

Sistematik Literatur Review: Dukungan Sosial Online Berdampak Positif Pada Kesehatan Mental

Rizqiya Nidaussa'idah, Fathul Lubabin Nuqul
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang¹⁻²
Corresponding email: rizqiyasaidah@gmail.com

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2025-01-15
Revised : 2025-03-23
Accepted : 2025-04-24

Keywords

Online Social Support
Mental Health
Social Media

Katakunci

Dukungan Sosial Online
Kesehatan Mental
Media Sosial

ABSTRACT

This study aims to explore the role of online social support in improving mental health in the digital era. Using the Systematic Literature Review (SLR) approach and the PRISMA method, this study analyzed 7 articles from a total of 190 articles identified through leading journal databases. The results showed that online social support can have a positive impact on psychological well-being, especially by reducing symptoms of stress, anxiety, and increasing feelings of connectedness and social validation. These benefits are felt by various age groups, including adolescents, young adults, and the elderly. However, the study also highlighted the potential for negative impacts if social media use is not managed wisely, such as increased anxiety due to excessive exposure to content. Therefore, education is needed regarding digital literacy and the limits of social media use to maximize benefits and minimize risks.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial online dalam meningkatkan kesehatan mental di era digital. Dengan menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dan metode PRISMA, penelitian ini menganalisis 7 artikel dari total 190 artikel yang diidentifikasi melalui database jurnal terkemuka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial online dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dengan mengurangi gejala stres, kecemasan, serta meningkatkan perasaan keterhubungan dan validasi sosial. Manfaat ini dirasakan oleh berbagai kelompok usia, termasuk remaja, dewasa muda, dan lansia. Namun, penelitian juga menyoroti adanya potensi dampak negatif jika penggunaan media sosial tidak dikelola dengan bijak, seperti meningkatnya kecemasan akibat paparan konten berlebihan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai literasi digital dan batasan penggunaan media sosial untuk memaksimalkan manfaat serta meminimalkan risiko.

Pendahuluan

Dalam era digital saat ini, dukungan sosial tidak lagi terbatas pada interaksi langsung atau tatap muka. Teknologi yang terus berkembang memungkinkan individu untuk memperoleh dukungan sosial secara online melalui berbagai platform, seperti media sosial, forum, dan aplikasi komunikasi. Dukungan sosial online mencakup bantuan emosional, berbagi informasi, dan solidaritas yang disampaikan melalui media digital. Banyak penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental, dan beberapa temuan awal menunjukkan bahwa interaksi sosial online juga dapat memberikan dampak positif yang serupa (Andreas & Kusuma, 2020).

Fenomena ini tampak nyata di lingkungan sekitar, khususnya di kalangan anak muda dan remaja. Mereka sering memanfaatkan media sosial dan platform digital untuk mendapatkan dukungan emosional dan sosial, terutama ketika menghadapi masalah pribadi seperti putus cinta, tekanan akademis, atau konflik keluarga. Platform-platform seperti Instagram, Twitter, atau forum anonim lainnya, menyediakan ruang di mana mereka dapat berbagi cerita dan mendapatkan dukungan berupa komentar, pesan pribadi, atau bahkan sekadar "like" yang memberi perasaan validasi sosial dan mengurangi rasa kesepian. Selain itu, semakin banyak grup online di Facebook, WhatsApp, atau platform khusus kesehatan mental yang memungkinkan individu berbagi pengalaman terkait kecemasan, depresi, dan tantangan kesehatan mental lainnya (Erwansyah, 2022).

Tren ini semakin menonjol sejak pandemi COVID-19, ketika interaksi sosial tatap muka menjadi terbatas. Dalam situasi ini, dukungan sosial online menjadi solusi utama bagi banyak individu untuk tetap terhubung secara emosional. Mereka yang mengalami kecemasan atau kesepian selama lockdown sering kali merasa terbantu dengan adanya interaksi online ini, dan beberapa platform terapi online bahkan melaporkan peningkatan jumlah pengguna yang mencari bantuan selama masa tersebut (Karim & Yoenanto, 2021).

