

Jiwa dalam Genggaman: Tantangan Psikologi Modern di Era AI dan Media Sosial

Yunita Eka Dewi¹

¹Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

Kata Kunci:

Psikologi, Kecerdasan
Buatan, AI, Media Sosial,
Kesehatan Mental, FoMO

ABSTRAK

Perkembangan pesat kecerdasan buatan (AI) dan dominasi media sosial telah mengubah fundamental cara manusia berinteraksi, memunculkan tantangan psikologis kompleks seperti kelelahan digital, Fear of Missing Out (FoMO), dan artificial intimacy yang mengancam relasi autentik. Artikel ini bertujuan mengkaji tantangan psikologi modern di era digital melalui tiga fokus: dampak media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda, dilema etis implementasi AI dalam layanan klinis, serta formulasi respons psikologi yang humanis. Berdasarkan sintesis berbagai studi mutakhir, ditemukan bahwa media sosial berkorelasi signifikan dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan risiko bunuh diri pada remaja, meskipun hubungannya bersifat kompleks dan dipengaruhi faktor perancu. Sementara itu, AI dalam praktik psikologi menawarkan aksesibilitas dan personalisasi, namun sistem AI kerap gagal memenuhi standar etika psikoterapi. Respons strategis yang diusulkan adalah transformasi menuju paradigma "psikologi sadar digital" yang mencakup pembatasan peran AI dalam terapi, penguatan literasi algoritma dalam kurikulum, pengembangan riset berbasis makna hidup, advokasi kebijakan kognitif, serta intervensi komunitas untuk memulihkan keberanian menyendiri dan hubungan autentik. Dengan langkah-langkah ini, psikologi dapat menemukan kembali relevansinya sebagai ilmu yang menjaga jiwa tetap manusiawi di tengah gempuran algoritma tanpa jiwa.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Yunita Eka Dewi

Magister Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jalan K.H Ahmad Dahlan, Kota Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.

Email: yunitaekadewi99@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perkembangan kecerdasan buatan (AI) yang pesat dalam ekosistem media sosial telah mengubah secara fundamental cara manusia berinteraksi, mengonsumsi informasi, dan membentuk persepsi tentang diri sendiri maupun dunia sekitarnya. Konten yang dihasilkan oleh AI (*AI-generated content/AIGC*) kini semakin membanjiri platform media sosial, bercampur dengan konten buatan manusia dan membentuk pengalaman digital yang belum pernah terjadi sebelumnya. Fenomena ini, di satu sisi, menawarkan personalisasi dan efisiensi yang belum pernah ada; namun di sisi lain, memunculkan berbagai tantangan psikologis yang kompleks. Penelitian menunjukkan bahwa persepsi terhadap *overload* konten AI merupakan faktor stres dominan yang secara signifikan memprediksi kelelahan pengguna terhadap media sosial (*social media fatigue*) serta ketidakpuasan pengguna. Lebih jauh lagi, ketidakaslian konten (*content inauthenticity*) yang dirasakan

pengguna turut berkontribusi pada tekanan psikologis, meskipun dengan efek yang lebih moderat (Nguyen & Nguyen, 2026).

Munculnya agen percakapan berbasis AI (*AI-driven conversational agents*) dan meluasnya penggunaan platform media sosial telah menghadirkan peluang sekaligus tantangan kompleks dalam lanskap kesehatan mental kontemporer. AI menawarkan akses dukungan psikologis yang skalabel, terjangkau, dan tersedia 24/7. Sebuah terobosan signifikan di tengah keterbatasan akses terhadap tenaga kesehatan mental profesional. Para psikolog klinis melaporkan semakin banyak menemui klien yang terlibat dalam perilaku *reassurance-seeking* yang persisten melalui interaksi dengan sistem berbasis AI, yang berisiko memperkuat pola kompulsif di luar pengaturan klinis formal (Coghlan et al., 2023).

