

## SATU JAM TANPA SOSMED SETELAH BANGUN PAGI: BISA BIKIN MOOD LEBIH STABIL?

Ira Mutianing Sari<sup>1</sup>, Zuyyin Choiriyatun Felasuf<sup>2</sup>, Nabilla Arza Ramadhani<sup>3</sup>, Ruth Natalia Susanti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Muria Kudus

[iramutia05@icloud.com](mailto:iramutia05@icloud.com)<sup>1</sup>, [zuyyincf.182@gmail.com](mailto:zuyyincf.182@gmail.com)<sup>2</sup>, [nbllrzrmdhn@gmail.com](mailto:nbllrzrmdhn@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[ruth.natalia@umk.ac.id](mailto:ruth.natalia@umk.ac.id)<sup>4</sup>

---

**ABSTRACT;** *This study aimed to examine the effects of delaying social media access for one hour after waking up on morning mood changes among young workers aged 20–22. The research employed a quantitative one-group pretest-posttest design without a control group. Five participants were selected using purposive sampling based on specific criteria, such as the habit of checking social media immediately after waking. The instruments used were the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) and a daily reflective question. Data were analyzed descriptively and qualitatively. The results indicated that three out of five participants showed an increase in positive affect and/or a decrease in negative affect after a seven-day intervention, while the remaining two exhibited varied responses. The findings suggest that this simple intervention may benefit emotional well-being, although its effectiveness is influenced by individual factors such as stress, mental readiness, and comprehension of instructions. Future research should include a control group and extend the intervention period to assess long-term effects. This study contributes to the development of digital habit-based interventions to support mental health in daily routines.*

**Keywords:** *Affection, Digital Interventions, Social Media, Mood, Wake-Up Time.*

**ABSTRAK;** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak intervensi berupa penundaan akses media sosial selama satu jam setelah bangun tidur terhadap perubahan suasana hati pagi hari pada pekerja muda usia 20–22 tahun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Lima partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, seperti kebiasaan membuka media sosial saat bangun tidur. Instrumen yang digunakan adalah Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), serta satu pertanyaan reflektif harian. Data dianalisis secara deskriptif dan kualitatif. Hasil menunjukkan bahwa tiga dari lima partisipan mengalami peningkatan afeksi positif atau penurunan afeksi negatif setelah menjalani intervensi selama tujuh hari, sementara dua lainnya menunjukkan hasil yang bervariasi. Simpulan menunjukkan bahwa intervensi sederhana ini dapat memberikan manfaat terhadap kesejahteraan emosional, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh faktor individual seperti stres, kesiapan mental, dan pemahaman instruksi. Rekomendasi penelitian selanjutnya adalah menyertakan kelompok kontrol serta memperpanjang durasi intervensi untuk melihat dampak jangka panjang. Studi ini memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi digital berbasis kebiasaan pagi hari yang mendukung kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Afeksi, Intervensi Digital, Media Sosial, Suasana Hati, Waktu Bangun.

## **PENDAHULUAN**

Di era digital saat ini, kebiasaan membuka media sosial segera setelah bangun tidur telah menjadi rutinitas umum, terutama pada kelompok usia muda. Studi Sofyan (2024) oleh menunjukkan bahwa media sosial berperan ganda sebagai sumber stres dan juga alat koping. Namun, penggunaannya yang berlebihan di pagi hari justru dapat meningkatkan tekanan psikologis seperti kecemasan, tekanan sosial, dan gangguan tidur. Fenomena ini menjadi penting untuk diteliti karena berkaitan erat dengan produktivitas dan kesehatan mental pekerja muda.

Secara biopsikologis, kebiasaan tersebut berpotensi mengganggu sistem neuroendokrin tubuh, khususnya cortisol awakening response (CAR). CAR merupakan lonjakan hormon kortisol yang terjadi secara alami dalam 30 hingga 45 menit setelah bangun tidur dan dapat meningkat sebesar 50–75%. Respons ini berfungsi mempersiapkan tubuh menghadapi tuntutan harian (Elder et al., 2016). Menurut Pinel (2016), sistem HPA axis (hipotalamus-pituitari-adrenal) berperan penting dalam regulasi stres, dan gangguan pada sistem ini, termasuk akibat stresor psikososial seperti paparan media sosial berlebih, dapat menyebabkan disregulasi emosional dan penurunan fungsi eksekutif otak.

