



ANALISIS DAMPAK DAN KONSEKUENSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT BUNUH DIRI PADA USIA DEWASA AWAL: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

ANALYSIS OF THE IMPACT AND CONSEQUENCES OF SOCIAL MEDIA USE ON SUICIDE RATES IN EARLY ADULTHOOD: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Salma Nehaya Salsabila^{1*}, Tristiadi Ardi Ardani²

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

*Email Correspondence: nehaayah11@gmail.com

ABSTRAK

Media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap angka bunuh diri di masa dewasa awal. Di satu sisi, jejaring sosial menyediakan sarana penting untuk menjalin hubungan sosial dan meningkatkan dukungan sosial dan edukasi. Namun di sisi lain, media sosial juga dapat menimbulkan stres perbandingan dan tekanan sosial, sehingga dapat meningkatkan risiko depresi dan pikiran untuk bunuh diri. Interaksi dangkal dan cyberbullying juga dapat memperburuk kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode sistematik literatur review (SLR). Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini berharap dapat memberikan hasil yang komprehensif, jelas, dan akurat mengenai dampak dan konsekuensi penggunaan media sosial terhadap angka bunuh diri di masa dewasa awal. Dari hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa media sosial mempunyai dampak yang kompleks terhadap angka bunuh diri di masa dewasa awal. Meskipun media sosial dapat memberikan dukungan sosial dan informasi bermanfaat, penggunaan berlebihan juga dapat meningkatkan risiko gangguan mental dan pikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, kerja sama antara individu dan pemerintah diperlukan untuk meminimalkan dampak negatif media sosial dan mendorong penggunaan yang sehat dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Bunuh diri, media sosial, dewasa awal.

ABSTRACT

Social media has a complex impact on suicide rates in early adulthood. On the one hand, social networks provide an important means of establishing social relationships and increasing social support and education. But on the other hand, social media can also cause comparison stress and social pressure, which can increase the risk of depression and suicidal thoughts. Shallow interactions and cyberbullying can also worsen mental health. This research uses a systematic literature review (SLR) method. Through this approach, this research hopes to provide comprehensive, clear and accurate results regarding the impact and consequences of social media use on suicide rates in early adulthood. From the results and discussion it can be concluded that social media has a complex impact on suicide rates in early adulthood. Although social media can provide social support and helpful information, excessive use can also increase the risk of mental disorders and suicidal thoughts. Therefore, cooperation between individuals and governments is needed to minimize the negative impacts of social media and encourage healthy and sustainable use.

Keywords: Suicide, social media, early adulthood.

PENDAHULUAN

Efek globalisasi tampak terasa dengan semakin majunya zaman, semua tampak begitu mudah dan praktis. Begitu pula informasi yang begitu mudah didapatkan melalui media sosial.

Penggunaan jejaring sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan modern, terutama di kalangan anak muda. Fenomena ini mempunyai implikasi yang kompleks, termasuk dampaknya terhadap kesehatan mental dan angka bunuh diri. Menganalisis dampak dan konsekuensi



penggunaan media sosial terhadap angka bunuh diri di masa dewasa awal telah menjadi topik penting dalam penelitian psikologis dan sosial kontemporer.

Tidak dapat disangkal bahwa media sosial memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan individu. Media sosial memiliki kemampuan untuk mengubah ukuran seseorang, baik dari yang kecil menjadi besar, maupun sebaliknya. Terutama di kalangan remaja, media sosial telah menjadi kebutuhan yang sulit dihindari, sering kali menjadi kebiasaan yang sulit untuk dilepaskan. Namun, saat masa pertumbuhannya, remaja seharusnya sedang mencari identitas mereka melalui interaksi sosial di sekolah dan hubungan dengan teman sebaya.

Selama dekade terakhir, media sosial telah menjadi platform utama untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun hubungan. Namun, di balik kemudahan tersebut ada sisi gelap yang perlu diperhatikan. Banyak penelitian menyoroti hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan peningkatan risiko gangguan mental, termasuk depresi dan kecemasan, yang dapat berkontribusi pada perilaku bunuh diri walaupun saat ini media sosial juga menjadi salah satu media kampanye untuk meminimalisir tingkat bunuh diri tetapi masih menimbulkan reaksi kompleks pada pengguna media sosial.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Shensa MA, César G. Escobar-Viera MD, PhD, Jaime E. Sidani PhD, MPH, Nicholas D. Bowman PhD, Michael P. Marshal PhD, Brian A. Primack MD, PhD (2017:1) yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan erat dengan gejala-gejala depresi.

