

SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG GENERATION Z: PSYCHOLOGICAL IMPACTS AND THE ROLE OF GUIDANCE AND COUNSELING AS AN INTERVENTION STRATEGY (SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW)

Ilma Hayati Dhillal¹, Khairiyah Khadijah², Nurul Aina³, Syfa Adistyaningsih⁴, Aldie Yusuf Saljar Siregar⁵

¹²³⁴⁵ Universitas Riau, 28292, Indonesia, ilma.bayati5395@student.unri.ac.id

Submission : May 5, 2026

Revised : May 12, 2026

Accepted : June 04, 2026

Published : June 13, 2026

Abstract

Social media addiction among Generation Z has become an urgent issue with multidimensional impacts on psychological well-being, academic performance, and the quality of social interactions. This study employed a Systematic Literature Review (SLR) method, synthesizing 20 reputable articles sourced from Google Scholar (via the Publish or Perish application) and the SINTA portal, published between 2020 and 2026. The thematic analysis yielded three main findings: (1) addiction is driven by internal mechanisms such as social comparison, Fear of Missing Out (FOMO), and dependence on digital validation, which are exacerbated by peer pressure and the platforms' algorithmic design; (2) addiction causes multidimensional impacts including anxiety, depression, sleep disturbances, emotional exhaustion, decreased academic performance, and weakened face-to-face interactions; and (3) school Guidance and Counseling (BK) services that combine individual counseling, group counseling, and time management training have proven effective when supported by active collaboration between counselors, teachers, and parents. This study focuses on three main areas: factors influencing social media addiction, the resulting impacts, and interventions that can be implemented through Guidance and Counseling (BK) services. In other words, this study not only examines the existing problems but also offers solutions through the roles of counselors, teachers, and parents in helping adolescents manage their social media use in a healthier way.

Keywords: Guidance and counseling; Psychological impact; Generation Z; Social media addiction

1. Introduction

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah cara manusia berinteraksi dan membangun identitas, khususnya bagi Generasi Z yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Berbeda dengan generasi sebelumnya, Generasi z tumbuh dalam ekosistem digital yang sepenuhnya matang sehingga media sosial bukan sekedar alat komunikasi, melainkan ruang hidup utama tempat identitas dan pengalaman emosional mereka terbentuk (Dalimunthe et al., 2025). Kondisi inilah yang menjadikan penggunaan berlebihan rentan bertransformasi menjadi perilaku adiktif dengan dampak serius bagi Kesehatan psikologi remaja.

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial Generasi Z besar mahasiswa menghabiskan lebih dari empat jam per hari di platform digital menghasilkan stress, overthinking, dan kelelahan emosional. Mekanisme psikologis yang mendasari fenomena ini meliputi social comparison dan Fear of Missing Out (FOMO) yang mendorong perilaku kompulsif untuk selalu terhubung (Waseso & Dwiyanto, 2026), serta ketergantungan pada validasi digital yang memperkuat siklus adiktif secara neuropsikologis (Masyuroh et al., 2026). Faktor eksternal seperti tekanan teman sebaya (Biky et al., 2025), minimnya dukungan sosial nyata (Putri et al., 2023), dan desain algoritmik platform yang mengeksploitasi kerentanan psikologos pengguna (Alfarizi & Yaqin, 2026) semakin memperparah kondisi tersebut. Dampaknya pun bersifat multidimensional:



gangguan Kesehatan mental yang terbukti signifikan secara klinis (Susanti & Suherman, 2025; Prabowo et al., 2024), penurunan prestasi akademik (Saputra et al., 2026), melemahnya interaksi tatap muka, hingga transformasi kenakalan remaja ke ranak digital (Grestyana et al., 2026).