Secara biopsikologis, kebiasaan membuka media sosial sejak pagi dapat memicu continuous partial attention yaitu kondisi fragmentasi fokus akibat multitasking yang menurunkan efektivitas memori kerja dan atensi (Uncapher et al., 2016). Dampak tersebut didukung oleh temuan dalam jurnal *Brain and Cognition* bahwa stres kronis berhubungan dengan melemahnya fungsi prefrontal cortex, yang secara signifikan mengurangi kapasitas kontrol eksekutif dan perhatian (Tsai et al., 2019).

Meski demikian, masih sedikit penelitian yang secara spesifik menelaah dampak dari menunda membuka media sosial selama satu jam setelah bangun tidur terhadap respons CAR, performa kognitif, dan suasana hati. Penelitian ini dirancang untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menawarkan intervensi sederhana berupa penundaan akses media sosial selama satu jam pertama setelah bangun tidur. Aspek yang diukur mencakup respons CAR sebagai indikator stres biologis, kinerja kognitif (memori kerja dan perhatian), serta suasana hati pagi hari (positif dan negatif).

Penelitian ini melibatkan partisipan yang merupakan pekerja muda berusia 20–22 tahun, dan dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu pre-test, intervensi satu minggu, dan post-

test. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa intervensi penundaan penggunaan media sosial akan menghasilkan penurunan signifikan pada respons CAR, serta peningkatan performa kognitif dan suasana hati yang lebih positif dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi berbasis kebiasaan digital yang sehat, serta memperkaya kajian biopsikologi dan psikologi media di Indonesia.

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok partisipan yang diberi pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan/intervensi tanpa kelompok pembanding. Desain ini digunakan untuk melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan (Fraenkel & Wallen, 2009). Penelitian ini melibatkan 5 partisipan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut antara lain (1) individu dengan rentang usia 20–22 tahun, (2) bekerja sebagai anggota TNI, (3) memiliki kecenderungan membuka media sosial segera setelah bangun tidur, (4) bersedia mengikuti tantangan tidak membuka medsos 1 jam setelah bangun tidur pagi selama 7 hari, (5) serta dapat mengisi jurnal atau catatan refleksi harian secara mandiri. Intervensi yang diberikan adalah Tidak membuka media sosial setelah 1 jam bangun tidur pagi, yang dilakukan secara rutin selama tujuh hari berturut-turut. Sebelum intervensi dimulai, peneliti memberikan psikoedukasi kepada partisipan pada tanggal 22 Mei 2025, yang berisi penjelasan tentang manfaat intervensi secara umum, cara melakukannya, serta hubungan antara kegiatan tersebut dengan fungsi psikologis dan fisiologis. Psikoedukasi disampaikan dalam bentuk tulisan melalui grup WhatsApp yang dibuat khusus oleh peneliti. Materi diberikan setiap hari selama 7 hari dalam bentuk teks informatif dan reflektif yang dikirimkan secara rutin. Penyampaian materi disusun agar ringkas, mudah dipahami, dan relevan dengan tantangan tidak membuka medsos 1 jam setelah bangun tidur pagi. Pengukuran pretest dilakukan pada hari ke-0 (tanggal 22 Mei 2025), dan posttest dilakukan pada hari ke-8 (30 Mei 2025). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) untuk mengukur emosi positif dan negatif. Skala yang digunakan terdiri dari 5 item dengan format jawaban skala likert 0-4 poin. Berdasarkan studi evaluasi psikometrik oleh (Akhtar, 2019). skala PANAS menunjukkan reliabilitas yang tinggi pada populasi Indonesia, dengan nilai  $\alpha$  0,861 untuk afek positif dan 0,853 untuk afek negatif. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan untuk mengukur dinamika afeksi dalam konteks intervensi digital. Selain instrumen skala, peneliti juga memberikan satu pertanyaan reflektif terbuka kepada partisipan setiap harinya selama tujuh hari intervensi. Pertanyaan tersebut bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif peserta selama mengikuti intervensi, dan dijawab secara tertulis di lembar yang disediakan. Pertanyaan yang diberikan adalah: “bangun pada jam berapa?, menggunakan sosmed pada jam berapa?, perasaan yang dirasakan setelah bangun tidur 1 jam tanpa sosmed apa?”. Data dari skala pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif untuk melihat rata-rata, selisih skor, serta perubahan dari sebelum ke sesudah intervensi. Sementara itu, data refleksi harian dianalisis secara kualitatif untuk menggambarkan persepsi dan pengalaman peserta selama proses intervensi berlangsung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk mengukur pengaruh kebiasaan tidak membuka media sosial selama satu jam setelah bangun tidur terhadap perubahan afeksi harian, peneliti menggunakan alat ukur PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi (pretest dan posttest). Intervensi dilakukan selama tujuh hari, di mana partisipan diminta untuk tidak mengakses media sosial dalam satu jam pertama setelah bangun tidur dan menjalani aktivitas pagi tanpa paparan digital. Selain pengukuran kuantitatif, peneliti juga meminta partisipan untuk melaporkan suasana hati mereka setiap pagi secara langsung melalui chat grup WhatsApp. Laporan tersebut berisi nama, waktu bangun tidur, waktu pertama kali menggunakan media sosial, serta perasaan atau mood yang dirasakan setelah satu jam menjalani pagi tanpa membuka media sosial. Data tersebut digunakan sebagai pelengkap informasi kualitatif untuk menggambarkan pengalaman emosional peserta selama masa intervensi.