Permasalahan terkait penggunaan media sosial yang disebutkan antara lain

cyberbullying, perasaan cemas terkait kecanduan penggunaan media sosial, dan rasa iri terhadap kehidupan orang lain yang tampil berbeda di jejaring sosial (Rosenthal, et al, 2016:2).

Masa dewasa awal, khususnya, adalah masa yang rentan terhadap tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi, yang sering kali diperburuk oleh pengalaman media sosial. Kebutuhan akan gaya hidup yang sempurna, citra tubuh yang ideal, dan prestasi yang luar biasa dapat menimbulkan perasaan kurang puas diri dan rendahnya harga diri, yang merupakan faktor risiko penting terjadinya pikiran dan perilaku bunuh diri.

Menganalisis dampak jaringan sosial terhadap tingkat bunuh diri di masa dewasa awal tidak hanya melibatkan aspek individu tetapi juga faktor sosial, ekonomi dan budaya yang mempengaruhi pola penggunaan media sosial dan kesadaran diri. Dengan memahami permasalahan kompleks ini, kita dapat mengembangkan strategi pencegahan yang lebih efektif dan mendorong penggunaan media sosial yang sehat dan berkelanjutan di kalangan generasi dewasa.

Bunuh diri merupakan tindakan kompleks yang erat kaitannya dengan masalah psikologis, biologis, faktor sosial, peran lingkungan dan budaya. WHO mengidentifikasi Depresi, tekanan mental, dan gangguan penggunaan alkohol sebagai penyebab utama bunuh diri. Namun, penting untuk ditekankan bahwa perilaku bunuh diri adalah masalah yang kompleks dan oleh karena itu perlu dipertimbangkan dari berbagai sudut dan perspektif yang berbeda.

Melansir data yang pernah dirilis oleh World Health Organization (WHO), bunuh diri merupakan penyebab kematian terbesar keempat pada kelompok usia 15-29 tahun. Pada tahun 2019, 77% kasus bunuh diri global



terjadi di negara dengan pendapatan menengah kebawah.

Menurut Santrock, masa dewasa awal inilah yang sering disebut oleh banyak orang sebagai masa transisi atau masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Masa awal masa dewasa ini berlangsung pada usia 18 hingga 25 tahun, masa ini ditandai dengan berbagai kegiatan eksperimen dan eksplorasi.

Dari sudut pandang Santrock diatas dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal merupakan masa dimana individu mulai mengalami dan mengeksplorasi lingkungan sekitarnya, sehingga masa ini merupakan masa dimana individu suka bermain dengan teman-temannya. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 hingga 25 tahun, usia ini sangat penuh dengan rasa ingin tahu terhadap dunia luar. Masa dewasa awal biasanya dimulai pada akhir masa remaja atau awal usia 20an dan berlangsung hingga usia 30an. Masa ini merupakan masa dimana individu dapat memperoleh kemandirian baik secara pribadi maupun ekonomi. Perkembangan masa depan menjadi lebih penting pada masa remaja.

Masa dewasa awal merupakan masa pencarian individu akan stabilitas dan kesuburan, yaitu masa yang penuh dengan masalah emosional dan stres, masa isolasi sosial, masa komitmen dan fase ketergantungan, perubahan nilai, kreativitas dan adaptasi pola hidup baru.

TINJAUAN PUSTAKA

Belakangan ini media sosial merupakan salah satu bentuk globalisasi yang tidak bisa dipisahkan dengan kehidupan sehari-hari karena menjadi hal adiktif yang cukup menjadi perhatian karena tidak hanya menjadi kemudahan dalam pekerjaan ataupun hiburan. Namun, media sosial juga menjadi

ancaman yang dapat membahayakan ketika menggunakannya tanpa aturan dan batasan.

Perasaan terikat pada jejaring sosial memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap depresi dibandingkan intensitas penggunaannya. Orang yang lebih terhubung secara emosional dengan media sosial lebih cenderung memiliki pengalaman negatif di media sosial dan berisiko lebih tinggi mengalami gejala depresi (Shensa, et al., 2018:118). Dalam penelitian Andreassen et.al., (2016:275) mengungkapkan bahwa Selain keterikatan emosional, perilaku akibat kecanduan media sosial juga menjadi faktor yang meningkatkan depresi akibat penggunaan media sosial. Perilaku kecanduan dapat mencakup mengabaikan hubungan dan tanggung jawab di dunia “nyata”.

Eksperimen dari University of Pittsburgh menunjukkan bahwa orang yang menggunakan media sosial dengan sangat aktif tiga kali lebih mungkin mengalami depresi dibandingkan orang yang jarang menggunakan media sosial (Wisnubrata,2018:1). Dari depresi inilah banyak menjadi penyebab dari bunuh diri.

