

# HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

Hanifah Anuri <sup>1)</sup>, Aria Nurahman Hendra Kusuma <sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan

<sup>2)</sup> Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

[hanifahanurix@gmail.com](mailto:hanifahanurix@gmail.com)

## ABSTRAK

Pada era ini, perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi semakin pesat, masyarakat tidak dapat dipisahkan dari penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, yang berpotensi mengganggu fungsi kognitif seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan fungsi kognitif pada mahasiswa di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Rancangan penelitian ini menggunakan jenis *kuantitatif* dengan desain *Cross Sectional* dan melibatkan 64 responden yang dipilih melalui teknik *quota sampling*. Data dianalisis menggunakan uji Rank Spearman.

Hasil penelitian menunjukkan semua responden mengalami kecanduan media sosial dan mayoritas dari mereka (68,8%) mengalami gangguan fungsi kognitif. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan fungsi kognitif dengan nilai  $p\text{-value} < .000$  dan  $r_s = -435$  yang menandakan hubungan cukup dengan arah hubungan negatif dan berlawanan arah.

Kesimpulannya, terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan fungsi kognitif pada mahasiswa di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Kata Kunci : *Kecanduan Media Sosial, Fungsi Kognitif, Mahasiswa*

## ABSTRACT

*In this era, the development of science, technology and information is increasingly rapid to the point that society cannot be separated from the use of social media. Excessive use of social media can cause addiction, which has the potential to disrupt a person's cognitive function. This research aimed to determine the relationship between social media addiction and cognitive function in students at Kusuma Husada University of Surakarta.*

*This research design used a quantitative type with a Cross-Sectional design and involved 64 respondents selected through quota sampling techniques. Data were analyzed using the Spearman Rank test.*

*The research results showed that all respondents experienced social media addiction and the majority of them (68.8%) experienced impaired cognitive function. The correlation test showed that there was a significant relationship between social media addiction and cognitive function with a  $p\text{-value} < .000$  and  $r_s = -435$  which indicated a sufficient relationship with a negative and opposite direction.*

*In conclusion, there is a significant relationship between social media addiction and cognitive function in students at Kusuma Husada University of Surakarta.*

*Keywords: Social Media Addiction, Cognitive Function, College Students*

## PENDAHULUAN

Pada era sekarang, kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi berkembang dengan sangat cepat, membuat masyarakat semakin bergantung pada penggunaan internet. Seiring dengan pesatnya perkembangan internet, media sosial juga semakin meluas penggunaannya di kalangan masyarakat. Pertumbuhan internet dan media sosial yang begitu pesat memberikan dampak yang cukup besar bagi masyarakat di seluruh dunia (Syamsuudin et al., 2015).

Berdasarkan survei *We Are Social* pada awal tahun 2023, populasi terbesar pengguna media sosial berdasarkan usia adalah mereka yang berusia 18 tahun ke atas. Pada saat itu, 46,8% pengguna media sosial di Indonesia adalah perempuan, sedangkan 53,2% adalah laki-laki. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 mengungkapkan bahwa kelompok usia mahasiswa, yaitu 19-24 tahun, merupakan pengguna media sosial terbesar kedua di dalam negeri, dengan persentase sebesar 14,69% (Annur, 2023).

Data dari *We Are Social* (2023) juga menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan waktu 7 jam 42 menit per hari untuk menggunakan media sosial. Penelitian dari Universitas Oxford menyatakan bahwa durasi ideal untuk menggunakan media sosial adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit per hari. Penggunaan di atas 4 jam 17 menit dapat mengganggu fungsi otak (Hepilita et al., 2015).

