

Pengaruh Media Sosial terhadap Regulasi Emosi pada Remaja

Faidatul Khasanah

Program Studi Psikologi, Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang
Email: 230401110001@student.uin-malang.ac.id@gmail.com

Kata Kunci:

Media Sosial; Regulasi Emosi;
Remaja; Psikologi
Perkembangan; Kesehatan Mental.

Keywords:

Sosial Media; Emotion Regulation; Adolescence; Developmental Psychology; Mental Health.

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja. Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, namun penggunaannya menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis. Studi literatur menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana positif untuk berbagi emosi dan memperoleh dukungan sosial, tetapi penggunaan berlebihan justru memicu kecemasan, stres, dan kesulitan dalam mengelola emosi. Remaja dengan literasi digital yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mentalnya. Penelitian ini menekankan pentingnya pendidikan literasi digital serta keterlibatan orang tua dan

sekolah dalam membimbing remaja agar mampu menggunakan media sosial secara sehat. Interaksi positif yang terjadi di dunia maya dapat memperkuat keterampilan regulasi emosi karena remaja merasa didukung, diterima, dan memiliki ruang aman untuk berbagi pengalaman emosional.

A B S T R A C T

This study aims to analyze the influence of social media use on emotion regulation among adolescents. Social media has become an integral part of daily life, yet its use brings various psychological consequences. Literature review shows that social media can serve as a positive tool for emotional expression and social support, but excessive use may trigger anxiety, stress, and difficulties in emotion regulation. Adolescents with strong digital literacy are more likely to mitigate the negative impact of social media on their mental health. This study emphasizes the importance of digital literacy education as well as parental and school involvement in guiding adolescents to use social media healthily. Positive interactions that occur online can strengthen emotional regulation skills because teenagers feel supported, accepted, and have a safe space to share emotional experiences.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang unik dan penuh dinamika. Pada tahap ini, individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Salah satu tantangan utama dalam fase ini adalah bagaimana remaja belajar mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosinya secara tepat, yang dalam literatur psikologi dikenal sebagai regulasi emosi (Gross, 2015). Regulasi emosi menjadi aspek penting karena berkaitan langsung dengan kesehatan mental, kualitas hubungan sosial, dan kemampuan menghadapi tuntutan hidup yang semakin kompleks.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dalam konteks perkembangan remaja di era digital, media sosial hadir sebagai salah satu faktor eksternal yang memiliki pengaruh besar. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang untuk mengekspresikan diri, mencari informasi, dan membentuk identitas sosial. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja modern. Data dari We Are Social (2023) menunjukkan bahwa lebih dari 95% remaja di Indonesia menggunakan media sosial setiap hari, dengan durasi rata-rata penggunaan mencapai lebih dari tiga jam per hari. Intensitas penggunaan yang tinggi ini tentu memberikan dampak yang tidak dapat diabaikan terhadap kehidupan psikologis remaja, termasuk kemampuan mereka dalam mengatur emosi. Media sosial dapat memberikan manfaat psikologis tertentu, seperti meningkatkan keterhubungan sosial, menyediakan ruang untuk berbagi pengalaman emosional, dan menjadi sarana memperoleh dukungan dari teman sebaya maupun komunitas daring. Sebagai contoh, remaja yang mengalami tekanan akademik atau masalah personal dapat menggunakan media sosial untuk mencari validasi dan empati dari orang lain, sehingga beban emosional yang dirasakan dapat berkurang. Selain itu, media sosial juga dapat menjadi tempat bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, memperluas jaringan pertemanan, dan mengeksplorasi identitas diri mereka (Best et al., 2014).

Namun demikian, berbagai penelitian juga menunjukkan sisi lain dari penggunaan media sosial yang perlu diwaspadai. Penggunaan yang berlebihan sering kali dikaitkan dengan meningkatnya risiko kecemasan, depresi, kesepian, dan bahkan penurunan harga diri (Keles et al., 2020). Salah satu fenomena yang sering muncul adalah fear of missing out (FoMO), yaitu perasaan takut tertinggal dari pengalaman sosial orang lain yang dipicu oleh paparan konten di media sosial. FoMO dapat menyebabkan remaja mengalami stres, kurang tidur, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka sehari-hari. Selain itu, praktik perbandingan sosial negatif—misalnya ketika remaja membandingkan penampilan atau pencapaian mereka dengan orang lain di media sosial—dapat mengarah pada ketidakpuasan diri dan gangguan regulasi emosi (Marino et al., 2018).

