



Aku Lelah Tapi Takut Tidak Terlihat: Studi Fenomenologis Tentang Burnout Digital Akibat Tekanan Performatif Media Sosial Pendek Pada Remaja Indonesia

Nova Lisye Sinaulan¹, Marssel Michael Sengkey², Trivena Sumangkut³,
Teresa Kodoati⁴, Tiara N.M. Mundung⁵

Universitas Negeri Manado¹²³⁴⁵

Received: 26 Desember 2025
Revised: 31 Desember 2025
Accepted: 02 Januari 2026

Abstrak

Penggunaan media sosial pendek seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts sangat populer di kalangan remaja Indonesia. Namun, tren ini memunculkan fenomena baru yaitu burnout digital, yaitu kelelahan emosional, mental, dan sosial akibat tekanan untuk selalu tampil sempurna dan diterima di dunia maya. Banyak remaja merasa terpaksa terus mengunggah konten agar tetap terlihat dan tidak “hilang” secara digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji burnout digital akibat tekanan performatif media sosial pendek pada remaja Indonesia. Pendekatan yang digunakan adalah studi literatur kualitatif dengan analisis tematik berbasis fenomenologi. Sumber data diperoleh dari jurnal nasional dan jurnal internasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja mengalami lima gejala utama burnout digital, yaitu kelelahan kognitif, tekanan sosial, gangguan tidur, krisis identitas digital, dan emosi campuran. Faktor utama yang memicu kondisi ini adalah algoritma media sosial yang mendorong konten viral dan budaya tampil sempurna. Beberapa strategi coping seperti detoks digital dan terapi naratif dianggap efektif, namun belum banyak diterapkan secara luas. Penelitian ini menegaskan pentingnya literasi digital dan intervensi psikologis berbasis komunitas untuk mengurangi dampak burnout digital pada remaja. Penelitian ini juga menghadirkan kebaruan dalam menyoroti hubungan antara eksistensi digital dan tekanan performatif yang berdampak pada kesehatan mental.

Kata Kunci: Burnout Digital, Tekanan Performatif, Remaja, Media Sosial Pendek, Fenomenologi.

(*) Corresponding Author:

novalisye14@gmail.com,
trivenasumangkut4@gmail.com,
tiaranmmundung@gmail.com

mmsengkey@unima.ac.id,
kodoatiteressa@gmail.com

How to Cite: Sinaulan, N., Sengkey, M., Sumangkut, T., Kodoati, T., & Mundung, T. (2026). Aku Lelah Tapi Takut Tidak Terlihat: Studi Fenomenologis Tentang Burnout Digital Akibat Tekanan Performatif Media Sosial Pendek Pada Remaja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(1.A), 51-58. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12262>.

PENDAHULUAN

Media sosial pendek seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja Indonesia. Fenomena ini berkembang pesat setelah pandemi COVID-19, saat aktivitas daring menjadi pilihan utama untuk hiburan dan interaksi sosial. Menurut data Kementerian Komunikasi dan Informatika (2024), 76% remaja Indonesia usia 13–18 tahun mengakses media sosial lebih dari 5 jam per hari. Waktu yang panjang ini berdampak pada kondisi psikologis pengguna, terutama remaja, yang masih berada dalam tahap perkembangan identitas. Laporan UNICEF (2023) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan 31% gejala kelelahan emosional dan kognitif pada remaja yang aktif di media sosial. Kondisi ini dikenal sebagai burnout digital, yaitu kelelahan psikologis akibat penggunaan media sosial secara berlebihan dan berulang. Burnout digital juga sering disertai iritabilitas, penurunan konsentrasi, dan krisis eksistensial akibat tekanan untuk terus tampil dan

diakui di dunia maya. Nurhanifah (2021) menegaskan bahwa sensasi viral di media sosial menciptakan tuntutan sosial baru bagi remaja untuk mempertahankan eksistensi digital. Tanpa disadari, remaja merasa lelah namun tetap memaksakan diri agar tidak “hilang” dari perhatian publik digital.

