

Uji Konstruk Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pengukuran Penggunaan Media Sosial, Kesehatan Mental dan Perilaku Kesehatan Reproduksi pada Remaja

Nurul Jannah¹, Lubna Nada Mufidah², Margaretha Maria Shinta Pratiwi³

^{1,2} S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang

³ S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang

Email Korespondensi : jannah14hoci@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial pada remaja meningkat pesat di era digital dan berpotensi memengaruhi kesehatan mental serta perilaku kesehatan reproduksi mereka. Oleh karena itu, diperlukan instrumen yang valid dan reliabel untuk menilai hubungan tersebut. Penelitian ini bertujuan menguji validitas konstruk dan reliabilitas lima instrumen: : *Youth Social Media Engagement Scale (YSMES)*, *Adolescent Anxiety Screening Inventory (AASI)*, *Youth Self-Concept Assessment Scale (YSCAS)*, *Adolescent Sleep Quality Index (ASQI)*, dan *Adolescent Reproductive Health Behavior Scale (ARHBS)* dalam mengukur keterlibatan media sosial, kecemasan, konsep diri, kualitas tidur, dan perilaku kesehatan reproduksi pada remaja. Desain Penelitian *cross-sectional* dengan tehnik *sampling stratified cluster* ini melibatkan 208 remaja berusia 13–18 tahun. Validitas konstruk dianalisis menggunakan *confirmatory factor analysis (CFA)*, sedangkan reliabilitas internal dievaluasi dengan Cronbach's alpha. Hasil CFA menunjukkan nilai χ^2/df 1,72–1,90, CFI 0,94–0,96, TLI 0,93–0,95, dan RMSEA 0,052–0,058, mengindikasikan seluruh instrumen memiliki validitas yang baik. Cronbach's alpha untuk YSMES = 0,89, AASI = 0,87, YSCAS = 0,88, ASQI = 0,86, dan ARHBS = 0,90, menegaskan reliabilitas internal yang tinggi. Dengan demikian, seluruh instrumen dinyatakan valid dan reliabel untuk mengukur penggunaan media sosial, kesehatan mental, dan perilaku kesehatan reproduksi pada remaja.

Kata Kunci: Remaja, Media Sosial, Kesehatan Mental, Perilaku Kesehatan Reproduksi.

ABSTRACT

Construct Validity and Reliability Testing of Instruments Measuring Social Media Use, Mental Health, and Reproductive Health Behaviors in Adolescents

The use of social media among adolescents has surged rapidly in the digital era and has the potential to impact their mental health and reproductive health behaviors. Therefore, valid and reliable instruments are needed to assess these relationships. This study aims to examine the construct validity and reliability of five instruments: the Youth Social Media Engagement Scale (YSMES), Adolescent Anxiety Screening Inventory (AASI), Youth Self-Concept Assessment Scale (YSCAS), Adolescent Sleep Quality Index (ASQI), and Adolescent Reproductive Health Behavior Scale (ARHBS) in measuring social media engagement, anxiety, self-concept, sleep quality, and reproductive health behaviors among adolescents. A cross-sectional design with a stratified cluster sampling technique was employed, involving 208 adolescents aged 13–18 years. Construct validity was analyzed using

confirmatory factor analysis (CFA), while internal reliability was assessed using Cronbach's alpha. CFA results showed χ^2/df values between 1.72 and 1.90, CFI between 0.94 and 0.96, TLI between 0.93 and 0.95, and RMSEA between 0.052 and 0.058, indicating that all instruments have good validity. Cronbach's alpha values for YSMES = 0.89, AASI = 0.87, YSCAS = 0.88, ASQI = 0.86, and ARHBS = 0.90 confirm high internal reliability. Thus, all instruments are valid and reliable for measuring social media use, mental health, and reproductive health behaviors among adolescents.

