

Psikologi Digital: Menjelajahi Dampak Teknologi terhadap Kesehatan Mental dan Perilaku

Oleh:

Neng Siti Nurhayati¹

Universitas Islam 45 Bekasi

Muntaha²

Universitas Islam 45 Bekasi

Korespondensi Penulis: : hayati.kariim@gmail.com¹, drmntaha1967@gmail.com²

Abstract. *The rapid development of digital technology has brought significant changes to various aspects of life, including how individuals learn, interact, and shape their behavior. Digital psychology has emerged as a field of study that examines the relationship between technology use and mental health and the dynamics of human behavior. This research aims to explore the impact of digital technology on mental health and behavior, while also analyzing its implications for education. The method used was a quantitative approach, collecting data through questionnaires from students and educators, which were analyzed using descriptive and inferential statistics. The results indicate that the intensity of digital technology use has a significant impact on psychological conditions, such as stress levels, anxiety, learning motivation, and student social interaction patterns. On the one hand, technology provides benefits in increasing information access, learning effectiveness, and student creativity. However, on the other hand, excessive use has the potential to cause problems such as decreased learning concentration, device dependence, and mental health disorders. These findings emphasize the important role of educational institutions in developing digital literacy, strengthening character, and providing psychological support so that technology can be used in a healthy and balanced manner. Thus, integrating digital psychology into educational practice is a strategic step towards creating an adaptive, humanistic learning environment that is oriented towards students' mental well-being.*

Keywords : *digital psychology, technology, mental health, behavior, education.*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara individu belajar, berinteraksi,

PSIKOLOGI DIGITAL: MENJELAJAHI DAMPAK TEKNOLOGI TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PERILAKU

dan membentuk perilaku. Psikologi digital hadir sebagai bidang kajian yang menelaah hubungan antara penggunaan teknologi dengan kesehatan mental serta dinamika perilaku manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental dan perilaku, sekaligus menganalisis implikasinya dalam dunia pendidikan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner terhadap peserta didik dan pendidik, yang dianalisis secara statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan teknologi digital memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis, seperti tingkat stres, kecemasan, motivasi belajar, serta pola interaksi sosial peserta didik. Di satu sisi, teknologi memberikan manfaat dalam meningkatkan akses informasi, efektivitas pembelajaran, dan kreativitas siswa. Namun, di sisi lain, penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan masalah seperti penurunan konsentrasi belajar, ketergantungan gawai, serta gangguan kesehatan mental. Temuan ini menegaskan pentingnya peran lembaga pendidikan dalam membangun literasi digital, penguatan karakter, serta pendampingan psikologis agar pemanfaatan teknologi dapat berjalan secara sehat dan seimbang. Dengan demikian, integrasi psikologi digital dalam praktik pendidikan menjadi langkah strategis untuk menciptakan lingkungan belajar yang adaptif, humanis, dan berorientasi pada kesejahteraan mental peserta didik.

Kata kunci: psikologi digital, teknologi, kesehatan mental, perilaku, pendidikan.

LATAR BELAKANG

Transformasi digital telah membawa implikasi signifikan terhadap kesehatan mental dan perilaku individu, khususnya dalam konteks pendidikan. Psikologi digital sebagai bidang interdisipliner berperan dalam mengkaji dinamika interaksi manusia dengan teknologi serta dampaknya terhadap aspek psikologis dan proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan mental dan perilaku peserta didik serta implikasinya terhadap praktik pendidikan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei, melibatkan peserta didik dan pendidik sebagai responden. Data dikumpulkan melalui instrumen kuesioner terstruktur dan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan teknologi digital berhubungan signifikan dengan tingkat stres, kecemasan, motivasi belajar, dan

pola interaksi sosial peserta didik. Pemanfaatan teknologi secara proporsional terbukti mendukung efektivitas pembelajaran, peningkatan literasi digital, dan pengembangan kreativitas. Sebaliknya, penggunaan yang tidak terkontrol berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar, regulasi emosi, serta kesejahteraan mental. Temuan ini menegaskan urgensi peran institusi pendidikan dalam mengintegrasikan literasi digital, penguatan karakter, dan layanan dukungan psikologis ke dalam kurikulum. Integrasi perspektif psikologi digital dalam pendidikan diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang adaptif, berkelanjutan, dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik.