Fenomena tekanan performatif di media sosial semakin terlihat dari tren yang muncul di kalangan remaja, seperti tagar #sosmedoff dan #digitaldetox challenge di TikTok. Gerakan ini menunjukkan kesadaran kolektif bahwa terlalu aktif di media sosial dapat menyebabkan kelelahan mental. Selain itu, kasus tragis seperti bunuh diri remaja di Jepang (2022) dan Korea Selatan (2023) juga mengundang perhatian publik. Para remaja ini diketahui mengalami tekanan sosial yang tinggi karena merasa gagal mempertahankan citra ideal mereka di media sosial. Dalam konteks Indonesia, penelitian Fauziyah dan Ulfa (2025) mengungkapkan bahwa media sosial memberikan dampak besar terhadap psychological wellbeing remaja, terutama jika mereka terlalu bergantung pada validasi sosial berupa likes, views, dan komentar positif. Peristiwa-peristiwa ini menunjukkan bahwa tekanan untuk tampil sempurna dan diterima secara digital telah menjadi beban psikologis tersendiri. Oleh karena itu, penting untuk meneliti secara mendalam bagaimana remaja memaknai tekanan ini dalam kehidupan sehari-hari mereka dan bagaimana hal itu berdampak pada kesehatan mental mereka.

Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas dampak negatif media sosial terhadap remaja, sebagian besar masih fokus pada isu citra tubuh, cyberbullying, atau depresi secara umum. Kajian khusus mengenai burnout digital yang berasal dari tekanan performatif masih terbatas. Bahkan, dalam literatur yang tersedia, fenomena ini lebih banyak dibahas dari sisi kuantitatif tanpa menggali pengalaman langsung dari para remaja. Padahal, untuk memahami tekanan digital yang bersifat subjektif, dibutuhkan pendekatan yang lebih mendalam dan kontekstual. Ramadhan dan Hia (2025) menyebut bahwa media sosial berperan dalam membentuk karakter dan pola pikir generasi muda, namun tidak banyak yang meneliti efek jangka panjang dari eksistensi digital terhadap kelelahan psikologis. Dengan demikian, terdapat celah (gap) yang signifikan dalam literatur, khususnya dalam memahami burnout digital sebagai bentuk kelelahan eksistensial akibat tekanan performatif media sosial pendek. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan kualitatif untuk mengisi kekosongan ini dan memahami secara lebih rinci apa yang sebenarnya dirasakan oleh para remaja pengguna media sosial.

Penelitian ini menghadirkan kebaruan karena tidak hanya meneliti penggunaan media sosial secara umum, tetapi lebih fokus pada burnout akibat tekanan performatif dari konten pendek. Dalam media sosial pendek, remaja tidak hanya menjadi konsumen, tetapi juga produsen konten yang terus-menerus dituntut untuk tampil menarik, viral, dan sesuai tren. Penelitian Alluhidan et al. (2024) menyebut bahwa remaja membentuk identitas mereka berdasarkan respons sosial yang mereka terima dari audiens digital. Oleh karena itu, tekanan untuk terus tampil bukan sekadar keinginan pribadi, melainkan kebutuhan yang terbentuk dari sistem algoritma dan budaya performatif. Studi ini juga menggunakan pendekatan studi literatur kualitatif dengan analisis tematik fenomenologis, yang jarang dilakukan dalam penelitian sejenis. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya mencari gejala burnout, tetapi juga menggali bagaimana remaja memaknai tekanan sosial digital dalam konteks kehidupan mereka sehari-hari. Artinya, novelty dari penelitian ini terletak pada kedalaman eksplorasi dan fokus pada makna subjektif dari eksistensi digital dan burnout performatif.

