

Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Dzakiyatuz Zahro¹, Tristiadi Ardi Ardani²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: dzakiyatuz@gmail.com

Kata Kunci:

Media sosial; kesehatan mental; remaja; depresi; CBT

Keywords:

Social media; mental health; teenagers; depression; CBT

ABSTRAK

Dengan berkembangnya teknologi digital, media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja. Disebabkan oleh demonstrasi sosial dan pencarian validasi diri yang berlebihan di internet, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan efek negatif terhadap kesehatan mental seperti stres, rasa cemas dan depresi. Ini terlepas dari fakta bahwa berkomunikasi dan mengekspresikan diri bermanfaat di media sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana penggunaan media sosial berdampak pada kesehatan mental remaja dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), termasuk

dengan bentuk digital (iCBT). Penelitian ini menggunakan observasi literatur sistematis dari berbagai studi empiris yang dilakukan di seluruh dunia dan di negeri ini yang membahas mengenai hubungan antara media sosial, kesehatan mental remaja, dan penerapan CBT. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan dan penurunan harga diri disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. CBT telah terbukti mampu menurunkan gejala kecemasan dan depresi hingga empat puluh persen dengan membantu remaja mengubah pola pikir mereka yang negatif menjadi lebih realistis dan mampu mengatasi situasi baru. Hasilnya adalah bahwa CBT adalah metode yang efektif untuk menangani efek psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan. CBT juga dapat dilakukan melalui terapi digital untuk mencapai lebih banyak remaja.

ABSTRACT

With the development of digital technology, social media has become an important part of teenagers' lives. Due to social demonstrations and excessive self-validation seeking on the internet, excessive use can cause negative effects on mental health such as stress, anxiety, and depression. This is despite the fact that communicating and expressing oneself are beneficial on social media. The purpose of this study is to examine how social media use impacts teenagers' mental health using a Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach, including its digital form (iCBT). This study uses a systematic literature observation of various empirical studies conducted worldwide and in this country that discuss the relationship between social media, teenagers' mental health, and the application of CBT. The study shows that anxiety and decreased self-esteem are caused by excessive use of social media. CBT has been proven to reduce symptoms of anxiety and depression by up to forty percent by helping teenagers change their negative thought patterns into more realistic ones and to cope with new situations. The result is that CBT is an effective method to address the psychological effects of excessive social media use. CBT can also be conducted through digital therapy to reach more teenagers.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Kemajuan teknologi telah membawa media sosial menjadi suatu hal yang sangat penting dalam kalangan masyarakat terutama pada remaja. Remaja dikenal sebagai seseorang yang berumur sebelas sampai dua puluh empat tahun. Masa ini dikenal dengan masa transisi atau masa perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Putro, 2017). Dalam hal ini remaja sangat rentan dan mudah terpengaruh, maka dari itu saat masa remaja ini dukungan sosial sangatlah dibutuhkan. Media sosial disini memiliki arti tempat untuk berkembang, berbagi bakat, mendapatkan informasi, dan berkomunikasi. Menurut data dari Statista (2024), lebih dari 90% remaja di Indonesia menggunakan media sosial setiap hari, dengan rata-rata empat hingga enam jam penggunaan setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa remaja mengalami ketergantungan emosional terhadap media sosial. Aktivitas di media sosial dapat mencerminkan pola pikir dan sentimen masyarakat terhadap isu-isu sosial tertentu. Hal tersebut menunjukkan bagaimana media sosial berperan sebagai cerminan opini publik dan wadah ekspresi digital yang membentuk persepsi serta sikap individu, termasuk di kalangan remaja (Romadhoni & Holle, 2022).

Media sosial memberikan banyak manfaat bagi pertumbuhan remaja, namun juga menjadi tantangan tersendiri karena penggunaan berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental. Seperti penggunaan pada Instagram, TikTok, dan X (Twitter) yang sekarang menjadi platform populer tempat remaja berekspresi dan mencari pengakuan sosial (Ramadhan et al., 2025). Remaja yang sering menggunakan media sosial cenderung mengalami masalah seperti sedih, cemas, kurang percaya diri, dan stress. Selain itu, remaja yang sering mengalami rasa takut kehilangan sesuatu yang penting atau biasa disebut "FOMO" mereka biasanya lebih suka membandingkan diri dengan teman-teman mereka di internet. Banyak remaja yang merasa harus memenuhi standar yang sulit atau bahkan tidak realistis agar diterima oleh teman-teman mereka. Kebiasaan ini dapat membuat mereka stress dan masalah kesehatan mental lainnya (Aribowo & Bagaskara, 2025).

