


PENGARUH INTENSITAS SCREEN TIME TERHADAP KECENDERUNGAN OVERTHINKING PADA REMAJA

Ria Safaria Sadif^{*1}, Unhaluddin T Kurniawan², Hera Asmara³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Buton, Kota Baubau, Indonesia

*Corresponding Author: riasafariasadif@gmail.com

<p>Info Article</p> <p>Received : 09 Maret 2026</p> <p>Revised : 11 April 2026</p> <p>Accepted : 20 Juni 2026</p> <p>Publication : 30 Juni 2026</p>	<p>Abstract: <i>This study aims to examine the effect of screen time intensity on the tendency toward overthinking among adolescents. The research employed a quantitative approach using an ex post facto design. The sample was selected through purposive sampling based on criteria relevant to the research objectives. Data were collected using a screen time intensity scale and the Ruminative Response Scale (RRS-10) to measure the tendency toward overthinking. Data were analyzed using simple linear regression. The findings indicate that screen time intensity has a significant effect on adolescents' tendency to engage in overthinking. Higher durations of digital device use are associated with a greater likelihood of repetitive, excessive, and difficult-to-control thoughts. These findings suggest that digital media use is closely related to adolescents' psychological well-being. Therefore, more responsible and balanced screen time management is essential to maintain mental health and support optimal psychological development among adolescents.</i></p>
<p>Keywords: Screen time, Overthinking, Adolescents.</p> <p>Kata Kunci: Screen time, Overthinking, Remaja.</p>	
<p>Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License</p> 	<p>Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas <i>screen time</i> terhadap kecenderungan <i>overthinking</i> pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain <i>ex post facto</i>. Sampel ditentukan melalui teknik <i>purposive sampling</i> berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Data dikumpulkan menggunakan skala intensitas <i>screen time</i> dan Ruminative Response Scale (RRS-10) untuk mengukur kecenderungan <i>overthinking</i>. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas <i>screen time</i> berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan <i>overthinking</i> pada remaja. Semakin tinggi durasi penggunaan perangkat digital, semakin besar kecenderungan remaja mengalami pemikiran berulang, berlebihan, dan sulit dikendalikan. Temuan ini menunjukkan bahwa pola penggunaan media digital berkaitan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan <i>screen time</i> yang lebih bijaksana sebagai upaya menjaga kesehatan mental dan mendukung perkembangan psikologis remaja secara optimal.</p>

INTRODUCTION

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola kehidupan remaja secara signifikan. Smartphone dan media sosial menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja, mulai dari belajar, hiburan, komunikasi, hingga pencarian identitas diri. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan remaja terus menerima stimulus informasi tanpa jeda. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya overstimulasi kognitif dan kerentanan terhadap masalah psikologis (Choi et al., 2025). Kondisi ini menyebabkan peningkatan screen time yang semakin sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (Winarko & Mulia, 2023) mengemukakan tingkat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 79,5% dengan jumlah pengguna internet mencapai 221 juta. Diantara pengguna ini, kelompok remaja berusia 13-19 tahun menjadi salah satu segmen yang paling aktif dalam mengakses media sosial, dengan durasi penggunaan rata-rata 4 hingga 6 jam per hari. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan internet dan media sosial terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, terutama pada kelompok usia yang tumbuh dan berkembang di lingkungan digital.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan emosional karena berada pada fase perkembangan identitas, perubahan sosial, dan kebutuhan penerimaan lingkungan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan social comparison, insecurity, kecemasan, dan overthinking. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya distress psikologis akibat munculnya social media rumination atau kecenderungan memikirkan aktivitas media sosial secara berulang (Lannin et al., 2025).

Menurut Susan Nolen-Hoeksema (Sun et al., 2023), overthinking atau rumination merupakan proses berpikir berulang secara pasif terhadap masalah dan emosi negatif tanpa menghasilkan solusi yang adaptif. Individu yang mengalami overthinking cenderung terjebak dalam pikiran negatif, kecemasan, dan kekhawatiran berlebihan. Dalam konteks media sosial, aktivitas scrolling tanpa sadar, paparan informasi berlebihan, serta kebutuhan validasi sosial dapat memperkuat pola rumination tersebut.