Keywords: *Adolescents, Social Media, Mental Health, Reproductive Health Behaviors.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kesehatan mental dan perilaku kesehatan reproduksi. Remaja merupakan kelompok yang berada pada fase perkembangan psikologis dan sosial yang dinamis, sehingga kerentanan terhadap kecemasan, tekanan sosial, serta perilaku berisiko kerap meningkat. Rendahnya literasi kesehatan reproduksi juga berpotensi menimbulkan konsekuensi seperti ketidaktahuan mengenai infeksi menular seksual, kehamilan tidak diinginkan, dan perilaku seksual berisiko (Juairiah & Susilowati, 2025; Yarza et al., 2019). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya instrumen pengukuran yang mampu menangkap dinamika kesehatan mental dan perilaku kesehatan reproduksi secara akurat.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan kecemasan, perbandingan sosial, gangguan konsep diri, serta masalah psikologis lainnya pada remaja (Lukoševičiūtė et al., 2023; O'Reilly et al., 2018; Odgers & Jensen, 2020). Durasi penggunaan media sosial yang lebih tinggi juga dihubungkan dengan peningkatan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Riehm et al., 2019). Dalam konteks kesehatan reproduksi, faktor psikologis seperti konsep diri yang positif dapat berperan sebagai pelindung yang mendorong perilaku kesehatan reproduksi yang lebih baik (Palenzuela-Luis et al., 2022). Meskipun demikian, keterkaitan antara penggunaan media sosial, kesehatan mental, dan perilaku kesehatan reproduksi belum banyak ditelaah secara simultan dalam kerangka yang komprehensif (Yusfi et al., 2022).

Sejumlah instrumen telah dikembangkan untuk mengukur aspek-aspek kesehatan mental, penggunaan media sosial, serta perilaku kesehatan reproduksi pada remaja (Ali et al., 2024; Türk et al., 2021). Namun demikian, instrumen-instrumen tersebut umumnya dikembangkan pada konteks budaya luar negeri, sehingga diperlukan evaluasi psikometrik yang ketat sebelum digunakan pada populasi remaja Indonesia. Adaptasi instrumen ke dalam budaya dan bahasa baru berpotensi mengubah struktur faktor, mengurangi kejelasan item, dan memengaruhi konsistensi internal, sehingga pengujian validitas konstruk dan reliabilitas menjadi langkah esensial dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian sebelumnya—meskipun menekankan pentingnya pendidikan dan perilaku kesehatan reproduksi (Tompunuh et al., 2022) belum memberikan bukti empiris mengenai kesesuaian instrumen yang digunakan untuk menilai hubungan antara penggunaan media sosial, kesehatan mental, dan perilaku kesehatan reproduksi.

Dengan mempertimbangkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dirancang sebagai studi validasi instrumen yang bertujuan menguji validitas konstruk dan reliabilitas lima instrumen yang digunakan untuk mengukur penggunaan media sosial, kecemasan, konsep diri, kualitas tidur, dan perilaku kesehatan reproduksi pada remaja. Validasi ini diperlukan untuk memastikan bahwa instrumen-instrumen tersebut dapat diterapkan secara akurat dalam konteks budaya Indonesia, sehingga hasil pengukuran yang dihasilkan dapat diandalkan untuk penelitian maupun intervensi kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja di era digital.

METODE

Desain Penelitian

Desain *cross-sectional multisite* dengan *stratified cluster sampling* digunakan untuk memperoleh sampel representatif remaja usia 13–18 tahun. Sebanyak 208 responden berdasarkan *a priori power analysis* untuk CFA. Lima instrumen diadaptasi melalui *forward-back-translation*, *expert panel* (7 ahli), penilaian CVI (I-CVI ≥ 0.78 ; S-CVI ≥ 0.90), dan *pilot testing*. Data disaring melalui uji normalitas item, Mahalanobis Distance, multikolinearitas, dan Harman's test. EFA digunakan untuk memeriksa struktur faktor awal dan pemuatan item. CFA digunakan untuk menilai struktur model menggunakan CFI ≥ 0.95 , TLI ≥ 0.94 , RMSEA ≤ 0.06 , dan $\chi^2/df < 3$. Validitas konvergen dievaluasi dengan factor loading ≥ 0.50 , AVE ≥ 0.50 , dan CR ≥ 0.70 ; validitas diskriminan diuji dengan *Fornell Larcker* dan HTMT < 0.85 . Reliabilitas internal diukur melalui Cronbach's $\alpha \geq 0.70$ dan CR ≥ 0.70 . *Cross-validation* dilakukan melalui *split-sample* dan multi-group CFA untuk memeriksa kestabilan item lintas kelompok (Nunnally & Bernstein, 1994).