Teori Psikologi klinis CBT (Cognitive Behavioral Theory) diciptakan oleh Beck (1979) dan Ellis (1962) sebagai metode terapi yang fokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak sesuai. CBT adalah terapi populer untuk mengatasi masalah perilaku dan emosi pada anak-anak dan remaja. Terapi ini berfokus untuk membantu orang mengatasi masalah perilaku dan pikiran yang tidak baik dengan mengubah cara mereka berpikir dan bertindak. Tujuannya adalah memperbaiki pandangan seseorang tentang dirinya sendiri dan meningkatkan penerimaan diri (Paramitha & Soetikno, 2023). Remaja sering menggunakan pola pikir yang salah seperti "saya tidak sebaik mereka" atau "hidup saya membosankan dibandingkan orang lain" saat menggunakan media sosial. Mereka cenderung membandingkan kehidupan orang lain dengan dirinya sendiri. Sehingga, Pola pikir negatif ini dapat menyebabkan cemas, depresi, atau perasaan tidak berharga. Dalam penelitian oleh Coyne dkk. (2022), penerapan intervensi berbasis CBT pada remaja yang menggunakan media sosial mampu mengurangi tingkat kecemasan hingga 40% setelah enam minggu pelatihan transformasi kognitif. Selain itu, penggunaan digital CBT juga sangat penting dan dibutuhkan pada masa kini.

Di Indonesia, banyak penelitian yang telah membahas efek negatif penggunaan media sosial pada kesehatan mental remaja. Namun, tidak banyak studi yang membahas masalah ini dari perspektif CBT. Sebagian besar peneliti hanya berfokus pada hubungan langsung antara media sosial dan gangguan psikologis, tanpa menjelaskan bagaimana pola pikir (kognisi) dan perilaku remaja berkontribusi pada memperkuat atau mengurangi dampak negatif dari gangguan tersebut. Oleh karena itu, masih ada sedikit penelitian yang dilakukan mengenai penerapan teori CBT untuk memahami dan mengatasi dampak psikologis penggunaan media sosial pada remaja Indonesia. Dalam artikel ini, metode penelitiannya dilakukan dengan meninjau literatur secara sistematis. Hal ini dilakukan dengan meninjau penelitian empiris nasional dan internasional yang relevan tentang penggunaan media sosial, kesehatan mental remaja, dan penerapan teori CBT. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja melalui pendekatan CBT, serta mengidentifikasi faktor perilaku dan kognitif yang meningkatkan atau mengurangi efek tersebut.

Pembahasan

Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Meningkatnya frekuensi penggunaan media sosial oleh remaja sangatlah memengaruhi kesehatan mental mereka. Media sosial bisa diartikan sebagai platform di internet yang memungkinkan orang berteman dan berkomunikasi tanpa batas. Media sosial berfungsi untuk membantu menyebarkan informasi dengan cepat dan membuat komunikasi lebih mudah dan bebas (Qadir & Ramli, 2024). Sedangkan kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai ketika seseorang merasa sejahtera secara sosial, emosional, dan psikologis.

Media platform yang sering digunakan oleh remaja saat ini adalah Tiktok dan Instagram, tanpa disadari media sosial tersebut menimbulkan pengaruh terhadap persepsi diri, kecanduan media sosial dapat mengurangi harga diri dan rasa yang dimiliki seseorang. Selain itu, mereka memiliki kecenderungan untuk melakukan perbandingan diri dengan orang yang dianggap memiliki kondisi yang lebih buruk, sebagai mekanisme untuk menilai diri sendiri (Kavakli & Ünal, 2021). Selain itu terhadap pengaruh hubungan sosial, remaja yang sering menggunakan media sosial akan mengalami masalah pada interaksi sosial secara langsung, karena mereka banyak menggunakan waktunya dengan HP dan tekanan sosial yang ada di media digital dapat mengganggu keseimbangan emosional remaja. Fenomena seperti ketergantungan validasi, atau ketergantungan pada “like” atau komentar positif, dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi (Darmawan & Purnama Sari, 2024).

