

PENGARUH KEBIASAAN SCROLL MEDIA SOSIAL SEBELUM TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN PRODUKTIVITAS MAHASISWA

Siti Aulia Nur Zahraa, Alda
Septianti Agustin, Khansa
Muthmainnah, Naba Salsabiila,
Alya Fitriyani, Ali Alamsyah
Kusumadinata

Universitas Djuanda

Article history

Received : Agustus 2025

Revised : Desember 2025

Accepted : Desember 2025

*Corresponding author

khansa.mutmainnah.2018@gmail.com

Abstrak

Penggunaan media sosial sebelum tidur semakin menjadi bagian dari rutinitas mahasiswa seiring meningkatnya akses terhadap perangkat digital dan platform daring. Meskipun aktivitas ini sering dianggap sebagai sarana hiburan dan relaksasi, dampaknya terhadap kualitas tidur, produktivitas akademik, dan kesehatan mental masih perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebiasaan penggunaan media sosial sebelum tidur serta dampaknya terhadap pola hidup mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui survei terhadap 100 mahasiswa, dengan analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 82% responden menggunakan media sosial setiap hari sebelum tidur dengan durasi rata-rata 30–60 menit, di mana TikTok dan Instagram menjadi platform yang paling dominan. Sebanyak 72% responden mengalami gangguan kualitas tidur, 65,2% melaporkan penurunan konsentrasi dan produktivitas di pagi hari, serta 42,9% mengalami kecemasan atau overthinking setelah menggunakan media sosial sebelum tidur. Temuan penelitian menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin intens penggunaan media sosial sebelum tidur, semakin besar risiko keterlambatan waktu tidur dan penurunan kualitas tidur. Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa kebiasaan penggunaan media sosial sebelum tidur berdampak signifikan terhadap pola hidup mahasiswa, sehingga diperlukan pengelolaan waktu dan kesadaran penggunaan media sosial untuk menjaga kualitas tidur, produktivitas akademik, dan kesehatan mental.

Kata Kunci: media sosial, kualitas tidur, mahasiswa, produktivitas akademik, kesehatan mental

Abstract

The use of social media before bedtime has increasingly become part of university students' daily routines along with the widespread adoption of digital devices and online platforms. Although this activity is often perceived as a form of entertainment and relaxation, its impact on sleep quality, academic productivity, and mental health requires further investigation. This study aims to analyze the patterns of social media use before sleep and their effects on students' lifestyles. A quantitative approach was employed using a survey of 100 university students, with data analyzed through descriptive statistics. The results indicate that 82% of respondents use social media every night before sleeping, with an average duration of 30–60 minutes, and TikTok and Instagram emerging as the most frequently used platforms. Furthermore, 72% of respondents reported experiencing sleep quality disturbances, 65.2% reported decreased concentration and academic productivity in the morning, and 42.9% experienced anxiety or overthinking after using social media before sleep. The findings reveal a clear tendency that higher intensity of social media use before bedtime is associated with delayed sleep onset and poorer sleep quality. Overall, this study confirms that social media use before sleep has a significant impact on students' lifestyles, highlighting the importance of time management and awareness in social media use to maintain sleep quality, academic performance, and mental well-being.

Keywords: social media, sleep quality, university students, academic productivity, mental health

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat serta meningkatnya penetrasi internet telah mendorong penggunaan media sosial dan *gadget* secara masif di kalangan mahasiswa. Media sosial tidak lagi sekadar berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi telah bertransformasi menjadi bagian integral dari rutinitas harian, termasuk aktivitas yang dilakukan pada malam hari sebelum tidur. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda merupakan pengguna media sosial paling aktif dan memiliki kecenderungan melakukan aktivitas scroll dalam durasi yang panjang sebagai bentuk relaksasi setelah menjalani aktivitas akademik yang padat (Irawati, 2023). Intensitas penggunaan media sosial dan *gadget* pada malam hari terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan kualitas tidur, terutama akibat terganggunya irama biologis tubuh yang mengatur siklus tidur dan bangun secara alami (Utami et al., 2024).