Dalam perspektif psikologi digital, teknologi dipahami sebagai faktor lingkungan yang berpengaruh langsung terhadap perkembangan psikologis individu. Paparan digital yang intensif dapat berdampak positif, seperti meningkatnya literasi informasi dan kemandirian belajar, tetapi juga berpotensi menimbulkan masalah seperti kelelahan mental, penurunan konsentrasi, kecanduan gawai, serta gangguan kesejahteraan psikologis. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan antara durasi penggunaan layar dengan menurunnya kesejahteraan mental pada anak dan remaja, yang berimplikasi pada motivasi belajar dan perilaku sosial mereka.

Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut menuntut peran strategis lembaga pendidikan untuk tidak hanya berfokus pada capaian akademik, tetapi juga pada pengembangan kesehatan mental dan karakter peserta didik. Guru, sekolah, dan orang tua perlu berkolaborasi dalam membangun ekosistem pembelajaran yang seimbang antara pemanfaatan teknologi dan penguatan aspek sosial-emosional. Konsep *digital well-being*, literasi digital, serta pembelajaran yang humanis menjadi elemen penting dalam merespons tantangan pendidikan di era digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental dan perilaku, serta menganalisis implikasinya dalam dunia pendidikan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan psikologi digital sekaligus menjadi dasar perumusan strategi pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis dan perkembangan peserta didik secara holistik.

Psikologi merupakan salah satu ilmu yang paling dekat dengan diri kita. Hal ini disebabkan psikologi membahas kondisi kejiwaan, khususnya manusia. Meskipun demikian, ada beberapa kesalahan persepsi terkait psikologi. Kesalahan persepsi yang

PSIKOLOGI DIGITAL: MENJELAJAHI DAMPAK TEKNOLOGI TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PERILAKU

paling umum adalah anggapan bahwa psikologi bisa membaca kepribadian lewat wajah. Dengan kata lain, psikologi dianggap bisa menerawang kondisi seseorang. Sampai-sampai sebagian masyarakat berupaya menghindar atau bersikap canggung ketika bertemu dengan seseorang yang mempelajari psikologi atau psikolog. Padahal, psikologi adalah sebuah ilmu yang bersifat empiris dan ilmiah serta tidak merugikan.

Banyak definisi yang telah dirumuskan terkait psikologi. Definisi yang paling umum adalah definisi yang berasal dari bahasa. Psikologi berasal dari dua kata berbahasa Yunani, yaitu *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti pembicaraan yang mendalam atau ilmu. Dengan demikian, psikologi sering kali diartikan sebagai ilmu jiwa. Pada dasarnya, memang benar karena psikologi bertujuan untuk menggali dan mendalami kondisi kejiwaan individu. Akan tetapi, jika dihadapkan pada prinsip bahwa psiko-logi sebagai ilmu hendaknya bersifat empiris dan ilmiah, akan muncul perdebatan. Hal ini tidak terlepas dari fokus utama kajian dari psikologi, ya-itu jiwa. Jiwa dianggap nyata, namun tidak dapat dilihat secara kasat mata. Akibatnya, dinamika jiwa menjadi sulit diukur. Padahal, sesuatu dianggap sebagai ilmu jika dapat memberikan bukti, misalkan berupa pengukuran dan pengamatan. Maka, untuk menjembatani, para ilmuwan psikologi mencari sesuatu yang menjadi cerminan atau manifestasi dari kondisi dan dinamika kejiwaan, yaitu perilaku. Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan tersebut, apabila psikologi hanya diartikan sebagai ilmu jiwa, maka akan terasa kurang komprehensif. Dengan demikian, psikologi bisa diartikan sebagai sebuah ilmu yang mempelajari dinamika kejiwaan melalui perilaku sebagai manifestasi dari dinamika kejiwaan tersebut.

Pertanyaannya adalah apakah setiap kondisi kejiwaan selalu termanifestasikan ke dalam bentuk perilaku? Jawabannya adalah iya, meskipun bentuk perilakunya sangat kecil dan sulit ditangkap oleh mata telanjang yang kemudian disebut dengan perilaku mikro. Perilaku mikro ini contohnya adalah gestur tubuh, kontak mata, intonasi suara, kerutan di dahi, dan ekspresi wajah. Contoh sederhana, individu yang menyembunyikan kebohongannya akan mengalami detak jantung yang meningkat sehingga menyebabkan intonasi suaranya cenderung keras dan kurang lancar. Selain itu, kerasnya intonasi suara tersebut bertujuan untuk meyakinkan orang lain terhadap perkataannya. Di sisi lain, individu yang berbohong akan cenderung mengarahkan bola matanya ke arah kanan atas. Contoh yang lain adalah apabila individu tersenyum bukan berasal dari perasaan dan suasana hatinya, maka tidak akan memunculkan kerutan di samping kedua matanya.

