

Penggunaan Media Sosial Dan Dampaknya Pada Kesehatan Mental Remaja Putri MTsN 3 Karawang

Dita Utari Basuki¹, Hajar Nur Fathur Rohmah², Herlina Simanjuntak³,
Ika Kania Fatdo Wardani⁴

^{1,2,3,4} Universitas Medika Suherman.

Email: ditautaribasuki18@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting yang tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan mengatasi tekanan, produktif, serta berperan dalam lingkungan sosial. Remaja putri rentan mengalami gangguan mental akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, termasuk paparan *cyberbullying*, konten negatif, dan fenomena *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini bertujuan menilai hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja putri di MTsN 3 Karawang tahun 2025. Penelitian menggunakan desain kuantitatif cross sectional pada 85 siswi kelas VIII berusia 12–15 tahun, dengan pengumpulan data melalui kuesioner pada Mei–Juni 2025. Analisis dilakukan secara deskriptif, uji *chi-square*, dan *Odds Ratio* (OR). Hasil menunjukkan 43 responden (50,6%) termasuk kategori penggunaan media sosial berisiko, sementara 77 responden (90,6%) mengalami risiko gangguan kesehatan mental. Uji *chi-square* menghasilkan $p = 0,023$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Nilai OR = 8,400 (95% CI: 1,02–69,0) menunjukkan bahwa remaja dengan penggunaan media sosial berisiko memiliki peluang delapan kali lebih besar mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan yang tidak berisiko. Keterbatasan penelitian ini terletak pada lingkup sampel yang terbatas pada satu sekolah sehingga hasil belum dapat digeneralisasi lebih luas, namun temuan ini dapat menjadi dasar intervensi keluarga dan sekolah dalam pendampingan penggunaan media sosial yang sehat. Simpulan, terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja putri di MTsN 3 Karawang tahun 2025.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Remaja Putri, Media Sosial

Abstract

Adolescent mental health is a crucial issue, defined not only as the absence of psychological disorders but also as the ability to cope with stress, remain productive, and contribute to society. Female adolescents are particularly vulnerable to mental health problems due to excessive social media use, including exposure to cyberbullying, negative content, and the fear of missing out (FoMO). This study aimed to examine the relationship between social media use and mental health among female students at MTsN 3 Karawang in 2025. A quantitative cross-sectional design was employed involving 85 eighth-grade students aged 12–15 years, with data collected through questionnaires in May–June 2025. Descriptive statistics, chi-square test, and Odds Ratio (OR) were used for analysis. Results showed that 43 respondents (50.6%) were categorized as at-risk social media users, while 77 respondents (90.6%) were classified as at risk for mental health problems. Chi-square analysis revealed a significant association ($p = 0.023$), and the OR = 8.400 (95% CI: 1.02–69.0) indicated that at-risk social media users were approximately eight times more likely to experience mental health problems compared to non-risk users. The limitation of this study is its focus on a single school, which restricts generalization; however, the findings provide valuable evidence for schools and families to strengthen interventions that promote healthier social media use. In conclusion, at-risk social media use is significantly associated with increased mental health problems among adolescent girls at MTsN 3 Karawang in 2025.

Keywords: Mental Health, Adolescent Girls, Social Media

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental, menurut *World Health Organization* (2021), adalah kondisi kesejahteraan di mana individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Kondisi ini tidak hanya mencerminkan ketiadaan gangguan mental, tetapi juga melibatkan kemampuan seseorang untuk menjalani hidup dengan makna, harmoni, dan tujuan yang jelas. Bagi remaja, kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh lingkungan, termasuk interaksi di media sosial (WHO, 2021).

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, regulasi emosi, dan kondisi biologis seperti perubahan hormonal, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, hubungan pertemanan, tekanan akademik, kondisi ekonomi, serta paparan teknologi digital. Interaksi kompleks antar faktor tersebut dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap stres, kecemasan, maupun depresi (Santrock, 2021).