Selain itu, teori social comparison yang dikemukakan oleh Leon Festinger menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Media sosial memperbesar kecenderungan tersebut karena pengguna terus melihat pencapaian, penampilan, dan kehidupan ideal orang lain. Penelitian terbaru menunjukkan

bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan penurunan well-being melalui mekanisme upward social comparison (Irmer & Schmiedek, 2023).

Durasi screen time yang tinggi juga berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, insomnia, dan masalah emosional pada remaja (Wiguna et al., 2024). Paparan digital yang berlangsung terus-menerus membuat otak sulit beristirahat sehingga meningkatkan kelelahan mental dan kesulitan regulasi emosi. Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media digital dan berbagai aspek Kesehatan mental. Penelitian Huang et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan smartphone yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental pada remaja. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh intensitas screen time terhadap kecenderungan overthinking pada remaja masih relatif terbatas, khususnya pada konteks remaja Indonesia usia awal. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas screen time terhadap kecenderungan overthinking pada remaja sekolah menengah atas.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui pengaruh intensitas screen time terhadap kecenderungan overthinking pada remaja melalui analisis statistik. Desain penelitian yang digunakan adalah ex post facto, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengkaji hubungan sebab akibat berdasarkan fakta atau peristiwa yang telah terjadi tanpa memberikan perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Peneliti hanya mengamati dan mengukur intensitas screen time serta kecenderungan overthinking yang telah dimiliki subjek, kemudian menganalisis pengaruh diantara kedua variabel tersebut (Creswell & Creswell, 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 11 Baubau dengan jumlah 82 siswa yang terdiri dari 3 kelas. Pengambilan sampel menggunakan Teknik nonprobability sampling dengan jenis purposive sampling dengan kriteria sampel: 1) aktif menggunakan media sosial, 2) memiliki smartphone pribadi, 3) siswa berusia 12-13 tahun, 4) menggunakan media sosial setiap hari, 5) bersedia menjadi sampel penelitian. Jumlah sampel sebanyak 68 siswa yang memenuhi kriteria.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket untuk menumpulkan data mengenai intensitas screen time sedangkan Ruminative Response Scale (RRS-10)

digunakan untuk mengukur kecenderungan overthinking. Instrument ini disebarikan secara daring melalui Google Form.

RESULTS AND DISCUSSION

Results

Hasil penelitian diawali dengan penyajian karakteristik subjek penelitian untuk memberikan Gambaran umum mengenai subjek yang terlibat dalam penelitian ini. Karakteristik subjek dianalisis berdasarkan jenis kelamin dan usia sebagai data demografis yang relevan. Penyajian informasi tersebut bertujuan untuk menunjukkan distribusi sampel penelitian sehingga dapat memberikan konteks dalam menginterpretasikan hasil analisis pada tahapan selanjutnya. Adapun distribusi karakteristik subjek penelitian disajikan pada Tabel 1.

Deskripsi Karakteristik Subjek (berdasarkan jenis kelamin dan usia)

Tabel 1 Karakteristik Subjek

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	31	45,6
	Perempuan	37	54,4
	Total	68	100
Usia	12 Tahun	42	61,8
	13 Tahun	26	38,2
	Total	68	100

Berdasarkan Tabel 1, subjek penelitian berjumlah 68 siswa. Berdasarkan jenis kelamin, subjek Perempuan berjumlah 37 siswa (54,4%) dan subjek laki-laki berjumlah 31 siswa (45,6%). Berdasarkan usia, mayoritas subjek berusia 12 tahun (61,8%), sedangkan subjek berusia 13 tahun sebanyak 26 siswa (38,2%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada rentang usia 12-13 tahun dengan proporsi subjek Perempuan lebih banyak dibandingkan subjek laki-laki.

Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Tabel 2 Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Intensitas Screen Time	68	42	95	71,47	8,56
Kecenderungan Overthinking (RRS-10)	68	13	37	25,84	5,12

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel intensitas screen time memiliki rata-rata sebesar 71,47 (SD = 8,56), sedangkan variabel kecenderungan overthinking memiliki rata-rata sebesar 25,84 (SD = 5,12). Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa subjek

memiliki tingkat intensitas screen time dan kecenderungan overthinking yang bervariasi. Adapun nilai standar deviasi pada kedua variabel menunjukkan bahwa sebaran data subjek relatif terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata sehingga tidak terdapat perbedaan yang terlalu jauh antar subjek.

Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig.
Intensitas Screen Time	68	0,086	0,200
Kecenderungan Overthinking (RRS-10)	68	0,093	0,173

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, kedua variabel penelitian memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data memenuhi asumsi normalitas dan dapat diajukan pada analisis regresi sederhana.

b. Uji Linearitas

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Hubungan Variabel	Sig. Deviation from Linearity
Intensitas Screen Time - Kecenderungan Overthinking	0,286

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,286 ($p > 0,05$). Dengan demikian, hubungan antara intensitas screen time dan kecenderungan overthinking bersifat linear serta tidak mengalami penyimpangan yang signifikan dari garis linear. Dengan terpenuhinya asumsi linearitas, kedua variabel memenuhi salah satu prasyarat analisis regresi linear sederhana.

Hasil Regresi Linear Sederhana

Tabel 5 Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,538	0,289	0,278	4,357

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa intensitas screen time berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan overthinking pada remaja ($\beta = 0,538$; $t = 5,184$; $p = 0,000$). Nilai koefisien beta yang positif mengindikasikan adanya hubungan positif antara kedua variabel, sehingga peningkatan intensitas screen time diikuti oleh peningkatan kecenderungan overthinking. Selanjutnya, nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,289$) menunjukkan bahwa intensitas screen time memberikan kontribusi sebesar 28,9%

terhadap kecenderungan overthinking, sedangkan 71,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Discussion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas screen time berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan overthinking pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan durasi penggunaan perangkat digital berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan remaja untuk terlibat dalam pemikiran yang berulang, berlebihan dan sulit dihentikan. Temuan tersebut diperoleh dari subjek yang mayoritas berada pada rentang usia 12-13 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja awal. Menurut John W. Santrock (dalam (Santos et al., 2023)), masa remaja awal merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, kesadaran diri, serta sensitivitas terhadap lingkungan sosial. Karakteristik tersebut menyebabkan remaja lebih rentan terhadap berbagai pengaruh yang diperoleh melalui media sosial.

Sejalan dengan hasil kajian sistematis yang dilakukan oleh Santos et al. (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan hubungan antara paparan screen time dengan berbagai indikator kesehatan mental remaja, termasuk menurunnya kesejahteraan psikologis, meningkatnya gejala kecemasan, dan berbagai masalah emosional lainnya. Kajian tersebut juga menemukan bahwa smartphone merupakan perangkat yang paling banyak digunakan oleh remaja dan penggunaan media sosial cenderung berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (Winarko & Mulia, 2023) menunjukkan bahwa remaja merupakan salah satu kelompok pengguna internet dan media sosial yang paling aktif. Tingginya intensitas penggunaan perangkat digital menyebabkan remaja semakin sering terpapar berbagai informasi yang tersedia secara terus menerus tanpa batas ruang dan waktu.

Dalam penelitian ini, pengaruh screen time terhadap kecenderungan overthinking dapat dijelaskan melalui konsep rumination yang menjadi dasar pengukuran dalam Ruminative Response Scale (RRS-10). Menurut Susan Nolen-Hoeksema (Sun et al., 2023), overthinking atau rumination merupakan proses berpikir berulang secara pasif terhadap masalah dan emosi negatif tanpa menghasilkan solusi yang adaptif. Pada masa remaja, kecenderungan tersebut dapat berkembang karena individu sedang berada dalam proses pembentukan identitas diri dan memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap penerimaan sosial. Akibatnya, berbagai pengalaman yang diperoleh melalui media sosial

maupun lingkungan sekitar lebih mudah memicu munculnya pemikiran berulang yang berkepanjangan. Semakin tinggi intensitas screen time yang dimiliki remaja, semakin besar peluang mereka untuk terpapar pada berbagai stimulus digital yang dapat memicu proses evaluasi diri secara terus menerus. Paparan informasi yang berlangsung tanpa jeda memungkinkan individu untuk terus memikirkan berbagai peristiwa, komentar, maupun respon sosial yang diterimanya di ruang digital (Goswami & Parekh, 2023).