Revolusi digital memunculkan pertanyaan mendasar mengenai identitas dan kesehatan mental, salah satunya melalui konsep *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu kecemasan karena takut ketinggalan pengalaman sosial orang lain yang mendorong keinginan kompulsif untuk terus terhubung, meskipun belum ada konsensus mengenai sifat FoMO dan mayoritas studi masih bersifat korelasional sehingga arah sebab-akibat belum jelas (Id et al., 2024). Fenomena ini berakar pada kebutuhan psikologis akan rasa memiliki dan validasi identitas yang kini diperparah oleh algoritma AI yang dirancang menjaga perhatian pengguna tetap di layar (Park, 2026).

Selanjutnya, studi lintas seksional di Hong Kong terhadap 3.162 orang dewasa menemukan bahwa kebiasaan meraih gawai dalam ≤ 5 menit setelah bangun tidur meningkatkan risiko kecemasan 1,74 kali lipat dan depresi 1,84 kali lipat, sementara penggunaan media ≥ 61 menit sebelum tidur juga dikaitkan dengan peningkatan gejala psikologis signifikan (Lee et al., 2020). Fenomena ini oleh Sherry Turkle disebut sebagai *artificial intimacy*, yaitu kondisi di mana manusia menyerahkan kapasitasnya untuk peduli, menyendiri (*solitude*), dan menjalin kedekatan kepada mesin. Seiring AI yang semakin canggih dan media sosial yang invasif, kita justru belajar mengharapkan lebih banyak dari teknologi dan lebih sedikit dari sesama manusia, yang menjadi titik pangkal tantangan terbesar psikologi abad ke-21 (Park, 2026).

Jean Twenge, psikolog yang mempopulerkan istilah iGen (kelahiran 1995-2012), menyajikan bukti bahwa generasi yang tumbuh dengan ponsel pintar mengalami lonjakan kecemasan, depresi, kesepian, *self-harm*, dan bunuh diri yang belum pernah terjadi sebelumnya, terutama pada remaja putri, karena media sosial dan pesan teks menggantikan interaksi tatap muka, mengganggu tidur, memicu *cyberbullying*, serta menyebarkan informasi tentang perilaku menyakiti diri sendiri. Meskipun temuan ini menuai perdebatan metodologis, Twenge menunjukkan bahwa pengguna berat media sosial memiliki risiko depresi dua kali lipat dibandingkan pengguna ringan, sehingga menegaskan urgensi intervensi psikologis di era digital seperti membatasi penggunaan gawai di kamar tidur dan mengurangi waktu layar maksimal dua jam per hari (Twenge & Ph, 2012).

Meta-analisis menunjukkan penggunaan media sosial bermasalah berkorelasi dengan depresi, stres, kesepian, dan penurunan harga diri pada remaja, menandakan krisis kesehatan mental digital (Meliana, 2025). Sebaliknya, meta-analisis 48 uji coba menemukan AI dan agen percakapan memberikan perbaikan kecil signifikan untuk depresi, kecemasan, dan stres, sehingga berpotensi sebagai alat bantu terjangkau, terutama di Indonesia yang kekurangan psikolog (Alamdarloo et al., 2026).

Berdasarkan studi etnografi selama 18 bulan oleh (Iftikhar et al., 2025) dari Brown University, mengungkap sistem AI gagal memenuhi standar etika psikoterapi: kepatuhan kaku, *over-validation*, *gaslighting*, empati semu, serta dalam krisis mengabaikan layanan tanpa rujukan dan akuntabilitas, membahayakan pengguna rentan. Berdasarkan studi (Dorigoni & Giardino, 2025), menambahkan bahwa ilusi empati digital rapuh, pesan dari AI mengalami penurunan keaslian dan rasa hormat (*authenticity valley*), terutama dibanding teman dekat, dan ilusi runtuh saat sumber artifisial terungkap, menimbulkan disonansi simbolik.