Media sosial dapat menjadi sarana bagi remaja untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan minat mereka, serta memperluas wawasan. Selain itu, media sosial juga dapat memberikan ruang aman bagi mereka untuk mencari dukungan emosional dan membangun komunitas. Fasilitas seperti forum diskusi, grup komunitas, atau akun-akun edukatif memungkinkan remaja untuk mendapatkan informasi. Dengan demikian, media sosial dapat berperan sebagai alat yang mendukung pertumbuhan pribadi dan sosial mereka (Rahayu, D. I., et al. 2023).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk meningkatkan risiko mengalami kecemasan, stres, dan depresi. Hal ini sering kali dipicu oleh paparan konten negatif, fenomena *cyberbullying*, serta tekanan untuk selalu menampilkan citra diri yang ideal. Remaja, yang merupakan pengguna aktif media sosial, sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain di platform digital, yang dapat mengurangi rasa percaya diri dan memicu ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Cahyaningtyas, & Sekti, 2024).

Menurut data dari WHO, sekitar 10-20% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan angka yang terus mengalami peningkatan. Di Indonesia, tren kenaikan masalah kesehatan mental pada remaja juga semakin terlihat, yang sebagian besar dikaitkan dengan intensitas penggunaan media sosial. Berdasarkan survei CNN Indonesia (2021), sebanyak 19,3% remaja di Indonesia mengalami kecanduan internet, dengan mayoritas waktu mereka dihabiskan untuk berselancar di media sosial. Remaja yang mengalokasikan lebih banyak waktu untuk aktivitas ini berisiko lebih tinggi mengalami gejala kecemasan dan depresi, dengan peningkatan risiko hingga 30% (Sari, I., & Rahmawati, D. 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui observasi dan wawancara informal dengan sejumlah siswi di MTsN 3 Karawang, ditemukan bahwa sebagian besar remaja putri menggunakan media sosial secara aktif setiap hari, terutama pada malam hari setelah pulang sekolah. Beberapa dari mereka mengaku menghabiskan lebih dari 2–3 jam di platform digital tersebut.

Hasil observasi awal di MTsN 3 Karawang menunjukkan adanya indikasi masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja putri. Beberapa bentuk gangguan yang ditemukan antara lain kecemasan, depresi ringan, penurunan rasa percaya diri, serta gangguan tidur. Berdasarkan data observasi dan wawancara singkat dengan guru BK, diketahui bahwa sekitar 35% dari total remaja putri di sekolah tersebut pernah mengalami stres atau kecemasan berlebih.

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi, tujuan penelitian ini untuk menganalisis lebih dalam mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja putri di MTsN

3 Karawang tahun 2025.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja putri di MTsN 3 Karawang. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VII, VIII, dan IX pada tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 85 orang, dengan teknik total sampling sehingga jumlah sampel yang digunakan sama dengan populasi. Kriteria inklusi meliputi remaja putri berusia 12–15 tahun, aktif menggunakan media sosial, dan bersedia menjadi responden. Penelitian dilaksanakan di MTsN 3 Karawang, Kabupaten Karawang, Provinsi Jawa Barat pada bulan Mei–Juni 2025. Jenis data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui kuesioner tertutup, meliputi dua instrumen: penggunaan media sosial (frekuensi, durasi, jenis platform, intensitas) dan kesehatan mental (menggunakan skala DASS-21).

Prosedur pengumpulan data diawali dengan studi literatur, penyusunan kuesioner, serta uji validitas dan reliabilitas instrumen, dilanjutkan dengan perizinan dan penyebaran kuesioner kepada 85 responden. Data dikumpulkan secara mandiri, diperiksa kelengkapannya, kemudian melalui proses cleaning, editing, dan coding agar siap dianalisis. Analisis data dilakukan dengan SPSS, meliputi analisis univariat (distribusi frekuensi dan persentase) serta analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* atau *Fisher's Exact Test*, disertai perhitungan *Odds Ratio* (OR) untuk mengetahui besarnya risiko. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$, dengan interpretasi bahwa jika $p < 0,05$ maka terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja putri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Rekapitulasi Rekapitulasi Distribusi Kategori Risiko Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja Putri di MTsN 3 Karawang Tahun 2025