Meskipun ada indikasi kuat mengenai manfaat dukungan sosial online bagi kesehatan mental, pemahaman mendalam tentang bagaimana interaksi digital ini memengaruhi kesejahteraan psikologis masih memerlukan penelitian lebih lanjut (Bintang et al., 2022). Aspek-aspek yang relevan, seperti bentuk dukungan yang paling efektif, peran media sosial dalam memfasilitasi atau membatasi dukungan, serta efek jangka panjang dari interaksi sosial digital terhadap kesehatan mental, perlu dipelajari lebih lanjut. Selain itu, penting untuk mengidentifikasi kondisi di mana dukungan sosial online lebih efektif, terutama bagi individu dengan kondisi

kesehatan mental tertentu atau yang mengalami keterbatasan dalam akses ke dukungan sosial offline (Putri & Aquinia, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial online dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan tingkat stres, serta mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai dampak dukungan sosial online pada kesehatan mental, sehingga dapat menjadi dasar dalam memanfaatkan teknologi digital secara optimal untuk mendukung kesehatan mental masyarakat (Nafisah & Sunawan, 2023).

Metode

Penelitian ini merupakan studi kualitatif dengan pendekatan systematic literature review, yang disusun berdasarkan desain PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) sebagaimana dijelaskan oleh Page et al. (2021). Pendekatan ini digunakan untuk menelaah secara mendalam tema-tema konseptual yang berkaitan dengan media sosial, dampak positif, dan kesehatan mental dalam literatur ilmiah terkini. Populasi penelitian mencakup seluruh artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal JRST, IJSE, SE, dan JPCS, serta jurnal lain yang terindeks dalam direktori ERIC, DOAJ, dan Science Direct. Sampel penelitian terdiri dari 7 artikel yang dipilih melalui proses penyaringan dari total 190 artikel yang berhasil diidentifikasi. Data dikumpulkan melalui penelusuran artikel menggunakan aplikasi Publish or Perish 7 dengan pengaturan Scopus search. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "Media Sosial, Dampak Positif, Kesehatan Mental," dengan batasan waktu publikasi antara tahun 2019 hingga 2024. Proses analisis data dilakukan melalui empat tahapan sistematis, yaitu: (1) Identifikasi, (2) Skrining, (3) Uji Kelayakan, dan (4) Inklusi, sebagaimana dijelaskan dalam Diagram PRISMA (Gambar 1). Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik sintesis tematik (Braun & Clarke, 2006), untuk mengungkap pola-pola tematik, hubungan antarkategori, dan narasi konseptual yang relevan dengan fokus penelitian.

Teknik analisis

Prosedur pengumpulan data dalam studi ini mengikuti empat tahap utama berdasarkan alur PRISMA, yaitu Identifikasi, Skrining, Kelayakan, dan Inklusi:

- Identifikasi: Tahap ini diawali dengan pencarian artikel menggunakan aplikasi Publish or Perish 7, dengan memilih opsi pencarian melalui basis data Scopus. Kata kunci yang digunakan adalah "Media Sosial," "Dampak Positif," dan "Kesehatan Mental," dengan batasan waktu publikasi antara tahun 2019 hingga

2024. Artikel yang teridentifikasi pada tahap ini diseleksi berdasarkan kecocokan judul, kata kunci, dan abstrak dengan fokus penelitian, serta pengecualian terhadap sumber non-jurnal seperti *book chapters*.

- Skrining: Pada tahap ini, artikel yang lolos identifikasi dibaca secara cepat (skimming) untuk menilai relevansinya terhadap tujuan penelitian. Artikel yang tidak relevan dieliminasi pada tahap ini.

- Kelayakan: Artikel yang dianggap relevan kemudian diperiksa secara menyeluruh, termasuk aspek identitas penulis, tujuan, metode, hasil, dan kesimpulan. Komponen-komponen tersebut dinilai berdasarkan kelengkapan dan keterkaitannya dengan fokus studi. Artikel yang tidak memenuhi kriteria kelayakan akan dikeluarkan dari sampel akhir.

- Inklusi: Artikel yang memenuhi syarat kelayakan kemudian dianalisis secara mendalam. Analisis dilakukan terhadap keseluruhan teks artikel untuk memperoleh temuan tematik, serta menyusun ringkasan isi dan hasil artikulasi literatur. Jumlah artikel dari hasil pencarian pada tahap ini dicatat, yang bertujuan untuk mengetahui perbandingan jumlah artikel setelah mencapai tahap disertakan. Jumlah artikel untuk setiap topik media sosial, dampak positif dengan kesehatan mental dicatat pula. Setiap artikel diidentifikasi judul, kata kunci dan abstrak yang berhubungan dengan tujuan artikel ini. Pada tahap skrining, teks lengkap artikel dibaca secara cepat untuk menilai kesesuaian isi artikel dengan tujuan artikel ini. Pada tahap berikutnya, kelayakan artikel ditentukan melalui keterkaitan setiap komponen artikel (identitas, judul, tujuan, metode, hasil, kesimpulan, hal penting atau menarik artikel yang dibuat dalam bentuk tabel) dengan tujuan studi ini. Pada tahap terakhir, artikel yang dianggap layak dipelajari dan dianalisis. Hasil analisis ini kemudian disimpulkan dan tuangkan dalam bentuk tabel.