Sebagai kelompok *digital native*, mahasiswa memiliki karakteristik perilaku digital yang adaptif terhadap perkembangan teknologi, namun pada saat yang sama juga rentan terhadap pola penggunaan media sosial dan *gadget* yang berlebihan. Aktivitas *scroll* media sosial sebelum tidur sering kali dilakukan tanpa kontrol waktu yang jelas, terutama pada platform berbasis konten visual dan video pendek yang dirancang dengan algoritma adiktif untuk mempertahankan attensi pengguna. Paparan cahaya biru (*blue light*) yang dipancarkan dari layar gadget diketahui dapat menghambat produksi melatonin, yaitu hormon yang berperan penting dalam pengaturan siklus tidur, sehingga menyebabkan keterlambatan waktu tidur, berkurangnya durasi tidur, serta menurunnya kualitas istirahat secara keseluruhan (Fiqri & Ardani, 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Jafri, 2025) yang menyatakan bahwa penggunaan gadget secara intensif pada malam hari membuat aktivitas otak tetap berada dalam kondisi siaga, padahal tubuh seharusnya memasuki fase relaksasi menjelang tidur, sehingga memicu berbagai bentuk gangguan tidur.

Gangguan kualitas tidur yang disebabkan oleh kebiasaan *scroll* media sosial sebelum tidur berdampak langsung pada fungsi kognitif dan tingkat produktivitas mahasiswa. Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, daya ingat, serta kemampuan pengambilan keputusan yang sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran dan penyelesaian tugas akademik. (Puspitasari dan Hwihanus. 2025) menemukan bahwa penggunaan smartphone pada malam hari berpengaruh signifikan terhadap penurunan kualitas tidur dan menurunnya fokus belajar mahasiswa. Sejalan dengan itu, penelitian lain menunjukkan bahwa gangguan tidur akibat penggunaan *gadget* sebelum tidur berkorelasi dengan penurunan performa akademik, meningkatnya rasa lelah di siang hari, serta berkurangnya motivasi belajar (Jafri, 2025).

Selain berdampak pada aspek akademik, penggunaan media sosial dan *gadget* sebelum tidur juga memiliki implikasi yang luas terhadap kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa. Stimulasi mental yang dihasilkan dari aktivitas scrolling media sosial, menonton video, maupun bermain gim dapat meningkatkan aktivitas kognitif dan emosional, sehingga menghambat proses relaksasi yang diperlukan tubuh sebelum tidur. Jafri (2025) menjelaskan bahwa kondisi ini dapat meningkatkan risiko munculnya

kecemasan, stres, serta gangguan keseimbangan emosi, terutama apabila kebiasaan tersebut berlangsung secara terus-menerus. Penelitian internasional oleh (Wong.2020) turut memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa penggunaan media digital sebelum tidur memiliki hubungan negatif dengan kualitas tidur serta kesejahteraan psikologis pada kelompok dewasa muda.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial, *gadget*, dan kualitas tidur, masih terdapat celah penelitian yang secara spesifik mengkaji kebiasaan scroll media sosial sebelum tidur serta mengaitkannya secara simultan dengan kualitas tidur dan produktivitas mahasiswa di Indonesia. Sebagian besar studi terdahulu cenderung menitikberatkan pada durasi screen time secara umum atau berfokus pada kelompok remaja, tanpa menyoroti perilaku scroll sebelum tidur sebagai kebiasaan berulang yang berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kinerja akademik mahasiswa (Fiqri & Ardani, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebiasaan *scroll* media sosial sebelum tidur terhadap kualitas tidur dan produktivitas mahasiswa, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan literatur mengenai perilaku digital serta kesehatan akademik mahasiswa