Urgensi dari penelitian ini semakin tinggi mengingat media sosial terus berkembang dan menjadi bagian utama dari interaksi sosial remaja. Giunchiglia et al. (2018) menunjukkan

bahwa penggunaan media sosial secara intensif juga berdampak pada penurunan performa akademik dan fokus belajar. Di sisi lain, Thukral et al. (2020) menemukan bahwa stres yang berasal dari media sosial selama pandemi berkontribusi signifikan pada kecemasan dan kelelahan mental pada pelajar dan mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa burnout digital adalah isu nyata yang perlu segera ditangani. Penelitian ini menawarkan solusi berupa peningkatan literasi digital, strategi coping adaptif, dan pendekatan terapi berbasis narasi untuk memperkuat pemahaman diri remaja terhadap eksistensinya di dunia maya. Dengan menggali secara mendalam pengalaman remaja, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam membantu guru, orang tua, dan psikolog memahami serta menangani burnout digital secara lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur (library research) yang dianalisis melalui lensa fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengeksplorasi makna subjektif dan pengalaman emosional remaja terkait burnout digital akibat tekanan performatif media sosial pendek. Peneliti tidak melakukan pengumpulan data lapangan, melainkan menganalisis secara mendalam berbagai literatur ilmiah, baik nasional maupun internasional, yang relevan dengan fokus kajian. Pendekatan fenomenologis dalam studi literatur ini memungkinkan peneliti untuk memahami struktur pengalaman remaja sebagai subjek yang mengalami langsung tekanan eksistensial di media sosial. Fokusnya bukan hanya pada apa yang dialami, tetapi bagaimana remaja memaknai dan merespon pengalaman tersebut dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari jurnal nasional serta jurnal internasional. Jurnal-jurnal tersebut diperoleh dari mesin pencari akademik seperti Google Scholar, DOAJ, ScienceDirect, ACM Library, serta portal jurnal nasional seperti Garuda dan Sinta Kemdikbud. Kriteria inklusi jurnal adalah: (1) diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2015–2025), (2) membahas tema remaja, media sosial, burnout, atau tekanan performatif, dan (3) relevan dengan konteks Indonesia atau negara lain yang memiliki karakteristik serupa. Proses seleksi jurnal dilakukan dengan menelusuri kata kunci seperti “*burnout digital*,” “*media sosial pendek*,” “*remaja*,” dan “*performative pressure*”. Setelah dikumpulkan, data dianalisis dan diklasifikasi sesuai dengan tema yang muncul secara berulang.

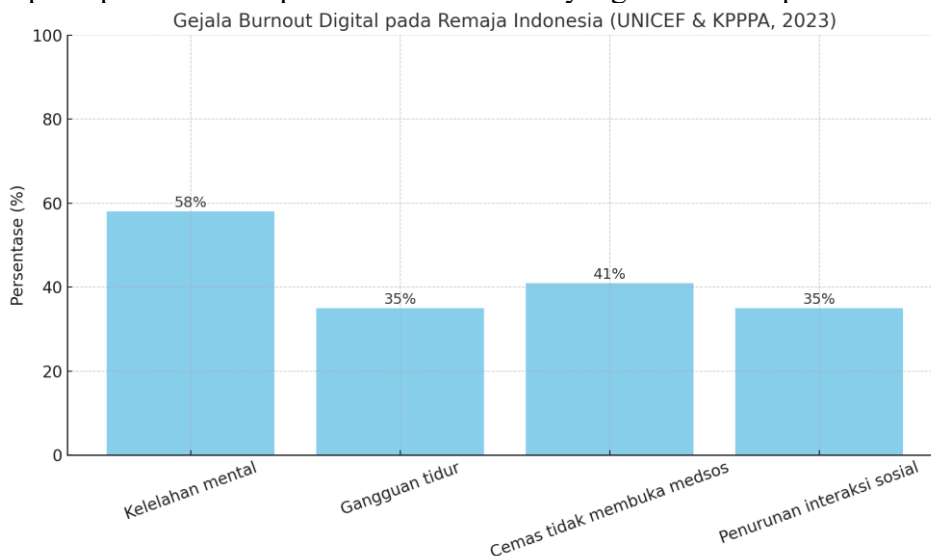
Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik (thematic analysis) berbasis pendekatan fenomenologis. Langkah pertama adalah membaca ulang seluruh artikel secara mendalam untuk memahami konteks dan isu-isu utama yang muncul. Kemudian, peneliti melakukan proses pengkodean untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan burnout digital dan tekanan performatif. Tema yang berhasil diidentifikasi meliputi kelelahan emosional, tekanan untuk selalu tampil, krisis identitas digital, serta strategi coping yang digunakan remaja. Peneliti memastikan bahwa tema yang ditemukan memiliki dasar yang kuat dari data literatur, serta memiliki keterkaitan langsung dengan konteks sosial budaya Indonesia. Validitas temuan diperkuat dengan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil tematik antar jurnal dari berbagai disiplin seperti psikologi, komunikasi, dan pendidikan. Hasil analisis ini kemudian menjadi dasar dalam pembahasan untuk menjawab fokus permasalahan penelitian