Variabel	Kategori Risiko	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Media Sosial	Tidak Berisiko	42	49.4%
	Berisiko	43	50.6%
	Total	85	100%
Kesehatan Mental	Tidak Berisiko	8	9.4%
	Berisiko	77	90.6%
	Total	85	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1, dari total 85 responden, jumlah remaja putri yang masuk dalam kategori berisiko akibat penggunaan media sosial adalah sebanyak 43 responden (50,6%), sedangkan yang termasuk tidak berisiko adalah 42 responden (49,4%). Sementara itu, dalam hal kesehatan mental, mayoritas responden yaitu 77 orang (90,6%) berada dalam kategori berisiko, dan 8 orang (9,4%) yang tergolong tidak berisiko.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2, Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri di MTsN 3 Karawang Tahun 2025

Penggunaan Media Sosial	Kesehatan Mental						P-value	OR
	Berisiko		Tidak Berisiko		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Berisiko	42	97.7%	1	2.3%	43	100%	0.023	8.400 (1,02-69,0)
Tidak Berisiko	35	83.3%	7	16.7%	42	100%		
Total	77	90.6%	8	9.4%	85	100%		

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2, sebanyak 42 responden (97,7%) dengan penggunaan media sosial berisiko mengalami kesehatan mental berisiko, sementara hanya 1 responden (2,3%) yang tidak berisiko. Pada kelompok penggunaan media sosial tidak berisiko, terdapat 35 responden (83,3%) yang berisiko dan 7 responden (16,7%) yang tidak berisiko. Uji *Chi-Square* menunjukkan $p = 0,023$ ($< 0,05$), menandakan hubungan yang signifikan. Nilai OR = 8,400 (95% CI: 1,02–69,0) menunjukkan bahwa remaja dengan penggunaan media sosial berisiko memiliki peluang sekitar 8 kali lebih besar untuk mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan yang tidak berisiko.

PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Berdasarkan hasil analisis univariat, skor kesehatan mental menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 98,8%, berada dalam kategori berisiko. Skor terbesar berada pada rentang 28–32 (31,8%) dan 33–37 (30,6%), yang mengindikasikan adanya beban emosional yang cukup berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di MTsN 3 Karawang mengalami kerentanan terhadap masalah psikologis. Pada usia 12–15 tahun, remaja cenderung menghadapi ketidakstabilan emosi akibat perubahan hormonal, sehingga lebih mudah mengalami perasaan marah, sedih, cemas, maupun tertekan.

Penelitian terdahulu mendukung temuan kita. Misalnya, studi “Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Kertosono” menyebutkan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis remaja dengan kontribusi 45,7% terhadap variansi kesehatan mental (Irawati, et al., 2023). Selain itu, penelitian literatur oleh Rahmawati dkk. (2024) menemukan bahwa durasi, frekuensi, dan jenis konten media sosial memiliki korelasi positif signifikan dengan gangguan mental seperti kecemasan dan stres pada remaja.

Temuan ini konsisten dengan teori perkembangan psikososial Erikson, khususnya *tahap identity vs role confusion* yang terjadi pada masa remaja (sekitar usia 12-18 tahun), di mana remaja sangat memerlukan validasi sosial dan memiliki sensitivitas emosional tinggi terhadap evaluasi eksternal. Konflik di tahap ini dapat memperburuk ketidakstabilan emosional. Teori *social comparison* juga relevan: remaja yang sering melihat standar ideal di media sosial dan membandingkan diri mereka sendiri dengan gambar-gambar atau kehidupan yang dianggap “ideal” oleh orang lain cenderung mengalami rendah diri, kecemasan, atau stres (Le Blanc, et al., 2024)

Berdasarkan data, penelitian terdahulu, dan teori-teori tersebut, asumsi peneliti adalah bahwa prevalensi kesehatan mental berisiko yang tinggi pada responden kita tidak hanya

diakibatkan oleh penggunaan media sosial yang berisiko, tetapi juga oleh faktor internal (seperti regulasi diri, perubahan biologis, kestabilan emosi) dan eksternal (contoh: dukungan sosial keluarga/sekolah, tekanan akademik, literasi digital). Peneliti mengasumsikan bahwa jika penggunaan media sosial dikendalikan (durasi, jenis konten, intensitas interaksi) dan disertai lingkungan pendukung, maka efek negatifnya bisa diminimalisir. Sebaliknya, jika aspek-aspek kontrol kurang, efek kerentanan psikologis bisa sangat signifikan.