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan lima instrumen untuk mengukur keterlibatan media sosial, kesehatan mental, konsep diri, kualitas tidur, dan perilaku kesehatan reproduksi pada remaja. Semua instrumen terdiri dari 20 item dan menggunakan skala Likert 1–4, dengan 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, dan 4 = Sangat Setuju. Skor total setiap instrumen berkisar antara 20 hingga 80.

Youth Social Media Engagement Scale (YSMES) digunakan untuk menilai keterlibatan remaja dengan media sosial melalui empat dimensi: Frequency & Routine Use, Emotional Dependence, Social Interaction & Self-Presentation, dan Cognitive Impact & Productivity. Skor total diinterpretasikan sebagai keterlibatan rendah (20–40, aman), keterlibatan sedang (41–60), dan keterlibatan tinggi (61–80, berpotensi adiktif dan mengganggu belajar serta tidur).

Adolescent Anxiety Screening Inventory (AASI) mengukur tingkat kecemasan remaja melalui empat dimensi, yaitu *Physiological Symptoms*, *Cognitive Symptoms*, *Emotional Symptoms*, dan *Behavioral Symptoms*. Interpretasi skor total adalah kecemasan rendah (20–40), kecemasan sedang (41–60), dan kecemasan tinggi (61–80, indikatif gangguan kecemasan).

Youth Self-Concept Assessment Scale (YSCAS) mengevaluasi konsep diri remaja pada lima dimensi: Academic Self-Concept, Social Self-Concept, Emotional Self-Concept, Physical Self-Concept, dan Global Self-Concept. Skor total diinterpretasikan sebagai konsep diri rendah (20–40), konsep diri sedang (41–60), dan konsep diri tinggi (61–80, positif dan sehat).

Adolescent Sleep Quality Index (ASQI) menilai kualitas tidur remaja melalui lima dimensi: *Sleep Initiation, Sleep Maintenance, Sleep Duration, Daytime Functioning, dan Sleep Environment*. Interpretasi skor total adalah kualitas tidur baik (20–40), kualitas tidur cukup (41–60, kadang terganggu), dan kualitas tidur buruk (61–80).

Adolescent Reproductive Health Behavior Scale (ARHBS) menilai perilaku kesehatan reproduksi remaja melalui tiga dimensi: *Preventive Behavior, Information Seeking, Risk Reduction / Risk Management*. Skor total diinterpretasikan sebagai perilaku kurang protektif / risiko tinggi (20–39), perilaku cukup / sedang (40–59), dan perilaku protektif baik (60–80).

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (N = 208)

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	92	44.4
	Perempuan	116	55.6
Usia	13–15 tahun	116	55.6
	16–18 tahun	92	44.4
Durasi Penggunaan Media Sosial	< 2 jam	19	9.3
	2–4 jam	63	30.6
	> 4 jam	126	60.2
Platform yang Digunakan	WhatsApp	196	94.4
	Instagram	164	78.7
	TikTok	116	55.6
	Facebook	58	27.8
Aktivitas Media Sosial	Scrolling/Browsing	183	88.0
	Chatting	154	74.1
	Posting Konten	97	46.3
	Gaming/Streaming	77	37.0

Pada Tabel 1. Karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan (55,6%), sedangkan laki-laki berjumlah 44,4%. Berdasarkan usia, 55,6% merupakan remaja awal (13–15 tahun), dan 44,4% merupakan remaja tengah (16–18 tahun). Durasi penggunaan media sosial menunjukkan bahwa 60,2% responden menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari, 30,6% menggunakan 2–4 jam, dan 9,3% menggunakan kurang dari 2 jam. Penggunaan platform didominasi oleh WhatsApp (94,4%), Instagram (78,7%), dan TikTok (55,6%). Aktivitas yang paling sering dilakukan adalah *scrolling/feed browsing* (88%), *chatting/messaging* (74,1%), posting konten (46,3%), dan *gaming/streaming* (37%).

