

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL MELALUI PENYULUHAN

Mutiarawati^{1*}, Adevia Maulidya Chikmah², Reny Eka Saputri³,
Novia Ludha Arisanti⁴, Naela Latifah⁵, Ghaetsa Zahira Shofa⁶
^{1,2,3,4,5,6}Sarjana Terapan Kebidanan, Universitas Harkat Negeri, Indonesia
mutiarasutanto@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Sebanyak 17% penduduk Indonesia merupakan remaja 10-19 tahun, dan 80% diantaranya aktif menggunakan media sosial. Studi kepada siswa di Sekolah Menengah Atas 80% siswa menggunakan media sosial dan lebih dari 5 jam perhari. Meskipun bermanfaat sebagai sumber informasi, komunikasi, dan hiburan, namun berpotensi menimbulkan gangguan belajar dan masalah psikologis akibat kecanduan. WHO mencatat bahwa 20% anak dan remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental, terutama usia 15–29 tahun. Salah satu upaya pencegahan dampak negatif media sosial adalah dengan mengadakan kegiatan penyuluhan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pemahaman remaja mengenai dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Kegiatan ini melibatkan 50 siswa dengan metode ceramah dan diskusi. Metode evaluasi menggunakan pretes dan postes. Hasilnya menunjukkan terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 66,6% (pretes) menjadi 93,0% (postes). Temuan ini membuktikan bahwa penyuluhan sangat efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak negatif media sosial dan cara pencegahannya. Kegiatan ini juga mendorong remaja lebih bijak dan sehat dalam bermedia sosial.

Kata Kunci: Penyuluhan; Kesehatan; Remaja.

Abstract: As many as 17% of Indonesia's population are teenagers aged 10-19, and 80% of them actively use social media. Learning from high school students shows that 80% of students use social media, spending more than 5 hours per day. Although useful as a source of information, communication, and entertainment, it has the potential to cause learning disorders and psychological problems due to addiction. The WHO notes that 20% of children and adolescents worldwide experience mental health problems, especially those aged 15-29. One effort to prevent the negative impacts of social media is through counseling activities. The counseling aims to increase adolescents' understanding of the negative impacts of social media use on mental health. This activity involved 50 students using lecture and discussion methods. The evaluation method used a pretest and posttest. The results showed an increase in the average score from 66.6% (pretest) to 93.0% (posttest). These findings prove that counseling is very effective in increasing adolescents' knowledge about the negative impacts of social media and how to prevent them. This activity also encourages adolescents to be wiser and healthier in using social media.

Keywords: Counseling; Health; Adolescents.



Article History:

Received: 07-09-2025
Revised : 25-09-2025
Accepted: 27-09-2025
Online : 17-10-2025



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

A. LATAR BELAKANG

Sebanyak 17% penduduk Indonesia adalah remaja berusia 10-19 tahun, dan sebagian besar dari mereka aktif menggunakan media sosial. Data Kominfo (2021) menunjukkan bahwa sekitar 30 juta atau 80% dari remaja menggunakan internet, terutama untuk mengakses media sosial. SMA Negeri 1 Pangkah, salah satu SMA di Kabupaten Tegal, Jawa Tengah, memiliki siswa berusia 15-18 tahun yang mayoritas aktif bermedia sosial. Studi pendahuluan juga menegaskan bahwa 95% dari lebih 2.000 remaja menggunakan ponsel setiap hari untuk mengakses media sosial (Iryadi et al., 2023).

Fenomena penggunaan media sosial di sekolah dari hasil observasi dan wawancara di SMA Negeri 1 Pangkah menunjukkan bahwa setiap hari siswa menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Dari 10 siswa kelas XI yang diwawancarai, 80% mengaku menggunakan media sosial lebih dari lima jam per hari. Kondisi ini memperlihatkan adanya pola penggunaan intensif yang berpotensi menimbulkan dampak positif maupun negatif terhadap kehidupan remaja, baik secara akademik, sosial, maupun kesehatan mental.