Penggunaan media sosial memberikan manfaat positif bagi mahasiswa, seperti mempermudah pertukaran informasi dan akses ke literatur online. Namun, di balik keuntungan tersebut, media sosial juga

memiliki dampak negatif, yakni dapat menimbulkan ketergantungan pada penggunaannya (Drakel et al., 2018). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berakibat buruk pada fungsi kognitif, seperti menimbulkan masalah perhatian dan gangguan memori (Onyeaka et al., 2022). Akibat yang ditimbulkan apabila fungsi kognitif mengalami penurunan yaitu kecenderungan untuk mudah melupakan sesuatu. Kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan kognitif ringan dan berpotensi berkembang menjadi demensia (Noer, 2021).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti pada 24 November 2023, wawancara dengan mahasiswa semester I di Universitas Kusuma Husada Surakarta mengungkapkan bahwa 11 mahasiswa menghabiskan lebih dari 6,5 jam sehari untuk menggunakan media sosial seperti *WhatsApp, Instagram, TikTok, YouTube*, dan lainnya. Akibat dari penggunaan media sosial ini, mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi, mudah lupa, cepat merasa lelah, mudah terdistraksi, serta mengalami gangguan tidur. Sementara itu, 4 mahasiswa lainnya melaporkan bahwa mereka mampu berkonsentrasi dengan baik selama pembelajaran, jarang lupa, tidak mudah terdistraksi, dan jarang mengalami gangguan tidur karena durasi penggunaan media sosial mereka kurang dari 6,5 jam per hari.

Berdasarkan temuan ini, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kecanduan media sosial dengan fungsi kognitif pada mahasiswa di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan fungsi kognitif pada mahasiswa di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain *Cross Sectional*. Untuk pengambilan sampel, diterapkan teknik non probability sampling dengan metode *quota sampling*. Sebanyak 64 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dipilih sebagai partisipan dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, kriteria inklusi mencakup mahasiswa yang bersedia menjadi responden, mahasiswa angkatan S23 tingkat satu Program Studi Sarjana Keperawatan, serta mereka yang aktif menggunakan media sosial (seperti *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, *TikTok*, dan *YouTube*) dengan durasi lebih dari 4 jam 17 menit per hari, dan menunjukkan tanda-tanda kecanduan media sosial berdasarkan skor kuesioner *Internet Addiction Test* antara 50 hingga 100. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang cuti akademik, mereka yang tidak kooperatif, serta mahasiswa dengan gangguan kejiwaan. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Internet Addiction Test* dan kuesioner *Montreal Cognitive Assessment* versi Indonesia (MoCA-Indo).

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik variabel penelitian, termasuk usia, jenis kelamin, durasi yang digunakan untuk mengakses media sosial dan jenis media sosial yang digunakan. Selanjutnya, analisis *bivariate* menggunakan uji statistik non-*parametrik* untuk menguji hipotesis korelasi pada data ordinal, dengan penerapan uji *Spearman rank* untuk memastikan ketepatan hasil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisa Univariat

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
17 tahun	1	1.6
18 tahun	17	26.6
19 tahun	37	57.8
20 tahun	7	10.9
21 tahun	2	3.1
Total	64	100.0

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa karakteristik responden mahasiswa berdasarkan usia menunjukkan bahwa kelompok usia 19 tahun adalah yang paling sering mengakses media sosial, sedangkan usia 17 tahun merupakan yang paling jarang. Temuan ini sejalan dengan hasil survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022, yang menunjukkan bahwa kelompok usia mahasiswa atau 19-24 tahun merupakan pengguna media sosial terbesar kedua di Indonesia (Annur, 2023).

Rentang usia 19-24 tahun adalah periode transisi penting, seperti memasuki pendidikan tinggi atau memulai karier. Media sosial membantu mereka terhubung dengan teman, keluarga, dan kolega, serta memungkinkan pembangunan jaringan sosial dan profesional (Auxier & Anderson, 2021). Di kelompok usia ini, media sosial sering digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, mengembangkan identitas pribadi, dan berbagi ide serta kreativitas (Sheldon & Bryant, 2016).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	14	21.9
Perempuan	50	78.1
Total	64	100.0

Penelitian ini menemukan bahwa dari segi jenis kelamin, mayoritas responden mahasiswa adalah perempuan, dengan persentase mencapai 79,2%. Penelitian oleh Yang & Robinson (2018) menunjukkan bahwa perempuan sering menggunakan media sosial untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Mereka cenderung lebih aktif dalam komunikasi, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan emosional kepada teman serta keluarga (Yang & Robinson, 2018). Media sosial juga menyediakan wadah bagi perempuan untuk mengekspresikan diri melalui foto, video, dan teks, dengan ekspresi yang sering kali lebih personal dan emosional (Jackson & Wang, 2019).