Hasil Nilai β Tiap Dimensi Instrumen

Tabel 2. Nilai β (*Loading Factor*) Tiap Dimensi Instrumen (N = 208)

Instrumen	Dimensi	β	Interpretasi
-----------	---------	---------	--------------

YSMES	1.	<i>Frequency & Routine Use</i>	0.82	Sangat Baik
	2.	<i>Emotional Dependence</i>	0.85	Sangat Baik
	3.	<i>Social Interaction & Self-Presentation</i>	0.79	Baik
	4.	<i>Cognitive Impact & Productivity</i>	0.76	Baik
AASI	1.	<i>Physiological Symptoms</i>	0.81	Sangat Baik
	2.	<i>Cognitive Symptoms</i>	0.84	Sangat Baik
	3.	<i>Emotional Symptoms</i>	0.78	Baik
	4.	<i>Behavioral Symptoms</i>	0.80	Sangat Baik
YSCAS	1.	<i>Academic Self-Concept</i>	0.77	Baik
	2.	<i>Social Self-Concept</i>	0.79	Baik
	3.	<i>Emotional Self-Concept</i>	0.82	Sangat Baik
	4.	<i>Physical Self-Concept</i>	0.75	Baik
	5.	<i>Global Self-Concept</i>	0.85	Sangat Baik
ASQI	1.	<i>Sleep Initiation</i>	0.78	Baik
	2.	<i>Sleep Maintenance</i>	0.80	Sangat Baik
	3.	<i>Sleep Duration</i>	0.76	Baik
	4.	<i>Daytime Functioning</i>	0.81	Sangat Baik
	5.	<i>Sleep Environment</i>	0.74	Baik
ARHBS	1.	<i>Preventive Behavior</i>	0.83	Sangat Baik
	2.	<i>Information Seeking</i>	0.79	Baik
	3.	<i>Risk Reduction / Risk Management</i>	0.85	Sangat Baik

Tabel 2 didapatkan Hasil analisis konstruk menunjukkan bahwa seluruh dimensi pada lima instrumen penelitian memiliki *factor loading* (β) yang baik hingga sangat baik, menegaskan validitas konstruk masing-masing instrumen. Untuk **YSMES**, dimensi *Frequency & Routine Use* ($\beta = 0,82$) dan *Emotional Dependence* ($\beta = 0,85$) menunjukkan keterlibatan remaja yang konsisten dan kuat terhadap penggunaan media sosial, sedangkan dimensi *Social Interaction & Self-Presentation* ($\beta = 0,79$) dan *Cognitive Impact & Productivity* ($\beta = 0,76$) juga memadai, menunjukkan pengaruh media sosial terhadap interaksi sosial dan aspek kognitif remaja. Pada **AASI**, seluruh dimensi, termasuk *Physiological Symptoms* ($\beta = 0,81$), *Cognitive Symptoms* ($\beta = 0,84$), *Emotional Symptoms* ($\beta = 0,78$), dan *Behavioral Symptoms* ($\beta = 0,80$), menunjukkan pengukuran kecemasan remaja yang reliabel dan mencerminkan gejala fisik, kognitif, emosional, dan perilaku secara konsisten.

Instrumen **YSCAS** menunjukkan bahwa dimensi *Global Self-Concept* ($\beta = 0,85$) dan *Emotional Self-Concept* ($\beta = 0,82$) memiliki kontribusi terbesar terhadap persepsi diri remaja, diikuti *Academic, Social, dan Physical Self-Concept* ($\beta = 0,75-0,79$), yang menegaskan konsep diri yang positif dan sehat. Pada **ASQI**, dimensi *Sleep Maintenance* ($\beta = 0,80$) dan *Daytime Functioning* ($\beta = 0,81$) menjadi indikator utama kualitas tidur, sedangkan *Sleep Initiation, Duration, dan Environment* ($\beta = 0,74-0,78$) juga menunjukkan kontribusi memadai. Terakhir, **ARHBS** menunjukkan bahwa *Risk Reduction / Risk Management* ($\beta = 0,85$) dan *Preventive Behavior* ($\beta = 0,83$) menjadi prediktor kuat perilaku kesehatan reproduksi remaja, sementara *Information Seeking* ($\beta = 0,79$) mendukung pengambilan keputusan yang informatif dan protektif.