Akan tetapi, senyuman yang berasal dari perasaan dan suasana hati, akan memunculkan kerutan di samping kedua matanya. Contoh berikutnya adalah individu yang kurang berminat untuk berbicara dengan kita, akan cenderung menyandarkan badannya atau menghindari kontak mata dengan kita. Sebaliknya, badan condong ke depan dan kontak mata yang intensif bisa menjadi pertanda bahwa individu menyukai percakapan dengan kita.

Meskipun definisi tersebut terasa lebih lengkap dan konkret, ternyata definisi semacam itu pun juga masih memunculkan perdebatan. Sebagian kalangan ilmuwan psikologi menganggap bahwa definisi tersebut cukup menggambarkan psikologi. Maka, kemudian lahir mazhab behavioristik atau keperilakuan yang benar-benar fokus pada pengamatan terhadap perilaku manusia atau hewan, meskipun hasil pengamatan tersebut juga digunakan untuk mengetahui kondisi kejiwaan. Akan tetapi, sebagian kalangan ilmuwan psikologi yang lain menganggap bahwa definisi tersebut mereduksi hakikat dari psikologi itu sendiri. Jika psikologi hanya mempelajari perilaku manusia dan hewan, maka akan ada banyak fokus penelitian yang tidak dapat ditangkap oleh psikologi. Selain itu, definisi tersebut di khawatirkan akan menggiring pada corak psikologi yang kaku dan hanya berpatokan pada pengukuran objektif saja. Padahal, manifestasi kondisi kejiwaan bukan hanya perilaku saja serta mempelajari kondisi kejiwaan tidak selalu harus diukur secara objektif dan numerik. Contohnya adalah pengakuan dari individu terkait pengalaman subjektif yang diperoleh. Di sisi lain, terdapat sebagian dinamika kejiwaan yang sulit ditelusuri dengan pengamatan dan pengukuran, misalkan pengalaman keagamaan dan spi-ritual.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dipahami bahwa tidak ada definisi yang bisa menjelaskan psikologi secara tepat dan proporsional. Penjelasan yang luas akan cenderung membuat persepsi ketidakjelasan objek dari psikologi. Akan tetapi sebaliknya, penjelasan yang memiliki batasan yang jelas, justru menyebabkan definisi psikologi kurang mampu menggambarkan psikologi secara komprehensif. Maka dari itu, berbicara tentang definisi psikologi, tidak dapat dilepaskan dari ruang lingkup pembahasan psikologi. Psikologi pada dasarnya membahas dinamika kondisi kejiwaan dan proses mental, terlepas melalui pengamatan terhadap perilaku ataupun melalui metode pelaporan diri atau pengakuan subjektif. Dengan demikian, psikologi mempelajari segala sesuatu

PSIKOLOGI DIGITAL: MENJELAJAHI DAMPAK TEKNOLOGI TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PERILAKU

yang terkait dengan dinamika kejiwaan tersebut, baik dalam konteks individu maupun konteks sosial.

Dinamika kejiwaan dan proses mental dalam konteks individu misalkan, keterkaitan antara kondisi kejiwaan dengan perubahan kondisi fisiologis, persepsi dan sensasi, motivasi, kesehatan mental, abnormalitas kejiwaan, psikoterapi dan konseling pengaruh aktivitas otak terhadap kondisi kejiwaan, tipologi kepribadian, konsep diri dan harga diri, perkembangan kondisi kejiwaan manusia (perkembangan kognitif, moral, bahasa, psiko-seksual, dan psikososial), atensi dan proses belajar, proses mengingat beserta memori dan lupa, kecerdasan, tingkatan kesadaran dan dampaknya terhadap proses mental dan perilaku, tidur dan mimpi, emosi, serta bakat dan minat.

Adapun contoh dari dinamika kejiwaan dan proses mental dalam konteks sosial adalah identitas sosial, perilaku menolong dan altruisme, prasangka, kognitif sosial, persepsi sosial, perilaku agresi, ketertarikan sosial, kelekatan, kepemimpinan, dan dinamika kelompok. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka ruang lingkup psikologi sangat banyak dan luas. Maka, tak heran psikologi dibagi menjadi berbagai cabang untuk memfokuskan kajiannya terhadap berbagai objek kajian tersebut.