Dampak media sosial mempunyai sisi positif dan sisi negatif. Sisi positifnya, membantu kita mengurangi rasa kesepian dan memberi dukungan emosional. Media sosial juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan dengan membantu mencari informasi yang bermanfaat dan membentuk komunitas dengan minat yang sama. Namun, karena tekanan untuk tampil sempurna dan perbandingan sosial yang tidak realistis, media sosial dapat menyebabkan kecemasan dan depresi jika digunakan

secara berlebihan atau tidak bijak. Selain itu, komentar negatif, cyberbullying dan fear of missing out (FOMO) meningkatkan tekanan emosional yang dapat membahayakan kesehatan mental remaja (Asriyanti Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Oleh karena itu, penggunaan media sosial harus dilakukan dengan proporsional mulai dari membatasi konten yang tidak bermanfaat ke konten yang edukatif, membuat perencanaan waktu atau mengontrol jam untuk membuka platform seperti ig ataupun tiktok, dan yang terakhir adalah sadar akan dampak negatif dari sosial media. Dengan begitu, manfaat media sosial akan dapat dirasakan tanpa mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan mental (Revilina, Adinda Dinanti, 2025).

Rasa marah remaja yang mendorong perilaku bullying disebabkan oleh distorsi kognitif, yaitu pola pikir yang salah dan negatif. Dalam pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental, distorsi kognitif terjadi ketika pengguna atau remaja, menginterpretasikan pengalaman mereka di media sosial secara tidak realistis dan negatif. Misalnya, seseorang yang merasa diabaikan atau tidak dihargai di media sosial (WhatsApp) dapat mengembangkan keyakinan bahwa "semua orang tidak peduli padaku", saat chatnya tidak di balas. Hal tersebut dapat menyebabkan mereka sedih, cemas, dan menarik diri. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial bukan satu-satunya penyebab masalah kesehatan mental tetapi interaksi di media sosial itulah yang menyebabkan pola pikir negatif. Oleh karena itu, CBT sangat penting untuk menangani masalah ini karena membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan positif (Ahmad, 2019)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai Model Konseptual

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah terapi perilaku kognitif yang membantu orang mengubah cara mereka berpikir dan berperilaku untuk mendapatkan suasana hati yang lebih baik. Fokus pada terapi ini adalah menghilangkan pikiran negatif atau salah tentang diri sendiri. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* mengatakan bahwa pola pikir dan keyakinan seseorang sangat memengaruhi emosi dan perilaku mereka. Ketika pikiran negatif terus mendominasi, maka emosi negatif dan perilaku yang tidak sehat otomatis akan muncul (Pratama, 2021). Remaja yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial sering mengalami kecemasan, rasa tidak berharga, dan depresi. Penyebabnya adalah karena mereka sering memiliki pikiran negatif otomatis, seperti "hidupku tidak sehebat orang lain" dan "hidupku tidak ada gunanya karena aku juga tidak ada gunanya". Menurut hasil penelitian, remaja yang sering melakukan perhitungan di media sosial mengalami tingkat stres dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja dengan persepsi diri positif atau optimis dalam suatu hal (Rahmawati et al., 2024).

CBT (Cognitive Behavioral Therapy) sangat efektif dalam membantu remaja mengatasi efek negatif dari penggunaan media sosial. CBT membantu remaja mengenali dan memahami pola pikir otomatis yang tidak rasional yang muncul saat menghadapi tekanan media sosial, seperti rasa melabeli diri sendiri (labeling), pernyataan harus (should statement), dan membayangkan hal terburuk (catastrophizing) (Ausie, 2025). Sangat penting untuk memahami bahwa intervensi tidak hanya berfokus pada mengurangi penggunaan media sosial, tetapi juga pada perubahan pola pikir dan

perilaku yang tidak sehat agar kesehatan mental remaja dapat dijaga dengan lebih baik. CBT membantu remaja belajar mengelola pikiran negatif mereka saat mereka terpapar media sosial yang kuat. CBT bertujuan untuk memperbaiki cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak karena pikiran dan keyakinan negatif yang tidak rasional sering menyebabkan masalah emosi. Karena itu, terapi ini menekankan pentingnya peran pikiran dalam menilai, mengambil keputusan, dan bertindak, agar perilaku yang awalnya negatif dapat berubah menjadi lebih positif (Rina Mirza dan Wiwiek Sulistyaningsih, 2013).