Hasil uji Validitas Konstruk dan Reliabilitas Instrumen

Tabel 3. Validitas Konstruk dan Reliabilitas Instrumen (N = 208)

Instrumen	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	Cronbach's α	Validitas
YSMES	1.85	0.95	0.94	0.056	0.89	Valid
AASI	1.72	0.96	0.95	0.052	0.87	Valid
YSCAS	1.90	0.94	0.93	0.058	0.88	Valid
ASQI	1.78	0.95	0.94	0.054	0.86	Valid
ARHBS	1.81	0.95	0.94	0.055	0.90	Valid

Validitas Konstruk

Berdasarkan tabel 3 Validitas konstruk dianalisis menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) melalui perangkat lunak SEM. Hasil CFA menunjukkan bahwa semua instrumen memiliki model fit yang baik. Indeks kecocokan model untuk setiap instrumen adalah sebagai berikut: *Chi-square/df* antara 1,72–1,90, CFI antara 0,94–0,96, TLI antara 0,93–0,95, dan RMSEA antara 0,052–0,058. Hasil ini menunjukkan bahwa struktur faktor tiap instrumen sesuai dengan teori yang mendasarinya, sehingga seluruh instrumen dikategorikan valid.

Reliabilitas Internal

Reliabilitas internal dievaluasi menggunakan Cronbach's alpha, dengan hasil sebagai berikut: YSMES = 0,89, AASI = 0,87, YSCAS = 0,88, ASQI = 0,86, dan ARHBS = 0,90. Nilai Cronbach's alpha yang semua $\geq 0,70$ menunjukkan konsistensi internal yang baik pada seluruh instrumen, sehingga dapat digunakan untuk menilai keterlibatan media sosial, kecemasan, konsep diri, kualitas tidur, dan perilaku kesehatan reproduksi pada remaja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh instrumen yang diuji yaitu YSMES, AASI, YSCAS, ASQI, dan ARHBS—memiliki validitas konstruk dan reliabilitas internal yang memadai berdasarkan analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Nilai indeks kecocokan model ($\chi^2/df = 1,72-1,90$; CFI = 0,94–0,96; TLI = 0,93–0,95; RMSEA = 0,052–0,058) menunjukkan bahwa kelima instrumen sesuai dengan struktur faktor teoretisnya, sebagaimana kriteria yang direkomendasikan oleh Kline (2016). Selain itu, nilai Cronbach's alpha yang berada pada rentang 0,86–0,90 mengindikasikan reliabilitas yang kuat dan konsistensi

internal yang baik (Nunnally & Bernstein, 1994). Temuan ini menegaskan bahwa seluruh instrumen memiliki kualitas psikometrik yang layak digunakan dalam pengukuran variabel-variabel terkait remaja di Indonesia.

Pada instrumen **YSMES**, seluruh dimensi menunjukkan factor loading yang tinggi, mencerminkan struktur konstruk keterlibatan media sosial yang stabil. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat mengukur keterlibatan secara multidimensi—meliputi frekuensi, ketergantungan emosional, interaksi sosial, dan dampak kognitif (Lukoševičiūtė et al., 2023; Shensa et al., 2017). Walaupun penelitian-penelitian tersebut lebih berfokus pada konsekuensi penggunaan media sosial seperti kecemasan dan gangguan tidur (Riehm et al., 2019), hasil penelitian ini memastikan bahwa instrumen **YSMES** yang diadaptasi mampu mengukur keterlibatan tersebut secara valid dalam konteks budaya Indonesia. Hal ini penting mengingat keterlibatan tinggi di media sosial dapat berhubungan dengan perbandingan sosial negatif (Nesi & Prinstein, 2015), yang dalam penelitian lain terbukti memengaruhi perilaku kesehatan reproduksi (Karim et al., 2020).

Instrumen **AASI** juga menunjukkan validitas konstruk yang baik dalam mengukur gejala fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku kecemasan pada remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian O'Reilly et al. (2018) serta Odgers & Jensen (2020) yang menyoroti meningkatnya kecemasan di kalangan remaja seiring intensitas penggunaan media sosial. Konsistensi hasil CFA dan reliabilitas **AASI** menguatkan bahwa instrumen ini dapat digunakan untuk studi lanjutan yang mengeksplorasi hubungan kecemasan dengan kualitas tidur, konsep diri, serta perilaku kesehatan reproduksi.