Berikut adalah hasil skor PANAS serta rata-rata refleksi harian masing-masing partisipan:

Tabel 1. Skor PANAS Pre-test dan Post-test serta Rata-rata Refleksi Harian

NO	Nama Partisipan	Skor <i>Pre-Test</i>		Skor <i>Post-Test</i>		Hasil		Keterangan
		<i>Afeksi Positif</i>	<i>Afeksi Negatif</i>	<i>Afeksi Positif</i>	<i>Afeksi Negatif</i>	<i>Afeksi Positif</i>	<i>Afeksi Negatif</i>	
1	AFD	34	12	38	11	+4	-1	Meningkat
2	AMS	28	7	28	10	0	+3	Menurun
3	BBP	31	19	29	15	-2	-4	Meningkat
4	BV	40	6	28	32	-12	+26	Menurun
5	AW	23	12	26	9	+3	-3	meningkat

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya variasi dalam respons afektif peserta setelah menjalani intervensi tidak membuka media sosial selama satu jam setelah bangun tidur. Perubahan skor afeksi positif dan negatif dianalisis menggunakan skema PANAS, di mana skor afeksi positif yang meningkat serta afeksi negatif yang menurun menunjukkan perubahan emosional yang positif. Sebaliknya, penurunan afeksi positif dan peningkatan afeksi negatif mengindikasikan kecenderungan emosional yang negatif.

Sebagian besar partisipan menunjukkan respons yang mengarah pada perbaikan kondisi afektif setelah intervensi. AFD, misalnya, mengalami peningkatan afeksi positif sebesar (+4) poin dan penurunan afeksi negatif sebesar (-1) poin. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berhasil memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan emosionalnya, yang ditandai dengan munculnya emosi-emosi menyenangkan dan berkurangnya perasaan negatif.

Respons serupa juga ditemukan pada AW, yang mengalami peningkatan afeksi positif sebesar (+3) poin dan penurunan afeksi negatif sebesar (-3) poin. Kombinasi perubahan ini secara jelas mengindikasikan bahwa intervensi membantu partisipan merasakan suasana hati yang lebih positif dan stabil sepanjang pagi. Meskipun pengisian pre-test oleh AW dilakukan pada hari keempat intervensi, hasil tetap menunjukkan pola perubahan yang positif,

walaupun perlu dicatat bahwa keterlambatan ini bisa memengaruhi reliabilitas perbandingan pre-test dan post-test.

Sementara itu, partisipan BBP menunjukkan penurunan kecil pada afeksi positif sebesar (-2) poin, namun penurunan pada afeksi negatif jauh lebih signifikan, yaitu sebesar (-4) poin. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun emosi menyenangkan sedikit berkurang, emosi negatif justru mengalami perbaikan yang lebih berarti. Oleh karena itu, keseluruhan perubahan BBP tetap dikategorikan sebagai peningkatan kesejahteraan emosional.

Di sisi lain, dua partisipan menunjukkan pola perubahan yang mengarah pada penurunan kesejahteraan emosional. AMS tidak menunjukkan perubahan pada afeksi positif (0), namun mengalami peningkatan afeksi negatif sebesar (+3) poin. Hal ini menandakan bahwa walaupun tidak ada peningkatan perasaan menyenangkan, emosi negatif justru meningkat, yang mengindikasikan intervensi tidak efektif atau bahkan kontra-produktif bagi partisipan ini.