Ditengah kompleksitas ini, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) muncul sebagai strategi intervensi yang relevan karena pendekatannya yang holistic dan berorientasi perubahan perilaku jangka panjang. Priani (2024) membuktikan bahwa kombinasi konseling individu, konseling kelompok, dan pelatihan manajemen waktu, efektif menurunkan intensitas kecanduan, terutama bila didukung kolaborasi aktif antara konselor, guru, dan orang tua. Meskipun telah banyak penelitian yang membahas kecanduan media sosial, Sebagian besar masih berfokus secara parsial pada aspek tertentu saja. Belum banyak penelitian mengintegrasikan faktor penyebab, dampak, dan intervensi Bimbingan dan Konseling dalam satu kerangka analisis yang komprehensif. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan ketiga aspek tersebut dalam satu kajian sistematis sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih utuh dan aplikatif. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut melalui Systematic Literature Review (SLR) terhadap 20 artikel terpilih, dengan tujuan menghasilkan sintesis berbasis bukti yang menjadi acuan praktis bagi konselor sekolah, pendidik, dan pemangku kebijakan dalam merancang program intervensi yang efektif dan kontekstual.

2. Methods

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu pendekatan sistematis yang bertujuan untuk mengumpulkan, mengkaji secara praktis, serta mensintesis berbagai hasil penelitian yang relevan dengan topik tertentu secara terstruktur, transparan, dan reproduksibel, sehingga dapat meminimalkan bias dan meningkatkan validitas serta reabilitas temuan. Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengacu pada pendekatan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic and Meta-Analyses*) yang meliputi tahap identifikasi, screening, eligibility dan inclusion. Setiap tahap dilakukan secara sistematis untuk memastikan artikel yang digunakan relevan, valid dan sesuai dengan kriteria penelitian.

Proses pencarian literatur dilakukan melalui dua basis data utama, yaitu *Google Scholar* dengan bantuan aplikasi *Publish or Perish* (PoP) dan portal SINTA. Penggunaan kedua sumber ini bertujuan untuk memperoleh cakupan literatur yang luas, baik dari jurnal nasional terakreditasi maupun publikasi Internasional. kata kunci yang digunakan meliputi “kecanduan media social”, “Generasi Z”, “Kesehatan mental remaja”, “dampak media social”, “bimbingan dan konseling kecanduan media social”, serta “*social media addiction and Generation Z*”. pencarian dibatasi pada artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 202-2026 guna memastikan kemuktahiran penelitian.

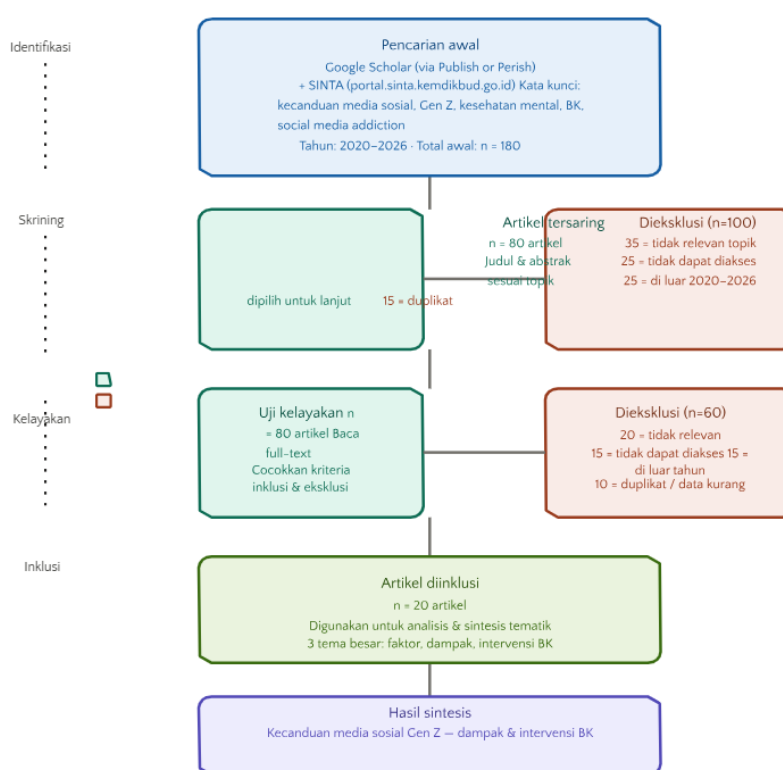
Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel yang membahas kecanduan media social pada remaja atau Generasi Z; (2) mengkaji dampak psikologis, akademik, atau social serta membahas intervensi bimbingan dan konseling; (3) ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris; (4) merupakan artikel ilmiah, prosiding, atau penelitian empiris yang telah melalui proses *peer review*; serta (5) dipublikasikan pada tahun 2020-2026. Sementara itu, artikel dikecualikan apabila tidak melalui *peer review*, tidak relevan dengan topik, tidak tersedia *full text*, berada di luar rentang tahun, merupakan duplikat, atau memiliki data yang tidak lengkap.