Pengaruh intensitas screen time terhadap kecenderungan overthinking dapat dijelaskan melalui teori social comparison yang dikemukakan oleh Leon Festinger (Tartaglia & Bergagna, 2022). Teori tersebut menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai sarana mengevaluasi kemampuan dan kondisi dirinya. Media sosial menyediakan ruang yang sangat luas bagi terjadinya proses perbandingan sosial karena pengguna dapat dengan mudah melihat berbagai pencapaian, penampilan, gaya hidup, maupun aktivitas orang lain. Ketika remaja secara terus menerus terpapar pada informasi tersebut, mereka cenderung melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri dan memikirkan berbagai kekurangan yang dirasakan. Proses evaluasi yang berlangsung secara berulang inilah yang berpotensi meningkatkan kecenderungan overthinking. Akibatnya, mereka lebih rentan mengalami overthinking dibandingkan remaja yang memiliki intensitas penggunaan perangkat digital yang lebih rendah (Chen, 2025).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa screen time tidak semata-mata berkaitan dengan durasi penggunaan perangkat digital, tetapi juga berkaitan dengan besarnya paparan terhadap informasi. Lingkungan digital saat ini ditandai oleh arus informasi yang cepat, beragam, dan tersedia sepanjang waktu. Kondisi tersebut dapat meningkatkan beban kognitif individu karena remaja dituntut untuk terus memproses berbagai informasi yang diterimanya. Akibatnya, individu menjadi lebih muda mengalami kelelahan mental, kesulitan menghentikan pikiran yang muncul, serta kecenderungan untuk terus memikirkan berbagai kemungkinan yang belum tentu terjadi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil kajian sistematis yang dilakukan oleh Nagata et al., (2024) dan Santos et al., (2023) yang menunjukkan bahwa screen time yang tinggi berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan mental remaja, termasuk meningkatnya kecemasan, stress psikologis, dan menurunnya kesejahteraan psikologis. Penelitian Huang et al., (2023) juga menemukan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihna berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai masalah emosional pada remaja. Hasil penelitian tersebut memperkuat temuan dalam penelitian

ini bahwa penggunaan perangkat digital yang tinggi tidak hanya memengaruhi aspek perilaku, tetapi juga berhubungan dengan proses kognitif dan emosional individu.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak dapat dimaknai bahwa screen time merupakan satu-satunya faktor yang menyebabkan munculnya overthinking pada remaja. Nilai koefisien determinasi sebesar 28,9% menunjukkan bahwa intensitas screen time hanya menjelaskan sebagian sebagian variasi kecenderungan overthinking. Dengan kata lain, masih terdapat 71,1% variasi kecenderungan overthinking yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Faktor-faktor tersebut dapat berupa regulasi emosi, kecemasan, harga diri, fear of missing out (FoMO), kualitas tidur, dukungan sosial, stress akademik, maupun karakteristik kepribadian individu.

Temuan ini sekaligus mendukung pandangan bahwa hubungan antara penggunaan media digital dan kesehatan mental bersifat kompleks. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dampak penggunaan media digital tidak hanya ditentukan oleh lamanya penggunaan, tetapi juga dipengaruhi oleh jenis aktivitas yang dilakukan, tujuan penggunaan, kualitas interaksi yang diperoleh, serta kondisi psikologis individu sebelum menggunakan media digital (Huang et al., 2023; Marciano et al., 2022; Satyaninrum et al., 2023). Oleh karena itu, screen time perlu dipahami sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja, bukan sebagai faktor tunggal yang secara langsung menyebabkan munculnya masalah psikologis.

CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas screen time berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan overthinking pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan penggunaan perangkat digital berkaitan dengan peningkatan kecenderungan berpikir secara berulang dan berlebihan pada remaja. Dengan demikian, intensitas screen time merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan overthinking pada remaja. Disisi lain, intensitas screen time bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi overthinking. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena overthinking pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial yang saling berinteraksi. Peneliti selanjutnya perlu mengkaji variabel lain yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena overthinking pada remaja.

