

Dinamika Distorsi Kognitif Akibat Paparan Konten Mental Health di Media Sosial

Maelvina Putri Lestari^{1*}, Najmatul Millah²

^{1,2} UIN Raden Mas Said Surakarta, Surakarta, Indonesia

¹ maelvinap@gmail.com*, ² najmatulmillah75@gmail.com

INFO ARTIKEL

Article history:

Received Juni 2026

Published Juli 2026

ABSTRAK

Abstrak Perkembangan media sosial telah mengubah cara remaja mengakses dan memproses informasi kesehatan mental. Konten mental health yang tersebar luas di platform digital seperti Instagram, TikTok, dan YouTube mendorong munculnya fenomena self-diagnose, yakni kecenderungan individu mendiagnosis kondisi psikologis dirinya sendiri tanpa dasar klinis yang memadai. Fenomena ini berisiko menimbulkan distorsi kognitif—pola pikir yang menyimpang dari realitas—yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja secara signifikan. Penelitian ini bertujuan menganalisis mekanisme terbentuknya distorsi kognitif pada remaja akibat paparan konten mental health di media sosial, mengidentifikasi bentuk-bentuk distorsi kognitif yang muncul, serta merumuskan implikasinya terhadap layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di era digital. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi literatur sistematis terhadap sumber-sumber jurnal ilmiah dan buku yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa algoritma media sosial memperkuat paparan konten yang sesuai dengan kondisi emosional pengguna, sehingga meningkatkan risiko pembentukan distorsi kognitif seperti catastrophizing, labeling, dan overgeneralization. Temuan ini mengimplikasikan perlunya transformasi layanan BK yang responsif terhadap literasi digital kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Distorsi Kognitif, Media Sosial, Mental Health, Self-Diagnose, Bimbingan Dan Konseling

ABSTRAK

Abstracts The development of social media has transformed the way adolescents access and process mental health information. Mental health content widely distributed on digital platforms such as Instagram, TikTok, and YouTube has driven the emergence of the self-diagnosis phenomenon—the tendency of individuals to diagnose their own psychological conditions without adequate clinical basis. This phenomenon risks causing cognitive distortions—patterns of thought that deviate from reality—which can significantly impact adolescents' psychological well-being. This study aims to analyze the mechanisms of cognitive distortion formation in adolescents due to exposure to mental health content on social media, identify the forms of cognitive distortions that emerge, and formulate their implications for Guidance and Counseling (BK) services in the digital era. The method used is qualitative with a systematic literature study approach of relevant scientific journals and books. The results of the study indicate that social media algorithms reinforce exposure to content that aligns with users' emotional conditions, thereby increasing the risk of cognitive distortion formation such as

catastrophizing, labeling, and overgeneralization. These findings imply the need for transformation of BK services that are responsive to adolescents' digital mental health literacy.

Keywords: cognitive distortion, social media, mental health, self-diagnosis, guidance and counseling

©2026 Authors. Licensed Under [CC-BY-NC-SA 4.0](#)

1. Pendahuluan

Ekosistem digital saat ini telah menempatkan media sosial sebagai infrastruktur utama komunikasi dan pertukaran informasi di kalangan remaja. Laporan We Are Social dan Hootsuite (2023) mencatat bahwa pengguna internet di Indonesia telah mencapai 212,9 juta jiwa, dengan rata-rata waktu penggunaan media sosial mencapai tiga jam empat puluh tujuh menit per hari. Kondisi ini menjadikan platform digital seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Twitter bukan sekadar ruang hiburan, melainkan telah berevolusi menjadi salah satu sumber informasi primer bagi remaja, termasuk dalam domain kesehatan mental. Konten seputar kesehatan jiwa, gejala gangguan psikologis, hingga narasi pengalaman pribadi terkait kondisi mental kini tersebar masif dan mudah diakses tanpa filter profesional. Fenomena ini menciptakan paradoks tersendiri: di satu sisi meningkatkan kesadaran publik mengenai isu kesehatan mental, namun di sisi lain berpotensi menghadirkan informasi yang tidak akurat, tidak kontekstual, dan menyesatkan bagi individu yang tidak memiliki latar belakang pengetahuan klinis.