Hasil pencarian awal menghasilkan 180 artikel. Setelah dilakukan penghapusan duplikat dan penyaringan berdasarkan judul serta abstrak, jumlah artikel berkurang menjadi 80 artikel. Selanjutnya dilakukan *full-text screening* untuk menilai kesesuaian secara mendalam. Sehingga

sejumlah artikel Kembali dieliminasi dengan alasan tidak relevan (n=20), tidak tersedia *full-text* (n=15), diluar rentang tahun (n=15), serta duplikat atau data tidak lengkap (n=10). Melalui proses ini, diperoleh 20 artikel final yang memenuhi seluruh kriteria dan digunakan dalam analisis.

Data dari artikel yang terpilih kemudian diektaksi secara sistematis, mencakup informasi penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, metode, serta temuan utama. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan tematik dengan mengidentifikasi dan mengelompokkan pola temuan ke dalam tiga tema utama, yaitu: (1) factor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media social pada Generasi Z; (2) dampak kecanduan yang mencakup aspek psikologis, akademik, dan social; serta (3) peran dan efektivitas bimbingan dan konseling sebagai strategi intervensi.

Gambar 1. Alur Proses Seleksi dan Inklusi Artikel *Systematic Literature Review* (n=jumlah artikel)



3. Results and Discussion

3.1 Result

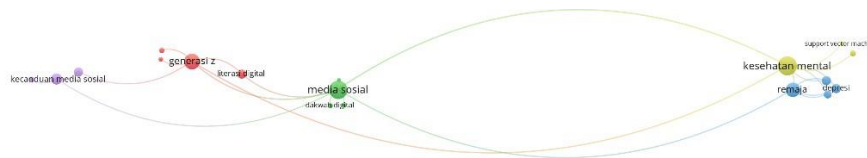
Seluruh temuan dari 20 artikel yang telah melalui proses seleksi sistematis dirangkum dalam tabel penelitian relevan berikut. Tabel ini menyajikan informasi mengenai judul penelitian, identitas peneliti beserta tahun publikasi, serta hasil penelitian secara rinci. Penyajian dalam bentuk tabel ini dimaksudkan untuk memerikan gambaran dalam penelitian ini, sekaligus memudahkan pembaca dalam menelusuri kontribusi masing-masing artikel terhadap ketiga tema besar yang dikaji.

No	Judul Penelitian	Peneliti & Tahun	Hasil Penelitian
1	Analisis Dampak Kecanduan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kalangan Generasi Z di UNIMED	Dalimunthe, S. F., et al. (2025)	Mahasiswa menggunakan media sosial >4 jam/hari. Dampak: (1) psikologis → stres notifikasi & overthinking, (2) sosial → komunikasi tatap muka menurun & canggung, (3) mental → gangguan tidur, kecemasan, kelelahan emosional
2	Tinjauan Dampak Internet terhadap Kesehatan Mental Remaja dan Solusi	Literatur: Adiksi & Yaqin, A. A. (2026)	Kecanduan internet berhubungan kuat dengan depresi, kecemasan, dan stres. Digunakan sebagai pelarian emosional. Perlu intervensi melalui aplikasi kesehatan mental
3	Prediksi Tingkat Kecanduan Media Sosial Generasi Z Menggunakan Algoritme PSO dan Decision Tree	Masyuuroh, A., et al. (2026)	Dampak kecanduan: gangguan tidur, penurunan fokus belajar, kecemasan akibat social comparison, ketergantungan pada validasi digital. Model prediksi akurasi hingga 96,42%
4	Peran Media Sosial terhadap Perubahan Identitas Keagamaan Generasi Z	Izza, D., & Mansyur, S. (2026)	Media sosial bersifat ambivalen: memperkuat religiusitas & inklusivitas, namun juga memicu polarisasi dan intoleransi akibat konten ekstrem
5	Interaksi Media Sosial dan Minat Baca di Kalangan Gen Z	Anhar, et al. (2024)	Media sosial menurunkan fokus membaca konvensional, tetapi juga dapat meningkatkan literasi melalui komunitas membaca digital
6	Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 1 Karangmojo	Prabowo, et al. (2024)	Terdapat hubungan signifikan ($p=0,000$) antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental; semakin tinggi penggunaan, semakin tinggi risiko gangguan psikologis
7	Dukungan Sosial dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Gen Z	Putri, A. C. A. S., et al. (2023)	Terdapat hubungan negatif signifikan: semakin tinggi dukungan sosial → semakin rendah kecanduan media sosial