Regulasi emosi yang terganggu pada remaja berpotensi menimbulkan berbagai implikasi serius. Remaja yang tidak mampu mengendalikan emosinya cenderung memiliki hubungan sosial yang kurang sehat, rentan terhadap konflik interpersonal, dan lebih mudah terlibat dalam perilaku berisiko seperti konsumsi alkohol, penyalahgunaan narkoba, atau perilaku agresif (Gross & Jazaieri, 2014). Dalam jangka panjang, kegagalan dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang baik dapat berdampak pada munculnya masalah kesehatan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan kepribadian. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana media sosial berperan dalam proses regulasi emosi remaja, baik dari sisi manfaat maupun risiko yang ditimbulkan.

Selain faktor individu, peran lingkungan sekitar seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya juga sangat menentukan bagaimana remaja menggunakan media sosial dan mengelola dampaknya terhadap kehidupan emosional mereka. Orang tua yang aktif mendampingi anak dalam penggunaan teknologi cenderung dapat membantu anak mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih sehat. Sebaliknya, kurangnya

pengawasan dan bimbingan dapat membuat remaja lebih rentan terhadap dampak negatif media sosial, seperti cyberbullying, paparan konten berbahaya, atau adiksi digital (Livingstone & Helsper, 2020). Literasi digital juga menjadi faktor protektif penting dalam konteks ini. Remaja yang memiliki keterampilan literasi digital tinggi mampu memilah informasi, mengelola waktu layar, serta lebih kritis dalam menanggapi konten yang mereka konsumsi di media sosial. Literasi digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis, tetapi juga mencakup kesadaran etis dan psikologis dalam berinteraksi di ruang digital. Dengan literasi digital yang baik, remaja diharapkan lebih mampu mengendalikan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan emosional mereka.

Dari uraian tersebut, jelas bahwa hubungan antara media sosial dan regulasi emosi pada remaja merupakan isu yang kompleks dan multidimensional. Media sosial dapat menjadi sarana yang mendukung perkembangan emosi remaja, namun pada saat yang sama juga berpotensi menimbulkan disfungsi emosional jika digunakan secara tidak bijak. Oleh karena itu, penelitian ini mencoba menganalisis secara lebih komprehensif bagaimana media sosial memengaruhi regulasi emosi remaja dengan pendekatan studi literatur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dampak positif dan negatif media sosial terhadap regulasi emosi remaja serta mengeksplorasi faktor-faktor protektif yang dapat meminimalkan risiko. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai hal ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan strategi intervensi psikologis, pendidikan literasi digital, serta peran orang tua dan sekolah dalam mendampingi remaja menghadapi tantangan era digital.

Pembahasan

Media Sosial sebagai Ruang Ekspresi Emosi

Media sosial telah menjadi sarana ekspresi diri yang sangat populer di kalangan remaja. Melalui platform seperti Instagram, TikTok, maupun Twitter, remaja dapat mengunggah foto, video, dan tulisan yang mencerminkan suasana hati, pengalaman, atau identitas diri mereka. Proses berbagi konten ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ekspresi emosi, tetapi juga sebagai sarana mencari validasi sosial. Ketika unggahan mendapatkan tanda suka (likes) atau komentar positif, remaja merasa lebih dihargai dan diakui. Hal ini dapat memperkuat regulasi emosi positif karena mereka memperoleh dukungan emosional secara langsung dari lingkungannya (Best et al., 2014). Lebih jauh, media sosial juga memungkinkan remaja untuk menemukan komunitas daring yang memiliki pengalaman atau minat serupa. Misalnya, seorang remaja yang mengalami kecemasan dapat bergabung dalam forum atau grup yang membahas kesehatan mental. Dukungan dari kelompok sebaya semacam ini dapat menurunkan perasaan isolasi sosial dan meningkatkan keterampilan menghadapi tekanan emosional. Dalam konteks ini, media sosial dapat berfungsi sebagai coping strategy yang adaptif, karena memberikan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa takut dihakimi secara langsung oleh lingkungan offline.