Respons paling ekstrem ditunjukkan oleh BV, yang mengalami penurunan drastis pada afeksi positif sebesar (-12) poin dan peningkatan besar pada afeksi negatif sebesar (+26) poin. Kombinasi ini mengindikasikan perubahan suasana hati yang sangat negatif, bahkan bisa diartikan bahwa intervensi justru berdampak buruk terhadap kondisi emosionalnya. Faktor-faktor seperti stres pribadi, kecemasan, atau ketidaksesuaian dengan intervensi bisa menjadi penjelasan terhadap hasil ini.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa intervensi penundaan penggunaan media sosial akan menghasilkan penurunan signifikan pada respons CAR (Cortisol Awakening Response), serta peningkatan performa kognitif dan suasana hati yang lebih positif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan temuan ini, intervensi tidak membuka media sosial pada pagi hari terbukti memberikan dampak positif pada sebagian besar peserta. Tiga partisipan (AFD, BBP, dan AW) mengalami peningkatan suasana hati, yang ditandai dengan kombinasi peningkatan afeksi positif atau penurunan afeksi negatif. Namun, respons yang lebih bervariasi terlihat pada AMS dan BV, yang menunjukkan bahwa pengaruh intervensi dapat berbeda-beda tergantung pada faktor individual, seperti kesiapan mental atau tingkat stres yang dialami peserta.

Penelitian yang dilakukan oleh Arsini et al., (2023) juga menunjukkan bahwa meskipun detoksifikasi media sosial dapat mengurangi stres, hasilnya bisa sangat bervariasi antar individu. Hasil ini mendukung sebagian hipotesis yang diajukan, khususnya terkait dengan peningkatan suasana hati positif dan penurunan afeksi negatif pada beberapa peserta, seperti yang terlihat pada AFD dan AW. Namun, tidak semua peserta menunjukkan respons yang seragam, yang mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih personal dalam merancang intervensi serupa. Respons yang bervariasi pada AMS dan BV mungkin disebabkan oleh faktor-faktor eksternal seperti stres atau ketidaknyamanan dalam menjalani kebiasaan baru, yang menjadi catatan penting dalam pengembangan intervensi lebih lanjut.

Perbandingan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan kesamaan dan perbedaan. Penelitian yang dilakukan oleh de Hesselle & Montag (2024) serta Wahyuni et al., (2022) tentang dampak detoksifikasi media sosial terhadap kesejahteraan mental menunjukkan bahwa detoksifikasi media sosial secara umum dapat mengurangi gejala stres dan meningkatkan suasana hati positif. Namun, studi tersebut juga menemukan bahwa dampak intervensi bisa sangat bervariasi antara individu, tergantung pada kondisi psikologis dan fisik mereka, serta ketekunan dalam menjalani intervensi. Hal ini sangat sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, di mana respons peserta terhadap intervensi berbeda-beda, dan beberapa peserta seperti AMS dan BV bahkan menunjukkan kecenderungan penurunan kesejahteraan emosional berdasarkan skor PANAS.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dalam studi oleh Intan Cahyani & Hardianti Utami (2023), yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat berkontribusi pada peningkatan stres, terutama pada kalangan remaja dan milenial yang memiliki kecenderungan untuk lebih sering menggunakan media sosial. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya faktor kondisi fisik dan psikologis individu dalam mempengaruhi hasil intervensi, yang juga tercermin dalam hasil penelitian kami. Beberapa peserta yang mengalami penurunan skor dapat dipengaruhi oleh stres pribadi, ketidaknyamanan dalam menjalani perubahan kebiasaan, atau faktor lain seperti kurangnya pemahaman terhadap instruksi yang diberikan.

Beberapa faktor dapat memengaruhi hasil penelitian ini. Pertama, konsistensi partisipan dalam menjalani intervensi sangat penting untuk memastikan perubahan yang nyata. Penelitian sebelumnya Rahardaya & Kurniawan (2022), menunjukkan bahwa ketekunan partisipan dalam mengikuti intervensi dapat memengaruhi hasilnya secara signifikan. Faktor kedua adalah kondisi fisik atau psikologis partisipan, seperti tingkat stres atau kecemasan yang mungkin memengaruhi respons terhadap intervensi. Studi oleh Tjandra et al., (2024) juga mencatat bahwa partisipan yang lebih cemas atau tertekan mungkin mengalami kesulitan lebih besar dalam beradaptasi dengan perubahan kebiasaan. Selain itu, pemahaman terhadap instruksi juga menjadi faktor penting dalam efektivitas intervensi. Ketidaktepatan dalam memahami instruksi dapat menyebabkan kurangnya perubahan yang signifikan pada beberapa partisipan menurut Fitriyani & Muhammad Taufan Umasugi (2024). Faktor lainnya adalah waktu pelaksanaan (pagi vs malam), yang memengaruhi kesiapan mental peserta untuk menerima perubahan. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Subandiah (2020) mengindikasikan bahwa waktu pelaksanaan yang tepat, seperti di pagi hari ketika pikiran lebih segar, dapat meningkatkan efektivitas intervensi. Terakhir, lingkungan sekitar saat intervensi berlangsung juga memainkan peran penting. Faktor sosial dan lingkungan tempat intervensi dilakukan dapat memengaruhi seberapa besar perubahan yang dirasakan oleh partisipan. Studi oleh Zulkarnain & Muniroh (2023) menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung dapat mempercepat adaptasi peserta terhadap intervensi.