Data nasional penggunaan media sosial. Menurut <https://databoks.katadata.co.id/>, penggunaan media sosial di Indonesia paling dominan pada kelompok usia remaja akhir 18-34 tahun, yaitu sebesar 54,1% dengan rincian perempuan 51,3% dan laki-laki 48,7%. Mereka menghabiskan waktu 3 hingga 14 jam per hari dengan aktivitas komunikasi (79%), berbagi foto/vidio (81%), hiburan (68%), dan belanja *online* (61%) (Iryadi et al., 2023). Data ini menegaskan bahwa media sosial sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari remaja.

Dampak positif media sosial memberikan banyak manfaat bagi remaja, antara lain memudahkan akses informasi, namun penggunaan berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif berupa stres, kecemasan, gangguan konsentrasi, hingga masalah tidur. *National sleep Foundation* (2020) melaporkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial hingga larut malam cenderung memiliki kualitas tidur buruk, karena terganggunya produksi melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur (Eijnden et al., 2021; Murthy, 2023). Masalah serius akibat media sosial diantaranya Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), *cyberbullying*, penyalahgunaan informasi, hingga kecanduan media sosial semakin nyata dirasakan remaja. ULNICEF (2021) mencatat bahwa penggunaan media sosial berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya depresi dan kecemasan pada remaja (Tessema et al., 2022).

Kesehatan mental merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola tekanan dan stres yang tercermin dari perasaan, pikiran, dan perilaku. WHO (2021) menyatakan bahwa 20% anak dan remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental, terutama usia 15-29 tahun. Di Indonesia, prevalensi depresi dan kecemasan pada remaja meningkat 6%

(2013) menjadi 9,8% (2018). Khusus di Jawa Tengah, 4,4% remaja dilaporkan mengalami depresi (Hidayat et al., 2024). Kondisi ini menjadi tantangan serius bagi orang tua, guru, dan lembaga pendidikan dalam membimbing remaja.

Salah satu solusi efektif untuk menghadapi masalah tersebut adalah melalui kegiatan penyuluhan. Penyuluhan merupakan proses perubahan perilaku di masyarakat agar mereka tahu, mau, dan mampu melakukan perubahan demi peningkatan kesejahteraan (Notoatmodjo, 2012). Melalui ceramah, diskusi, atau simulasi interaktif dengan fasilitator kompeten, penyuluhan tidak hanya menambah wawasan tetapi juga membentuk sikap remaja agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terkait penggunaan media sosial (Melina & Sari, 2025; Sari et al., 2020). Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan bertema “Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental melalui Penyuluhan” diharapkan mampu memberikan pemahaman mendalam serta mendorong terciptanya lingkungan yang sehat dan suportif bagi kesehatan mental remaja.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen melalui penyuluhan dengan tema “Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental melalui Penyuluhan”. Metode kegiatan yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, serta sesi tanya jawab agar peserta lebih mudah memahami materi. Selain itu digunakan media presentasi untuk memperjelas informasi. Untuk meningkatkan keterlibatan remaja, kegiatan juga dilengkapi dengan pretes dan postes untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Dengan pendekatan partisipatif ini, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh wawasan tetapi juga mampu menerapkan pemahaman dalam kehidupan sehari-hari.

Partisipasi kegiatan ini diikuti oleh dua dosen pendamping dan dua mahasiswa yang turut membantu dalam berbagai persiapan, mulai dari menyiapkan daftar hadir, dokumentasi, hingga sarana dan prasarana penunjang. Sebelum materi inti disampaikan, tim terlebih dahulu memperkenalkan diri, institusi, serta bidang kepakaran, sehingga peserta dapat mengenal latar belakang dan kompetensi pameri.

Penyuluhan mengenai Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental di selenggarakan di lingkungan sekolah menengah atas. Kegiatan ini diikuti oleh 50 siswa kelas X dan XI yang dilibatkan secara aktif sebagai peserta. Harapannya adalah agar dapat meningkatkan pemahaman sehingga remaja lebih bijak dalam menggunakan media sosial serta menjaga kesehatan mental. Penyuluhan dilakukan dengan beberapa tahap diantaranya:

1. Tahap persiapan/perencanaan dilakukan melalui empat tahap. Tahap pertama identifikasi masalah dimana tim terlebih dahulu mengkaji isu yang relevan dengan kondisi remaja, khususnya terkait tingginya penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Proses identifikasi dilakukan melalui kajian literatur, analisis data nasional, serta observasi awal dilingkungan sekolah menengah. Tahap kedua penyusunan proposal, tahap ketiga *survey* lokasi kegiatan dan tahap keempat adalah perizinan kepada pihak sekolah.
2. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, rangkaian dimulai dengan pretes untuk mengetahui pemahaman awal peserta, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan yang dikemas dalam bentuk ceramah interaktif dan diskusi. Materi penyuluhan disampaikan langsung oleh dosen selama kurang lebih 60 menit, disusul sesi tanya jawab dan diskusi selama 30 menit yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk memperdalam pemahaman serta berbagai pengalaman.
3. Tahap evaluasi dengan memberikan postes berupa angket melalui *google form* yang dibagikan kepada peserta. Angket berisi pertanyaan pilihan ganda untuk mengukur aspek pengetahuan berupa tingkat pengetahuan yang bertujuan mengukur pemahaman mengenai dampak positif dan negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Selama kegiatan berlangsung peserta sangat antusias dalam menyimak materi, dan setelah kegiatan selesai mereka juga tampak bersemangat serta aktif dalam pengisian angket yang telah disiapkan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap persiapan, kegiatan diawali dengan pretes yang diberikan kepada 50 siswa kelas X dan XI untuk memetakan pemahaman awal mereka mengenai media sosial dan kaitannya dengan kesehatan mental. Hasil pretes menunjukkan bahwa sebanyak 47 siswa (94,0%) memiliki pengetahuan kategori cukup, sementara sisanya masih terdapat pada kategori kurang. Meskipun sebagian besar sudah memiliki pengetahuan dasar, pihak sekolah menilai masih diperlukan peningkatan wawasan dan pendalaman materi agar siswa mampu bersikap lebih bijak dan menggunakan media sosial. Atas dasar itulah kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi sasaran edukasi sekaligus penguatan bagi para remaja.

Penyuluhan dilaksanakan dengan kombinasi metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang disampaikan mencakup: pertama pengenalan media sosial, kedua dampak positif dan negatif media sosial terhadap kesehatan mental, ketiga upaya pencegahan dampak negatif melalui pengelolaan waktu, kontrol diri, dan pola komunikasi sehat. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan partisipasi aktif. Mereka terlibat diskusi, menyampaikan pendapat, suasana interaktif seperti ini mencerminkan keterlibatan mereka serta kesediaan untuk berbagi pengalaman pribadi.

Setelah penyuluhan selesai, dilakukan postes dengan instrumen angket melalui *Google Form* untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap dampak media sosial dibandingkan dengan hasil pretes yang disajikan pada Tabel 1 yaitu nilai pre dan postes serta pada tabel 2 yaitu rata-rata nilai pretes dan postes. Selain itu observasi selama kegiatan memperlihatkan antusiasme siswa yang tinggi, tercermin dari keterlibatan mereka dalam diskusi serta kesediaan berbagi pengalaman.

Tabel 1. Nilai Pretest dan Posttest

Ket	Pengetahuan						Total	
	Kurang		Cukup		Baik		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Pretes	2	4,0	47	94,0	1	2,0	50	100,0
Postes	0	0,0	0	0,0	50	100,0	50	100,0

Dari Tabel 1, hasil pretes menunjukkan bahwa dari 50 peserta, sebanyak 2 orang (4,0%) memiliki pengetahuan kategori kurang, 47 orang (94,0%) berada pada kategori cukup, dan hanya 1 orang (2,0%) yang berada pada kategori baik. Setelah diberikan penyuluhan, hasil postes mengalami peningkatan signifikan, dimana seluruh peserta (100%) mencapai kategori pengetahuan baik, tanpa ada yang berada pada kategori cukup maupun kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel 2. Rata-Rata Nilai Pretes dan Postes

Total soal	Rata-Rata Nilai	
	Pretes	Postes
15	66,6	93,0

Tabel 2 menunjukkan rata-rata nilai peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Dari total 15 soal yang diberikan, nilai rata-rata pretes peserta adalah 66,6%. Setelah dilakukan penyuluhan, nilai rata-rata postes menjadi 93,0. Hasil ini menggambarkan adanya peningkatan pemahaman yang cukup signifikan setelah peserta mendapatkan materi penyuluhan.