Namun demikian, bentuk ekspresi emosi di media sosial tidak selalu sehat. Beberapa remaja cenderung menggunakan media sosial untuk melampiaskan kemarahan atau

kekecewaan secara berlebihan, misalnya dengan melakukan ranting atau mengunggah konten negatif. Strategi ekspresi emosi yang tidak terkendali ini justru dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Paparan komentar yang bersifat meremehkan atau mengejek dari pengguna lain berpotensi memperkuat perasaan tidak berharga dan mengganggu proses regulasi emosi. Dengan demikian, meskipun media sosial memiliki potensi positif, penggunaannya memerlukan keterampilan pengendalian diri yang memadai.

Dampak Negatif Penggunaan Berlebihan

Salah satu risiko utama dari penggunaan media sosial pada remaja adalah meningkatnya kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial. Proses perbandingan ini terjadi ketika remaja membandingkan penampilan, gaya hidup, atau pencapaian mereka dengan apa yang ditampilkan orang lain di media sosial. Konten yang bersifat idealisasi, seperti foto dengan filter atau pencapaian akademik yang dipamerkan, sering kali menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Menurut teori perbandingan sosial Festinger (1954), proses ini dapat berdampak negatif pada harga diri dan memperburuk kondisi emosional remaja. Selain perbandingan sosial, fenomena fear of missing out (FoMO) juga sering muncul. FoMO adalah rasa takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dialami orang lain. Paparan berulang terhadap unggahan teman sebaya yang terlihat bahagia, bepergian, atau menikmati kegiatan menarik dapat memicu rasa iri, kesepian, dan kegelisahan. Studi Marino et al. (2018) menunjukkan bahwa tingkat FoMO yang tinggi berhubungan erat dengan peningkatan kecemasan dan gangguan tidur pada remaja. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengganggu regulasi emosi karena remaja terus-menerus merasa kurang puas dengan kehidupannya sendiri.

Cyberbullying juga menjadi masalah serius yang berakar dari penggunaan media sosial. Remaja yang menjadi korban perundungan daring cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih berat dibandingkan korban perundungan di dunia nyata, karena serangan daring bersifat lebih luas, anonim, dan sulit dikendalikan. Paparan berulang terhadap pesan kebencian atau ejekan dapat menimbulkan trauma emosional yang mendalam. Remaja korban cyberbullying sering kali mengalami disfungsi regulasi emosi, seperti kesulitan mengendalikan amarah, menarik diri secara sosial, atau bahkan memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri (Kowalski et al., 2014).

Regulasi Emosi dan Peran Self-Esteem

Regulasi emosi sangat erat kaitannya dengan konsep harga diri (self-esteem). Remaja dengan harga diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosinya secara sehat. Sebaliknya, remaja dengan harga diri rendah lebih rentan terhadap dampak negatif media sosial. Hal ini dikarenakan mereka lebih mudah terpengaruh oleh komentar orang lain dan cenderung menggunakan media sosial sebagai tolok ukur penerimaan diri. Media sosial sering kali menciptakan standar yang tidak realistik, terutama terkait dengan penampilan fisik dan gaya hidup. Remaja perempuan, misalnya, sering terpapar pada konten yang menonjolkan standar kecantikan tertentu, sehingga mereka lebih rentan mengalami body dissatisfaction. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya stres emosional dan kesulitan dalam menerima diri sendiri. Regulasi emosi yang buruk dalam

konteks ini dapat berujung pada perilaku tidak sehat, seperti pola makan tidak teratur atau keinginan berlebihan untuk menurunkan berat badan (Fardouly et al., 2015).

Sebaliknya, remaja dengan self-esteem yang sehat cenderung memandang media sosial sebagai ruang interaksi, bukan sebagai alat validasi diri. Mereka mampu membatasi dampak negatif dari komentar atau perbandingan sosial, sehingga regulasi emosinya tetap terjaga. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan self-esteem dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meminimalkan dampak negatif media sosial pada regulasi emosi remaja.