Secara keseluruhan, meskipun intervensi tidak membuka media sosial menunjukkan potensi manfaat, hasil penelitian ini juga menyoroti pentingnya mempertimbangkan faktor individual dan kesiapan peserta dalam menjalani intervensi untuk mencapai hasil yang optimal. Penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi yang lebih tepat sasaran, dengan memperhatikan faktor-faktor personal yang memengaruhi respons emosional dan kognitif peserta.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini memberikan dampak yang bervariasi terhadap kondisi emosional peserta. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan afeksi positif dan penurunan afeksi negatif setelah tidak membuka media sosial selama satu jam setelah bangun tidur pagi, yang mendukung hipotesis bahwa intervensi ini dapat meningkatkan kesejahteraan emosional. Namun, tidak semua peserta menunjukkan perubahan yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa faktor-faktor individual seperti kesiapan mental, tingkat stres, dan pemahaman terhadap instruksi memainkan peran penting dalam keberhasilan intervensi ini.

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperhatikan kondisi psikologis mereka, serta waktu pelaksanaan yang sesuai dapat memengaruhi efektivitas intervensi. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut serta pengaruh jangka panjang dari intervensi media sosial perlu dilakukan untuk memahami dampaknya secara lebih mendalam. Diharapkan bahwa intervensi semacam ini dapat diperluas dan disesuaikan untuk berbagai kelompok agar dapat memberikan manfaat yang optimal bagi kesejahteraan emosional individu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 50–54. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.370>
- Astuti, S. W., & Subandiah, D. S. (2020). Detox Media Digital (Sikap Milenial Terhadap Detox Media Digital). *Promedia (Public Relation Dan Media Komunikasi)*, 6(2), 335–364. <https://doi.org/10.52447/promedia.v6i2.4071>

- de Hesselde, L. C., & Montag, C. (2024). Effects of a 14-day social media abstinence on mental health and well-being: results from an experimental study. *BMC Psychology*, 12(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01611-1>
- Elder, G. J., Ellis, J. G., Barclay, N. L., & Wetherell, M. A. (2016). Assessing the daily stability of the cortisol awakening response in a controlled environment. *BMC Psychology*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0107-6>
- Fitriasari, E., & Muhammad Taufan Umasugi. (2024). Efektivitas Intervensi Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Mahasiswa di STIKes Maluku Husada. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 2(1), 12–17. <https://doi.org/10.62017/jkmi.v2i1.2186>
- Intan Cahyani, S., & Hardianti Utami, R. (2023). NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES DIGITAL PADA REMAJA DAN DEWASA AWAL: SEBUAH STUDI LITERATUR 1. 10(7), 3408–3413. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/index>
- Pinel. (2016). *Introduction To Biopsychology*, 9Th Edition. Pearson Education India. [http://archive.org/details/isbn\\_9789332575172](http://archive.org/details/isbn_9789332575172)
- Rahardaya, A. K., & Kurniawan, F. (2022). Mengontrol Kebebasan Perilaku Menggunakan Teknologi Digital dengan Digital Detox. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 6(1), 106–115. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v6i1.2440>
- Sofyan. (2024). *Sinergi International Journal of Logistic*. *Academia.Edu*, 2, 108–119. <https://www.academia.edu/download/107852094/10.pdf>
- Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V, Idrisov, B., & Maulana, A. (2024). narra j mental health : A systematic review and meta- analysis. 1–13.
- Tsai, N., Eccles, J. S., & Jaeggi, S. M. (2019). Stress and executive control: Mechanisms, moderators, and malleability. *Brain and Cognition*, 133, 54-59.

- Uncapher, M. R., K. Thieu, M., & Wagner, A. D. (2016). Media multitasking and memory: Differences in working memory and long-term memory. *Psychonomic Bulletin and Review*, 23(2), 483–490. <https://doi.org/10.3758/s13423-015-0907-3>
- Wahyuni, A. I., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction dan Fomo (Fear Of Missing Out). *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 1(3), 92. <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i3.38009>
- Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Stress Akademik dan Emotional Eating dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4112–4117.