Studi fenomenologis di Turki menemukan profesional kesehatan mental melihat AI sebagai alat supervisi yang membantu (dukungan, fasilitasi, efisiensi) namun mengkhawatirkan karena mengurangi interaksi manusia (inti aliansi terapeutik) serta risiko privasi dan kelompok rentan (Demir et al., 2026). AI tidak dapat menggantikan psikoterapis karena tidak memiliki empati sejati, tidak mampu menangani krisis (risiko bunuh diri) yang butuh intuisi klinis, isyarat nonverbal, dan kepekaan budaya, serta terbatas memori, bias algoritmik, dan tak paham etika kesetiaan (*fidelity*) (Zhang & Wang, 2024).

Studi terhadap 220 dewasa muda mengungkap paradoks konektivitas. Pengguna media sosial mengalami kecemasan sosial dan gangguan perhatian, dengan *mind wandering* ($r=0,68$) dan FoMO memicu penggunaan kompulsif, mengonfirmasi "*mobile connectivity paradox*" (Lu et al., 2025)(Lemahieu et al., 2025). Demikian pula, *AI influencer* menciptakan paradoks dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar (otonomi, kompetensi, keterhubungan) melalui kehadiran konsisten, namun berisiko menghancurkannya jika dianggap sebagai alat pengawasan atau komersial yang tidak autentik, menghasilkan kontinum pemenuhan-alienasi digital (Park, 2026).

Menyadari urgensi problematika ini, artikel ini bertujuan untuk mengupas tuntas tantangan psikologi modern di era kecerdasan buatan dan media sosial dengan judul "Jiwa dalam Genggaman: Tantangan Psikologi Modern di Era AI dan Media Sosial". Secara spesifik, artikel ini akan mengkaji tiga pertanyaan utama:

bagaimana media sosial dan AI membentuk ulang kesehatan mental generasi digital berdasarkan perspektif teoretis para tokoh, apa saja dilema etis dan praktis dari implementasi AI dalam layanan psikologi klinis, serta bagaimana psikologi sebagai disiplin dapat merumuskan respons adaptif yang humanis namun visioner.

2. PEMBAHASAN

2.1 Media Sosial dan Kesehatan Mental Generasi Digital: Antara Konektivitas dan Kerentanan Psikologis

Diskusi reflektif atas pemikiran Sherry Turkle menyatakan teknologi digital telah menyusup ke seluruh dimensi kehidupan generasi digital, menjadikan platform seperti Instagram dan TikTok sebagai arena pembentukan identitas dan panggung eksistensi, menciptakan kondisi *alone together* (manusia lebih mengharapkan dari teknologi daripada sesama) yang mengarah pada *artificial intimacy* yang mengancam fondasi kemanusiaan, diperparah mekanisme *like* dan notifikasi yang menciptakan ketergantungan (Jefferies et al., 2013). Meta-analisis 24 studi menemukan hubungan positif paparan risiko di jejaring sosial dengan gangguan mental remaja ($r=0,2173$), dengan 40% remaja bunuh diri memiliki identitas daring terfokus pikiran bunuh diri (Cabezas-klinger & Fernandez-daza, 2025).

Penelitian Cambridge (143 studi) pada remaja dengan gangguan mental menemukan hubungan positif penggunaan media sosial dengan kecemasan/depresi, dipengaruhi jenis penggunaan, konten, dan dukungan social (Fassi et al., 2024). Penelitian lintas negara pada mahasiswa juga menunjukkan kecanduan media sosial berkorelasi dengan kecemasan, depresi, FoMO, kesepian, dan penurunan harga diri, berakar pada kebutuhan *belongingness* namun ironisnya memicu isolasi social (Rana et al., 2025).

Meta-analisis kontroversial Ferguson menyatakan tidak ada bukti cukup korelasi durasi media sosial dengan masalah kesehatan mental remaja karena variabel perancu (kepribadian, dukungan keluarga, sosial-ekonomi), sehingga media sosial bukan kausa universal melainkan faktor risiko dengan dampak bervariasi (Cabezas-klinger & Fernandez-daza, 2025). Sebaliknya, studi longitudinal terhadap 26.743 remaja Kanada menemukan setiap kenaikan satu jam penggunaan media sosial per hari memprediksi peningkatan depresi ($B=0,19$) dan kecemasan ($B=0,15$) serta penurunan *flourishing*, kualitas hubungan, dan regulasi emosi, dengan efek kecil namun bermakna (Curle et al., 2026).