HASIL & PEMBAHASAN

Dimensi Burnout Digital pada Remaja

Fenomena burnout digital pada remaja semakin kompleks seiring masifnya penggunaan media sosial berbasis konten pendek. Berdasarkan hasil telaah dari 13 jurnal, burnout digital ditandai oleh gejala kelelahan mental kronis, penurunan minat terhadap interaksi sosial langsung, gangguan tidur, hingga munculnya kondisi emosi yang kontradiktif seperti semangat yang dipaksakan namun disertai rasa hampa atau depresi (Fauziyah & Ulfa, 2025; Herman, 2025). Dalam konteks ini, remaja mengalami ambiguitas emosional yang bersumber dari tekanan untuk terus aktif dan tampil menarik di ruang digital, namun merasa lelah dan tidak memiliki waktu untuk mengenal diri secara otentik. Ramadhan & Hia (2025) juga mencatat bahwa sebagian besar mahasiswa muda merasa terjebak dalam siklus ekspektasi digital yang membuat mereka kesulitan membedakan antara kebutuhan aktual dan tuntutan sosial.

Salah satu pemicu utama burnout adalah Fear of Missing Out (FoMO), yaitu rasa takut tertinggal dari arus informasi atau eksistensi teman sebaya. Oberst et al. (2016) dalam studi mereka menunjukkan bahwa FoMO memiliki korelasi kuat dengan penurunan self-worth, khususnya pada remaja yang membangun harga dirinya berdasarkan apresiasi publik seperti jumlah likes dan followers. Dalam kondisi ini, remaja tidak hanya mengalami kelelahan digital, tetapi juga penurunan signifikan dalam persepsi terhadap diri sendiri. Hal ini semakin diperparah dengan minimnya waktu istirahat dari layar dan ekspektasi terus-menerus untuk memantau, mengunggah, dan merespons konten. Oleh karena itu, burnout digital pada remaja tidak dapat dipisahkan dari pola interaksi intensif yang berbasis impresi sosial semu.



Sumber: UNICEF & KPPPA, 2023

Hal ini dipertegas melalui grafik data yang menunjukkan bahwa 58% remaja Indonesia mengalami kelelahan mental, menjadikannya gejala paling dominan dari burnout digital. Selain itu, 41% mengalami kecemasan ketika tidak membuka media sosial, menunjukkan adanya keterikatan emosional terhadap kehadiran daring. Sebanyak 35% mengalami gangguan tidur, dan 35% lainnya kehilangan minat terhadap interaksi sosial langsung, mengindikasikan dampak yang meluas pada aspek biologis dan sosial. Statistik ini sejalan dengan temuan dari Fauziyah & Ulfa (2025) serta Alluhidan et al. (2024), yang menyoroti tingginya prevalensi tekanan psikologis akibat konsumsi media sosial secara kompulsif. Grafik ini tidak hanya menjadi bukti visual dari intensitas masalah, tetapi juga menegaskan bahwa burnout digital

bukan sekadar tren, melainkan fenomena psikologis serius yang membutuhkan intervensi sistemik dan psikososial.