Pada usia dewasa adalah masa peralihan dan juga masa pencarian jati diri, pada masa inilah sangat rawan kecemburuan sosial yang bersumber dari media sosial serta emosi yang belum stabil dalam menghadapi serta menanggapi *Cyberbullying* yang marak terjadi di berbagai belahan dunia. Namun, individu yang memilih bergabung dengan grup atau berteman di jejaring sosial memiliki kemungkinan lebih kecil mengalami depresi dibandingkan orang yang tidak memilih berteman di jejaring sosial (Takashi et.al., 2009:29).

Depresi merupakan efek tidak langsung dari penggunaan media sosial. Depresi terjadi karena permasalahan dalam



hubungan sosial yang muncul melalui jejaring sosial dan sikap membandingkan diri dengan pengguna jejaring sosial lainnya sehingga menimbulkan pandangan negatif terhadap diri sendiri atau muncul perasaan tidak aman dan muncul kritik terhadap diri sendiri (Al Aziz, 2020).

METODE

Studi ini menggunakan metode tinjauan sistematik literatur (Systematic Literature Review -SLR) untuk menghimpun, memilah, menyaring, dan menganalisis data dari berbagai sumber literatur yang relevan tentang dampak media sosial terkait tingkat bunuh diri pada kalangan dewasa awal. Metode SLR dipilih Karena menawarkan kesempatan untuk mengidentifikasi, menggabungkan dan mensintesis berbagai temuan penelitian untuk memberikan gambaran topik penelitian yang komprehensif dan mendalam.

Dalam penelitian ini, basis data yang digunakan adalah data yang akurat, relevan, dan terpercaya seperti Google Scholar, PubMed, Scopus, ScienceDirect dan melansir data dari World Health Organization (WHO). Pemilihan database ini dilakukan untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini berkualitas dan akurat.

Proses pencarian data dilakukan dengan menerapkan kata kunci yang relevan, seperti “Dampak Media Sosial Pada Tingkat Bunuh Diri”, “Hubungan Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Depresi dan Bunuh Diri”, “Penyebab Bunuh Diri Pada Usia Dewasa Awal” dan sebagainya. Penelusuran data dilakukan dengan sistematis dan komprehensif untuk memastikan seluruh penelitian yang relevan dapat diidentifikasi.

Setelah melakukan penelusuran, dilakukan proses seleksi dengan meninjau judul dan abstrak penelitian untuk

memastikan bahwa penelitian memenuhi kriteria inklusi. Studi yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dimasukkan secara keseluruhan untuk evaluasi lebih lanjut.

Pengumpulan data dari studi relevan akan disajikan dalam bentuk rangkuman kutipan secara langsung dan tidak langsung. Literatur dari berbagai sumber akan digabungkan dan disintesis untuk menyajikan temuan-temuan yang komprehensif dan konsisten dalam menganalisis dampak dan konsekuensi penggunaan media sosial terhadap tingkat bunuh diri pada usia dewasa awal.

Dengan menggunakan pendekatan tinjauan pustaka yang sistematis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan hasil yang komprehensif, jelas, dan akurat terkait dampak serta konsekuensi penggunaan media sosial terhadap tingkat bunuh diri pada usia dewasa awal.

Pendekatan ini juga memastikan bahwa semua penelitian yang relevan ditinjau secara objektif untuk memberikan pandangan komprehensif mengenai dampak dan konsekuensi signifikan dari upaya penurunan angka bunuh diri dengan menggunakan literature nasional maupun internasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial mempunyai dampak yang kompleks terhadap angka bunuh diri pada dewasa awal. Di satu sisi, jejaring sosial menyediakan sarana penting dalam hubungan sosial yang memungkinkan individu untuk terhubung dengan keluarga, teman dan komunitas global, yang dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan dukungan sosial, faktor perlindungan terhadap pikiran untuk bunuh diri. Selain itu, media sosial juga dapat menjadi sumber informasi dan dukungan, menyediakan akses terhadap informasi kesehatan mental dan



layanan dukungan yang mungkin sulit diakses secara lokal. Melalui platform ini, individu dapat memperoleh pengetahuan tentang cara mengatasi permasalahan yang dihadapinya dan merasa didukung dalam perjuangannya menjaga kesehatan mental.