REFERENCES

- Chen, Y.-H. (2025). A COMPARATIVE STUDY OF STATE SELF-ESTEEM RESPONSES TO SOCIAL MEDIA FEEDBACK LOOPS IN ADOLESCENTS AND ADULTS. *Frontiers in Psychology, 16*, 1625771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1625771>
- Choi, E. J., Christiaans, E., & Duerden, E. G. (2025). SCREEN TIME WOES: SOCIAL MEDIA POSTING, SCROLLING, EXTERNALIZING BEHAVIORS, AND ANXIETY IN ADOLESCENTS. *Computers in Human Behavior, 170*, 108688. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108688>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Sixth edition, international student edition). Sage.
- Goswami, P., & Parekh, V. (2023). THE IMPACT OF SCREEN TIME ON CHILD AND ADOLESCENT DEVELOPMENT: A REVIEW. *International Journal of Contemporary Pediatrics, 10*(7), 1161–1165. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20231865>
- Huang, S., Lai, X., Li, Y., Cui, Y., & Wang, Y. (2023). BEYOND SCREEN TIME: THE DIFFERENT LONGITUDINAL RELATIONS BETWEEN ADOLESCENTS' SMARTPHONE USE CONTENT AND THEIR MENTAL HEALTH. *Children, 10*(5), 770. <https://doi.org/10.3390/children10050770>
- Irmer, A., & Schmiedek, F. (2023). ASSOCIATIONS BETWEEN YOUTH'S DAILY SOCIAL MEDIA USE AND WELL-BEING ARE MEDIATED BY UPWARD COMPARISONS. *Communications Psychology, 1*(1), 12. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0>
- Lannin, D. G., Parris, L. N., Yazedjian, A., & Hynes, K. (2025). YOUTH ONLINE ACTIVITY AND DISTRESS: THE ROLE OF SOCIAL

- MEDIA RUMINATION. *The Social Science Journal*, 62(3), 601–612. <https://doi.org/10.1080/03623319.2021.1985329>
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2022). DIGITAL MEDIA USE AND ADOLESCENTS' MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. *Frontiers in Public Health*, 9, 793868. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Nagata, J. M., Al-Shoaibi, A. A. A., Leong, A. W., Zamora, G., Testa, A., Ganson, K. T., & Baker, F. C. (2024). SCREEN TIME AND MENTAL HEALTH: A PROSPECTIVE ANALYSIS OF THE ADOLESCENT BRAIN COGNITIVE DEVELOPMENT (ABCD) STUDY. *BMC Public Health*, 24(1), 2686. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20102-x>
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., de Alcantara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y. J., de Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2023). THE ASSOCIATIONS BETWEEN SCREEN TIME AND MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW. *BMC Psychology*, 11(1), 127. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
- Satyaninrum, I. R., Rumondor, P., Kurniawati, H., & Mohammad, A. (2023). PROMOTING MENTAL HEALTH IN THE DIGITAL AGE: EXPLORING THE EFFECTS OF SOCIAL MEDIA USE ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. *West Science Interdisciplinary Studies*, 01(06), 248–256. <https://doi.org/10.58812/wsis.v1i6.95>
- Sun, G., Ma, Z., Liu, Z., Huen, J., Lew, B., Osman, A., Jia, C., School of Physical Education, Shandong University, Jinan City, Shandong Province, China, The Hong Kong Jockey Club Centre for Suicide Research and Prevention, The University of Hong Kong, Hong Kong

- Special Administrative Region, China, Griffith University, School of Applied Psychology, Australian Inst Suicide Res & Prevent, Brisbane, QLD, Australia, Department of Psychology, The University of Texas, San Antonio, United States, & School of Public Health, Cheeloo College of Medicine, Shandong University, Jinan City, Shangdong Province, China. (2023). ASSOCIATIONS AMONG DISTRESS RUMINATION, SOMATIC ANXIETY, AND SUICIDAL IDEATION IN CHINESE COLLEGE STUDENTS — SHANDONG PROVINCE, CHINA, 2019–2020. *China CDC Weekly*, 5(25), 554–558. <https://doi.org/10.46234/ccdcw2023.108>
- Tartaglia, S., & Bergagna, E. (2022). SOCIAL NETWORKING SITES PASSIVE USE AND ITS EFFECTS ON SAD-HAPPY MOOD. *Psihologija*, 55(2), 137–147. <https://doi.org/10.2298/PSI201002008T>
- Wiguna, T., Minayati, K., Kaligis, F., Teh, S. D., Sourander, A., Dirjayanto, V. J., Krishnandita, M., Meriem, N., & Gilbert, S. (2024). THE INFLUENCE OF SCREEN TIME ON BEHAVIOUR AND EMOTIONAL PROBLEMS AMONG ADOLESCENTS: A COMPARISON STUDY OF THE PRE-, PEAK, AND POST-PEAK PERIODS OF COVID-19. *Heliyon*, 10(1), e23325. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23325>
- Winarko, H. B., & Mulia, U. B. (2023). KECEMASAN DIGITAL: PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA INDONESIA. *Soetomo Communication and Humanities journal*, 4(1), 12–19. <https://doi.org/10.25139/sch.v4i1.9762>