8	Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja	Tajudin, A., et al. (2026)	Dampak positif: ekspresi diri & dukungan sosial. Dampak negatif: kecemasan, depresi, rendah diri, cyberbullying, tekanan sosial, gangguan citra diri
9	Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Pencarian Informasi Kesehatan pada Generasi Z	Yusfik, Y., et al. Saputra, S., et al. (2026)	Media sosial berpengaruh signifikan terhadap pencarian informasi kesehatan. Namun kepercayaan tergantung literasi digital
10	Klasifikasi Dampak Kecanduan Media Sosial Mahasiswa dengan SVM dan K-Means		Kecanduan menyebabkan pola tidur buruk, penurunan prestasi akademik. Model menghasilkan 3 kategori risiko dan akurasi 93,62%
11	Hubungan dan Intensitas Kecanduan terhadap Kesehatan Mental Remaja	Susanti, Suherman (2025)	& Terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan (p=0,000) dan kecanduan TikTok (p=0,020) dengan gangguan kesehatan mental
12	Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z	Masriyudin, al. (2024)	et Dampak tergantung penggunaan. Penggunaan berlebihan menurunkan kesehatan mental. Perlu intervensi edukatif
13	Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Social Comparison & FOMO	Waseso, W., Dwiyanto, (2026)	Social comparison → menurunkan & kepuasan diri. FOMO → perilaku I.kompulsif & distress emosional. Dampak: kecemasan, depresi, isolasi sosial
14	Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z	Nafisah, Y. F., & Jannah, M. (2024)	Penggunaan media sosial berada pada kategori sedang (35%). Tetap memunculkan efek negatif pada sebagian pengguna
15	Dampak Teknologi Informasi terhadap Interaksi Sosial Generasi Milenial	Biky, M. A., et al. (2025)	Media sosial meningkatkan interaksi & produktivitas, tetapi juga memicu kecemasan jika berlebihan
16	Transformasi Kenakalan Remaja	Grestyana, N., et al. (2026)	Kenakalan bergeser ke dunia digital (cyberbullying, manipulasi

Gen Z di Dunia Digital		identitas). Dipicu rendahnya literasi digital & pengawasan
17 Implementasi Bimbingan Konseling dalam Kecanduan Gadget	Makalew, M., & Dalia, A. Mengatasi (2023)	M.BK efektif jika melibatkan seluruh sistem sekolah. Hambatan: kurang keterbukaan siswa & tenaga BK terbatas
18 Mengatasi Kecanduan Media Sosial pada Remaja melalui BK	Priani (2024)	Konseling individu, kelompok, dan manajemen waktu efektif menurunkan kecanduan. Kolaborasi orang tua-guru penting
19 Implementasi Bimbingan Konseling dalam Kecanduan Gadget Peserta Didik di SMA Santa Rosa De Lima Tondano	Makalew, M., & Dalia, A. Mengatasi (2023)	M.Implementasi BK efektif jika melibatkan seluruh unsur sekolah (guru, kepala sekolah, siswa). Faktor pendukung: kerja sama dan jumlah siswa yang terkontrol. Faktor penghambat: tidak adanya guru BK khusus dan kurangnya keterbukaan siswa. Sekolah mampu mengidentifikasi dan menangani siswa yang mengalami kecanduan gadget secara kolaboratif
20 Mengatasi Kecanduan Media Sosial pada Remaja melalui Layanan Bimbingan Konseling	Priani (2024)	Layanan BK seperti konseling individu, terapi kelompok, dan pelatihan manajemen waktu terbukti efektif menurunkan kecanduan media sosial. Keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh kolaborasi antara konselor, orang tua, dan guru.