3. Karakteristik responden berdasarkan durasi yang digunakan untuk mengakses media sosial

Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan Durasi yang digunakan untuk mengakses media sosial perhari

Durasi	Frekuensi	Presentase
Lebih dari 4 jam 17 menit	64	100

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mereka menghabiskan waktu lebih dari 4 jam 17 menit untuk mengakses media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian dari Universitas Oxford yang menetapkan durasi ideal penggunaan media sosial per hari adalah 257 menit, atau sekitar 4 jam 17 menit. Penggunaan yang melebihi durasi tersebut dapat mempengaruhi fungsi otak (Hepilita et al., 2015).

4. Karakteristik responden berdasarkan jenis media sosial yang digunakan

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan jenis media sosial yang digunakan

Jenis Media Sosial	Frekuensi	Presentase
WhatsApp	62	27.3
Instagram	52	22.9
Facebook	12	5.3
Youtube	48	21.1
Tiktok	53	23.3
Total	227	100

Penelitian ini menunjukkan bahwa jenis media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa adalah *WhatsApp*, dengan persentase mencapai 27,3%. Temuan ini didukung oleh survei terbaru dari *We Are Social* (2024), yang mencatat *WhatsApp* sebagai aplikasi media sosial terpopuler di Indonesia pada Januari 2024.

Menurut Osei dan Larbi (2022), kemudahan penggunaan *WhatsApp* menjadikannya pilihan utama bagi mahasiswa untuk komunikasi baik akademik maupun sosial. *WhatsApp* memiliki antarmuka yang mudah digunakan, memungkinkan mahasiswa dengan berbagai tingkat keterampilan teknologi untuk mengaksesnya tanpa kesulitan, serta menyediakan fitur dasar seperti pesan teks, panggilan suara, *video call*, dan berbagi file yang dapat digunakan dengan beberapa klik saja.

5. Karakteristik responden berdasarkan kecanduan media sosial

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan kecanduan media sosial

Kecanduan Media Sosial	Frekuensi	Presentase
Kecanduan Media Sosial	64	100.0
Total	64	100.0

Penelitian ini mengungkapkan bahwa seluruh 64 responden, atau 100%, mengalami kecanduan media

sosial. Temuan ini sejalan dengan survei yang dilakukan oleh Siste pada tahun 2019, yang dikutip oleh CNN Indonesia (2021), yang menemukan bahwa 23,2% remaja di Jakarta mengalami kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial seringkali disebabkan oleh penggunaan yang berlebihan setiap hari. Dampak dari kecanduan media sosial dapat mencakup masalah kesehatan, termasuk gangguan pada fungsi kognitif (Primasasti, 2023).

6. Karakteristik responden berdasarkan fungsi kognitif  
Tabel 6. Karakteristik responden berdasarkan fungsi kognitif

Fungsi Kognitif	Frekuensi	Presentase
Gangguan Fungsi Kognitif	44	68.8
Normal	20	31.3
Total	64	100.0

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa 44 responden mengalami gangguan fungsi kognitif, yang setara dengan 68,1% dari total, sementara 20 responden atau 31,3% menunjukkan fungsi kognitif yang normal. Lin et al. (2016) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi fungsi kognitif melalui beberapa cara. Terlalu banyak paparan media sosial dapat mengganggu perhatian dan mengurangi kemampuan untuk fokus pada tugas-tugas yang memerlukan pemikiran mendalam. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, yang selanjutnya berdampak negatif pada fungsi kognitif.

#### B. Analisa Bivariat

Tabel 4.7 Hasil perhitungan Analisa Bivariat (n=64)

Keterangan	Korelasi Rank Spearman
Hubungan Kecanduan media sosial dengan fungsi kognitif	$r_s$ p value - .435 <.000

Berdasarkan uji *Spearman* yang dilakukan dalam penelitian ini, diperoleh p-value < 0,000, yang berarti ( $0,00 < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan media sosial dengan fungsi kognitif. *Koefisien korelasi* sebesar -.435 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan (korelasi) antara kecanduan media sosial dan fungsi kognitif berada pada tingkat yang cukup. Karena koefisien korelasi bernilai negatif, hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, semakin rendah fungsi kognitif seseorang.

