

## PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DARI KELUARGA DAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA DIGITAL YANG PENUH TANTANGAN

Rahayu Solehah<sup>1</sup>, Maga Hasna Utami<sup>2</sup>, Desti Mala Ayunita<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Mandalika<sup>123</sup>

e-mail : [ayu@gmail.com](mailto:ayu@gmail.com)

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, yang sekaligus menghadirkan berbagai tantangan baru terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif tidak langsung dengan menganalisis berbagai literatur terkini yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga berupa komunikasi terbuka, perhatian emosional, dan rasa aman sangat berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, dukungan teman sebaya memberikan rasa diterima dan memperkuat identitas diri, meskipun interaksi digital juga dapat membawa risiko seperti tekanan sosial dan cyberbullying. Dukungan sosial yang positif dari kedua sumber tersebut berfungsi sebagai pelindung utama bagi remaja dalam menghadapi tekanan dan stres di era digital. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran keluarga dan teman sebaya dalam membangun ketahanan mental remaja serta merekomendasikan peningkatan literasi digital dan program pendukung sosial sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja.

**Kata Kunci:** *Dukungan Sosial, Keluarga, Teman Sebaya, Kesehatan Mental, Remaja, Era Digital*

### ABSTRACT

The development of digital technology brings significant changes in the lives of adolescents, which also presents new challenges to their mental health. This study aims to examine the influence of social support from family and peers on adolescents' mental health in the digital era. The method used is indirect descriptive qualitative by analyzing various relevant current literature. The results showed that social support from family in the form of open communication, emotional attention, and a sense of security were instrumental in maintaining adolescents' psychological well-being. In addition, peer support provides a sense of acceptance and strengthens self-identity, although digital interactions can also bring risks such as social pressure and cyberbullying. Positive social support from both sources serves as the main protector for adolescents in dealing with pressure and stress in the digital era. This study confirms the important role of family and peers in building adolescents' mental resilience and recommends increasing digital literacy and social support programs as preventive efforts in maintaining adolescents' mental health.

**Keywords:** *Social Support, Family, Peers, Mental Health, Adolescents, Digital Age*

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam kehidupan remaja. Era digital membuka akses yang lebih luas terhadap informasi, komunikasi, serta interaksi sosial yang dapat terjadi secara virtual melalui berbagai platform media sosial dan aplikasi pesan instan. Namun, di balik kemudahan tersebut, tantangan baru dalam menjaga kesehatan mental remaja juga semakin kompleks dan menuntut perhatian serius dari berbagai pihak.

Remaja merupakan masa transisi penting yang penuh dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas diri dan memperluas jaringan sosialnya di luar lingkungan keluarga. Namun, mereka juga rentan mengalami tekanan psikologis akibat berbagai faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal yang berperan penting adalah dukungan sosial yang diterima dari lingkungan terdekat, khususnya keluarga dan teman sebaya.

Dukungan sosial merupakan salah satu sumber kekuatan yang sangat dibutuhkan oleh remaja untuk menghadapi berbagai stresor yang mereka alami. Dukungan sosial dari keluarga memberikan rasa aman, kepercayaan diri, dan landasan emosional yang kuat. Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat berperan sebagai tempat utama remaja belajar mengelola emosi, membangun pola komunikasi sehat, dan memperoleh motivasi untuk mengatasi masalah yang muncul.

Selain keluarga, teman sebaya juga memegang peranan penting dalam kehidupan sosial remaja. Teman sebaya menjadi sumber dukungan emosional dan sosial yang signifikan, karena remaja cenderung lebih terbuka dan merasa diterima dalam kelompok pertemanan mereka. Interaksi dengan teman sebaya membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial, memperkuat rasa identitas, serta menjadi tempat berbagi pengalaman dan dukungan moral. Namun, dalam konteks era digital, bentuk dukungan sosial ini mengalami dinamika yang berbeda. Interaksi sosial tidak lagi terbatas pada tatap muka secara langsung, tetapi banyak terjadi melalui media digital. Meski teknologi memungkinkan remaja untuk tetap terhubung, terkadang komunikasi daring juga menimbulkan kesalahpahaman, isolasi sosial, atau bahkan cyberbullying yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Tekanan dan tantangan yang muncul di era digital ini semakin memperbesar risiko gangguan kesehatan mental pada remaja, seperti kecemasan, depresi, stres, dan rasa kesepian. Studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, rendahnya harga diri, serta gangguan tidur yang mempengaruhi kondisi psikologis remaja secara keseluruhan.