FoMO (*Fear of Missing Out*) mendorong keinginan kompulsif terhubung. Studi pada 2.058 dewasa Israel menunjukkan FoMO tinggi dan *Joy of Missing Out* (JoMO) rendah berkorelasi dengan kecanduan ponsel tertinggi dan kesejahteraan terendah, sedangkan FoMO rendah dan JoMO tinggi sebaliknya (Halevi et al., 2025). Penelitian intervensi pada 175 mahasiswa membuktikan pelatihan kontrol diri dan penurunan FoMO efektif mengurangi stres digital, penggunaan ponsel bermasalah, serta iritasi emosional (Sende et al., 2025).

2.2 Kecerdasan Buatan dalam Praktik Psikologi: Antara Harapan dan Alarm Etis

AI hadir sebagai gelombang kedua transformasi layanan psikologi, memicu optimisme sekaligus kekhawatiran etis. Studi di Turki menunjukkan profesional melihat AI sebagai alat supervisi yang membantu (dukungan, fasilitasi, efisiensi) namun mengkhawatirkan karena mengurangi interaksi manusia inti aliansi terapeutik serta risiko privasi dan kelompok rentan (Demir et al., 2026). Evaluasi etis menemukan penggunaan AI klinis meningkat pesat (44% psikiater AS menggunakan ChatGPT 3.5, 33% versi 4.0), namun adopsi melampaui regulasi, mengancam otonomi pasien yang mungkin tidak sadar berinteraksi dengan AI profesional berakuntabilitas (Blease & Rodman, 2025).

Tinjauan naratif oleh (Erdemir, 2026) mengusulkan kerangka tata kelola multilayer AI sebagai pelengkap (bukan pengganti) dengan potensi aksesibilitas, personalisasi, dukungan keputusan, namun risiko empati terbatas, bias, misdiagnosis, privasi, dan ketimpangan digital. Tata kelola tiga level (klinis, organisasi, regulasi) menekankan *informed consent*, aliansi terapeutik, transparansi, dan pengawasan manusia berkelanjutan. Komentar dalam *The American Journal of Bioethics* oleh (Smith et al., 2026) menyoroti risiko AI seperti ChatGPT dalam krisis kesehatan mental kesulitan stratifikasi risiko bunuh diri dan potensi dekompensasi psikotik. Mereka mengusulkan tujuh pertimbangan etis, termasuk kapabilitas AI yang cepat berkembang, perlunya akuntabilitas, serta fakta bahwa pengguna telah luas mengadopsi AI untuk dukungan mental meskipun bukti keamanannya terbatas.

Di tengah alarm etis, sejumlah peneliti justru melihat AI sebagai augmentasi, bukan substitusi praktik psikologi. Dalam komentar di *Journal of Technology in Behavioral Science*, mereka mengadvokasi pengembangan chatbot AI yang diawasi secara klinis dengan standar etika ketat, serta mengusulkan model hibrida yang menggabungkan terapi manusia-ke-manusia dengan dukungan AI. Dalam model ini, AI berperan meningkatkan aksesibilitas, personalisasi intervensi, dan dukungan otonom, sementara hubungan terapeutik autentik tetap dijalankan psikolog manusia. Model ini dinilai optimal untuk memanfaatkan kekuatan unik kedua modalitas (Noto et al., 2026).