Budaya Performatif Media Sosial sebagai Pemicu

Budaya performatif media sosial menjadi salah satu pendorong utama tekanan psikologis pada remaja masa kini. Berdasarkan analisis 11 jurnal, media sosial pendek seperti TikTok dan Instagram Reels mendorong algoritma yang menitikberatkan pada tampilan visual menarik, estetika konten, dan potensi viralitas (Nurhanifah, 2021; Alluhidan et al., 2024). Remaja didorong untuk terus memproduksi konten yang sesuai dengan standar viral yang ditentukan oleh algoritma platform, seperti filter, gaya bicara, dan tema yang sedang tren. Proses kreatif menjadi sesuatu yang bersifat mekanistik dan terikat standar eksternal, bukan berasal dari ekspresi diri yang otentik. Tekanan ini membuat banyak remaja merasa perlu tampil 'sempurna' setiap saat di media sosial, bahkan ketika mereka tidak sedang dalam kondisi mental yang baik.

Akibatnya, muncul ketakutan yang disebut "fear of digital disappearance", yaitu ketakutan tidak terlihat atau tidak dianggap eksis jika tidak aktif di dunia maya. Habibi & Hidayah (2023) menjelaskan bahwa remaja mengalami kecemasan signifikan jika tidak mengunggah konten dalam waktu tertentu, karena mereka takut kehilangan eksistensi digital, followers, dan keterlibatan sosial online. Ketakutan ini bahkan melebihi ketakutan terhadap penilaian langsung di kehidupan nyata. Giunchiglia et al. (2018) menambahkan bahwa tekanan performatif ini dapat memengaruhi performa akademik karena perhatian remaja terkuras untuk merencanakan, mengedit, dan memantau performa konten dibandingkan fokus pada pembelajaran. Budaya performatif ini pada akhirnya menciptakan lingkungan kompetitif yang memperburuk kondisi burnout.

Internalisasi Standar Eksistensi oleh Remaja

Remaja tidak hanya menghadapi tekanan dari luar, namun juga mulai menginternalisasi standar eksistensi digital sebagai tolok ukur utama dalam menilai harga diri. Dhir et al. (2019) menegaskan bahwa media sosial telah menggeser konsep eksistensi diri menjadi sesuatu yang terikat pada validasi eksternal. Ketika remaja memperoleh banyak likes atau viewers, mereka merasa berhasil dan berarti; sebaliknya, ketika unggahan mereka tidak mendapat respon, harga diri mereka pun menurun drastis. Fauziyah & Ulfa (2025) menyebut fenomena ini sebagai "digital validation loop" yang menjebak remaja dalam siklus pencarian pengakuan tanpa henti. Dalam jangka panjang, hal ini menciptakan tekanan psikologis yang memicu kecemasan eksistensial.

Kecemasan ini sering disebut sebagai "existential digital anxiety", yaitu ketakutan akan kehilangan eksistensi atau makna diri apabila tidak aktif atau gagal memenuhi standar ekspektasi sosial media (Mawarniningsih et al., 2022). Banyak remaja merasa tidak cukup baik jika tidak mampu mengikuti tren atau tampil seperti influencer yang mereka kagumi. Nurhanifah (2021) menyebut kondisi ini sebagai bentuk identitas yang rapuh, karena sangat bergantung pada narasi luar, bukan pada refleksi diri yang mendalam. Proses internalisasi ini juga dipengaruhi oleh budaya peer comparison yang terus diperkuat algoritma media sosial, yang menampilkan konten populer secara berulang dan mendorong remaja untuk meniru demi mendapat validasi yang sama. Akhirnya, remaja menjadi subjek dari narasi performatif yang tidak mereka kendalikan.