Berdasarkan hasil ekstraksi terhadap 20 artikel, ditemukan bahwa temuan penelitian tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk pola yang konsisten. Secara umum, hasil penelitian dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama, yaitu factor penyebab kecanduan, dampak yang ditimbulkan, serta efektivitas intervensi. Pola ini menunjukkan bahwa kecanduan media social pada Generasi Z merupakan fenomena yang bersifat sistematis dan saling berkaitan anat aspek. Untuk memperkuat hasil analisis, penelitian ini juga menggunakan pemetaan bobliometrik dengan bantuan aplikasi *VOSviewer*. Hasil visualisasi menunjukkan keterkaitan antar konsep utama seperti kecanduan media social, Kesehatan mental, FOMO, *social comparison*, dan bimbingan konseling. Kluster yang terbentuk menunjukkan bahwa penelitian masih didominasi oleh kajian dampak, sementara intervensi bimbingan konseling masih relative terbatas. Ketiga tema ini akan diuraikan secara mendalam pada pembahasan berikut.



Gambar 2. Hasil Pemetaan *Bibliometrik VOSviewer*: Keterkaitan Antar konsep Utama dalam Kajian Kecanduan Media Sosial pada Generasi Z

3.2. Discussion

3.2.1 Generasi Z dan Fenomena Kecanduan Media Sosial

Generasi Z merupakan generasi pertama yang tumbuh dalam ekosistem digital yang sepenuhnya matang, sehingga media social bukan sekedar alat komunikasi melainkan ruang hidup utama tempat identitas, relasi social, dan pengalaman emosional mereka terbentuk. Penelitian Dalimunthe et al. (2025) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan media social lebih dari empat jam sehari, dan pol aini telah bertransformasi menjadi norma bukan *anomaly* dalam kehidupan Generasi Z. meski demikian, Nafisah dan Jannah (2024) mengingatkan bahwa yang lebih menentukan dampaknya bukan semata durasi penggunaan, melainkan bagaimana individu berinteraksi dengan konten yang dikonsumsinya. Alfarizi danYaqin (2026) memperkuat temuan ini dengan menegaskan bahwa batas anatar penggunaan fungsional dan kecanduan semakin kabur, terutama karena plaform media social dirancang seperti infinite scroll, notifikasi yang personalisasi, dan system rekomendasi berbasis preferensi.

3.2.2 Faktor-Faktor yang Mendorong Kecanduan

Kecanduan media social pada Generasi Z tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks anatar factor psikologis internal dan eksternal lingkungan. Dalam kerangka *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 1995), perilaku



adiktif ini dapat dipahami sebagai respon terhadap kebutuhan dasar psikologis kompetensi, otonomi, dan keterhubungan yang tidak terpenuhi secara autentik dalam kehidupan nyata, sehingga mendorong individu mencari pemenuhan semu melalui media social. Dari sisi internal, Waseso dan Dwiyanto (2026) mengidentifikasi dua mekanisme utama, yaitu *social comparison* dan *Fear of Missing Out* (FOMO). *Social comparison* terjadi ketika individu secara terus-menerus terpapar representasi kehidupan orang lain yang dikurasi sedekemikian rupa sehingga menampilkan sisi terbaik saja sebuah dinamika yang sejalan dengan *Sosial Comparison Theory* (Festinger, 1954), mendorong munculnya perasaan inferior kronis yang paradoksnya justru semakin memperkuat ketergantungan pada validasi digital. FOMO, disisi lain, memicu perilaku kompulsif untuk selalu terhubung karena individu merasa tidak sanggup menanggung kemungkinan tertinggal dari momen atau informasi penting dalam jaringan sosialnya. Masyuuroh et al. (2026) menambahkan bahwa ketergantungan pada validasi digital yaitu berupa *like*, komentar, dan jumlah pengikut dapat menciptakan respon dopaminergic yang memperkuat siklus adiktif secara neuropsikologis.