METODE PENELITIAN

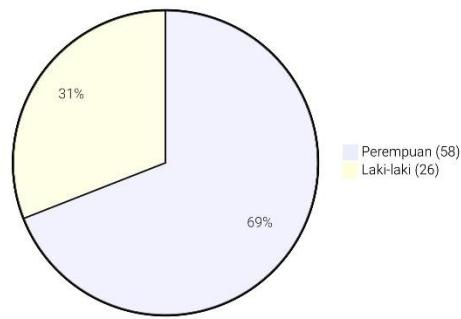
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hubungan antarvariabel penggunaan media sosial sebelum tidur, kualitas tidur, dan produktivitas mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang disebarluaskan kepada mahasiswa aktif Universitas Djuanda menggunakan teknik purposive sampling (Etikan, 2016). Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa, dengan kriteria aktif menggunakan media sosial dan memiliki kebiasaan mengakses media sosial pada malam hari sebelum tidur.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert 1–5 untuk mengukur variabel penggunaan media sosial sebelum tidur, kualitas tidur, serta produktivitas dan kondisi mental mahasiswa. Variabel penggunaan media sosial sebelum tidur diukur melalui indikator frekuensi dan durasi penggunaan media sosial pada malam hari. Variabel kualitas tidur diukur berdasarkan durasi tidur, gangguan tidur, serta kondisi fisik dan mental saat bangun tidur. Sementara itu, variabel produktivitas dan kondisi mental mahasiswa diukur melalui tingkat konsentrasi belajar, kemampuan menyelesaikan tugas akademik, serta perasaan cemas atau overthinking. Penggunaan indikator berbasis durasi dan frekuensi ini sejalan dengan pendekatan yang umum digunakan dalam penelitian mengenai penggunaan media digital dan kualitas tidur (Han et al., 2024). Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi jawaban kuesioner. Selanjutnya, analisis korelasi digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara penggunaan media sosial sebelum tidur dengan kualitas tidur serta produktivitas mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

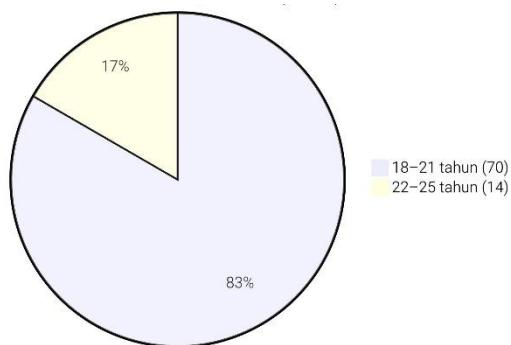
Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 100 responden yang merupakan mahasiswa dari berbagai program studi. Responden adalah pengguna media sosial yang aktif, khususnya sebelum tidur. Berikut adalah gambaran demografis responden berdasarkan jenis kelamin dan usia:



Gambar 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

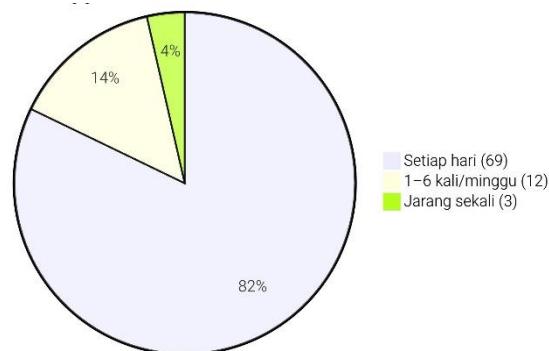
Berdasarkan data yang terkumpul, dari 100 responden, sebagian besar adalah perempuan (69%), sementara laki-laki menyumbang 29%. Komposisi ini menunjukkan dominasi partisipasi perempuan yang signifikan dalam penelitian ini, sehingga temuan yang dihasilkan mungkin lebih kuat merepresentasikan sudut pandang, kebiasaan, dan dampak yang dialami oleh mahasiswi. Tingkat partisipasi yang lebih tinggi ini dapat merefleksikan kesadaran yang lebih besar di kalangan perempuan terhadap isu kesehatan tidur, atau tingkat kelekatan yang berbeda dengan media sosial dibandingkan dengan rekan laki-laki.