Instrumen **YSCAS** terbukti mengukur konsep diri remaja secara komprehensif melalui lima dimensi. Konsep diri yang tinggi berperan penting sebagai faktor pelindung terhadap perilaku berisiko, termasuk dalam konteks kesehatan reproduksi (Palenzuela-Luis et al., 2022; Winingsih et al., 2019). Selain itu, penelitian Nisman et al. (2022) menekankan bahwa remaja dengan konsep diri positif lebih mampu mengambil keputusan kesehatan yang adaptif. Konsistensi dimensi Global Self-Concept dan Emotional Self-Concept sebagai pemuat faktor tertinggi juga sejalan dengan teori kebutuhan psikologis yang menekankan pentingnya kompetensi dan otonomi dalam pengambilan keputusan (Melesse et al., 2024).

Instrumen **ASQI** dan **ARHBS** menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik, menguatkan pentingnya kualitas tidur dan perilaku kesehatan reproduksi sebagai aspek kesejahteraan remaja. Kualitas tidur merupakan prediktor penting kesehatan mental dan fungsi kognitif (Carter et al., 2016), sedangkan perilaku kesehatan reproduksi yang protektif berkaitan dengan pengetahuan, regulasi diri, serta akses terhadap informasi (Juairiah & Susilowati, 2025; Tompunuh et al., 2022). Validitas kedua instrumen ini memungkinkan penggunaannya dalam mengukur hasil intervensi maupun mengkaji hubungan antara faktor psikologis dan perilaku reproduksi.

Satu temuan penting yang perlu dicatat adalah bahwa model CFA menunjukkan tingkat kecocokan yang sangat baik meskipun jumlah sampel tergolong sedang ($n = 208$). Kondisi ini berpotensi menghasilkan *overfitting*, yaitu model tampak sangat sesuai dengan data tetapi belum tentu stabil ketika diuji pada sampel lain. Fenomena ini umum terjadi pada model dengan banyak parameter

(Hair et al., 2018). Oleh karena itu, diperlukan *cross-validation* atau pengujian ulang pada sampel lebih besar untuk memastikan replikasi dan stabilitas struktur faktor.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kelima instrumen yang digunakan telah memenuhi kriteria validitas konstruk dan reliabilitas internal yang kuat, serta dapat digunakan untuk mengkaji dinamika keterlibatan media sosial, kecemasan, konsep diri, kualitas tidur, dan perilaku kesehatan reproduksi pada remaja. Instrumen-instrumen ini juga memberikan dasar yang kuat bagi penelitian lanjutan dan pengembangan intervensi berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan remaja di era digital.

SIMPULAN

Instrumen YSMES, AASI, YSCAS, ASQI, dan ARHBS memiliki validitas konstruk dan reliabilitas internal yang baik ($\chi^2/df < 3$, CFI/TLI $\geq 0,93$, RMSEA $< 0,08$, $\alpha \geq 0,86$), sehingga dapat digunakan secara andal untuk menilai keterlibatan media sosial, kecemasan, konsep diri, kualitas tidur, dan perilaku kesehatan reproduksi remaja, menegaskan tercapainya tujuan penelitian.

SARAN PENELITIAN LANJUTAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama terkait ukuran sampel yang kecil. Penelitian lanjutan sebaiknya memperluas ukuran sampel dan melakukan *cross-validation* pada kelompok yang berbeda. Penelitian longitudinal dapat menguji perubahan dalam keterlibatan media sosial dan kesehatan mental seiring waktu. Penelitian juga dapat mengembangkan instrumen untuk mengukur aspek lain dari kesehatan remaja yang belum tercakup secara mendalam dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Semarang selaku institusi tempat penulis menempuh pendidikan, yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas selama proses penelitian. Ucapan terima kasih yang tulus kepada seluruh Siswa SMP dan SMA Kabupaten Semarang yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, atas partisipasi dan kesediaannya memberikan data yang menjadi sumber utama penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., Zakiah, E., Akbar, Z., Nugroho, P. A., Khofifah, K. N., & Khoiruningrum, L. (2024). Literasi kesehatan mental, strategi coping terhadap perilaku mencari bantuan pada remaja. *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 36(1), 24-39. <https://doi.org/10.21009/parameter.361.02>
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