Namun di sisi lain, jejaring sosial juga berpotensi menimbulkan stres perbandingan dan stres sosial yang dapat mengganggu kesehatan mental. Tekanan dalam memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang lain di media sosial dapat meningkatkan perasaan tidak berarti dan rendah diri, sehingga meningkatkan risiko depresi dan pikiran untuk bunuh diri. Selain itu, interaksi dangkal di media sosial sering kali tidak bisa menggantikan hubungan sosial di kehidupan nyata, sehingga individu mungkin merasa terisolasi dan kesepian. Selain itu, penindasan maya dan pelecehan online dapat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan, meningkatkan risiko pemikiran untuk bunuh diri, terutama pada generasi muda yang rentan. Oleh karena itu, penting untuk mengenali kedua aspek penggunaan media sosial dalam konteks kesehatan mental dan merancang strategi pencegahan yang seimbang yang memaksimalkan manfaat positif sekaligus meminimalkan risiko negatif. ketika seseorang tidak memiliki batasan dalam penggunaan media sosial dapat mengakibatkan kelelahan, kecanduan, dan depresi.

Dikutip dari laman Kominfo mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial saat ini terus berkembang memberikan dampak positif dan negatif terhadap kehidupan sosial masyarakat. Selain itu, menurut data UNESCO, masyarakat Indonesia sangat aktif menggunakan jejaring sosial.

“Hasil riset UNESCO menyimpulkan 4 dari 10 masyarakat Indonesia aktif di jejaring sosial seperti Facebook dengan 3,3 juta pengguna, disusul WhatsApp dengan 2,9 juta pengguna, dan jaringan lainnya,” kata Direktur Jenderal Informasi dan Komunikasi Massa Kementerian. . Bidang Media dan Informasi, Rosarita Nickel Widiastuti, pada Kegiatan Orientasi Teknis Sumber Daya Manusia Penyiaran ke-30 yang diselenggarakan Komisi Penyiaran Indonesia (KPI) di Jakarta. Menurut Nickel, tingginya angka masyarakat Indonesia yang menggunakan jejaring sosial berarti risiko penyebaran konten negatif serta pesan-pesan provokatif dan ujaran kebencian yang dapat menimbulkan konflik juga tinggi.

Sebagai bentuk upaya untuk meminimalisir penyalahgunaan media sosial diperlukan kerjasama antara individu dan juga pemerintah, berikut upaya yang dapat dilakukan individu:

1. Kebijakan dalam bersosial media
Kebijakan dalam bersosial media ini sangat diperlukan, tidak hanya dalam mengonsumsi informasi tetapi juga dalam menyebarkan informasi. Banyak aksi cyberbullying yang terjadi dan memberi dampak negatif bagi orang lain. Seperti, berkomentar negatif, menyebarkan hoax dll.
2. Memilih konten yang bermakna
Marak terjadi kecemburuan sosial yang bersumber dari media sosial dan dapat memicu depresi bagi seseorang. Hal ini dapat diminimalisir dengan menyaring konten maupun informasi yang dikonsumsi sebagai antisipasi pemicu iri maupun kecemburuan sosial pada masyarakat.



3. Menetapkan batas waktu

Dalam menggunakan media sosial hendaknya menentukan batas waktu sebagai bentuk prevensi kecanduan bermedia sosial.

4. Bergantian dengan aktivitas lain

Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dapat menambah hormone endorphin dalam tubuh, yang mana dapat mengurangi depresi pada individu

Dilain sisi, peran pemerintah dalam mengurasi angka depresi akibat kecanduan media sosial sebagai bentuk pengurangan tingkat bunuh diri sangat diperlukan, seperti:

1. Edukasi dan kesadaran

Pemerintah terus menekankan pentingnya kesadaran mengenai kesehatan mental dan risiko bunuh diri yang terkait dengan depresi, termasuk dampak negatif media sosial. Mereka memberikan informasi dan sumber daya tentang cara mengenali tanda-tanda depresi dan risiko bunuh diri kepada masyarakat, termasuk dampak media sosial terhadap kesehatan mental.

2. Pengembangan pedoman dan panduan

Pemerintah telah mengembangkan pedoman dan panduan untuk memberikan panduan kepada Negara Anggota tentang cara meningkatkan layanan kesehatan mental, termasuk pencegahan bunuh diri. Panduan ini mencakup strategi untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh penggunaan media sosial.

3. Kolaborasi dengan pemangku kepentingan

Pemerintah bekerja sama dengan lembaga internasional, pemerintah, dan LSM untuk lebih memahami hubungan antara media sosial, depresi, dan bunuh diri. Kerja sama ini mencakup pertukaran informasi, penelitian bersama, dan pengembangan strategi bersama untuk memitigasi risiko.