Paparan konten mental health yang masif dan tidak terkurasi secara klinis di media sosial telah memunculkan fenomena yang semakin mengkhawatirkan, yakni self-diagnose atau diagnosis mandiri. Self-diagnose merujuk pada perilaku individu yang mengidentifikasi dirinya sebagai penderita suatu gangguan psikologis berdasarkan informasi yang diperoleh secara daring, tanpa melalui proses asesmen profesional (Gilles et al., 2011). Dalam konteks remaja, yang sedang berada pada fase pencarian identitas, informasi yang terus-menerus dikonsumsi dapat diinternalisasi sebagai cerminan diri, sehingga pengalaman emosional yang sebenarnya wajar dapat ditafsirkan sebagai tanda adanya gangguan psikologis tertentu (Erikson, 1968; Reavley & Jorm, 2011). Lebih jauh, fenomena ini tidak berhenti pada level perilaku semata, melainkan berdampak pada cara individu memproses realitas secara kognitif.

Proses internalisasi konten yang tidak akurat secara berulang-ulang dapat memicu terbentuknya distorsi kognitif, yakni pola berpikir yang secara sistematis menyimpang dari realitas objektif (Beck, 1979; Burns, 1980). Distorsi kognitif yang umum muncul di antaranya adalah catastrophizing—kecenderungan mengasumsikan skenario terburuk—labeling—memberikan label negatif permanen pada diri sendiri—serta overgeneralization—menarik kesimpulan luas dari satu peristiwa tunggal. Ketika remaja secara berulang mengonsumsi konten yang mendeskripsikan gejala-gejala depresi, kecemasan, atau gangguan kepribadian, mereka cenderung merespons narasi tersebut dengan pengalaman emosional wajar mereka, lalu mengonstruksi identitas psikologis yang terdistorsi.

Fenomena distorsi kognitif yang dipicu oleh self-diagnose melalui media sosial merupakan isu krusial yang perlu dikaji secara serius dalam bingkai Bimbingan dan Konseling (BK). Konselor sekolah maupun konselor komunitas berada pada posisi strategis untuk mendeteksi, merespons, dan memberikan intervensi terhadap pola pikir maladaptif yang berkembang pada diri remaja akibat konsumsi konten digital yang tidak terfilter. Namun demikian, literatur ilmiah di Indonesia yang secara spesifik mengupas dinamika distorsi kognitif dalam konteks ekosistem media sosial dan implikasinya bagi layanan BK masih sangat terbatas. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan tujuan: (1) menganalisis mekanisme terbentuknya fenomena self-diagnose melalui paparan konten mental health di media sosial; (2) mengidentifikasi bentuk-bentuk distorsi kognitif yang muncul pada remaja sebagai dampaknya; serta (3) merumuskan implikasi teoretis temuan tersebut terhadap pengembangan layanan BK di era digital

2. Metode Penelitian

Bagian Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur sistematis (systematic literature review). Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian yang bersifat konseptual-analitis, yakni mengintegrasikan dan mensintesis temuan dari berbagai sumber ilmiah

untuk menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai fenomena yang dikaji (Moleong, 2017). Studi literatur digunakan untuk menelaah hubungan antara paparan konten mental health di media sosial, fenomena self-diagnose, serta bentuk-bentuk distorsi kognitif yang muncul pada remaja.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur dari basis data ilmiah bereputasi, meliputi Google Scholar, portal jurnal Sinta Kemdiktisaintek, serta repositori jurnal internasional seperti Scopus dan DOAJ. Kata kunci pencarian yang digunakan meliputi: "distorsi kognitif", "self-diagnose remaja", "konten mental health media sosial", "cognitive distortion social media", "self-diagnosis adolescents", dan "bimbingan konseling era digital".

Kriteria inklusi literatur mencakup: (1) diterbitkan dalam rentang tahun 2015–2024; (2) merupakan artikel jurnal ilmiah terindeks, buku akademis, atau laporan riset dari lembaga kredibel; (3) memiliki relevansi substantif dengan topik penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi sumber yang tidak relevan secara substantif, tidak memiliki kejelasan identitas publikasi, atau tidak mendukung fokus kajian. Setelah literatur terkumpul, dilakukan seleksi, reduksi, dan pengelompokan berdasarkan tema-tema utama yang muncul.