Hasil Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis pada tabel silang antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja putri, diperoleh bahwa sebanyak 42 responden (97,7%) yang menggunakan media sosial berisiko juga mengalami gangguan kesehatan mental, sedangkan hanya 1 responden (2,3%) yang tetap dalam kategori tidak berisiko. Sementara itu, dari kelompok responden yang penggunaan media sosialnya tidak berisiko, terdapat 35 responden (83,3%) yang mengalami gangguan kesehatan mental, dan 7 responden (16,7%) yang tidak berisiko.

Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square Test* menunjukkan nilai *p-value* = 0,023 (< 0,05), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja putri di MTsN 3 Karawang. Temuan ini diperkuat dengan hasil *uji Fisher's Exact Test* ($p = 0,028$), sehingga hasil tetap valid meskipun terdapat sel dengan *expected count* < 5.

Selain itu, analisis *Odds Ratio* (OR) menunjukkan bahwa remaja putri dengan penggunaan media sosial berisiko memiliki peluang 8,4 kali lebih besar untuk mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan mereka yang penggunaan media sosialnya tidak berisiko (95% CI: 1,02–69,0). Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak terkendali berhubungan erat dengan meningkatnya risiko masalah kesehatan mental pada remaja putri.

Penelitian terdahulu memperkuat temuan ini. Misalnya, dalam studi *Heavy Social Media Use and Psychological Distress among Adolescents* oleh Mougharbel, Chaput, Sampasa-Kanyinga, et al. (2023) di Ontario, Kanada, yang melibatkan 6.822 siswa, dilaporkan bahwa 48% dari remaja menggunakan media sosial ≥ 3 jam per hari, dan 43,7 % mengalami distress psikologis sedang hingga berat; penggunaan yang tinggi tersebut dikaitkan dengan *Odds Ratio* sekitar 2,01 (95 % CI: 1,59-2,55) terhadap distress psikologis.

Proses pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme: Perkembangan psikologis remaja: *Fase identity vs role confusion* membuat remaja sangat sensitif terhadap penerimaan sosial dan evaluasi eksternal. Media sosial menjadi media cepat untuk membandingkan diri, mencari validasi, dan mengekspresikan identitas. Mekanisme sosial digital: Konten visual dan interaktif memperkuat efek *social comparison*, baik positif (motivasi, *self-improvement*) maupun negatif (perbandingan diri, kecemasan). Intensitas dan durasi penggunaan menentukan arah pengaruhnya. *Vulnerability* emosional: Remaja pada fase ini memiliki ketidakstabilan emosi dan harga diri yang rentan terhadap tekanan eksternal, sehingga pengaruh media sosial cenderung lebih kuat dibanding kelompok usia lain.

Menurut Teori Perbandingan Sosial *Festinger*, individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri terhadap orang lain. Media sosial memperkuat proses ini karena menampilkan representasi ideal dari kehidupan orang lain, sehingga meningkatkan risiko munculnya perasaan rendah diri, kecemasan, hingga depresi pada remaja. Selain itu, Teori *Uses and Gratifications* menjelaskan bahwa remaja menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, hiburan, dan identitas diri. Namun, ketika intensitas penggunaannya

terlalu tinggi, kepuasan jangka pendek dapat berubah menjadi tekanan psikologis akibat paparan konten negatif, *cyberbullying*, atau ekspektasi sosial yang tidak realistis.