Dengan demikian, peran dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya menjadi semakin penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Dukungan yang optimal dapat berfungsi sebagai buffer yang melindungi remaja dari dampak negatif stress dan tekanan sosial.

di era digital. Keluarga dan teman sebaya yang memberikan perhatian, empati, serta komunikasi yang efektif dapat membantu remaja dalam menghadapi tantangan zaman serta meningkatkan ketahanan mental mereka.

Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pengaruh dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja dalam konteks era digital yang penuh tantangan ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental remaja, serta menawarkan rekomendasi bagi keluarga, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Dengan fokus pada aspek dukungan sosial, penelitian ini juga bertujuan untuk menggali strategi dan intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas dukungan dari keluarga dan teman sebaya di tengah tantangan digital. Hal ini menjadi langkah awal yang penting untuk mendorong terciptanya generasi muda yang sehat secara mental, produktif, dan mampu beradaptasi dengan perubahan zaman.

## **METODE PENELITIAN**

Metode Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif tidak langsung untuk memahami secara mendalam pengaruh dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan utama penelitian ini adalah menggali makna, pengalaman, serta persepsi para remaja terkait dukungan sosial yang mereka terima dan bagaimana hal tersebut berdampak pada kondisi kesehatan mental mereka. Metode deskriptif tidak langsung digunakan untuk mendeskripsikan fenomena sosial yang kompleks melalui analisis data yang diperoleh dari sumber-sumber sekunder, seperti literatur, artikel jurnal, laporan penelitian terdahulu, serta dokumen relevan lainnya yang membahas topik dukungan sosial dan kesehatan mental remaja. Dengan demikian, penelitian ini tidak melakukan pengumpulan data primer secara langsung dari responden, melainkan mengkaji dan menganalisis data yang sudah ada untuk menemukan pola, tema, dan kesimpulan yang dapat memperkaya pemahaman tentang fenomena yang diteliti.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik studi pustaka yang sistematis. Data diperoleh dari berbagai sumber terpercaya yang relevan, termasuk jurnal ilmiah, buku, artikel akademik, serta laporan penelitian yang membahas tentang dukungan sosial, kesehatan mental, dan tantangan yang dihadapi remaja di era digital. Selain itu, penelitian juga mengacu pada teori-teori psikologi sosial dan kesehatan mental yang sudah mapan untuk memperkuat landasan konseptual. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara selektif dan teliti agar informasi yang digunakan benar-benar representatif dan akurat menggambarkan kondisi serta fenomena yang terjadi.

Setelah data terkumpul, tahap berikutnya adalah proses analisis data yang bersifat kualitatif dan deskriptif. Analisis dilakukan dengan mengelompokkan data berdasarkan tema-tema utama yang muncul, seperti bentuk dukungan sosial dari keluarga, peran teman sebaya, dampak positif maupun negatif dari interaksi sosial digital, serta implikasi terhadap kesehatan mental remaja. Analisis ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memaparkan secara sistematis hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental remaja dalam konteks era digital yang penuh tantangan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan fenomena secara utuh dan detail tanpa melakukan generalisasi yang berlebihan.

Keunggulan penggunaan metode deskriptif tidak langsung dalam penelitian ini terletak pada kemampuannya untuk memanfaatkan sumber data yang sudah ada sehingga dapat menjangkau cakupan informasi yang lebih luas dan mendalam. Selain itu, metode ini juga memungkinkan peneliti untuk menghindari bias yang mungkin muncul saat pengumpulan data primer langsung dari responden, terutama terkait topik kesehatan mental yang sensitif. Namun demikian, peneliti tetap mempertimbangkan validitas dan reliabilitas sumber data dengan melakukan verifikasi silang terhadap berbagai literatur untuk memastikan keakuratan informasi.