Hasil dan Diskusi

Table 1
Hasil analisis literatur review

Judul & Author	Subjek	Metode	Hasil
Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram @riliv dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Followers	100 responden dari pengikut Instagram @riliv menjadi sampel penelitian (rumus Slovin).	Penelitian korelasional dengan analisis statistik inferensial (korelasi rank Spearman). Data kuantitatif diperoleh dari 100 responden pengikut Instagram @riliv (sampel dihitung dengan rumus Slovin).	Terdapat hubungan kuat dan positif ($r = 0,727$) antara penggunaan Instagram @riliv dan pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental pengikut. Peningkatan penggunaan media sosial berkorelasi dengan peningkatan pemenuhan kebutuhan informasi.
Ayu Priana, Vera Wijayanti Sutjipto & Nada Arina Romli			

Hubungan Penggunaan Media Sosial Sebagai Alat Komunikasi Dengan Kebahagiaan Lanjut Usia Di Indonesia.	Penelitian ini hanya difokuskan pada responden yang masuk kategori lansia, yakni mereka yang berusia 60 tahun ke atas.	Penelitian ini adalah survei nasional yang dilakukan pada tanggal 13-16 Juli 2020 dengan menggunakan telepon. Responden diacak dari database survei tatap muka Indikator Politik Indonesia.	Penggunaan media sosial sebagai alat komunikasi pada lansia dapat dijadikan sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan kesehatan mental lansia. Secara umum, lansia pengguna media sosial lebih bahagia dibandingkan dengan lansia bukan pengguna media sosial. Hal ini bisa disebabkan penggunaan media sosial dapat memberi dukungan sosial kepada penggunanya (Madanih & Purnamasari, 2021).
Digital Movement of Opinion Terhadap Hastag #Kesehatanmental Di Twitter Selama Pandemi Covid 19	Data penelitian ini bersumber dari media sosial Twitter, yang dikumpulkan pada 1-30 September 2021.	Data kuantitatif dari Twitter dengan hashtag #KesehatanMental pada 1-30 September 2021 dikumpulkan menggunakan tools Netray.id.	Penelitian ini mengidentifikasi 4 aktor utama dan 19 boundary spanner dalam penyebaran tweet #KesehatanMental melalui analisis betweenness centrality, berpotensi merekomendasikan kolaborasi edukasi kesehatan mental di Twitter antara pemerintah dan media psikologi (Susilowati & Sukmono, 2021).
Pengaruh Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Behome.Id Terhadap Kepuasan Followers Dalam Menggunakan Layanan Kesehatan Mental.	Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu Purposive Sampling, sehingga followers yang dijadikan responden memiliki beberapa kriteria dan jumlah followers' yang akan diteliti sebanyak 204 orang.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, selanjutnya akan dianalisis menggunakan statistika dan hasil datanya disajikan berupa angka-angka. Paradigma penelitian ini menggunakan paradigma positivistik. Metode penelelitian yang digunakan, yaitu metode survei.	Hasil uji hipotesis menunjukkan pengaruh positif dan signifikan antara motif penggunaan Instagram Behome.id dan kepuasan followers terhadap layanan kesehatan mental (signifikansi = 0.000, koefisien korelasi = 0.649).
Reifita Devi Listya Suwono			
Literasi Kesehatan	Populasi	pada	Penelitian ini Perempuan dan

Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial	penelitian ini adalah individu berusia 25-34 tahun dan aktif menggunakan media sosial.	merupakan penelitian kuantitatif cross-sectional yang bertujuan untuk memprediksi dampak literasi kesehatan mental terhadap status kesehatan mental pada dewasa awal. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2021 secara daring, menggunakan platform google forms.	responden yang terpapar konten literasi kesehatan mental memiliki pengetahuan dan keyakinan literasi yang lebih tinggi, namun juga menunjukkan tingkat masalah kesehatan mental yang lebih tinggi (Fatahya & Abidin, 2022).
Fatahya dan Fitri Ariyanti Abidin			
Pengaruh Penggunaan Media Sosial Facebook Dan Dukungan Sosial Online Terhadap Perilaku Pemberian Asi.	Subjek penelitian ini yaitu pada anggota group Facebook Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia.	Penelitian kuantitatif eksplanatoris ini menganalisis relasi antara karakteristik ibu, dukungan lingkungan, penggunaan Facebook, dan dukungan sosial online melalui analisis jalur.	Penggunaan Facebook berpengaruh positif tidak langsung terhadap perilaku pemberian ASI melalui dukungan sosial online.
Wichitra Yasya, Pudji Muljono, Kudang Boro Seminar, Hardinsyah			
Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa.	Proses pengumpulan data melibatkan wawancara mendalam dengan 10 mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, dengan partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling untuk memastikan variasi latar belakang dan pengalaman penggunaan media sosial.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metodologi kualitatif dipilih karena kemampuannya untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dan persepsi individu secara mendalam, yang tidak mungkin dicapai melalui metode kuantitatif.	Media sosial berdampak kompleks terhadap kesehatan mental mahasiswa, memberikan wawasan untuk pengembangan strategi dukungan oleh pembuat kebijakan, pendidik, dan praktisi kesehatan mental. Penelitian selanjutnya dapat fokus pada dampak fitur spesifik media sosial. Kesimpulan studi ini adalah bahwa media sosial berperan sebagai penghubung sosial sekaligus berisiko terhadap citra diri, ansietas, dan stres mahasiswa, sehingga diperlukan pemahaman dan penggunaan yang seimbang (Muthia Rahman Nayla, 2024).
Muthia Rahman Nayla.			

Beberapa artikel di atas yang telah disajikan, ada 4 artikel yang sangat relevan dengan tujuan penelitian yakni untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial online dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan tingkat stres, serta mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Diantaranya penelitian Priana et al. (2022) tentang penggunaan Instagram @riliv menunjukkan hubungan kuat antara konsumsi konten di media sosial dengan pemenuhan kebutuhan informasi kesehatan mental, yang merupakan langkah penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Selain itu, Suwono (2021) mengungkapkan pengaruh positif signifikan dari motif penggunaan media sosial terhadap kepuasan dalam mengakses layanan kesehatan mental, yang juga relevan dengan eksplorasi peran dukungan sosial online. Artikel Nayla (2024) melengkapi temuan ini dengan menyoroti bagaimana media sosial dapat menyediakan konektivitas sosial yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, meskipun tetap memperhatikan risiko yang menyertai penggunaan platform digital tersebut. Temuan Madanih dan Purnamasari (2021) tentang kebahagiaan lansia yang menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi juga memberikan pandangan penting bahwa media sosial dapat menjadi sumber dukungan sosial, terutama dalam konteks meningkatkan kebahagiaan yang merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, ada 3 artikel lainnya yang kurang relevan dengan fokus penelitian. Penelitian Susilowati dan Sukmono (2021) lebih menekankan pada pola komunikasi dan penyebaran informasi melalui hashtag #KesehatanMental di Twitter, tanpa membahas dampak langsung dukungan sosial online terhadap individu. Artikel Fatahya dan Abidin (2022) yang berfokus pada literasi kesehatan mental memiliki relevansi yang terbatas, karena literasi bukanlah inti dari tujuan penelitian ini. Sementara itu, penelitian Yasya et al. (2019) tentang penggunaan Facebook dalam mendukung perilaku pemberian ASI berada dalam konteks yang sangat spesifik, sehingga kurang relevan dengan eksplorasi kesehatan mental secara umum.