4. Penelitian dan pengumpulan data

Pemerintah mendukung penelitian ilmiah mengenai dampak media yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor risiko dan mekanisme yang terlibat, mereka dapat merancang intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran. sosial terhadap kesehatan mental, termasuk depresi dan bunuh diri. Dengan memperoleh pemahaman

5. Pendidikan kesehatan mental

Pemerintah mempromosikan pendidikan kesehatan mental yang komprehensif dan komprehensif di sekolah dan masyarakat. Hal ini mencakup nasihat tentang cara menggunakan media sosial dengan cara yang positif, mengenali bahaya penggunaan media sosial secara berlebihan, dan mendorong perilaku sehat di dunia digital.

6. Mempromosikan penggunaan media sosial yang sehat

Pemerintah juga mendorong platform media sosial dan industri teknologi untuk mengambil tanggung jawab dalam mempromosikan penggunaan platform mereka yang sehat dan aman. Hal ini mencakup mengambil langkah-langkah untuk mengurangi konten berbahaya, menyediakan akses ke sumber daya pendukung, dan mengeluarkan peringatan tentang dampak negatif dari penggunaan berlebihan.

SIMPULAN

Media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap angka bunuh diri di masa dewasa awal. Di satu sisi, jejaring sosial menyediakan sarana penting dalam hubungan sosial, mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan dukungan sosial, yang dapat melindungi individu dari pikiran untuk bunuh diri. Selain itu, jejaring sosial juga menjadi sumber informasi dan dukungan terhadap



kesehatan mental. Namun di sisi lain, jejaring sosial juga dapat menimbulkan stres perbandingan dan tekanan sosial, sehingga meningkatkan risiko depresi dan pikiran untuk bunuh diri. Interaksi dangkal dan cyberbullying juga dapat memperburuk kesehatan mental anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang seimbang dari individu dan pemerintah untuk meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial.

Individu dapat mengambil langkah bijak, seperti menetapkan kebijakan penggunaan media sosial, memilih konten yang bermakna, menetapkan batasan waktu, dan menyelingi aktivitas lain untuk mengurangi intensitas penggunaan jejaring sosial. Selama masa ini, pemerintah dapat memberikan pendidikan dan kesadaran, mengembangkan pedoman dan pedoman, berkolaborasi dengan pemangku kepentingan, mendukung penelitian dan pengumpulan data, mempromosikan pendidikan kesehatan mental dan mendorong penggunaan media sosial yang sehat. Melalui upaya bersama baik individu maupun pemerintah, diharapkan risiko depresi dan bunuh diri terkait penggunaan media sosial dapat dikurangi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Biroli, A. (2018). Bunuh diri dalam perspektif sosiologi. *Simulacra*, 1(2), 213–223.
- Budury, S., & Fitriyari, A. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa: use of social media on events of depression, anxiety and stress among university students. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205–208.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706.
- Rosenthal, S. R., et.al. (2016). Negative Experiences on Facebook and Depressive Symptoms Among Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 59(5), 510–516.
- Safa Ramadhanty, G., & R. Surjaningrum, E. (2023). Hubungan Perbandingan Sosial Dengan Risiko Depresi Pascamelahirkan Pada Ibu Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 2(1), 79–86. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i1.1146>
- Santrock, John.W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas (Jilid II)*. Jakarta: Erlangga
- Shensa, A., Escobar-Viera, C.G., Sidani, J.E., et.al. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally representative study. *Social Science and Medicine*, 182, 150–157.
- Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., et.al. (2018). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American Journal of Health Behavior*, 422, 116–128.
- Takahashi, Y., Uchida C., Miyaki K., et.al. (2009). Potential Benefits and Harms of a Peer Support Social Network Service on the Internet for People With Depressive Tendencies



- Qualitative Content Analysis and Social Network Analysis. *J Med Internet Res*, 11(3), e-29. Diambil pada tanggal 1 Juni 2020, dari <https://www.jmir.org/2009/3/e29/>
- Widiyastuti, N. ., Maranatha Padang, U. ., Melly, M., Rismika, R. ., & Rimonda, R. . (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial (Tik Tok) Bagi Kesehatan Mental Remaja Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 2(4), 353–362. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i4.1079>
- Wisnubratama. (4 April 2018). Batasan Wajar Menggunakan Media Sosial Dalam Sehari. Kompas.com. Diambil pada tanggal 12 Mei 2019, dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/04/04/053800120/>
- Wulan, D. A. (2021). Bebasnya Berpendapat Lewat Media Sosial Menimbulkan Depresi. *Eksaminasi: Jurnal Hukum*, 1(1), 27-35.