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan sebagaimana dikemukakan oleh Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2020). Hasil analisis kemudian disusun secara deskriptif-analitis untuk menjelaskan mekanisme terbentuknya self-diagnose, bentuk-bentuk distorsi kognitif yang muncul, serta implikasinya bagi layanan Bimbingan dan Konseling. Proses triangulasi sumber dilakukan untuk memastikan keabsahan temuan dengan membandingkan perspektif dari berbagai literatur yang relevan

3. Hasil dan Pembahasan

a. Mekanisme Paparan Konten Media Sosial dan Terbentuknya Fenomena Self-Diagnose

Media sosial beroperasi melalui sistem algoritma rekomendasi yang dirancang untuk memaksimalkan waktu keterlibatan pengguna (user engagement) dengan cara menyajikan konten yang relevan secara emosional dan personal. Algoritma ini bekerja berdasarkan data perilaku pengguna—meliputi konten yang disukai, dibagikan, dikomentari, atau sekadar ditonton lebih lama—untuk kemudian menyajikan konten serupa secara kontinu (Rader & Gray, 2015). Dalam konteks kesehatan mental, mekanisme ini menciptakan apa yang dikenal sebagai echo chamber atau filter bubble: ruang informasi yang secara progresif mempersempit paparan pengguna hanya pada perspektif dan narasi yang mengonfirmasi kondisi emosional mereka saat ini (Pariser, 2011).

Fenomena self-diagnose pada remaja dalam konteks digital tidak dapat dilepaskan dari dinamika perkembangan psikologis pada fase remaja itu sendiri. Erikson (1968) mengemukakan bahwa fase remaja merupakan periode pencarian identitas yang intensif, di mana individu secara aktif mencari referensi untuk memahami siapa dirinya. Media sosial, dengan konten mental health yang mudah diakses dan seringkali dikemas secara relatable dan emosional, menyediakan narasi-narasi identitas yang dapat dengan cepat diadopsi oleh remaja sebagai cerminan diri mereka (Festinger, 1954 dalam teori social comparison). Penelitian Reavley dan Jorm (2011) menemukan bahwa individu yang sering mengakses informasi kesehatan mental daring menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk mengatribusikan gejala-gejala emosional normal sebagai tanda-tanda gangguan psikologis.

Proses terbentuknya self-diagnose melalui media sosial umumnya berlangsung dalam beberapa tahapan: pertama, individu mengalami gejala emosional seperti kesedihan berkepanjangan, kecemasan, atau perasaan tidak berdaya; kedua, mereka mencari validasi dan penjelasan melalui konten media sosial; ketiga, algoritma platform secara otomatis merekomendasikan lebih banyak konten serupa yang mendeskripsikan gangguan psikologis; keempat, melalui proses identifikasi, individu mulai menyimpulkan bahwa mereka menderita gangguan tersebut; dan kelima, label diagnostik ini diinternalisasi sebagai bagian dari identitas diri. Proses ini disebut cyberchondria—kondisi di mana keterpaparan berulang terhadap deskripsi gejala penyakit atau gangguan psikologis di internet mendorong individu meyakini dirinya mengalami kondisi tersebut, dan berangkat dari mekanisme inilah distorsi kognitif mulai terbentuk dan mengakar dalam struktur berpikir remaja (Gayatri & Ariana, 2024).

b. Analisis Bentuk-Bentuk Distorsi Kognitif Remaja Akibat Konten Mental Health

Aaron Beck (1979) mendefinisikan distorsi kognitif sebagai pola berpikir yang sistematis dan tidak akurat yang memengaruhi cara individu memaknai diri, dunia, dan masa depan. Dalam

konteks paparan konten mental health di media sosial, sejumlah bentuk distorsi kognitif secara konsisten ditemukan dalam kajian literatur yang relevan.

Pertama, labeling dan mislabeling. Labeling merupakan distorsi kognitif yang paling umum dipicu oleh self-diagnose berbasis media sosial. Remaja yang telah mengonsumsi konten tentang, misalnya, gangguan kecemasan sosial, cenderung mengaplikasikan label "aku penderita social anxiety" pada dirinya ketika mengalami rasa canggung dalam situasi sosial yang sesungguhnya merupakan respons normal. Penelitian Carey et al. (2021) menunjukkan bahwa self-labeling sebagai individu yang memiliki masalah kesehatan mental dapat memengaruhi persepsi diri, sehingga individu cenderung menginterpretasikan pengalaman emosionalnya sesuai dengan label yang dilekatkan pada dirinya.

Kedua, catastrophizing. Paparan berulang terhadap konten yang mendramatisasi pengalaman gangguan mental melatih otak untuk menginterpretasikan gejala-gejala ringan sebagai tanda bencana psikologis yang besar. Remaja yang telah terpapar narasi semacam ini cenderung menafsirkan episode stres sementara sebagai tanda bahwa mereka akan "kehilangan kendali", sementara perasaan sedih biasa diartikan sebagai depresi berat yang permanen (Burns, 1980). Dalam kajian Valkenburg dan Patti (2022), ditemukan bahwa remaja yang intensif mengonsumsi konten mental health di TikTok menunjukkan skor catastrophizing lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak.