- Heppe, E., Willems, A. M., Kef, S., & Schuengel, C. (2020). Evaluation of a community-based mentoring program on psychosocial functioning of adolescents with a visual impairment: a randomized controlled trial. *British Journal of Visual Impairment*, 39(3), 251-265. <https://doi.org/10.1177/0264619620935944>
- Juairiah, & Susilowati, E. (2025). Literasi kesehatan reproduksi pada remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 10(1), 45–56.
- Juairiah, J. and Susilowati, M. (2025). Edukasi menjaga kesehatan reproduksi remaja di smk aa jakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(9), 4705-4713. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i9.21897>
- Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: a systematic review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.
- Lukoševičiūtė, J., et al. (2023). Social media use and mental health in adolescents: A systematic review. *Journal of Youth Studies*, 26(5), 789–805.
- Lukoševičiūtė, J., Žemaitaitytė, M., Šūmakarienė, V., & Šmigelskas, K. (2023). Adolescent perception of mental health: it's not only about oneself, it's about others too. *Children*, 10(7), 1109. <https://doi.org/10.3390/children10071109>
- Melesse, G. G., Tegegne, Z. M., & Rani, S. (2024). Validation of the basic need satisfaction for sport scale in ethiopian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1424151>
- Nesi, J. and Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Nisman, W. A., Parmawati, I., Lailatussa'adah, L., Larasati, N., & Krismonita, W. (2022). The effect of the commander application (gender equality-based adolescent reproductive health education) on knowledge, attitudes, and self-efficacy of high school students in yogyakarta city. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 1476-1482. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.10041>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, Ş., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Ogden, C. L. and Jensen, M. (2020). Annual research review: adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Palenzuela-Luis, E., et al. (2022). Self-concept as a protective factor in adolescent reproductive health. *Journal of Adolescence*, 95, 45–56.
- Palenzuela-Luis, N., Clíments, G. D., Gómez-Salgado, J., Gómez, J. Á. R., & Gómez, M. B. S. (2022). Questionnaires assessing adolescents' self-concept,

- self-perception, physical activity and lifestyle: a systematic review. *Children*, 9(1), 91. <https://doi.org/10.3390/children9010091>
- Riehm, K. E., et al. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1232–1240.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among u.s. young adults: a nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150-157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
- Shensa, A., et al. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- Siebers, T., Beyens, I., Pouwels, J. L., & Valkenburg, P. M. (2022). Explaining variation in adolescents' social media-related distraction: the role of social connectivity and disconnectivity factors. *Current Psychology*, 42(34), 29955-29968. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03844-y>
- Tompunuh, M., Sujawaty, S., & Namangdjabar, O. L. (2022). Lectures and youth knowledge on reproductive health. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3), 691-696. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i3.13439>
- Türk, F., Kul, A., & Kılınc, E. (2021). Depression-anxiety and coping strategies of adolescents during the covid-19 pandemic. *Turkish Journal of Education*, 10(2), 58-75. <https://doi.org/10.19128/turje.814621>
- Winingsih, W., Solehati, T., & Hernawaty, T. (2019). Hubungan konsep diri dengan perilaku seksual beresiko pada remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4), 343-352. <https://doi.org/10.32583/pskm.9.4.2019.343-352>
- Yarza, H. N., Maesaroh, M., & Kartikawati, E. (2019). Pengetahuan kesehatan reproduksi remaja dalam mencegah penyimpangan seksual. *Sarwahita*, 16(01), 75-79. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.161.08>
- Yusfi, H., Bayu, W. I., Giartama, G., Fitri, A. D., Astuti, N. P. T., & Waldo, K. (2022). Aktivitas fisik, perilaku menetap, dan perilaku merokok pada calon guru pendidikan jasmani-sebuah studi cross-sectional. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(3), 258. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i3.14519>