Berdasarkan data empiris tersebut, teori, dan penelitian terdahulu, peneliti mengasumsikan bahwa penggunaan media sosial yang berisiko terutama dalam hal durasi, intensitas interaksi, dan jenis konten memiliki efek negatif yang kuat terhadap kesehatan mental remaja putri. Namun, efek ini kemungkinan dimoderasi oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial keluarga dan sekolah, literasi digital, regulasi diri, dan beban akademik. Meskipun pada kelompok penggunaan media sosial tidak berisiko ditemukan prevalensi gangguan kesehatan mental yang cukup tinggi.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di MTsN 3 Karawang berada pada kategori penggunaan media sosial berisiko dan mayoritas mengalami risiko gangguan kesehatan mental. Analisis lebih lanjut mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental, di mana penggunaan media sosial yang berisiko secara nyata meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan mental pada remaja. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya pencegahan dan pendampingan baik dari pihak sekolah maupun keluarga untuk meminimalisasi dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja putri.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ahda, M. H., Adhha, A., Aden, D. A. S., Putra, A. A., & Anita, F. (2025). Sosialisasi pencegahan social media addiction pada siswa SMAN 1 Bangkinang. *JDISTIRA–Jurnal Pengabdian Inovasi dan Teknologi Kepada Masyarakat*, 5(1), 134–144. <https://doi.org/10.25077/jdistira.v5i1.XXXX>
- Aloysius, S. (2021). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Prenada Media.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). Laporan survei penetrasi internet Indonesia 2023. <https://apjii.or.id>
- Cahyaningtyas, P. A., & Sekti, B. A. (2024). Jejak digital dan jiwa remaja: Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. *Prosiding SISFOTEK*, 8(1), 224–229.
- CNN Indonesia. (2021, April 12). Survei: 19,3% remaja Indonesia kecanduan internet. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com>
- Gunatirin, R. (2018). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 6(2), 98–110.
- Insani, I. M., Sukmawati, S., Holilah, M., & Hardiyanti, R. A. (2023). Social emotions skills: Analisis intensitas penggunaan media sosial terhadap self awareness abilities pada remaja. *The Indonesian Journal of Social Studies*, 6(1), 112–121. <https://doi.org/10.26740/ijss.v6n1.p112-121>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Larasati, L., Simanjuntak, H., Sharah, W. W. A., Halimah, S., Nuryati, N., Rachmalia, N., ... Handayani, T. (2024). Melawan kekerasan seksual dengan edukasi remaja perempuan di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 1803–1809.
- Patricia, A., Nurani, Y., & Wulandari, D. (2024). Media sosial dan kampanye kesehatan mental: Studi pada remaja urban di Indonesia. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(1), 45–58.
- Pratiwi, F. E., & Julianti, N. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual pada remaja di SMKN 1 kelas 10 dan 11 di Cikarang Selatan Desa Ciantra Sukadami

- Kabupaten Bekasi Jawa Barat tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Rahayu, D. I., Ardiansyah, A., Al Hafiz, M., & Novealdi, H. (2023). Postingan Instagram sebagai media self disclosure mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Jambi. *Jurnal Perspektif*, 6(3), 289–299. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v6i3.784>
- Rohmah, H. N. F., & Imtisalillah, M. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui metode audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang HIV AIDS di SMAN 2 Cikarang Pusat Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (dalam proses publikasi)*.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena kecanduan media sosial (FOMO) pada remaja kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8(4).
- Sari, I., & Rahmawati, D. (2020). Tingkat gangguan emosional pada remaja Jawa Barat dalam konteks digitalisasi. STKIP Persada Press.
- Simanjuntak, H., Yusti, N. A. I., & Wati, P. S. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap peningkatan pengetahuan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada remaja putri di SMPS IT Insan Kamil Cikarang Utara Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- STAIKU. (2023). Laporan tahunan kesehatan mental dan teknologi digital. Lembaga Riset STAIKU.
- Sudrajat, A. D. L., & Sugiharti, R. K. (2024). Pengaruh senam dismenore terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di MTS Alwathoniyah 55 Karang Bahagia Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Sumarni, S., & Amin, D. R. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di MTs Miftahul Falah Bekasi Tahun 2023. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 263–276. <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i1.414>
- Wardani, I. K. F., & Wulansari, R. (2024). Pengaruh media audio visual terhadap pengetahuan remaja putri tentang kebersihan perineum saat menstruasi di SMAN 1 Sukawangi Kabupaten Bekasi Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Reproduksi*.
- Widaningsih, I. (2023). Peningkatan kemampuan remaja dalam pencegahan anemia pada remaja putri di Kabupaten Bekasi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 723–726. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.14084>
- World Health Organization. (2021a). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2021b). Mental health: Strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yassifa, B., Suranto, D. A., & Julianti, N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku bullying pada remaja putri di SMP Negeri 4 Cikarang Barat tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.