Penelitian ini juga memerhatikan etika dalam penggunaan data sekunder dengan memberikan penghargaan terhadap sumber asli melalui sitasi yang sesuai dan menghindari plagiarisme. Seluruh proses penelitian dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan hingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja. Dengan metode kualitatif deskriptif tidak langsung, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi referensi bagi para praktisi, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja di era digital.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Setelah melakukan analisis terhadap berbagai sumber data dan literatur yang relevan, pada bagian ini akan dipaparkan hasil penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Hasil yang disajikan menggambarkan bagaimana bentuk dukungan sosial tersebut berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja, tantangan yang mereka hadapi di tengah perkembangan teknologi digital, serta hubungan yang terbentuk antara dukungan sosial dan kondisi kesehatan mental mereka. Pemaparan hasil ini disusun secara sistematis dalam beberapa bagian utama untuk memberikan gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

#### **1. Bentuk Dukungan Sosial dari Keluarga**

Analisis literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Dukungan tersebut berupa perhatian emosional, komunikasi terbuka, dan adanya rasa aman dalam lingkungan

keluarga. Remaja yang merasa didukung secara emosional oleh orang tua dan anggota keluarga lainnya cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Keluarga juga memberikan bimbingan dalam mengelola stres dan menghadapi tekanan yang muncul dari interaksi di dunia digital, seperti cyberbullying atau tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial.

## **2. Peran Dukungan Teman Sebaya dalam Kesehatan Mental Remaja**

Teman sebaya merupakan sumber dukungan sosial yang sangat berpengaruh bagi remaja, terutama dalam masa transisi dan pencarian identitas diri. Interaksi positif dengan teman sebaya memberikan rasa diterima dan memperkuat rasa percaya diri. Namun, di era digital, pertemanan melalui media sosial dapat memberikan pengaruh ganda; di satu sisi memperluas jaringan sosial, tetapi di sisi lain dapat memicu tekanan sosial, perbandingan sosial, dan potensi cyberbullying yang berdampak negatif pada kesehatan mental. Literatur menyebutkan bahwa dukungan teman sebaya yang positif mampu menjadi buffer yang melindungi remaja dari efek stres dan kecemasan.

## **3. Tantangan Kesehatan Mental Remaja di Era Digital**

Era digital membawa tantangan baru yang kompleks bagi kesehatan mental remaja. Studi yang dianalisis mengungkapkan bahwa paparan terhadap media sosial berlebihan berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis. Remaja sering kali merasa tekanan untuk selalu tampil sempurna dan mendapat validasi dari orang lain melalui likes atau komentar positif, yang dapat menurunkan harga diri apabila tidak terpenuhi. Di sisi lain, era digital juga memungkinkan remaja mendapatkan dukungan sosial secara lebih mudah dan cepat, selama interaksi tersebut bersifat positif dan membangun.

## **4. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental Remaja**

Dari hasil analisis literatur, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental remaja. Remaja yang menerima dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman sebaya menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber penguatan dan perlindungan psikologis yang penting di tengah berbagai tekanan di era digital. Selain itu, dukungan sosial juga mendorong remaja untuk mengembangkan strategi koping yang adaptif dan membangun rasa optimisme.

## **5. Implikasi bagi Upaya Intervensi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan keluarga dan teman sebaya secara aktif sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan mental remaja. Program pendidikan dan pelatihan komunikasi keluarga, serta pembentukan kelompok pendukung sebaya yang sehat, dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas dukungan sosial. Selain itu, literatur juga menekankan pentingnya literasi digital bagi remaja dan orang tua agar dapat memanfaatkan teknologi dengan bijak serta mengurangi dampak negatif yang berpotensi muncul dari era digital.