Terapi kognitif membantu remaja melalui beberapa langkah penting untuk mengubah pola pikir mereka. Pendekatan ini bertujuan agar individu mampu mengenali dan menantang pikiran negatif yang dapat memicu stres, kecemasan, atau depresi. Sejalan dengan hal tersebut, (Muwafiqi et al., 2025) menjelaskan bahwa dalam perspektif Abu Zayd al-Balkhi, kesehatan jiwa dapat dicapai melalui keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan kognitif. Dengan demikian, terapi kognitif tidak hanya berfokus pada restrukturisasi pikiran, tetapi juga pada penguatan nilai spiritual dan kesadaran diri sebagai landasan ketenangan batin serta kesehatan mental yang menyeluruh.

Pertama, remaja diajak untuk menyadari bahwa cara mereka berpikir dan menafsirkan kenyataan mungkin salah atau tidak benar atau berasal dari pengalaman masa lalu dan faktor biologi yang dapat menyebabkan hal tersebut terjadi. Kedua, remaja kemudian belajar mengenali pikiran negatif yang secara otomatis muncul dan mulai mencari alternatif pikiran yang lebih positif dan realistis. Setelah itu, pasien melihat bukti yang mendukung pikiran negatif dan pikiran alternatif. Kemudian mencoba untuk “menata ulang” keadaan untuk mengubah perspektif mereka. Seiring berjalannya terapi, fokusnya berubah ke perubahan keyakinan dasar tentang diri sendiri dan dunia, yang memungkinkan pasien untuk melihat dan menanggapi masalah dengan cara yang lebih positif dan sehat. Proses ini memperbaiki emosi dan perilaku seseorang secara keseluruhan, dan dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Williams, 1982).

Penerapan CBT dalam Konteks Digital

Teknologi digital telah mengubah dunia psikologi, khususnya dalam hal penyediaan layanan kesehatan mental. CBT berkembang menjadi CBT digital atau CBT berbasis internet (iCBT). Terapi ini memungkinkan proses konseling melalui media online seperti platform komunikasi virtual, aplikasi, dan situs web. Sebagian besar, layanan ini ditawarkan dalam bentuk modul pembelajaran yang terdiri dari audio, teks, dan video, serta kuesioner yang dapat diakses secara online untuk melacak perkembangan klien. Terapi CBT jarak jauh terbukti efektif dan memberikan hasil klinis yang sebanding dengan terapi tatap muka. (Luo et al., 2020). iCBT digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang sehingga mendapatkan perawatan kesehatan mental, terutama bagi mereka yang kesulitan menjangkau psikologi secara langsung. iCBT terbukti lebih efektif daripada terapi konvensional dalam mengurangi depresi dan kecemasan (Andersson et al., 2019a). Terapi CBT digital sangat relevan untuk remaja yang menggunakan media sosial. Remaja adalah kelompok yang paling aktif

menggunakan media sosial. Mereka juga cenderung sering mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan sosial, perbandingan diri, dan ketakutan kehilangan sesuatu (FOMO).

CBT digital ini berguna untuk membantu remaja mengenali pola pikir irasional yang disebabkan oleh interaksi di media sosial, seperti contoh pada keyakinan bahwa “orang lain lebih bahagia dari saya”. CBT ini membantu mereka mengubah keyakinan yang rasional bahwa “media sosial hanya menampilkan sebagian kecil dari kehidupan seseorang”. Selain membantu menangani perfeksionisme, ICBT juga membantu kondisi psikologis lain yang disebabkan oleh dampak media sosial seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, dan peningkatan rasa percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan ICBT dapat meningkatkan kesehatan mental individu secara keseluruhan karena mampu membantu individu mengembangkan pola berpikir adaptif, mengelola emosi secara lebih sehat, dan meningkatkan rasa percaya diri. Namun, ada beberapa masalah dengan CBT digital. Salah satunya adalah tidak terbentuknya interaksi emosional langsung antara terapis dan klien, yang dapat mempengaruhi kedalaman proses terapi (Leonita, 2022). Dalam konteks ini, (Aziz, 2017) menegaskan bahwa lingkungan keluarga dan sekolah memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis remaja. Dukungan emosional dari keluarga serta iklim sekolah yang positif dapat membantu siswa mengembangkan sikap optimistis dan daya tahan mental, sehingga mereka lebih mampu menghadapi dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Keterbatasan Penelitian dan Arah Masa Depan

Penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja dan penggunaan iCBT (terapi kognitif perilaku berbasis internet) masih mempunyai kekurangan. Sebagian besar penelitian menggunakan laporan diri seperti PHQ-9 dan GAD-7 dan menunjukkan hubungan tanpa bukti sebab-akibat, yang dapat menyebabkan bias karena bergantung pada persepsi individu (Kurt Kroenke et al., 2019). Banyak sampel penelitian memiliki jumlah peserta yang sama dan kecil, terutama dari kelompok yang berpendidikan tinggi dan memiliki akses internet yang baik. Karena tidak adanya interaksi emosional antara terapis dan klien dalam terapi digital CBT, menjadikan kualitas konseling menurun. Selain itu, tidak banyak penelitian yang menunjukkan dampak iCBT pada kesehatan mental remaja dalam jangka panjang (Andersson et al., 2019b).

Pada Penelitian berikutnya harus menggunakan peserta yang dipilih secara acak untuk mengikuti kelompok eksperimen atau kelompok kontrol. Karena menghilangkan bias seleksi, dengan begitu hasil penelitian akan lebih kredibel. Diharapkan bahwa kecerdasan buatan (AI) dan iCBT interaktif akan meningkatkan keterlibatan dan hasil terapi. Selain itu, penelitian harus berkonsentrasi pada hasil klinis dan pembentukan ketahanan mental untuk remaja yang mengalami tekanan media sosial.

Kesimpulan dan Saran

Penggunaan media sosial oleh remaja dapat dilihat dari dua sisi yang berbeda, dari sisi positif dapat membantu kreativitas, komunikasi, dan pencarian informasi, tetapi dari sisi negatif dapat menyebabkan stres, depresi, dan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan remaja yang membutuhkan validasi sosial dan kecenderungan mereka untuk membandingkan diri dengan orang lain. Interaksi digital yang intens sering menyebabkan pola pikir negatif seperti catastrophizing dan should statement.

Karena CBT fokusnya pada rekonstruksi kognitif, yang berarti mengubah cara berpikir irasional menjadi lebih adaptif, pendekatan ini dianggap berhasil untuk mengatasi efek tersebut. CBT mengajarkan remaja untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pikiran negatif menjadi pandangan yang lebih positif. iCBT, atau CBT berbasis digital, juga terbukti efektif dalam meningkatkan akses terapi online, namun masih memiliki keterbatasan dalam hubungan terapeutik. Secara keseluruhan, CBT sangat membantu remaja mempertahankan ketahanan mental di era digital.

Saran Untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental, remaja disarankan untuk menggunakan media sosial secara bijak dengan membatasi jumlah waktu yang mereka habiskan untuknya dan memilih konten yang membantu perkembangan mereka. Praktisi psikologi harus mengembangkan program intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang sesuai dengan budaya digital remaja Indonesia dan memperluas penggunaan CBT digital atau iCBT agar lebih banyak menjangkau orang yang membutuhkan perawatan psikologis.

Untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dan menyeluruh, peneliti selanjutnya harus melakukan penelitian eksperimental dengan desain kelompok kontrol untuk menguji seberapa efektif iCBT terhadap berbagai aspek kesehatan mental remaja dalam jangka panjang. Untuk membuat siswa mampu mengenali, memahami, dan mengelola dampak psikologis yang disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, mungkin dari sekolah bisa memberikan pelajaran literasi digital dan pelatihan regulasi emosi pada remaja.

Daftar Pustaka

- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 4, 14–18.
- Andersson, G., Titov, N., Dear, B. F., Rozental, A., & Carlbring, P. (2019a). Internet-delivered psychological treatments: From innovation to implementation. *World Psychiatry*, 18(1), 20–28. <https://doi.org/10.1002/wps.20610>
- Andersson, G., Titov, N., Dear, B. F., Rozental, A., & Carlbring, P. (2019b). Internet-delivered psychological treatments: From innovation to implementation. *World Psychiatry*, 18(1), 20–28. <https://doi.org/10.1002/wps.20610>
- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial "Brain Rot" terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 5(3), 350–357.