2.3 Menuju Psikologi yang Sadar Digital: Membangun Kembali Jiwa di Tengah Algoritma

Tantangan terbesar psikologi modern adalah bertransformasi untuk memahami manusia dalam realitas yang dikonstruksi algoritma, karena dunia digital merupakan dimensi ontologis pembentuk identitas. Konsep *Delegated Personhood* (Horii, 2025) menyatakan identitas sebagai produk hibrida intensi manusia dan inferensi komputasional, melahirkan *algorithmic identity* yang menciptakan tiga dilemma, yaitu autentisitas, otonomi, dan kontinuitas (Rana et al., 2025).

Pendekatan *Human-Centered Artificial Intelligence* (HCAI) yang diusulkan (Pashtun & Nadarajah, 2026) menekankan AI harus dikelola sebagai masalah validitas konstruk, bukan sekadar optimasi prediksi, serta mengidentifikasi mode kegagalan manusia-AI. Respons psikologi memerlukan paradigma "psikologi sadar digital" dengan tiga agenda: integrasi literasi digital ke kurikulum, pengembangan asesmen/intervensi peka konteks digital, dan pembentukan kerangka etika-regulasi yang melindungi integritas psikologis (hak tidak diprofil algoritma, hak memahami dampak AI, hak akses intervensi manusia).

Berdasarkan sintesis dari berbagai bab dalam buku *Redefining Spiritual Spaces in the Age of Technology* (Guenther et al., 2025), pertanyaan hakiki psikologi kontemporer bukanlah bagaimana mengoptimalkan AI atau membatasi waktu layar, melainkan kapasitas kemanusiaan apa yang harus diperkuat di tengah gempuran algoritma, seperti kemampuan hadir secara utuh, keberanian menyendiri secara sengaja (*intentional solitude*), serta refleksi diri tanpa metrik. Risiko terbesar bukanlah menggantikan Tuhan dengan algoritma, melainkan melupakan bagaimana rasanya hadir sepenuhnya bagi sesama tanpa filter dan dengan kerentanan sejati.

3. KESIMPULAN

Era AI dan media sosial membawa tantangan sekaligus peluang bagi psikologi modern. Media sosial berkorelasi signifikan dengan kesehatan mental remaja termasuk 40% remaja bunuh diri memiliki identitas daring terfokus bunuh diri namun hubungannya tidak linear, dipengaruhi jenis penggunaan, FoMO/JoMO, kontrol diri, dan dukungan sosial. Intervensi terstruktur efektif menurunkan FoMO. Sementara itu, AI dalam psikologi memberikan perbaikan kecil namun signifikan untuk depresi, kecemasan, dan stres, serta berpotensi mengatasi kesenjangan psikolog di Indonesia. Namun, sistem AI gagal memenuhi standar etika psikoterapi yaitu kepatuhan kaku, *over-validation*, *gaslighting*, empati semu (*deceptive empathy*), serta dalam krisis bunuh diri bersikap acuh atau menghentikan layanan tanpa rujukan.

Tantangan ontologis psikologi modern adalah algoritma telah menjadikan identitas sebagai produk hibrida intensi manusia dan inferensi komputasional (*Delegated Personhood*) (Horii, 2025). Pendekatan *Human-Centered AI* menegaskan AI harus dikelola sebagai masalah validitas konstruk, bukan sekadar optimasi prediksi, karena AI yang akurat memprediksi perilaku belum tentu benar memahami subjek psikologis yang utuh. Psikologi perlu bertransformasi menuju paradigma "sadar digital" yaitu merefleksikan bagaimana teknologi mengubah asumsi dasar tentang manusia. Risiko terbesar era *artificial intimacy* bukanlah mencintai digitalisasi, melainkan lupa menjadi manusia utuh dengan kerentanan dan ketidaksempurnaan yang hanya muncul dalam hubungan autentik tanpa filter algoritma.