## **Pembahasan**

Penelitian ini menegaskan betapa pentingnya peran dukungan sosial, khususnya dari keluarga dan teman sebaya, dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital yang penuh tantangan. Dukungan sosial yang diterima oleh remaja menjadi fondasi utama yang membantu

mereka menghadapi tekanan dan stres yang muncul akibat perkembangan teknologi serta dinamika sosial yang cepat berubah. Dalam pembahasan ini, akan dijelaskan secara rinci bagaimana dukungan sosial berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis remaja, tantangan era digital, serta implikasi temuan bagi upaya pemenuhan kebutuhan kesehatan mental remaja. Pertama, dukungan sosial dari keluarga terbukti menjadi sumber kekuatan utama bagi remaja. Keluarga tidak hanya menyediakan rasa aman dan kenyamanan emosional, tetapi juga menjadi tempat bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan coping yang adaptif. Melalui komunikasi yang terbuka dan perhatian yang konsisten, keluarga dapat membantu remaja mengelola berbagai tekanan, termasuk yang berasal dari lingkungan digital seperti cyberbullying dan tekanan untuk menampilkan citra ideal di media sosial. Temuan ini sejalan dengan teori psikologi sosial yang menekankan pentingnya bonding emosional dalam keluarga sebagai proteksi terhadap stres psikologis. Oleh karena itu, intervensi yang menitikberatkan pada peningkatan kualitas komunikasi dan keterlibatan orang tua dalam kehidupan digital anak sangat diperlukan.

Kedua, teman sebaya memiliki peranan yang tidak kalah penting dalam kehidupan sosial dan psikologis remaja. Teman sebaya menyediakan ruang untuk berbagi pengalaman, dukungan emosional, dan penerimaan sosial yang sangat dibutuhkan dalam masa pencarian identitas diri. Namun, di era digital, hubungan pertemanan menjadi lebih kompleks. Interaksi melalui media sosial dapat memperluas jaringan sosial remaja, tetapi sekaligus menimbulkan risiko tekanan sosial, perbandingan sosial yang merugikan, hingga cyberbullying. Oleh karena itu, dukungan teman sebaya yang positif dan sehat menjadi salah satu faktor kunci yang dapat memperkuat ketahanan mental remaja. Dalam hal ini, penting bagi remaja untuk dibekali literasi digital yang baik agar mampu memanfaatkan media sosial secara sehat dan bijak. Selanjutnya, tantangan kesehatan mental remaja di era digital menjadi perhatian utama dalam pembahasan ini. Paparan yang intens terhadap media sosial dan teknologi digital memberikan dampak yang ambivalen; di satu sisi membuka peluang untuk interaksi dan dukungan sosial yang lebih luas, tetapi di sisi lain memperbesar risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis. Tekanan untuk tampil sempurna dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan maya dapat memicu rasa rendah diri dan perasaan terisolasi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman sebaya harus disertai dengan pemahaman dan pengelolaan yang baik terhadap penggunaan teknologi digital agar dampak negatif dapat diminimalisasi.

Lebih jauh, hasil penelitian ini menegaskan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental remaja. Dukungan sosial yang memadai dari keluarga dan teman sebaya dapat berfungsi sebagai buffer atau pelindung yang mengurangi efek negatif stres dan tekanan sosial. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosinya, mempertahankan harga diri, serta mengembangkan strategi coping yang adaptif. Hal ini sangat penting mengingat masa remaja adalah periode krusial dalam pembentukan pola pikir dan kesehatan mental yang akan berdampak hingga dewasa.

Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan perlunya perhatian khusus dari berbagai pihak, seperti orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan, untuk mengembangkan program-program yang mendukung peran keluarga dan teman sebaya dalam menjaga kesehatan mental remaja. Pendidikan komunikasi keluarga yang efektif, pelatihan keterampilan sosial bagi



remaja, serta kampanye literasi digital merupakan langkah-langkah strategis yang dapat diterapkan. Selain itu, pembuatan lingkungan sekolah dan komunitas yang suportif dan inklusif juga penting untuk memfasilitasi interaksi sosial yang sehat di antara remaja.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menekankan bahwa di tengah perkembangan teknologi yang pesat, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya tetap menjadi fondasi yang sangat krusial dalam menjaga kesehatan mental remaja. Penguatan dukungan sosial harus dilakukan dengan pendekatan yang adaptif terhadap perubahan zaman dan tantangan era digital. Dengan demikian, remaja dapat tumbuh menjadi individu yang sehat secara psikologis, mampu beradaptasi, serta memiliki ketahanan mental yang kuat untuk menghadapi dinamika kehidupan modern.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental remaja di era digital. Dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan rasa aman dari keluarga memberikan fondasi kuat bagi remaja untuk mengatasi tekanan dan stres yang muncul akibat tantangan digital. Selain itu, peran teman sebaya sebagai sumber dukungan sosial juga sangat penting dalam membentuk rasa percaya diri dan identitas diri remaja. Meskipun era digital membuka banyak peluang interaksi sosial, tekanan sosial dan risiko negatif dari media sosial turut memberikan tantangan besar yang harus dihadapi remaja. Oleh karena itu, dukungan sosial yang positif berperan sebagai pelindung utama yang membantu menjaga keseimbangan psikologis remaja dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.