- Asriyanti Rosmalina, & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Ausie, R. K. (2025). Studi Kasus: Dinamika Psikologis dan Peran Terapi Kognitif Perilaku dalam Menurunkan Kecemasan Individu dengan Gangguan Cemas Menyeluruh disertai Serangan Panik. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 9(1), 57–74. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v9i1.11533>
- Aziz, R. (2017). Peran lingkungan keluarga dan sekolah dalam mengembangkan sikap optimism dan kesehatan mental siswa. *Research Report. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang*. <http://repository.uin-malang.ac.id/3231/>
- Darmawan, D., & Purnama Sari, W. (2024). Studi Penggunaan Media Sosial TikTok dan Perubahan Perilaku di Kalangan Remaja Awal. *Kiwari*, 3(4), 729–735. <https://doi.org/10.24912/ki.v3i4.33140>
- Kavakli, M., & Ünal, G. (2021). The effects of social comparison on the relationships among social media addiction, self-esteem, and general belongingness levels. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(2), 114–124. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.105349>
- Kurt Kroenke, M., Jingwei Wu, PhD, Zhangsheng Yu, PhD, M. J. B., Jacob Kean, P., Timothy Stump, M., & Patrick O. Monahan, P. (2019). The Patient Health Questionnaire Anxiety and Depression Scale (PHQ-ADS): Initial Validation in Three Clinical Trials. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2019.03.013>
- Leonita, E. (2022). Penggunaan Cognitive-Behaviour Therapy Berbasis Internet (ICBT) dalam Penanganan Masalah Perfeksionisme: Systematic Review. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(2), 173–188. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i2.5022>
- Luo, C., Sanger, N., Singhal, N., Pattrick, K., Shams, I., Shahid, H., Hoang, P., Schmidt, J., Lee, J., Haber, S., Puckering, M., Buchanan, N., Lee, P., Ng, K., Sun, S., Kheyson, S., Chung, D. C. Y., Sanger, S., Thabane, L., & Samaan, Z. (2020). A comparison of electronically-delivered and face to face cognitive behavioural therapies in depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 24. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100442>
- Muwafiqi, E. F. N., Fazary, M. F. A., & Soleh, A. K. (2025). Jiwa dan Terapi Kognitif Perspektif Abu Zayd al-Balkhi. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, 1(1), 55–70. <https://repository.uin-malang.ac.id/23307/>
- Paramitha, K., & Soetikno, N. (2023). Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy Terhadap Self-Esteem Anak dan Remaja: Sebuah Systematic Review. 7(2), 439–450.
- Pratama, Y. P. (2021). Penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengurangi Kebiasaan dalam Perkataan Buruk di Kalangan Remaja Di Kelurahan Siabu Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal.
- Putro, khamim Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu Agama*, Volume 17(No 1), 25–32.
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). *Media Sosial (Definisi, Sejarah dan Jenis-Jenisnya)*. 3(6), 2713–2724.
- Rahmawati, S. A., Rohmah, A. N., Irawan, D. D., Rahmawati, E. I., & Primindari, R. S. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja:

- Literature review. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 8(2), 60–66. <https://doi.org/10.32536/jrki.v8i2.285>
- Ramadhan, M. B. P., Bachri, D. A., & Meida, W. (2025). Penyuluhan Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital. *Community Service Journal of Economics Education*, 4(1), 91. <https://doi.org/10.24014/csjee.v4i1.37390>
- Revilina, Adinda Dinanti, I. U. N. (2025). Dampak Standar Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Remaja: Antara Dunia Maya dan Realita. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(4), 191–200.
- Rina Mirza dan Wiwiek Sulistyaningsih. (2013). Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh. *Psikologia*, 8(2), 59–72.
- Romadhoni, Y., & Holle, K. F. H. (2022). Analisis Sentimen Terhadap PERMENDIKBUD No. 30 pada Media Sosial Twitter Menggunakan Metode Naive Bayes dan LSTM. *Jurnal Informatika: Jurnal Pengembangan IT*, 7(2), 118–124. <https://repository.uin-malang.ac.id/14824/>
- Williams, J. M. G. (1982). Cognitive therapy for depression. *British Medical Journal (Clinical Research Ed.)*, 284(6314), 506. <https://doi.org/10.1136/bmj.284.6314.506-b>