Dukungan sosial online menjadi semakin penting dalam menjaga kesehatan mental di era digital saat ini. Dengan kemajuan teknologi, dukungan sosial kini bisa diperoleh melalui berbagai platform online seperti media sosial, forum diskusi, dan aplikasi pesan. Hal ini terlihat semakin signifikan selama pandemi COVID-19, ketika interaksi tatap muka menjadi terbatas, sehingga banyak orang bergantung pada interaksi online untuk memenuhi kebutuhan dukungan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh melalui platform online dapat memberikan manfaat serupa dengan interaksi langsung, seperti membantu mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Manfaat dukungan sosial online dapat dirasakan oleh berbagai kelompok usia. Pada

kelompok lansia, misalnya, penggunaan media sosial terbukti berhubungan dengan peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan (Madanih & Purnamasari, 2021). Bagi remaja dan dewasa muda, media sosial seperti Instagram dan Twitter menjadi ruang untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan emosional yang sangat dibutuhkan, terutama ketika mereka merasa kesepian. Dengan adanya komunitas dan teman-teman di dunia maya, mereka bisa merasa lebih terhubung dan didukung, yang pada akhirnya memperbaiki kondisi mental mereka (Robinson, 2023).

Platform tertentu ternyata lebih efektif dalam menyediakan dukungan sosial. Misalnya, komunitas Facebook untuk ibu menyusui membantu mereka saling mendukung dalam menjalani proses menyusui (Yasya et al., 2019b), sementara hashtag seperti #KesehatanMental di Twitter membantu menghubungkan pengguna yang ingin berdiskusi dan berbagi informasi terkait kesehatan mental (Susilowati & Sukmono, 2021). Melalui fitur-fitur ini, platform digital dapat menjadi media untuk memperluas literasi kesehatan mental serta memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Dukungan sosial online juga berperan dalam mengurangi gejala stres dan depresi, terutama ketika interaksi yang terjadi bersifat positif. Melalui komentar, pesan langsung, atau bahkan "like" di media sosial, pengguna seringkali merasakan validasi sosial yang dapat meredakan tekanan psikologis yang mereka alami. Layanan kesehatan mental berbasis online, seperti akun-akun khusus di Instagram, turut membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental di kalangan pengikutnya (Fatahya & Abidin, 2022).

Meski begitu, dukungan sosial online tetap memiliki tantangan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membawa dampak negatif, seperti meningkatkan kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meskipun literasi kesehatan mental dapat meningkat, paparan konten kesehatan mental secara berlebihan justru berpotensi meningkatkan kecemasan (Yadnya & Warastuti, 2023). Hal ini menunjukkan pentingnya batasan dalam penggunaan media sosial, agar tetap bermanfaat tanpa membawa efek negatif bagi kesehatan mental. Untuk itu, optimalisasi dukungan sosial online sangat disarankan. Pihak berwenang, termasuk pemerintah dan organisasi non-profit, dapat menggunakan platform digital untuk mengadakan kampanye kesehatan mental serta menyediakan grup dukungan online yang aman dan konstruktif. Dengan langkah ini, masyarakat dapat lebih mudah memperoleh dukungan sosial online yang bermanfaat dan aman bagi kesehatan mental mereka (Harahap et al., 2023).

Kesimpulan

Dari hasil tinjauan literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial online memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental di era digital. Dukungan ini tidak hanya bermanfaat bagi remaja dan dewasa muda, tetapi juga lansia yang menggunakan media sosial untuk tetap terhubung secara emosional. Interaksi di platform digital, baik melalui komentar, pesan pribadi, atau tanda suka, telah terbukti membantu mengurangi perasaan kesepian, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dalam situasi yang penuh tekanan, seperti selama pandemi COVID-19, dukungan sosial online bahkan menjadi sumber utama untuk menjaga kesehatan mental ketika interaksi tatap muka menjadi terbatas. Meskipun demikian, perlu diperhatikan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat membawa dampak negatif, seperti meningkatnya kecemasan atau stres akibat paparan berlebihan terhadap konten tertentu. Oleh karena itu, penggunaan media sosial sebagai sumber dukungan sosial perlu dilakukan secara bijaksana agar tetap bermanfaat tanpa menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental.

Keterbatasan dan saran

1. **Pentingnya Literasi Digital:** Masyarakat perlu meningkatkan literasi digital agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial, terutama dalam mencari dukungan sosial online. Edukasi mengenai cara memanfaatkan media sosial secara positif dapat membantu mencegah dampak negatif yang mungkin timbul.
2. **Optimalisasi Platform Digital:** Pihak berwenang, seperti pemerintah dan organisasi non-profit, sebaiknya memanfaatkan platform digital untuk menyebarkan kampanye kesehatan mental. Grup dukungan online yang aman dan konstruktif dapat dibentuk untuk membantu individu yang membutuhkan.
3. **Batasan Penggunaan Media Sosial:** Disarankan agar individu menetapkan batasan waktu dalam penggunaan media sosial agar tidak terjebak dalam paparan konten yang dapat meningkatkan kecemasan. Pengaturan pola penggunaan yang sehat akan membantu menjaga keseimbangan antara manfaat dan risiko.