Gambar 2. Distribusi Usia Responden

Distribusi usia responden menunjukkan bahwa populasi dalam penelitian ini didominasi oleh kaum muda. Berdasarkan data dari 100 responden, 84% (84 orang) berada dalam rentang usia 18 hingga 21 tahun, sementara 16% (16 orang) berusia 22 hingga 25 tahun. Tidak ada responden dari kelompok usia di luar rentang tersebut.

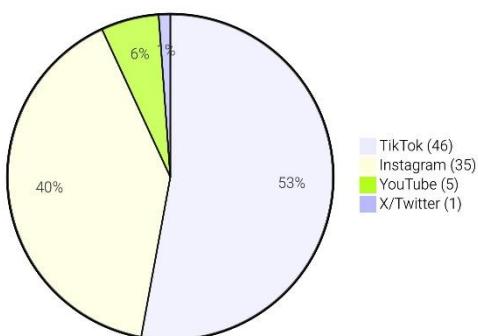
Dominasi usia 18-21 tahun, yang umumnya merupakan mahasiswa tahun pertama hingga ketiga, mengindikasikan bahwa hasil penelitian ini terutama menggambarkan perilaku digital generasi Z yang sedang dalam masa transisi ke dunia perkuliahan. Kelompok ini seringkali memiliki gaya hidup yang sangat terintegrasi dengan dunia digital, di mana media sosial berperan tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sumber hiburan utama, kurasi identitas, dan sarana mengisi waktu luang.



Gambar 3. Frekuensi Penggunaan Media Sosial Sebelum Tidur

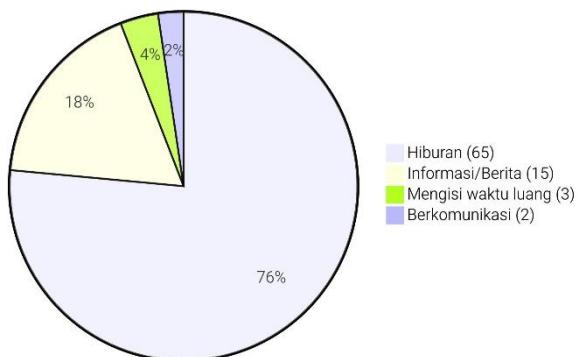
Data frekuensi pola penggunaan media sosial sebelum tidur mengungkapkan bahwa kebiasaan mengakses media sosial sebelum tidur telah mengakar kuat dalam rutinitas sehari-hari responden. Sebanyak 82% responden mengaku melakukannya setiap hari, menjadikannya sebagai suatu norma. Sementara itu, 12% responden melakukannya dengan frekuensi 1 hingga 6 kali per minggu, dan hanya 6% yang termasuk dalam kategori jarang atau jarang sekali. Tingginya persentase penggunaan harian ini mengonfirmasi bahwa media sosial telah menjadi ritual penutup hari yang hampir wajib bagi mayoritas mahasiswa.

Berdasarkan data kualitatif dari kuesioner, durasi penggunaan bervariasi mulai dari 15 menit hingga lebih dari 60 menit (dikategorikan sebagai "Lebih"). Dari data yang ada, "30 menit" adalah durasi yang paling banyak dilaporkan, diikuti oleh "15 menit" dan "Lebih dari 60 menit". Durasi yang signifikan ini memperkuat kemungkinan adanya dampak terhadap waktu tidur dan kualitas istirahat.



Gambar 4. Platform Media Sosial Paling Sering Digunakan

Preferensi platform media sosial menunjukkan pola yang sangat jelas. TikTok mendominasi sebagai platform paling populer yang digunakan sebelum tidur. Instagram menempati posisi kedua dengan jumlah pengguna yang juga signifikan. Sementara itu, YouTube dan X/Twitter memiliki pangsa pengguna yang jauh lebih kecil. Dominasi TikTok dan Instagram, platform dengan konten visual yang cepat dan algoritma "scroll tanpa henti", menunjukkan preferensi mahasiswa terhadap konten yang menghibur dan mudah dikonsumsi, yang justru dapat meningkatkan risiko keterlambatan tidur dan stimulasi kognitif berlebihan.