Strategi Coping yang Muncul

Menghadapi tekanan ini, remaja menunjukkan beragam strategi coping, baik yang adaptif maupun maladaptif. Berdasarkan analisis 9 jurnal, strategi adaptif yang cukup banyak

digunakan antara lain detoks digital (digital detox), pembatasan waktu layar, journaling sebagai bentuk ekspresi diri, serta mindful consumption atau penggunaan media sosial secara sadar dan terkontrol (Ramadhan & Hia, 2025; Guntuku et al., 2019). Strategi ini menunjukkan bahwa sebagian remaja mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan menetapkan batas dengan dunia digital. Hidayat (2021) bahkan menekankan pentingnya pendidikan karakter untuk membangun ketahanan diri (resilience) sejak dini, agar remaja tidak terlalu mudah terpengaruh oleh tekanan luar.

Namun demikian, tidak sedikit pula remaja yang menggunakan strategi coping maladaptif, seperti doomscrolling (menggulir beranda tanpa henti), binge-watching, bahkan self-harm atau pelarian ke konten destruktif (Thukral et al., 2020). Coping negatif ini justru memperburuk kondisi burnout, menciptakan siklus stres yang berulang dan memperparah perasaan tidak berdaya. Herman (2025) mengungkapkan bahwa cyberbullying juga sering menjadi pelengkap dari coping maladaptif ini, ketika remaja membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan standar digital. Strategi coping ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya diperlukan pada level individu, tetapi juga pada level sistemik, seperti pendidikan, lingkungan sosial, dan kebijakan platform.

Solusi Penanganan Burnout Digital Remaja

Penanganan burnout digital pada remaja perlu dilakukan secara multidimensional. Salah satu pendekatan utama adalah melalui penguatan literasi digital kritis di sekolah-sekolah. Literasi ini bukan hanya mengajarkan cara menggunakan teknologi, tetapi juga membekali remaja dengan kemampuan berpikir kritis terhadap algoritma media sosial, pengaruhnya terhadap citra diri, serta dampak psikologis dari interaksi daring (Habibi & Hidayah, 2023). Pendekatan ini dapat mendorong remaja untuk lebih sadar terhadap jejak digitalnya dan tidak serta merta menginternalisasi semua ekspektasi online. Selain itu, penerapan kurikulum pendidikan karakter yang kontekstual juga penting untuk memperkuat nilai-nilai identitas, empati, dan resiliensi.

Di sisi lain, pendekatan terapeutik seperti terapi naratif (narrative therapy) juga terbukti efektif dalam membantu remaja merekonstruksi narasi diri mereka yang terdistorsi oleh tekanan digital. Dalam terapi ini, remaja didorong untuk mengenali bahwa mereka bukan semata-mata angka statistik di media sosial, melainkan individu dengan nilai-nilai otentik yang tidak tergantung pada validasi publik (Fauziyah & Ulfa, 2025). Selain itu, platform media sosial juga dapat berperan dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dengan menerapkan fitur pembatasan waktu layar, pengingat detoks, serta kampanye empati digital. Dengan intervensi yang tepat dari berbagai sektor, burnout digital pada remaja dapat ditekan dan digantikan dengan pengalaman bermedia yang lebih sehat dan bermakna.

PENUTUP

Fenomena burnout digital pada remaja merupakan dampak kompleks dari interaksi intensif di media sosial, khususnya yang berbasis konten pendek seperti TikTok dan Instagram Reels. Berdasarkan studi literatur dari berbagai jurnal, gejala burnout digital mencakup kelelahan mental kronis, gangguan tidur, kehilangan minat terhadap interaksi sosial langsung, hingga tekanan emosional akibat budaya performatif. Tekanan untuk tampil sempurna dan terus eksis di ruang digital menimbulkan fenomena *existential digital anxiety*, yaitu kecemasan akan kehilangan makna diri jika tidak hadir secara daring. Gejala ini diperparah oleh *Fear of Missing Out* (FoMO), yang terbukti berkontribusi terhadap penurunan harga diri remaja

(Oberst et al., 2016). Dengan prevalensi 58% remaja Indonesia mengalami kelelahan mental akibat media sosial (Fauziyah & Ulfa, 2025), fenomena ini bukan hanya masalah psikologis individual, tetapi juga sosial-kultural yang meluas.