Dengan adanya pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat dan tantangan dari dukungan sosial online, diharapkan interaksi di dunia maya dapat semakin mendukung kesehatan mental masyarakat di masa mendatang.

Referensi

- Andreas, R., & Kusuma, R. S. (2020). Rumah ramah rubella sebagai kelompok dukungan online di facebook. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 4(2), 81. <https://doi.org/10.24198/jmk.v4i2.25128>
- Bintang, M. K. br, Widjanarko, B., & Prabamurti, P. N. (2022). Gambaran Perilaku Pencegahan Pengemudi Ojek Online selama Pandemi Covid-19 di Kelurahan Tembalang Kota Semarang Tahun 2020. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 36–45. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.1.36-45>
- Erwansyah, R. A. (2022). Perspektif ODHA Terhadap Stigma Masyarakat dalam Mendapatkan Dukungan Sosial dan Peningkatan Kualitas Hidup di Masa Digital. *Care Journal*, 1(1), 67–83. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v1i1.7>
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 165–175. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Harahap, S. Z., Juledi, A. P., Munthe, I. R., Nasution, M., & Irmayani, D. (2023). Penyuluhan Etika dan Attitude Bermedia Sosial di Usia Remaja Pada Tingkat Sekolah Menengah Atas. *Ika Bina En Pabolo: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5.
- Karim, K., & Yoenanto, N. H. (2021). Dukungan Sosial Dan Religiusitas Terhadap Kecemasan Masyarakat Yang Tinggal Sendiri Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 102. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i2.11034>
- Madanih, R., & Purnamasari, O. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Sebagai Alat Komunikasi Dengan Kebahagiaan Lanjut Usia Di Indonesia. *Perspektif Komunikasi: Jurnal Ilmu Komunikasi Politik Dan Komunikasi Bisnis*, 5(1), 99. <https://doi.org/10.24853/pk.5.1.99-109>
- Muthia Rahman Nayla. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44–56. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.165>
- Nafisah, R., & Sunawan, S. (2023). Prediksi Dukungan Sosial Online terhadap Kesejahteraan Subjektif: Studi pada Pengguna Instagram dan Twitter. *Proceedings of Annual Guidance ...*, 198–203. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2560>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. In *The BMJ* (Vol. 372). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

- Priana, A., Wijayanti, V., & Arina, N. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram @riliv dengan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Kesehatan Mental Followers. *CoverAge: Journal of Strategic Communication*, 12(2), 85–97.
- Putri, R. R., & Aquinia, A. (2023). Pengaruh Celebrity Endorsement, Social Media Marketing, dan Brand Image terhadap Purchase Intention Produk Wardah di Kota Semarang. *SEIKO: Journal of Management & Business*, 6(1), 390–398.
- Robinson, R. S. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TWITTER TERHADAP KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL PADA REMAJA. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 10(1), 5645–5647. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2337
- Susilowati, L. S., & Sukmono, F. G. (2021). Digital Movement of Opinion Terhadap Hastag #KesehatanMental di Twitter Selama Pandemi Covid 19. *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(2), 124–146. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v13i2.16196>
- Suwono, R. D. L. (2021). PENGARUH MOTIF PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM BEHOME.ID TERHADAP KEPUASAN FOLLOWERS DALAM MENGGUNAKAN LAYANAN KESEHATAN MENTAL. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Yadnya, I. D. G. S. A., & Warastuti, D. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Konsumtif dan Persepsi Diri Remaja di Jakarta: Studi Mengenai Interaksi Online, Pengaruh Endorsement, dan Dampak Psikologis. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(05). <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i05.852>
- Yasya, W., Muljono, P., Seminar, K. B., & Hardinsyah, H. (2019a). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Facebook Dan Dukungan Sosial Online Terhadap Perilaku Pemberian Air Susu Ibu. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 23(1), 71. <https://doi.org/10.31445/jskm.2019.1942>
- Yasya, W., Muljono, P., Seminar, K. B., & Hardinsyah, H. (2019b). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Facebook Dan Dukungan Sosial Online Terhadap Perilaku Pemberian Air Susu Ibu. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 23(1), 71. <https://doi.org/10.31445/jskm.2019.1942>