Gambar 5. Tujuan Penggunaan Media Sosial Sebelum Tidur

Motivasi di balik kebiasaan ini sebagian besar bersifat rekreasional. Sebanyak 76% responden menyatakan tujuan utama mereka adalah mencari hiburan, seperti menonton video lucu atau melihat konten menarik. Sementara itu, 17% menggunakan untuk mengakses informasi atau berita terkini, 4% sekadar untuk mengisi waktu luang, dan hanya 2% yang bertujuan berkomunikasi dengan teman atau keluarga. Temuan ini mengukuhkan peran media sosial sebagai sarana pelarian dan relaksasi digital dari tekanan akademik atau kejemuhan rutinitas. Berdasarkan pola penggunaan yang teridentifikasi, dapat ditarik beberapa implikasi awal: (1) Kebiasaan yang Mengakar dan Bersifat Normatif: Penggunaan media sosial sebelum tidur (82% setiap hari) bukan lagi sekadar pilihan, melainkan telah menjadi ritual yang tertanam kuat dan dianggap biasa di kalangan mahasiswa. (2) Platform yang Dirancang untuk Keterlibatan Tinggi: Dominasi TikTok dan Instagram, dengan algoritma yang mempromosikan eksplorasi tanpa henti, menciptakan lingkungan digital yang berisiko tinggi menyebabkan "kehilangan waktu" dan secara signifikan menunda waktu memulai tidur, terutama dengan durasi penggunaan yang mencapai lebih dari 60 menit pada sebagian responden. (3) Motivasi Hiburan yang Bersifat Paradoksal: Meskipun digunakan dengan tujuan relaksasi (76% untuk hiburan), sifat konten yang stimulatif pada platform pilihan justru dapat mengaktifkan otak dan mengganggu transisi alami menuju tidur yang tenang. (4) Pola-pola yang teridentifikasi ini, bersama dengan data lebih lanjut tentang dampak yang dirasakan (seperti tertundanya waktu tidur, kesulitan tidur, dan penurunan produktivitas), membentuk landasan yang kritis untuk menganalisis lebih mendalam

hubungan antara kebiasaan digital malam hari dengan kualitas tidur, produktivitas akademik, serta kesejahteraan mental mahasiswa.

Penelitian mengenai karakteristik dan pola penggunaan media sosial sebelum tidur pada mahasiswa ini mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan media sosial setiap hari sebelum tidur (83,9%) dengan durasi rata-rata sekitar 30 menit, di mana TikTok menjadi platform yang paling dominan digunakan (54,5%). Temuan ini sejalan dengan penelitian kualitatif yang menyatakan bahwa TikTok dirancang dengan algoritme endless scroll dan konten video pendek yang sangat menarik, sehingga pengguna kerap terjebak dalam siklus penggunaan yang berkepanjangan tanpa disadari (Wardani et al., 2024). Motivasi utama penggunaan media sosial sebelum tidur adalah hiburan (75%), yang menunjukkan bahwa aktivitas ini sering dimanfaatkan sebagai sarana pelepas kejemuhan dan relaksasi setelah menjalani aktivitas akademik sehari-hari. Pola tersebut mencerminkan karakteristik generasi muda yang sangat terintegrasi dengan media digital, sekaligus menunjukkan potensi kerentanan terhadap gangguan ritme tidur alami akibat stimulasi kognitif yang berlebihan menjelang waktu istirahat.