Literasi Digital sebagai Faktor Protektif

Literasi digital memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam hubungan antara media sosial dan regulasi emosi. Literasi digital mencakup kemampuan memahami, menganalisis, dan mengevaluasi konten digital secara kritis. Dengan keterampilan ini, remaja dapat membedakan mana informasi yang valid dan mana yang bersifat manipulatif atau menyesatkan. Livingstone dan Helsper (2020) menekankan bahwa literasi digital tidak hanya terkait kemampuan teknis, tetapi juga melibatkan aspek etis, sosial, dan emosional. Remaja dengan literasi digital yang baik dapat mengatur waktu penggunaan media sosial, memahami risiko paparan konten negatif, serta mengembangkan strategi untuk melindungi diri dari cyberbullying. Dengan demikian, literasi digital dapat memperkuat keterampilan regulasi emosi karena remaja mampu mengendalikan interaksi mereka di dunia maya secara lebih sehat.

Selain itu, literasi digital juga membantu remaja memahami dampak psikologis dari media sosial. Misalnya, mereka dapat menyadari bahwa konten yang ditampilkan di media sosial sering kali hanya menampilkan sisi terbaik seseorang, bukan gambaran kehidupan yang sebenarnya. Kesadaran ini dapat mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial negatif. Oleh karena itu, program pendidikan literasi digital yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah dapat menjadi langkah strategis untuk membekali remaja dengan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik di era digital.

Peran Keluarga dan Sekolah

Keluarga dan sekolah memegang peran kunci dalam membantu remaja menghadapi dampak media sosial terhadap regulasi emosi. Orang tua yang terlibat aktif dalam kehidupan digital anaknya cenderung dapat meminimalkan risiko paparan konten negatif. Pendekatan otoritatif, yang menyeimbangkan pengawasan dengan dukungan emosional, terbukti paling efektif dalam membimbing remaja menggunakan media sosial secara sehat (Wahyuni & Simamora, 2024). Selain keluarga, sekolah juga memiliki tanggung jawab penting dalam memberikan pendidikan terkait penggunaan media sosial. Guru dapat membekali siswa dengan keterampilan manajemen emosi melalui pelajaran konseling, bimbingan kelompok, atau program pendidikan karakter. Dengan demikian, sekolah tidak hanya berperan sebagai institusi akademik, tetapi juga sebagai agen penting dalam membentuk keterampilan psikologis remaja.

Perspektif Teoretis: Teori Regulasi Emosi

Secara teoretis, hubungan antara media sosial dan regulasi emosi dapat dijelaskan melalui model proses regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross (2015). Model ini

menjelaskan bahwa regulasi emosi terjadi melalui beberapa tahap, mulai dari pemilihan situasi (situation selection), modifikasi situasi (situation modification), perhatian (attentional deployment), reappraisal, hingga respon emosi. Dalam konteks media sosial, remaja yang mampu memilih konten positif dan memodifikasi lingkungannya dengan mengikuti akun inspiratif cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik. Sebaliknya, remaja yang terlalu fokus pada konten negatif atau melakukan doomscrolling berisiko mengalami stres emosional. Dengan kata lain, keterampilan regulasi emosi remaja sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka menyeleksi dan memaknai konten di media sosial.