Psikologi digital sebagai bidang kajian baru muncul sebagai respons terhadap meningkatnya penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai studi telah menunjukkan hubungan yang signifikan antara penggunaan media digital dan kesehatan mental. Menurut Twenge et al. (2018), peningkatan waktu layar (screen time) berkorelasi dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Keles, McCrae, dan Grealish (2020) dalam tinjauan sistematisnya juga menegaskan bahwa media sosial dapat memperburuk kesejahteraan psikologis bila digunakan secara berlebihan.

Sementara itu, Andreassen et al. (2017) meneliti kecanduan media sosial dan menemukan keterkaitannya dengan narsisme dan harga diri rendah. Fenomena fear of missing out (FOMO) dan kebutuhan akan validasi sosial turut memperparah tekanan psikologis, terutama pada kelompok usia muda (Przybylski et al., 2013). Di sisi lain, teknologi juga dapat dimanfaatkan secara positif untuk intervensi psikologis, seperti melalui aplikasi digital mental health dan telepsychology (Bakker et al., 2016).

Dengan demikian, literatur terdahulu menunjukkan bahwa teknologi digital memiliki dua sisi: sebagai alat pendukung kesehatan mental, namun juga sebagai faktor risiko apabila tidak digunakan secara bijak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan teknologi digital dan tingkat kesehatan mental serta perilaku individu. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur variabel secara objektif dan menguji hubungan antarvariabel secara statistik (Sugiyono, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 18–25 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan teknologi digital lainnya, dengan sampel sebanyak 200 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner daring yang terdiri dari tiga bagian: (1) data demografis; (2) skala penggunaan teknologi digital (misalnya durasi harian, platform yang digunakan); dan (3) skala kesehatan mental, yang diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) versi adaptasi Bahasa Indonesia (Retnowati et al., 2019).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linear sederhana melalui perangkat lunak SPSS versi 25. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara frekuensi penggunaan teknologi digital dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres.

Penelitian ini juga mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk informed consent, kerahasiaan data, dan hak partisipan untuk menarik diri kapan saja dari studi. Dengan demikian, metode yang digunakan dirancang untuk memberikan data yang valid dan dapat diandalkan mengenai pengaruh penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan mental dan perilaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 200 mahasiswa berusia 18–25 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan teknologi digital. Dari hasil pengumpulan data melalui kuesioner daring, diketahui bahwa 78% responden menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari. Platform yang paling sering digunakan adalah Instagram (91%), TikTok (85%), dan WhatsApp (83%). Data juga menunjukkan bahwa 67% responden mengakses media sosial pertama kali dalam satu jam setelah bangun tidur dan 74% menggunakannya menjelang tidur.

PSIKOLOGI DIGITAL: MENJELAJAHI DAMPAK TEKNOLOGI TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PERILAKU

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala DASS-21, ditemukan bahwa sebanyak 41% responden mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi, 36% mengalami depresi ringan hingga sedang, dan 29% mengalami tingkat stres yang signifikan. Uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan ($r = 0,51, p < 0,01$), depresi ($r = 0,47, p < 0,01$), dan stres ($r = 0,44, p < 0,01$). Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial dapat memprediksi sebesar 26% varian kecemasan dan 22% varian depresi.

Hasil ini sejalan dengan temuan Twenge et al. (2018) yang menyatakan bahwa peningkatan waktu layar digital secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi dan penurunan kesejahteraan psikologis pada remaja dan dewasa muda. Keles et al. (2020) juga menemukan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berkaitan erat dengan peningkatan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Diskusi juga menunjukkan adanya fenomena fear of missing out (FOMO) yang cukup dominan di kalangan responden, di mana 58% merasa gelisah atau khawatir jika tidak memeriksa media sosial selama beberapa jam. Fenomena FOMO ini, sebagaimana dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013), dapat menurunkan kepuasan hidup dan meningkatkan tekanan psikologis karena adanya dorongan untuk selalu terhubung secara daring.