Dari sisi eksternal, tekanan teman seaya menjadi pendorong signifikan karena keaktifan di media sosial telah menjadi semacam *social currency* yang menentukan relevansi individu dalam kelompok sosialnya (Biky et al. 2025). Putri et al. (2023) membuktikan secara empiris bahwa minimnya dukungan sosial yang bermakna dari lingkungan nyata mendorong individu mencari pemenuhan kebutuhan afiliasi di dunia digital, sehingga memperkuat pola penggunaan yang adiktif. Desain algoritmik platform juga tidak bisa diabaikan: Alfarizi & Yaqin (2026) menegaskan bahwa kecanduan media sosial tidak sepenuhnya merupakan kegagalan control diri individu, karena platform secara sengaja mengeksploitasi kerentanan psikologis pengguna. Di sisi lain, dukungan sosial yang kuat, literasi digital yang memadai, dan kemampuan *self-control* terbukti menjadi faktor protektif yang efektif dalam melindungi individu dari dampak negative penggunaan berlebihan (Putri et al. 2023; Yusufik et al. 2025; Masriyudin et al. 2024)

3.2.3 Dampak Multimediasosial Kecanduan Media Sosial

Dampak kecanduan media sosial pada Generasi Z bersifat multimediasosial, mencakup dimensi psikologis, akademik, dan sosial. Pada dimensi psikologis, kecemasan dan depresi merupakan dampak yang paling banyak terdokumentasi. Tajudin et al (2026) menemukan bahwa remaja yang menghabiskan waktu berlebihan di media sosial menunjukkan gejala kecemasan sosial yang lebih tinggi, diperkuat oleh kontruksi realitas semu yang ditampilkan melalui konten digital. Susanti dan Suherman (2025) melalui uji statistic menemukan hubungan yang sangat signifikan intensitas pengguna TikTok ($p=0,000$) dan kecanduan TikTok ($p=0,020$) dengan gangguan Kesehatan mental, mempertegas bahwa hubungan ini bersifat prediktif dan bermakna secara klinis. Prabowo et al. (2024) mengonfirmasi temuan serupa di tingkat SMA dengan nilai $p=0,000$. Selain itu, paparan layar menjelang tidur terbukti mengganggu produksi melatonin dan menunda onset tidur, yang pada jangka panjang menyebabkan akumulasi kelelahan emosional yang berdampak pada keseluruhan fungsi psikologis (Dalimunthe et al. 2025).

Pada dimensi akademik, Saputra et al. (2026) melalui model klasifikasi berbasis SVM dan K-Means menemukan bahwa mahasiswa yang mengidentifikasi dalam kecanduan tinggi secara konsisten menunjukkan pola tidur terganggu yang berdampak langsung pada kemampuan konsentrasi dan performa akademik. Masyuuroh et al. (2026) menegaskan bahwa

4. Conclusions

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada Generasi Z merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti *social comparison*, FOMO, dan ketergantungan pada validasi digital, serta faktor eksternal seperti tekanan teman sebaya, rendahnya dukungan sosial, dan desain algoritmik platform (Waseso & Dwiyanto, 2026; Masyuroh et al., 2026; Biky et al., 2025). Dampaknya bersifat multidimensional, mencakup aspek psikologis, akademik, dan sosial, seperti meningkatnya kecemasan dan depresi, penurunan prestasi belajar, serta melemahnya interaksi sosial (Susanti & Suherman, 2025; Saputra et al., 2026). Layanan Bimbingan dan Konseling terbukti efektif sebagai strategi intervensi melalui konseling individu, kelompok, dan pelatihan manajemen waktu dengan dukungan kolaborasi antara konselor, guru, dan orang tua (Priani, 2024). Penelitian ini berkontribusi melalui pendekatan integratif yang menghubungkan faktor penyebab, dampak, dan intervensi dalam satu kerangka analisis, serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan layanan BK di lingkungan pendidikan.