Dampak Jangka Panjang

Dampak media sosial terhadap regulasi emosi tidak hanya terasa pada masa remaja, tetapi juga berlanjut hingga dewasa muda. Individu yang gagal mengembangkan keterampilan regulasi emosi sejak dini berpotensi mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal, kurang mampu menghadapi tekanan pekerjaan, dan rentan terhadap gangguan mental seperti depresi atau kecemasan kronis (Twenge, 2019). Sebaliknya, remaja yang terbiasa menggunakan media sosial secara sehat dapat mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang bermanfaat di masa depan. Mereka cenderung lebih resilien, mampu mengelola konflik interpersonal, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih stabil. Oleh karena itu, penting untuk menekankan aspek preventif dalam penggunaan media sosial, yaitu dengan membekali remaja keterampilan regulasi emosi sejak dini.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi pada remaja. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sarana yang bermanfaat bagi remaja untuk mengekspresikan diri, memperoleh dukungan sosial, dan memperluas jaringan pertemanan. Interaksi positif yang terjalin di dunia maya dapat memperkuat keterampilan regulasi emosi karena remaja merasa didukung, diterima, dan memiliki ruang aman untuk berbagi pengalaman emosional. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan terbukti membawa risiko psikologis yang cukup serius. Remaja rentan mengalami fenomena fear of missing out (FoMO), perbandingan sosial negatif, serta paparan terhadap cyberbullying. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya stres, kecemasan, penurunan harga diri, hingga gangguan tidur. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi di tengah tekanan sosial media dapat memperburuk kesehatan mental remaja, bahkan berimplikasi jangka panjang hingga dewasa muda.

Regulasi emosi yang baik sangat dipengaruhi oleh faktor individual maupun lingkungan. Remaja dengan self-esteem tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosi dalam menghadapi dinamika media sosial, sementara mereka yang memiliki harga diri rendah lebih mudah terjebak dalam pola interaksi negatif. Literasi digital terbukti menjadi faktor protektif yang dapat meminimalkan dampak negatif media sosial, karena keterampilan ini membantu remaja untuk mengatur waktu layar, memilih informasi, dan lebih kritis dalam menyikapi konten daring. Selain faktor individu,

lingkungan keluarga dan sekolah berperan penting dalam membentuk pola penggunaan media sosial yang sehat. Orang tua dengan pola asuh otoritatif yang menyeimbangkan pengawasan dan dukungan emosional lebih berhasil membimbing anak-anak mereka untuk menggunakan media sosial secara bijak. Sementara itu, sekolah dapat melengkapi remaja dengan keterampilan regulasi emosi melalui pendidikan karakter, layanan konseling, serta program literasi digital yang terintegrasi dalam kurikulum.

Secara keseluruhan, media sosial ibarat pedang bermata dua bagi perkembangan psikologis remaja. Jika digunakan dengan bijak, media sosial dapat memperkuat keterampilan regulasi emosi dan memperkaya pengalaman sosial. Namun, tanpa literasi digital dan pendampingan yang memadai, media sosial berpotensi menjadi sumber stres emosional yang mengganggu kesehatan mental. Oleh karena itu, kolaborasi antara remaja, keluarga, sekolah, dan masyarakat menjadi kunci utama dalam memastikan media sosial dimanfaatkan secara positif dan mendukung perkembangan emosional yang sehat.

Daftar Pustaka

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health: A brief review of research and future directions. *Adolescence Research Review*, 2(4), 280–291. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0051-0>
- Bayer, J. B., Ellison, N. B., Schoenebeck, S. Y., Brady, E., & Falk, E. B. (2018). Facebook in context(s): Measuring emotional responses across time and space. *New Media & Society*, 20(3), 1047–1067. <https://doi.org/10.1177/1461444816681522>
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media, and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.chlyouth.2014.03.001>
- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 32(1), 23–28. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.11.005>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight-year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.003>

- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161–170. <https://doi.org/10.1037/a0033111>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 33(3), 1–18. <https://doi.org/10.1177/0894439314522676>
- George, M. J., & Odgers, C. L. (2015). Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 832–851. <https://doi.org/10.1177/1745691615596788>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions*, 1, 119–141.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E., & Willoughby, T. (2019). The longitudinal association between social-media use and depressive symptoms among adolescents and young adults: An empirical reply to Twenge et al. *Clinical Psychological Science*, 7(3), 462–472. <https://doi.org/10.1177/2167702618812727>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites? The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2020). Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: The role of digital skills in reducing harmful experiences. *Journal of Communication*, 70(2), 236–259. <https://doi.org/10.1093/joc/jqz034>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress, and well-being among adolescents

- and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Radovic, A., Gmeliin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55, 5–15. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002>
- Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(S2), S67–S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Wahyuni, R., & Simamora, S. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pola Pikir Orang Tua terhadap Pola Pengasuhan Anak. *NABAWI: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 1(2), 1–26