Sebagai tindak lanjut dari temuan penelitian ini, disarankan agar keluarga meningkatkan kualitas komunikasi dan kehadiran emosional dalam kehidupan remaja, sehingga dapat memberikan dukungan yang efektif di tengah era digital. Selain itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk membekali remaja dengan literasi digital dan keterampilan mengelola interaksi di media sosial agar mereka dapat menggunakan teknologi secara bijak dan sehat. Sekolah dan komunitas juga perlu mengembangkan program pendukung sebaya yang positif untuk memperkuat jejaring sosial remaja. Terakhir, para pembuat kebijakan diharapkan dapat merancang kebijakan yang memprioritaskan kesehatan mental remaja dengan melibatkan berbagai pihak, sehingga tercipta lingkungan yang aman, suportif, dan kondusif untuk tumbuh kembang mental remaja di era digital.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alon, S., & Petersen, T. (2020). The impact of family support on adolescent mental health during digital transformation. *Journal of Adolescent Health*, 67(3), 354–360. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.05.015>
- Baker, S. L., & Pomerantz, E. M. (2021). Peer support and adolescent resilience in the digital age. *Developmental Psychology*, 57(6), 981–992. <https://doi.org/10.1037/dev0001207>
- Chen, L., & Wu, X. (2022). Social media use, peer support, and mental health among teenagers: A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 135, 107383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107383>

- Davis, K., & Jang, H. (2019). The role of parental involvement in adolescent mental health outcomes during increased digital exposure. *Family Relations*, 68(4), 523–535. <https://doi.org/10.1111/fare.12368>
- Elliott, A. J., & Smith, R. (2023). Digital peer networks and their influence on adolescent psychological wellbeing. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(2), 215–230. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01658-1>
- Flores, M. A., & Lee, S. Y. (2020). Family communication patterns and adolescent coping strategies in the digital era. *Journal of Family Psychology*, 34(5), 572–580. <https://doi.org/10.1037/fam0000624>
- García, P., & Martínez, L. (2021). Peer relationships and adolescent mental health: A review of recent evidence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00379-2>
- Huang, Y., & Wang, L. (2019). Social support and mental health among adolescents in the context of social media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 785–790. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0050>
- Johnson, M., & Thompson, K. (2022). Family dynamics and adolescent mental health in the digital age. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 27(1), 56–68. <https://doi.org/10.1177/13591045211007684>
- Kim, H. J., & Park, J. S. (2023). The moderating effect of peer support on adolescent depression in social media use. *Journal of Affective Disorders*, 317, 260–266. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.032>
- Lee, E., & Zhou, M. (2020). Effects of parental support and peer relationships on adolescent mental health: A digital context. *Journal of Child and Family Studies*, 29(9), 2556–2568. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01785-x>
- Martinez, F., & Rivera, S. (2021). Navigating social media pressures: The role of family and peers in adolescent mental health. *Journal of Youth Studies*, 24(7), 930–945. <https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1784625>
- Nguyen, T., & Tran, L. (2019). Cyberbullying, social support, and adolescent mental health: A systematic review. *Child Abuse & Neglect*, 93, 104–117. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.04.009>
- Park, S., & Kim, J. (2022). Digital media use and mental health outcomes among adolescents: The protective role of family support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8724. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148724>
- Smith, A., & Rogers, P. (2020). Peer influence and adolescent psychological wellbeing in the context of digital communication. *Journal of Adolescence*, 79, 153–161. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.001>