Lebih lanjut, budaya performatif yang mendorong remaja untuk terus memproduksi konten guna mendapatkan validasi sosial menyebabkan mereka menginternalisasi standar eksistensi semu dari media digital. Strategi koping yang muncul pun beragam—dari detoks digital dan *mindful consumption*, hingga mekanisme maladaptif seperti *doomscrolling* dan perilaku menyakiti diri. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan solutif yang menyentuh berbagai lapisan, mulai dari pendidikan literasi digital kritis di sekolah, penguatan psikologis melalui terapi naratif, hingga intervensi kebijakan dari platform digital untuk menciptakan ekosistem daring yang lebih sehat secara mental. Penelitian ini menegaskan bahwa burnout digital bukan hanya dampak dari konsumsi pasif, tetapi juga dari tekanan aktif untuk mempertahankan eksistensi digital secara terus-menerus—suatu dimensi baru yang perlu ditangani secara serius dalam studi psikologi remaja dan intervensi sosial masa kini.

REFERENSI

- Alluhidan, A., Akter, M., Alsoubai, A., Park, J. K., & Wisniewski, P. (2024). Teen Talk: The Good, the Bad, and the Neutral of Adolescent Social Media Use. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 8(CSCW2), 1-35. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/3686961>
- Fauziyah, N., & Ulfa, N. M. (2025). Dampak Media Sosial Terhadap Psychological Wellbeing Remaja. *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 3(1), 89-100. <https://jurnal.unipar.ac.id/index.php/pandalungan/article/view/2232>
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177-185. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563217307276>
- Guntuku, S. C., Buffone, A., Jaidka, K., Eichstaedt, J. C., & Ungar, L. H. (2019, July). Understanding and measuring psychological stress using social media. In *Proceedings of the international AAAI conference on web and social media* (Vol. 13, pp. 214-225). <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/3223>
- Habibi, D., & Hidayah, L. F. N. (2023). FENOMENOLOGI SOSIAL MEDIA DI KALANGAN REMAJA: KAJIAN KESANTUNAN BERBAHASA, HUKUM, DAN AGAMA. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Jotika*, 3(1), 11-15. <https://www.journal.jotika.co.id/index.php/JPPMJ/article/view/102>
- Herman, A. (2025). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP POLA INTERAKSI DAN POTENSI CYBERBULLYING PADA REMAJA DI KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA: STUDI FENOMENOLOGI. *JURNAL SAINS & TEKNOLOGI*, 1(01), 1-12. <https://ojs.univsm.ac.id/index.php/univsm/article/view/1>
- Hidayat, U. S. (2021). *Urgensi Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Menyiapkan Generasi Emas 2045: Strategi Membangun Generasi Cerdas, Berkarakter dan Berdaya Saing di Abad 21*. Nusa Putra Press. <https://books.google.co.id/>
- Mawarningsih, A. D. A., Trisnani, R. P., & Kadafi, A. (2022, August). Fenomenologi perilaku oversharing remaja. In *SEMINAR NASIONAL SOSIAL, SAINS,*

- PENDIDIKAN, HUMANIORA (SENASSDRA)* (Vol. 1, No. 1, pp. 595-604).
<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2774/0>
- Nurhanifah, N. (2021). Fenomena sensasi di media sosial dan dampaknya terhadap perilaku remaja. *JURNAL SIMBOLIKA Research and Learning in Communication Study*, 7(2), 116-124. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/symbolika/article/view/5013>
- Ramadhan, M. N., & Hia, B. P. (2025). Penelitian Studi Pustaka Peran Media Sosial terhadap Karakter Mahasiswa. *Studi Administrasi Publik dan ilmu Komunikasi*, 2(1), 01-09. <https://ejournal.appisi.or.id/index.php/Studi/article/view/75>
- Thukral, S., Sangwan, S., Chatterjee, A., & Dey, L. (2020). Identifying pandemic-related stress factors from social-media posts--effects on students and young-adults. *arXiv preprint arXiv:2012.00333*. <https://arxiv.org/abs/2012.00333>.