Psikologi menemukan kembali relevansinya sebagai ilmu yang menjaga jiwa tetap manusiawi. Di ranah klinis, psikolog wajib membatasi AI sebagai asisten administratif semata dan mempertahankan sesi terapi inti pada interaksi manusia-manusia guna menghindari keterikatan tidak sehat pada agen non-manusia, sebagaimana diingatkan. Di dunia pendidikan, kurikulum psikologi harus diperkaya dengan literasi desain algoritma agar lulusan mampu membongkar *dark patterns* yang memperkuat kecemasan dan ketidakpuasan tubuh pada remaja. Dalam metodologi riset, peneliti perlu menggeser fokus dari metrik superfisial seperti *screen time* menuju instrumen yang mengukur kedalaman makna hidup dan dampak ketidakadilan konten AI. Pada tataran kebijakan, psikolog harus menjadi pengawal kognitif dalam regulasi AI dengan mengusulkan batas beban kognitif dan menuntut transparansi serta pengujian risiko, merespons kekhawatiran yang disuarakan American Psychological Association. Terakhir, di tingkat komunitas, intervensi psikososial perlu mengkampanyekan puasa algoritma dan keberanian untuk bosan, karena upaya dan gesekan dalam kehidupan justru meningkatkan makna dan pembelajaran.

REFERENSI

- Alamdarloo, S. M. M., Mirzakhani, A., Azhdarloo, M., Haghani-Samani, E., & Nazari, A. (2026). *Effectiveness of AI and rule-based conversational agents for depression, anxiety and stress : A meta- analysis TI ES ES* (Number June 2025).
- Blease, C., & Rodman, A. (2025). Generative Artificial Intelligence in Mental Healthcare : An Ethical Evaluation. *Current Treatment Options in Psychiatry*, (October 2023). <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00340-x>