Pengetahuan merupakan hasil dari perpaduan pengalaman, nilai-nilai, informasi kontekstual, serta panduan dalam mengevaluasi dan mengolah informasi baru. Secara sederhana, pengetahuan dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang diketahui seseorang melalui proses pengenalan terhadap sumber informasi, baik yang diperoleh secara formal maupun informal. Dalam ranah psikologi, pengetahuan atau aspek kognitif merupakan domain penting yang menjadi dasar terbentuknya perilaku dan tindakan seseorang (*overt behavior*) (Masruroh et al., 2019).

Pengetahuan siswa dipengaruhi oleh berbagai sumber informasi, salah satunya informasi nonformal seperti penyuluhan. Penyuluhan tentang dampak media sosial menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran siswa SMA Negeri 1 Pangkah terhadap resiko digitalisasi. Melalui kegiatan ini, siswa dibekali pemahaman tentang bahaya penggunaan media sosial serta langkah pencegahannya.

Studi dari *Journal of Social and Clinical Psychology* (2020) menunjukkan bahwa mengurangi waktu di media sosial hingga 30 menit sehari dapat meningkatkan kesejahteraan mental (Ummah, 2019). Solusinya adalah pemberdayaan remaja dengan memperkuat rasa percaya diri seperti melukis, menulis jurnal, atau bermain musik (APA, 2023). Upaya pencegahan untuk meredakan stress dari dampak penggunaan media sosial, yaitu dengan melakukan olahraga dan aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan hormon endofrin dan membantu mengurangi stress dan depresi (Gurleyik et al., 2022).

Penyuluhan merupakan komunikasi dua arah yang bertujuan menyampaikan informasi dan mempengaruhi individu atau kelompok agar memahami serta mengubah sikap, pengetahuan, dan perilaku ke arah yang lebih positif, khususnya dalam aspek kesehatan dan kehidupan sosial (Notoatmodjo S, 2012). Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja (Sri & Mental, 2024). Dalam konteks remaja, penyuluhan memiliki peran penting dalam membentuk pemahaman tentang penggunaan media sosial yang sehat, menumbuhkan sikap kritis dan etis dalam berinteraksi digital, serta meningkatkan kesadaran akan resiko kesehatan mental akibat penggunaan media sosial yang tidak bijak (Kurniawati et al., 2021).

Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak negatif media sosial dan cara pencegahannya. Kenaikan nilai postes mencerminkan kesadaran remaja untuk bersikap bijak dan preventif dalam bermedia sosial. Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang resiko penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, sekaligus membekali remaja dengan langkah-langkah pencegahan yang tepat, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Memberikan Penyuluhan

Gambar 1 kegiatan memberikan penyuluhan. Gambar ini memperlihatkan suasana saat penyuluhan berlangsung, seorang narasumber yang merupakan dosen terlihat sedang menyampaikan materi dihadapan para siswa. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif, ditunjukkan dengan *gestur* narasumber yang aktif berdialog dan memberikan penjelasan langsung kepada peserta. Siswa yang hadir duduk berjejer melingkar sambil memperhatikan pemaparan materi, sebagian tampak mencatat. Suasana kegiatan terlihat kondusif, menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif dari peserta dalam mengikuti jalannya penyuluhan mengenai Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental.