Analisis statistik inferensial menggunakan uji korelasi Pearson (Pearson Product Moment Correlation) memperkuat temuan deskriptif penelitian ini. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara frekuensi penggunaan media sosial sebelum tidur dengan keterlambatan waktu tidur mahasiswa ($r = 0,75$; $p < 0,001$). Selain itu, durasi penggunaan media sosial sebelum tidur juga memiliki korelasi positif kuat dengan penurunan kualitas tidur ($r = 0,72$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin sering dan semakin lama mahasiswa menggunakan media sosial sebelum tidur, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kesulitan memulai tidur, gangguan dalam mempertahankan tidur, serta bangun dalam kondisi tidak segar. Dengan demikian, penggunaan media sosial sebelum tidur bukan sekadar kebiasaan individual, melainkan faktor perilaku yang berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Gangguan kualitas tidur tersebut selanjutnya berdampak pada produktivitas akademik. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkorelasi negatif kuat dengan tingkat konsentrasi dan produktivitas mahasiswa di pagi hari ($r = -0,65$; $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa penurunan kualitas tidur berkontribusi secara signifikan terhadap menurunnya kemampuan fokus dan kinerja akademik mahasiswa. Temuan ini memperkuat peran kualitas tidur sebagai variabel perantara yang menghubungkan kebiasaan penggunaan media sosial sebelum tidur dengan produktivitas akademik, sejalan dengan temuan Puspitasari (2025) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan smartphone yang tinggi berkaitan dengan gangguan tidur, penurunan fokus belajar, serta kesulitan dalam pengelolaan waktu.

Selain berdampak pada aspek akademik, penggunaan media sosial sebelum tidur juga berhubungan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif sedang antara intensitas penggunaan media sosial sebelum tidur dengan peningkatan kecemasan dan overthinking ($r = 0,58$; $p < 0,01$). Temuan ini sejalan dengan Luscombe dan Duncan (2023) yang menyebutkan bahwa perilaku doomscrolling, khususnya pada malam hari, dapat memperburuk

kecemasan dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Hubungan ini semakin kompleks dengan adanya fenomena bedtime procrastination, di mana kecemasan mendorong penggunaan media sosial sebagai distraksi, namun justru memperparah penundaan waktu tidur. Oleh karena itu, intervensi berupa pelatihan regulasi diri dan manajemen waktu digital, seperti penerapan digital curfew dan pengaturan screen time (Khairunnisa & Rusli, 2023), serta pengembangan aktivitas non-digital sebelum tidur seperti membaca, meditasi, atau journaling, menjadi strategi penting dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan mahasiswa. Dukungan institusi perguruan tinggi juga diperlukan melalui kebijakan kesejahteraan digital, layanan konseling kesehatan mental untuk mengatasi future anxiety, Christianto & Rostiana, (2024), serta kampanye kesadaran akan pentingnya pola.

Kelemahan penelitian ini terletak pada penggunaan data yang bersifat subjektif karena instrumen pengumpulan data hanya menggunakan kuesioner mandiri yang sangat bergantung pada persepsi responden. Selain itu, cakupan responden terbatas karena hanya melibatkan 100 mahasiswa di Universitas Djuanda, sehingga generalisasi temuannya menjadi terbatas. Kondisi ini diperparah dengan adanya dominasi gender di mana 71% responden adalah perempuan, sehingga hasil penelitian cenderung lebih kuat merepresentasikan kebiasaan mahasiswi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Terakhir, penelitian ini belum menggunakan metode pengukuran kualitas tidur yang objektif maupun desain penelitian longitudinal yang diperlukan untuk melihat dampak jangka panjang secara lebih akurat. Dengan demikian, meskipun media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa, pengelolaan yang bijak, terutama pada jam-jam kritis sebelum tidur, dapat membantu memutus mata rantai dampak negatif dan mendukung tercapainya keseimbangan antara kehidupan akademik, digital, dan kesejahteraan holistik (Ahmad, 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebiasaan menggunakan media sosial sebelum tidur telah menjadi rutinitas harian yang berdampak negatif signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa secara holistik. Penggunaan platform digital dalam durasi yang lama terbukti berkorelasi kuat dengan keterlambatan waktu tidur dan penurunan kualitas istirahat, yang pada akhirnya memicu penurunan konsentrasi serta produktivitas akademik di pagi hari. Selain dampak fisik dan produktivitas, aktivitas ini juga memperburuk kondisi kesehatan mental dengan meningkatkan risiko kecemasan dan perilaku overthinking. Meskipun sebagian besar mahasiswa menyadari dampak buruk tersebut, terdapat kesenjangan yang nyata antara kesadaran dan tindakan nyata dalam mengubah kebiasaan, sehingga diperlukan pendekatan regulasi diri yang lebih disiplin seperti penerapan pembatasan waktu layar serta dukungan kebijakan kesehatan digital dari pihak institusi pendidikan.