Ketiga, overgeneralization. Konten media sosial sering menyajikan deskripsi gejala gangguan psikologis dalam format yang disederhanakan dan umum, seperti daftar tanda-tanda depresi atau kecemasan. Ketika remaja mengenali satu atau dua gejala dalam dirinya, mereka cenderung menarik kesimpulan menyeluruh bahwa mereka menderita gangguan tersebut secara penuh. Proses ini mencerminkan distorsi overgeneralization, yakni menarik kesimpulan luas dari satu atau sedikit kejadian (Beck & Alford, 2009). Pola ini diperparah oleh format konten media sosial yang inherently simplifikatif—konten 60 detik di TikTok atau carousel Instagram tidak memiliki ruang untuk menyampaikan nuansa klinis yang diperlukan untuk diagnosis yang akurat.

Keempat, personalization dan mind reading. Remaja yang terjebak dalam pola self-diagnose berbasis media sosial juga rentan mengembangkan distorsi personalisasi—menginterpretasikan peristiwa eksternal sebagai refleksi langsung dari kondisi psikologis internal mereka—serta mind reading—meyakini bahwa orang lain melihat dan menilai dirinya sesuai dengan label gangguan yang telah diinternalisasinya (Beck, 1979). Pada konteks ini, media sosial memperburuk kondisi karena pengguna seringkali membandingkan diri mereka dengan representasi ideal atau representasi gangguan yang ditampilkan oleh kreator konten, yang keduanya sama-sama tidak merepresentasikan realitas secara akurat (Fardouly et al., 2015).

Kelima, emotional reasoning. Emotional reasoning merupakan distorsi kognitif yang merujuk pada kecenderungan individu untuk mengambil keputusan atau menyimpulkan sesuatu berdasarkan perasaan semata, alih-alih bersandar pada realitas yang objektif. Dalam pola pikir ini, emosi diberikan porsi yang terlalu dominan dalam mempersepsikan suatu situasi. Akibatnya, ketika muncul perasaan tidak yakin, individu secara otomatis menganggap perasaan tersebut sebagai bukti valid bahwa dirinya tidak akan mampu melakukan sesuatu—misalnya lewat afirmasi internal seperti "saya merasa tidak bisa" atau "saya merasa sepertinya tidak akan mampu" (Ningsih & Hidayati, 2024). Fenomena ini secara nyata termaterialisasi pada subjek yang mengalami emotional reasoning, di mana mereka merasa tidak kompeten untuk mengerjakan soal ujian serta merasa tidak mampu bersosialisasi secara efektif saat berada dalam situasi kerja kelompok.

c. Implikasi Teoretis terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Era Digital

Temuan-temuan di atas memiliki implikasi yang signifikan terhadap teori dan praktik layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam menghadapi tantangan ekosistem digital yang semakin kompleks. Setidaknya tiga implikasi utama dapat dirumuskan dari kajian ini.

Pertama, urgensi integrasi literasi digital kesehatan mental dalam layanan BK. Konselor perlu mengembangkan kompetensi untuk membantu konseli—khususnya remaja—mengembangkan kemampuan berpikir kritis dalam mengonsumsi konten mental health di media sosial. Terlebih lagi, konselor abad ke-21 juga harus mampu berfungsi sebagai agen literasi informasi, tidak hanya sebagai praktisi konseling konvensional, karena layanan Bimbingan dan Konseling (BK) perlu mencakup program bibliokonseling digital dan cyber counseling yang secara sistematis membekali remaja dengan kemampuan untuk membedakan informasi kesehatan mental yang valid secara ilmiah dari konten yang sensasional atau menyesatkan di era digital (Fahmi & Anuar, 2025).

Kedua, relevansi pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam konteks distorsi kognitif berbasis media sosial. Pendekatan CBT yang dikembangkan oleh Beck (1979) dan dikembangkan lebih lanjut oleh Burns (1980) menyediakan kerangka teoretis yang sangat relevan untuk menangani distorsi kognitif yang terbentuk melalui paparan konten digital. Teknik-teknik CBT seperti cognitive restructuring, thought records, dan Socratic questioning dapat diadaptasi dalam konteks layanan BK untuk membantu remaja mengidentifikasi dan mengoreksi pola pikir yang terdistorsi. Penelitian Sopiya dkk. (2025) menunjukkan bahwa pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) berbasis sekolah efektif dalam mereduksi distorsi kognitif pada remaja, sehingga konselor bimbingan dan konseling (BK) perlu mendapatkan pelatihan yang memadai dalam pendekatan ini untuk dapat memberikan intervensi yang tepat sasaran.