Meskipun penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja, namun potensi kendala belum sepenuhnya tergalai dari kegiatan ini. Pertama, perubahan perilaku remaja dalam menggunakan media sosial tidak dapat langsung terukur hanya melalui pretes dan postes, sehingga diperlukan tindak lanjut jangka panjang untuk menilai konsistensi perubahan perilaku yang terjadi. Kedua, faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya, budaya digital yang berkembang mempengaruhi efektifitas penyuluhan dalam perilaku sehat dan bijak dalam remaja.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat. Sebelum penyuluhan dilakukan, tingkat pengetahuan sebagian besar peserta berada pada kategori cukup, dan sebagian kecil pada kategori kurang serta hanya satu orang pada kategori baik. Sesudah penyuluhan dilakukan, tingkat pengetahuan semua peserta berada pada kategori baik (100%), yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan dan dampak positif dari kegiatan penyuluhan. Peningkatan tersebut mencerminkan keberhasilan penyuluhan dalam membentuk kesadaran kritis dan mendorong remaja untuk mengembangkan sikap serta perilaku yang lebih bijak dalam menggunakan media sosial, khususnya dalam rangka mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Disarankan agar kegiatan ini dilakukan secara berkelanjutan dengan metode yang lebih interaktif dan partisipatif, seperti diskusi kelompok, simulasi, atau pemanfaatan media digital, sehingga remaja lebih efektif terlibat dan pemahamannya semakin mendalam. Orang tua dan guru juga perlu dilibatkan sebagai pendukung dan pengawas penggunaan media sosial. Materi penyuluhan harus terus diperbaharui sesuai perkembangan tren dan isu kesehatan mental terkini. Selain itu, diperlukan monitoring dan evaluasi lanjutan agar efektivitas program dapat terukur serta menjadi dasar perbaikan untuk keberlanjutan penyuluhan di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Universitas Harkat Negeri atas dukungan dana, kepada Unit Penelitian Pengabdian Pada Masyarakat (P3M) yang telah memfasilitasi dari persiapan proposal hingga laporan, dan kepada tim penyusun atas kerjasamanya, serta SMA Negeri 1 Pangkah selaku tempat kegiatan. Berkat dukungan semua pihak, kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik, dan lancar, serta membawa kebermanfaatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Iryadi, Chika Afiana Adriani, Naira Salwa Qabila Pertiwi, Ririn Rahmawati, & Zahgrina Dewi. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum Dan Administrasi Negara*, 2(1), 71–78. <https://doi.org/10.55606/eksekusi.v2i1.796>
- APA. (2023, November). *Adaptive Behavior*. American Psychological Association(APA).
- Gurleyik, D., Sen, C. K. N., Etnier, J. L., & Acar, I. H. (2022). Culture in Physical Activity: The Contribution of Basic Psychological Needs and Goal Orientation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph192416691>
- Hidayat, S., Candra, V., Arianto, B., & Putri, D. E. (2024). Studi Fenomenologi Media Sosial Dan Perilaku Konsumerisme Generasi Z. *Strategic: Journal of Management Sciences*, 4(3), 123-136.
- Kominfo. (2021, January). *Perilaku Anak Dan Remaja dalam menggunakan Internet*. Aduankonten.
- Kurniawati, D., Nugrahani, N. 'Aini A., Mukti Kusumaningtyas, B., Syakur, M. A., & Asyfiradayati, R. (2021). Penyuluhan Penggunaan Sosial Media Secara Bijak Sebagai Upaya Kesehatan Mental Remaja Terdidik SMAN 2 Brebes. *GLOBAL ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 100–107. <https://doi.org/10.51577/globalabdimas.v1i2.144>
- Masruroh, Cahyaningrum, & Windayanti, H. (2019). Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas XII Tentang Smart Puncture Di SMK Kesehatan Darussalam dan SMK Harapan Mulya. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 1(1), 36–41.
- Melina, M., & Sari, W. D. (2025). Melina, M., Admiral, A., & Sari, W. D. (2025). Penguatan Literasi Digital Remaja melalui Program Penyuluhan Dampak Media Sosial di SMK Multi Mekanik Masmur. *Room of Civil Society Development*, 4(2), 351-358.
- Murthy, V. (2023). *Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory* [Advisory]. U.S. Department of Health and Human Services.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: rineka cipta, 193.
- Sari, T. H., Delvira, W., Wirdaniza, D., & Ashali, S. S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Dengan Pendekatan Peer Group Di Smpn 21 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), 134–144. <https://doi.org/10.36341/jpm.v3i2.1114>
- Sri, L. I., & Mental, K. (2024). Sosialisasi Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap. *Journal, Communnity Development*, 5(1), 253–256.
- Tessema, M. T., Tesfom, G., Faircloth, M. A., Tesfagiorgis, M., & Teckle, P. (2022). The “Great Resignation”: Causes, Consequences, and Creative HR

- Management Strategies. *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*, 10(01), 161–178. <https://doi.org/10.4236/jhrss.2022.101011>
- Ummah, M. S. (2019). Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah, dengan fokus pada status kesehatan subjektif. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- van Den Eijnden, R. J. J. M., Geurts, S. M., Ter Bogt, T. F. M., van Der Rijst, V. G., & Koning, I. M. (2021). Social media use and adolescents' sleep: A longitudinal study on the protective role of parental rules regarding internet use before sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1346.