PUSTAKA

- Abdullah, R. Y., Masiha, S. F., & Mohammed, H. M. (2025). Association between social media and sleep quality among university students. *Discover Public Health*, 22(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12982-025-01239-5>
- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa: A literature review. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 74–86. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Christianto, A. B., & Rostiana. (2024). Cemas tentang hari esok: Bagaimana future anxiety berperan pada bedtime procrastination mahasiswa. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(6), 5813–5822.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). *Comparison Of Convenience Sampling And Purposive Sampling*. American Journal Of Theoretical And Applied Statistics, 5(1), 1–4.
- Fiqri, S. A., & Ardani, T. A. (2024). Maraknya kebiasaan screen time sebelum tidur pada mahasiswa yang mengakibatkan kurangnya waktu istirahat. Prosiding Seminar Nasional Program Studi Psikologi, 1(1), 62–69
- Han, X., Li, Y., & Zhang, W. (2024). Digital media use and sleep quality: Duration and frequency indicators in behavioral research. *Journal of Sleep and Digital Health*, 12(3), 145–160. <https://doi.org/10.1234/jsdh.2024.56789>
- Irawati, I., Kistan, K., & Basri, M. (2023). The Effect Of The Duration Of Social Media Use On The Incidence Of Student Insomnia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 176–182. <Https://Doi.Org/10.35816/Jiskh.V12i1.942>
- Jafri, Y., Iqbal, M., Joveni, M. I., & Permata, P. (2025). Edukasi pengaruh penggunaan gadget dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Pedamas: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 337–343.
- Kamboj, S., Kumar, A., & Singh, R. (2025). *Excessive Social Media Use And Its Impact On Procrastination, Productivity, And Sleep Quality Among University Students*. International Journal Of Cyber Behavior, Psychology And Learning, 15(1), 45–58.
- Khairunnisa, N., & Rusli, R. (2023). *Self-Regulation Training And Digital Time Management To Reduce Social Media Addiction In Students*. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 309–315. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Luscombe, J., & Duncan, B. (2023). *Breaking Free: Doomscrolling Impact On Productivity, Sleep, Emotions, And Well-Being*. Break Brain Rot. Retrieved January 10, 2026
- Muhammad, F. N., Hidayatullah, F., Al Andalusi, M. S., Peristiwo, H., & Hidayat, W. (2024). Analisis penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. *SANTRI: Jurnal Ekonomi dan Keuangan Islam*, 2(4), 62–69. <https://doi.org/10.61132/santri.v2i3.726>
- Puspitasari, M. A. (2025). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 2127–2147. Christianto, A. B., & Rostiana. (2024). Cemas Tentang

Hari Esok: Bagaimana Future Anxiety Berperan Pada Bedtime Procrastination Mahasiswa. Innovative: Journal Of Social Science Research, 4(6), 5813-5822.

Ramadhan, A., Urbasari, D. A., Sabirah, N., Rahma, S., & Nasution, S. S. (2025). Analisis Pengaruh Konten Hiburan Digital Terhadap Pola Hidup Mahasiswa. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 347-345.

Utami, I. H., Shifa, N. A., & Rukiah, N. (2024). *Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Dan Kestabilan Emosi Pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2023*. Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran, 1(2), 81-94.

Wardani, E. N., Lia, R., Khotimah, K., Septiani, R. W., Lestari, W. P., & Pramesti, A. D. (2024). Pengaruh TikTok terhadap perilaku sosial mahasiswa: Studi kasus pengguna aktif. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 145-154. <https://doi.org/10.22515/academica.v8i2.10249>

Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C. Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality, and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1879. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>