5. Acknowledgements

Penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada Universitas Riau, khususnya Fakultas Keguruan dan Pendidikan, atas dukungan akademis dan fasilitas yang disediakan, sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan sukses. Ia juga mengucapkan terima kasih kepada para dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling atas bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para peneliti yang karyanya dirujuk dalam penelitian ini, yang memberikan kontribusi signifikan dalam penyusunan Tinjauan Pustaka Sistematis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekannya atas dukungan, diskusi, dan masukan selama proses penulisan naskah.

References

- Alfarizi, M. F., & Yaqin, A. A. (2026). Tinjauan literatur: Dampak adiksi internet terhadap kesehatan mental remaja dan solusi. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 5(1), 1–18.
- Anhar, Putri, R., & Syarifah, N. (2024). Interaksi media sosial dan minat baca di kalangan Gen Z. *Jurnal Literasi dan Pendidikan*, 3(2), 45–60.
- Biky, M. A., Hamdani, R., & Nugroho, S. (2025). Dampak teknologi informasi terhadap interaksi sosial generasi milenial. *Jurnal Komunikasi dan Teknologi*, 7(1), 22–38.
- Dalimunthe, S. F., Nasution, A., Siregar, R., & Harahap, M. (2025). Analisis dampak kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di kalangan Generasi Z di UNIMED. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 1–15.
- Grestyana, N., Pratama, D., & Wulandari, T. (2026). Transformasi kenakalan remaja Gen Z di dunia digital. *Jurnal Sosiologi Remaja*, 4(1), 9–24.
- Izza, D., & Mansyur, S. (2026). Peran media sosial terhadap perubahan identitas keagamaan Generasi Z. *Jurnal Agama dan Masyarakat*, 8(2), 55–72.
- Makalew, M. M., & Dalia, A. (2023). Implementasi bimbingan konseling dalam mengatasi kecanduan gadget peserta didik di SMA Santa Rosa De Lima Tondano. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(2), 101–115.
- Masriyudin, Kurniawan, A., & Febrianti, R. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z: Studi kasus. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(1), 33–47.

- Masyuuroh, A., Hidayat, R., & Santoso, B. (2026). Prediksi tingkat kecanduan media sosial Generasi Z menggunakan algoritme PSO dan decision tree. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komputer*, 9(1), 12–28.
- Nafisah, Y. F., & Jannah, M. (2024). Penggunaan media sosial pada Generasi Z. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(2), 88–102.
- Prabowo, R., Setiawan, D., & Lestari, F. (2024). Hubungan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Karangmojo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 15–29.
- Priani, D. (2024). Mengatasi kecanduan media sosial pada remaja melalui layanan bimbingan konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 7(1), 44–58.
- Putri, A. C. A. S., Dewi, R., & Hermawan, T. (2023). Dukungan sosial dan kecenderungan kecanduan media sosial pada Gen Z. *Jurnal Psikologi Klinis*, 5(2), 67–82.
- Saputra, S., Nugroho, H., & Wijaya, M. (2026). Klasifikasi dampak kecanduan media sosial mahasiswa dengan SVM dan K-Means. *Jurnal Sistem Informasi*, 8(1), 19–35.
- Susanti, E., & Suherman, M. (2025). Hubungan intensitas dan kecanduan TikTok terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 77–91.
- Tajudin, A., Rahmawati, S., & Kurnia, L. (2026). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 30–45.
- Waseso, W., & Dwiyanto, I. (2026). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z: Social comparison dan FOMO. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(1), 1–16.
- Yusfik, Y., Hakim, A., & Pratiwi, N. (2025). Pengaruh media sosial terhadap pola pencarian informasi kesehatan pada Generasi Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13(1), 50–65.
- Hidayat, R., & Setiawan, A. (2024). Efektivitas konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 8(2), 112–128.
- Rahmawati, S., & Nugroho, P. (2024). Peran guru bimbingan konseling dalam menangani kecanduan media sosial melalui pendekatan mindfulness. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 75–90.