Ketiga, kebutuhan akan model layanan BK yang responsif terhadap ekosistem digital. Pola konsumsi media sosial remaja yang tinggi mengindikasikan bahwa fenomena distorsi kognitif akibat konten digital merupakan isu sistemik, bukan hanya permasalahan individual. Ini menuntut pergeseran paradigma layanan BK dari pendekatan reaktif-individual menuju pendekatan preventif-sistemik (Gysbers & Henderson, 2012). Layanan BK perlu merancang program preventif yang menjangkau seluruh populasi remaja di sekolah, bukan hanya mereka yang sudah menunjukkan gejala. Program-program seperti kelompok bibliokonseling digital, pelatihan mindfulness berbasis teknologi, dan edukasi neurosains kognitif yang dikemas secara menarik untuk remaja perlu dikembangkan sebagai bagian integral dari kurikulum BK komprehensif.

4. Kesimpulan

Kajian ini telah menunjukkan bahwa paparan konten mental health di media sosial merupakan variabel signifikan dalam pembentukan distorsi kognitif pada remaja. Melalui mekanisme algoritma rekomendasi yang mengamplifikasi paparan konten relevan secara emosional, platform digital menciptakan kondisi yang kondusif bagi berkembangnya self-diagnose yang tidak akurat secara klinis. Self-diagnose ini selanjutnya menjadi pintu masuk bagi terbentuknya berbagai pola distorsi kognitif, meliputi labeling, catastrophizing, overgeneralization, personalization, mind reading, dan emotional reasoning, yang secara kumulatif dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis remaja.

Dari perspektif Bimbingan dan Konseling, temuan ini mengimplikasikan tiga hal mendasar: pertama, perlunya pengembangan kompetensi konselor dalam domain literasi digital kesehatan mental; kedua, relevansi pendekatan CBT sebagai kerangka intervensi utama dalam menangani distorsi kognitif berbasis media sosial; dan ketiga, kebutuhan mendesak untuk merancang model layanan BK preventif-sistemik yang responsif terhadap dinamika ekosistem digital. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan empiris dengan subjek remaja Indonesia untuk mengonfirmasi dan memperdalam temuan konseptual yang dihasilkan dalam kajian ini.

Daftar Pustaka

- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (2nd ed.). University of Pennsylvania Press.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. William Morrow and Company.
- Carey, R. N., Cavanagh, K., Strauss, C., & Forder, L. (2021). Exploring the impact of self-labeling as having a mental health problem. *International Journal of Mental Health*, 50(2), 154–168. <https://doi.org/10.1080/00207411.2020.1799765>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Fahmi, A., & Anuar, A. B. (2025). Teknik bibliokonseling: Upaya untuk mengembangkan karakter disiplin. *Guideline: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 1(1), 1–9.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gayatri, P. A., & Ariana, A. D. (2024). Hubungan health anxiety dan cyberchondria: Sebuah tinjauan literatur naratif. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v4i1.53847>
- Gilles, I., Bangerter, A., Clémence, A., Green, E. G. T., Krings, F., Staerklé, C., & Wagner-Egger, P. (2011). Trust in medical organizations predicts pandemic (H1N1) 2009 vaccination behavior and perceived efficacy of

- protection measures in the Swiss public. *European Journal of Epidemiology*, 26(3), 203–210. <https://doi.org/10.1007/s10654-011-9577-2>
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing and managing your school guidance and counseling program* (5th ed.). American Counseling Association.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Ningsih, W., & Hidayati, E. (2024). Cognitive behavior therapy untuk menurunkan gejala gangguan cemas menyeluruh pada remaja. *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 12(1), 31–37. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i1.29000>
- Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*. Penguin Press.
- Rader, E., & Gray, R. (2015). Understanding user beliefs about algorithmic curation in the Facebook news feed. *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 173–182. <https://doi.org/10.1145/2702123.2702174>
- Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2011). Young people's recognition of mental disorders and beliefs about treatment and outcome: Findings from an Australian national survey. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(10), 890–898. <https://doi.org/10.3109/00048674.2011.614215>
- Sopiyah, R. M. S., Pazila, L., & Siregar, R. R. (2025). Studi kasus tentang penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengatasi kesulitan adaptasi sosial siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(6), 1045–1053. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i6.1795>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Valkenburg, P. M., & Patti, M. V. (2022). Social media use and adolescent mental health: Findings and remedies. *npj Mental Health Research*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- We Are Social & Hootsuite. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>