Selain itu, aspek perilaku digital yang bermasalah juga ditemukan dalam bentuk kebiasaan doomscrolling, yaitu perilaku terus-menerus mengakses konten negatif atau berita buruk, yang dilaporkan oleh 62% responden. Kebiasaan ini turut memperburuk suasana hati dan menurunkan motivasi harian. Penelitian oleh Holman et al. (2020) menunjukkan bahwa paparan terus-menerus terhadap berita negatif secara daring dapat memicu gejala gangguan stres pasca-trauma (PTSD) ringan dan kelelahan emosional. Namun, tidak semua dampak teknologi bersifat negatif. Sebagian responden (23%) mengaku menggunakan aplikasi digital untuk tujuan relaksasi atau kesehatan mental seperti mindfulness app, journaling digital, atau layanan konseling daring. Ini menunjukkan bahwa jika digunakan secara bijak, teknologi juga dapat menjadi alat intervensi psikologis yang efektif, sebagaimana disampaikan oleh Bakker et al. (2016) dalam penelitiannya mengenai digital mental health tools.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa teknologi digital memiliki dampak yang kompleks terhadap kesehatan mental dan perilaku individu. Durasi penggunaan yang tinggi, keterlibatan emosional yang intens, serta eksposur konten yang tidak sehat merupakan faktor risiko utama terhadap meningkatnya gangguan psikologis. Oleh karena itu, pendekatan preventif dan edukatif diperlukan untuk membangun literasi digital dan kesehatan mental, terutama pada kalangan usia muda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Perkembangan teknologi digital memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan perilaku peserta didik dalam konteks pendidikan. Intensitas penggunaan teknologi terbukti berpengaruh terhadap kondisi psikologis, seperti tingkat stres, kecemasan, motivasi belajar, serta pola interaksi sosial. Teknologi digital di satu sisi berperan positif dalam meningkatkan akses informasi, efektivitas proses pembelajaran, dan kreativitas peserta didik. Namun, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif berupa penurunan konsentrasi belajar, ketergantungan terhadap gawai, serta gangguan kesehatan mental.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa teknologi digital bukanlah faktor yang sepenuhnya berdampak positif atau negatif, melainkan sangat bergantung pada pola penggunaan dan pendampingan yang diberikan. Oleh karena itu, integrasi perspektif psikologi digital dalam dunia pendidikan menjadi kebutuhan strategis untuk menciptakan proses pembelajaran yang adaptif, seimbang, dan berorientasi pada kesejahteraan mental peserta didik.

Saran

1. Bagi Lembaga Pendidikan

Lembaga pendidikan disarankan untuk mengembangkan kebijakan pemanfaatan teknologi digital yang berimbang, dengan mengintegrasikan literasi digital, pendidikan karakter, serta nilai-nilai kesehatan mental dalam kurikulum dan praktik pembelajaran sehari-hari.

2. Bagi Pendidik

Pendidik perlu meningkatkan kompetensi dalam memahami dampak psikologis penggunaan teknologi digital, sehingga mampu merancang pembelajaran yang

PSIKOLOGI DIGITAL: MENJELAJAHI DAMPAK TEKNOLOGI TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PERILAKU

inovatif, humanis, dan tetap memperhatikan kondisi emosional serta sosial peserta didik.

3. **Bagi Peserta Didik**

Peserta didik diharapkan mampu mengembangkan kesadaran diri dalam menggunakan teknologi secara bijak, produktif, dan bertanggung jawab, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan interaksi sosial langsung.

4. **Bagi Orang Tua dan Lingkungan**

Orang tua dan lingkungan sekitar diharapkan berperan aktif dalam memberikan pendampingan, pengawasan, dan dukungan psikologis agar penggunaan teknologi digital tidak berdampak negatif terhadap perkembangan mental anak.

5. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel dan metode penelitian, seperti pendekatan kualitatif atau mixed methods, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika psikologi digital dalam berbagai jenjang dan konteks pendidikan.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychological Association. (2023). Stress in America™ 2023: Technology and Mental Health. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Montag, C., & Diefenbach, S. (2018). Towards Homo Digitalis: Important Research Issues for Psychology and the Neurosciences at the Dawn of the Internet of Things and the Digital Society. *Sustainability*, 10(2), 415. <https://doi.org/10.3390/su10020415>
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and*

Psychiatric Sciences, 25(2), 113–122.
<https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>

- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.
- Wiederhold, B. K. (2020). Connecting Through Technology During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: Avoiding “Zoom Fatigue”. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(7), 437–438.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2020.29188.bkw>