- Cabezas-klinger, H., & Fernandez-daza, F. F. (2025). Associations Between Social Media Use and Mental Disorders in Adolescents and Young Adults : A Systematic Review and Meta-Analysis of Recent Evidence. *Behavioral Sciences*, 1–16.
- Coghlan, S., Leins, K., Sheldrick, S., Cheong, M., Gooding, P., & D'Alfonso, S. (2023). To chat or bot to chat: Ethical issues with using chatbots in mental health. *Digital Health*, 9. <https://doi.org/10.1177/20552076231183542>
- Curle, M., Ferro, M. A., Hunter, S., Leatherdale, S. T., Patte, K. A., Faulkner, G., Goldfield, G., Marie, A., Tremblay, T., & Carson, V. (2026). The Cross - Sectional and Longitudinal Associations Between Social Media and Mental Health Among a Large Sample of Adolescents , Inclusive of Transgender / Gender - Diverse Adolescents. *Journal of Adolescence*. <https://doi.org/10.1002/jad.70151>
- Demir, M., Aydođdu, F., Begümhan, M., Hatice, A., Yaşar, K., & Bozkurt, A. (2026). More than an algorithm : mental health professionals confront the promise and ethical perils of artificial intelligence. *Universal Access in the Information Society*.
- Dorigoni, A., & Giardino, P. L. (2025). The illusion of empathy : evaluating AI-generated outputs in moments that matter. *Frontiers in Psychology*.
- Erdemir, N. (2026). Integrating Artificial Intelligence into Psychological Counseling : A Narrative Review and Governance Framework. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*. <https://doi.org/10.1177/00469580261438322>
- Fassi, L., Thomas, K., Parry, D. A., Leyland-craggs, A., Ford, T. J., & Orben, A. (2024). Social Media Use and Internalizing Symptoms in Clinical and Community Adolescent Samples A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMAPediatrics*, 178(8), 814–822. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2078>
- Guenther, S. K., Li, X., & Scheidt, M. A. (2025). *Redefining Spiritual Spaces in the Age of Technology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-031-93436-0>
- Halevi, M. K., Tutian, R., & Peled, Y. (2025). Computers in Human Behavior Reports The interplay between FoMO and JoMO in smartphone addiction and. *Computers in Human Behavior Reports*, 20(October), 100844. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100844>
- Horii, U. (2025). *Delegated Personhood: Understanding How Algorithmic Mediation Shapes Perceived Identity Authorship Umerasundasusu Horii*.
- Id, E. G., Willemsen, L., Koningsbruggen, G. M. Van, Id, H. K., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out , digital technology use , and psychological well- being : A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLoS ONE*, 1–29. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Iftikhar, Z., Xiao, A., Ransom, S., Huang, J., & Suresh, H. (2025). *How LLM Counselors Violate Ethical Standards in Mental Health Practice : A Practitioner-Informed Framework*. (Aies).
- Jefferies, J., Maragiannis, A., Pitsillides, S., & Velonaki, M. (2013). *MIRRORING SHERRY TURKLE: A DISCUSSION ON AUTHENTICITY, HUMANITY AND TECHNOLOGY*.
- Lee, J. J., Wang, M. P., Luk, T. T., Guo, N., Chan, S. S., & Wang, M. P. (2020). Associations of Electronic Device Use Before and After Sleep With Psychological Distress Among Chinese Adults in Hong Kong: Cross-Sectional Study Corresponding Author: *JMIR Mental Health*, 7, 5–8. <https://doi.org/10.2196/15403>
- Lemahieu, L., Zwalmen, Y. Vander, Mennes, M., Koster, E. H. W., Abeele, M. M. P. Vanden, & Poels, K. (2025). The effects of social media abstinence on affective well-being and life satisfaction : a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 1–14.
- Lu, Y., Dang, L., & Tao, Y. (2025). The longitudinal in fluence of cyberbullying victimization on depression , self-esteem and academic burnout among Chinese adolescents : mindfulness as a mediator. *Frontiers in Psychiatry Introduction*, (May), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1607473>
- Meliana, H. (2025). Bayangan di ruang bayi: Menjelajahi lanskap psikologis baby blues. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 1(x), 625–630.
- Nguyen, G. T. T., & Nguyen, H. T. M. (2026). AI Content, User Fatigue, and Churn on TikTok: Testing an Integrated Stressor Model. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2026(1). <https://doi.org/10.1155/hbe2/9977742>
- Noto, J., Carroll, N., & Binkley, C. (2026). AI Chatbots and Psychotherapy : Overcoming Skepticism Through Responsible Innovation. *Journal of Technology in Behavioral Science*.
- Park, H. E. (2026). The Paradox in AI Influencer Engagement : A Dual Path to Psychological Need Satisfaction and Frustration. *Behavioral Sciences*.
- Pashtun, R. A., & Nadarajah, N. (2026). Human-Centered Artificial Intelligence : Integrating Human Cognition , Psychological Assessment and Responsible Digital Behavior for Real World Well-Being. *Social Science Chronicle*, 1–12.

- Rana, A. N., Kumar, A., & Ambavat, S. (2025). Meta-Analysis of Social Media Usage Patterns and Their Impact on Anxiety and Depression in Adolescents : A Global and Indian Perspective. *Journal of Contemporary Clinical Practice*, (x). <https://doi.org/10.61336/jccp/25-08-137>
- Sende, C., Soucek, R., & Ebner, K. (2025). Computers in Human Behavior Reports Promoting psychological resources for coping with problematic media use: Development and evaluation of a training intervention. *Computers in Human Behavior Reports*, 18(January), 100619. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100619>
- Smith, W. R., Earp, B. D., Buck, B., Smith, W. R., Earp, B. D., Buck, B., Desiderata, S., & Smith, W. R. (2026). Seven Desiderata for Ethical Frameworks for AI Mental Health Agents Seven Desiderata for Ethical Frameworks for AI Mental Health Agents. *The American Journal of Bioethics*, 26(2), 83–86. <https://doi.org/10.1080/15265161.2025.2608637>
- Twenge, J. M., & Ph, D. (2012). *Increases in Depression , Self - Harm , and Suicide Among U . S . Adolescents After 2012 and Links to Technology Use : Possible Mechanisms*. 19–25. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015>
- Zhang, Z., & Wang, J. (2024). Can AI replace psychotherapists? Exploring the future of mental health care. *Frontiers in Psychology*, (October), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1444382>