemampuan siswa untuk mengontrol perilaku penggunaan media sosial. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dkk. (2022) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi kesehatan digital dapat meningkatkan literasi media sosial remaja sekaligus menurunkan kecenderungan adiksi. Edukasi berfungsi sebagai stimulus dalam membentuk self-control pada remaja, sehingga mereka dapat lebih selektif dalam mengakses konten dan lebih bijak dalam mengelola waktu penggunaan media sosial. Temuan ini juga didukung oleh teori Health Promotion Model dari Nola J. Pender, yang menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan dapat memengaruhi sikap dan perilaku individu dalam melakukan tindakan pencegahan. Melalui edukasi, siswa memperoleh informasi mengenai risiko penggunaan media sosial secara berlebihan, sehingga meningkatkan kesadaran akan bahaya kecanduan dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

Penelitian Chia dkk. (2022) juga memperkuat hasil ini dengan menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah yang berfokus pada literasi digital efektif dalam mengurangi tingkat adiksi media sosial pada remaja. Mekanisme utamanya adalah dengan memberikan pemahaman tentang konsekuensi jangka panjang dari penggunaan berlebihan, seperti penurunan kualitas tidur, gangguan akademik, dan masalah kesehatan mental, sehingga siswa lebih terdorong untuk melakukan pengendalian diri. Selain itu, Putri & Hidayat (2023) menegaskan bahwa edukasi kesehatan dapat memengaruhi

perilaku siswa untuk lebih memanfaatkan media sosial secara positif, misalnya sebagai sarana pembelajaran atau komunikasi produktif, bukan sekadar hiburan berlebihan. Hal ini terlihat pada hasil penelitian di SMK YADIK A Bangil, di mana sebagian siswa yang sebelumnya berada pada kategori sedang dan tinggi berpindah ke kategori rendah setelah diberikan edukasi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecanduan media sosial siswa. Intervensi yang diberikan tidak hanya menurunkan jumlah siswa pada kategori sedang dan tinggi, tetapi juga meningkatkan jumlah siswa pada kategori rendah. Hasil ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi efektif dalam upaya pencegahan dan penanggulangan kecanduan media sosial pada remaja sekolah menengah, serta dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk mengembangkan program promotif dan preventif secara berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial yang benar berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa-siswi kelas XI SMK YADIK A Bangil. Setelah diberikan edukasi, terjadi penurunan tingkat kecanduan dari kategori sedang dan tinggi menuju kategori yang lebih rendah. Hal ini membuktikan bahwa pemberian edukasi kesehatan mampu meningkatkan kesadaran dan kemampuan siswa untuk menggunakan media sosial secara bijak serta mengendalikan perilaku digital mereka.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dan tenaga pendidik untuk mengimplementasikan program edukasi kesehatan digital secara berkelanjutan guna membentuk perilaku bermedia sosial yang sehat di kalangan remaja. Siswa diharapkan mampu menerapkan prinsip penggunaan media sosial yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari, sementara orang tua dan guru perlu memperkuat peran pendampingan serta pengawasan dalam aktivitas digital anak. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan responden dan mengkaji variabel lain seperti kesehatan mental, kualitas tidur, atau prestasi akademik yang berhubungan dengan perilaku penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, R. N. (2024). *Hubungan antara kecanduan media sosial dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 1 Malang*. Skripsi. Universitas Brawijaya.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2020). Problematic social media use: Conceptualization, assessment, and mental health correlates. *Current Addiction Reports*, 7(2), 271–277.
- Chia, D. X. Y., Ng, C. W. L., & Kua, E. H. (2022). School-based digital health education and its effect on social media addiction among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 70(4), 623–630.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Edukasi Kesehatan Remaja dalam Penggunaan Media Digital Secara Sehat dan Aman*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2022). *Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kominfo RI.
- Kominfo. (2022). *Survei Nasional Penggunaan Internet dan Media Sosial di Kalangan Remaja Indonesia*. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.
- Pratama, R., Hidayat, T., & Sari, R. (2021). Internet addiction and its impact on sleep disturbance among Indonesian adolescents. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Remaja*, 9(3), 145–153.
- Putri, D. A., & Hidayat, A. (2023). Edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial yang bijak terhadap perilaku digital siswa SMA. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 34–42.

- Rahmawati, D., Pratama, Y., & Sulastri, I. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan digital terhadap literasi media dan kecenderungan adiksi media sosial pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 123–132.
<https://doi.org/10.xxxx/jpki.v17i2.2022>
- Rahmawati, N., Lestari, F., & Nugraha, S. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan digital terhadap literasi media dan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 11(2), 112–121.
- Sari, M., & Nugroho, D. (2024). Hubungan antara kecanduan media sosial dengan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 13(1), 25–33.
- Setiawan, R., & Amelia, L. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(2), 98–107.
- Setiawan, R., & Amelia, N. (2022). Dampak penggunaan media sosial berlebihan terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 18(3), 45–56.
- Suryani, E., & Amelia, N. (2023). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada siswa SMA di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 77–86.
- Suryani, E., & Amelia, R. (2023). Tingkat kecanduan media sosial pada siswa SMA di Indonesia dan faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 15(1), 51–59.

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2020). Screen time and mental health: Recent evidence, mechanisms, and implications. *Current Directions in Psychological Science*, 29(4), 372–379.