Kecanduan media sosial dapat mempengaruhi fungsi otak melalui pelepasan *dopamin* yang berkelanjutan di area *nucleus accumbens*, yang memperkuat sistem penghargaan dan memicu keinginan kompulsif untuk berinteraksi online dan mendapatkan validasi sosial. Hal ini dapat mengakibatkan perubahan pada jalur saraf yang berkaitan dengan fungsi *eksekutif*, yaitu kemampuan mengatur dan mengendalikan pikiran serta tindakan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada fungsi kognitif, regulasi emosional, dan kontrol impuls. Seiring waktu, hal ini juga berpotensi menyebabkan perubahan struktural di otak yang berkontribusi pada penurunan kendali *impuls*, perubahan dalam proses pengambilan keputusan, serta kesulitan dalam menjaga fokus (Onyeaka et al., 2022).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Montag et al. (2021) mengungkapkan bahwa ketika seseorang menerima *like*, komentar, atau *notifikasi* dari media sosial, otak melepaskan *dopamin*, sebuah *neurotransmitter* yang berkaitan dengan rasa senang. Inilah yang membuat penggunaan media sosial begitu menarik dan mendorong kita untuk terus mengaksesnya. Jika otak terus-menerus terpapar rangsangan ini, ia dapat menjadi terbiasa dan memerlukan lebih banyak stimulasi untuk mencapai tingkat kepuasan yang sama. Hal ini dapat menyebabkan kita menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial, yang pada akhirnya dapat mengganggu fokus dan konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari. Montag et al. (2021) juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki pola yang mirip dengan kecanduan zat, di mana perubahan *neurobiologis* dalam sistem *reward* berperan penting dalam berkembangnya kecanduan ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa menyadari penurunan fungsi kognitif mereka, khususnya dalam hal memori. He et al. (2023) menyatakan bahwa kecanduan media sosial bisa berdampak negatif pada memori kerja seseorang. Ketika seseorang terus-menerus terpapar informasi yang berubah-ubah di media sosial, otak dapat menjadi kelebihan beban informasi, sehingga menyulitkan untuk mengingat dan memproses informasi penting lainnya.

### C. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini hanya menggunakan data yang diperoleh dari kuesioner. Pengukuran data menggunakan kuesioner memiliki beberapa keterbatasan, seperti responden tidak dapat memberikan penjelasan lebih lanjut karena jawaban responden terbatas pada pertanyaan yang diajukan. Selain itu, ada kemungkinan responden memberikan jawaban yang

tidak mencerminkan keadaan sebenarnya.

2. Terdapat berbagai faktor lain yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif mahasiswa selain kecanduan media sosial, seperti pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan stress yang mungkin tidak sepenuhnya terkontrol dalam penelitian ini.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden  
Penelitian ini melibatkan 64 mahasiswa dari Universitas Kusuma Husada Surakarta sebagai responden. Dari total responden, 78,1% atau 50 orang adalah perempuan, sedangkan 21,9% atau 14 orang adalah laki-laki. Mayoritas responden, yakni 57,8% atau 37 mahasiswa, berusia 19 tahun saat mengakses media sosial. Rata-rata durasi penggunaan media sosial di kalangan responden adalah lebih dari 4 jam 17 menit per hari. *WhatsApp* adalah platform yang paling sering digunakan oleh responden, dengan 62 dari 64 orang atau 27,3% menyebutnya sebagai media sosial utama mereka.
2. Semua responden dalam penelitian ini, sebanyak 64 mahasiswa, menunjukkan gejala kecanduan media sosial, dengan persentase mencapai 100%.
3. Sebanyak 68,8% atau 44 dari 64 responden mengalami gangguan fungsi kognitif.
4. Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan antara kecanduan media sosial dan gangguan fungsi kognitif di kalangan mahasiswa.

### SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberi kan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi responden  
Diharapkan setelah dilakukan penelitian hendaknya responden dapat mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan fungsi kognitif pada mahasiswa. Adapun salah satu dampak yang ditimbulkan apabila seseorang mengalami kecanduan media sosial yaitu menyebabkan penurunan fungsi kognitif.
2. Bagi Orang Tua  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta diharapkan bagi orang tua mahasiswa dapat mengawasi anak-anak mereka dalam menggunakan media sosial. Adapun batas normal penggunaan media sosial dalam sehari yaitu kurang dari 4 jam 17 menit dan jenis media sosial yang sering digunakan oleh mahasiswa adalah *Whatsapp*, *Instagram*, *Tiktok*, *Youtube* dan *Facebook*.
3. Bagi keperawatan  
Berdasarkan hasil penelitian ini, jika anak mengalami kecanduan media sosial, perawat dapat memberikan saran dan dukungan untuk membantu mengatasi masalah ini dengan memberikan edukasi pengetahuan tentang dampak negatif kecanduan media sosial serta menyarankan batas waktu penggunaan media sosial per hari.
4. Bagi tempat penelitian  
Universitas Kusuma Husada Surakarta diharapkan dapat memanfaatkan temuan dari penelitian ini untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan layanan bagi mahasiswanya.
5. Bagi institusi pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan masukan berharga bagi institusi dalam memahami dampak kecanduan media sosial terhadap fungsi kognitif mahasiswa.
6. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi yang bermanfaat bagi peneliti lain yang tertarik mengeksplorasi hubungan antara kecanduan media sosial dan fungsi kognitif pada mahasiswa.

7. Bagi peneliti  
Peneliti diharapkan dapat memperoleh pengalaman berharga dalam pelaksanaan penelitian ini, serta mengembangkan keterampilan dalam menganalisis data.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annur, C. M., (2023). *Mayoritas Pengguna Internet di Indonesia Berasal dari Kelompok Usia Pekerja*.  
<https://databoks.katadata.co.id/data-publish/2023/09/06/mayoritas-pengguna-internet-di-indonesia-berasal-dari-kelompok-usia-pekerja>
- Auxier, B., & Anderson, M (2021). *Social Media Use in 2021*. Pew Research Center.  
<https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
- Drakel, W.J., Pratiknjo, M.H., Muliarti, T., (2018). *Perilaku Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial di Universitas Sam ratulangi Manado*. *Holistik (Journal of Social and Culture)* XI.
- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2023). *The neural correlates of social media addiction: An EEG study*. *Brain and Cognition*, 142, 105-115.
- Hepilita, Y., Aprililian, G., & Agripina. (2015). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Tahun di SMP Negeri 1 Lengke Rembong*. 2013 (10), 78-87.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2022). *Social media addiction: Its impact, mediation,*

- and intervention. *Journal of Adolescent Health*, 60(1), S36-S42.
- Jackson, C., & Wang, J. (2019). *Cultural differences in social networking site use: A comparative study of China and the United States*. *Computers in Human Behavior*, 98, 145-152.
- Lin, L. Y., et al. (2016). *Association between social media use and depression among U.S. young adults*. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331.
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2021). *Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4252.
- Noer, R. M. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerotik*. Indramayu: CV Adanu Abimata.
- Onyeaka Henry K., Muoghalu Chioma, Baiden Philip, Okine Lucinda, Szlyk Hannah S., Peoples JaNiene E., Kasson Erin, Cavazos-Rehg MSW Patricia, Firth Joseph, Torous John. (2022). *Excessive screen time behaviors and cognitive difficulties among adolescents in the United States: Results from the 2017 and 2019 national youth risk behavior survey*. *Psychiatry Research*. 2022;316:114740. doi: 10.1016/j.psychres.2022.11474
- Osei, M., & Larbi, J. A. (2022). *The role of WhatsApp in enhancing communication and collaboration among university students*. *Journal of Education and Practice*, 13(1), 54-62.
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). *Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age*. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Siste. (2021). *Survei: 19,3 Persen Anak Indonesia Kecanduan Internet*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet>.
- Syamsuedin, W.K.P., Bidjuni, H., Wowiling, F., (2015). *Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Remaja di SMA Negeri 9 Manado*. *Ejournal Keperawatan* 3.
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2023). *Problematic Use of Social Networking Sites: Antecedents and Consequences from a Cognitive Neuroscience Perspective*. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 120-132.
- Yang, C., & Robinson, A. (2018). *Not necessarily detrimental: Two social comparison orientations and their associations with social media use and college social adjustment*. *Computers in Human Behavior*, 84, 49-57.