ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

ANALISIS KORELASI DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES SISWA SMA DI KABUPATEN BANTUL

Correlation Analysis Of Social Media Usage Duration And Stress Levels Among Senior High School Students In Bantul Regency

Isti Antari[1]*, Panca Umar Saputra[1], Rahmah Widyaningrum[2]
[1]Ilmu Keperawatan, Universitas Madani
[2]Profesi Ners, Universitas Madani
Jalan Sitimulyo-Segoroyoso, Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul, DIY, 55792
Email: yuesti@gmail.com (085700131393)
**Corresponding Author*
Tanggal *Submission*: 31 Mei 2025, Tanggal diterima: 28 Juni 2025

Abstrak

Perkembangan teknologi digital dewasa ini sudah mengubah pola komunikasi dan aktivitas harian remaja dengan gawainya, dan segala macam tuntutan baik di sekolah maupun di rumah. Stress akibat tuntutan dan perubahan aktivitas ini dapat membawa dampak pada sisi akademik, fisik, psikologis maupun perilaku remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat stress pada siswa SMA di Kabupaten Bantul. Pendekatan penelitian kuantitatif korelasional dengan desain cross-sectional dan melibatkan 357 responden dari enam SMA di Bantul yang dipilih melalui stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa durasi penggunaan media sosial dan *Student-Life Stress Inventory* (SSI) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa menggunakan media sosial lebih dari enam jam per hari (39,2%), serta Sebagian besar mempunyai tingkat stress sedang (53,2%). Analisis bivariat spearman rank menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat stress (p=0,004) dengan kekuatan korelasi sangat lemah (r=-0,151). Penggunaan media sosial yang bijak sangat dianjurkan sehingga dapat memberikan dampak positif untuk kesehatan mental siswa.
Kata Kunci: Durasi; Media Sosial; Remaja; Stres

Abstract

The advancement of digital technology has significantly altered adolescents' daily communication patterns and activities through the use of gadgets, along with various demands from both school and home environments. Stress arising from these demands and lifestyle changes may impact adolescents academically, physically, psychologically, and behaviorally. This study aims to determine the relationship between the duration of social media use and stress levels among high school students in Bantul Regency. A quantitative correlational approach with a cross-sectional design was employed, involving 357 students selected through stratified random sampling from six high schools in Bantul. Research instruments included a questionnaire measuring the duration of social media use and the Student-Life Stress Inventory (SSI), which was translated into Indonesian. Results showed that the majority of students used social media for more than six hours per day (39.2%), and more than half experienced moderate stress levels (53.2%). Bivariate analysis using Spearman's rank correlation indicated a significant relationship between the duration of social media use and stress levels (p=0.004), with a very weak correlation strength (r=-0.151). Wise and mindful use of social media is highly recommended to ensure its positive impact on students' mental health
Keywords: Adolescents; Duration; Social Media; Stress

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan jaringan internet telah memberikan kemudahan dalam banyak aspek kehidupan, termasuk di dalam hal komunikasi dan akses informasi. Salah satu jenis kemajuan teknologi yang paling popular saat ini yaitu media sosial. Berbagai jenis media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook, dan Twitter telah menjadi bagian rutinitas harian

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

terutama di kalangan anak muda sekarang ini (Sofyan & Arfian, 2023). Fenomena penggunaan internet yang semakin berkembang ini mulai terutama sejak masa pandemic COVID-19 dimana masyarakat berada dalam posisi yang tidak dapat memilih mengikuti kegiatan belajar mengajar yang awalnya tatap muka menjadi secara daring.

Media sosial mempunyai banyak manfaat positif sebagaimana dapat digunakan untuk kepentingan bisnis, pendidikan, politik dan lainnya (Abdillah, 2022). Meskipun mempunyai dampak positif, akan tetapi penggunaan yang berlebihan dapat berisiko menimbulkan masalah yang tidak diharapkan terutama pada aspek psikologis seseorang. Penggunaan media sosial berhubungan dengan tingkat kecemasan pada remaja (Hotmaida et al., 2022). Durasi penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti stress (Ripa'i et al., 2019). Menurut Fitrialis et al., (2024) menjelaskan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan gangguan risiko kesehatan mental seperti depresi, harga diri rendah, kecemasan, risiko tinggi *cyberbullying*, tekanan untuk mempertahankan *image* sempurna, dan gangguan interaksi di dunia nyata. Warella et al., (2022) menyebutkan semakin tinggi durasi penggunaan smartphone maka semakin buruk kualitas tidur seseorang.

Data demografi pengguna internet di Indonesia didominasi oleh Gen Z sebesar 34,4% dengan kontribusi terbesar berasal dari daerah urban sebanyak 69,5%. Berdasarkan survei dari Asosiasi Penyelanggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024, pertumbuhan jumlah pengguna internet sebanyak 221 juta, lebih tinggi dibandingkan tahun 2023 yang berjumlah 215 juta, dimana penetrasi pengguna internet juga naik sebesar 1,31% orang (Mufti Prasetiyo et al., 2024).

Stress akademik merupakan suatu kondisi stress yang disebabkan oleh stresor akademik. Desmita dalam Safira & Hartati, (2021) menyebutkan stress akademik yaitu kondisi seseorang yang tertekan sehingga menimbulkan ketidaknyamanan, dapat pula terjadi ketika seorang siswa tidak mampu menyelesaikan dengan baik syarat akademik. Sumber dari stress akademik ini yaitu semua aktivitas atau kondisi siswa selama dalam proses belajar mengajar di sekolah, seperti suasana belajar yang tidak nyaman, terdapat kesulitan ketika belajar, tidak adanya motivasi belajar pada seseorang, menghadapi ujian, tuntutan nilai yang tinggi.

Penelitian dari Haristantia & Rajib, (2023) menyebutkan mayoritas remaja yaitu sebanyak 60% menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam dalam sehari. Nilai ini menunjukkan potensi yang mungkin besar dapat muncul dalam masalah psikologis seorang siswa apabila tanpa pengendalian dan pengawasan yang baik.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan banyak siswa yang mengakses smartphone lebih dari 4 jam dalam sehari, mengalami sulit tidur, perasaan tertekan karena beban/ tugas sekolah yang banyak, khawatir berlebihan dengan nilai dan perasaan takut gagal masuk PTN, sehingga penting untuk dilakukan penelitian mengenai hubungan antara durasi penggunaan smartphone untuk bermedia sosial dengan tingkat stress yang dialami oleh siswa SMA di Bantul, Yogyakarta.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini berupa penelitian kuantitatif korelasional, untuk menganalisis hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat stres siswa, dengan metode cross-sectional dan responden diambil dengan cara stratified random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA di Kabupaten Bantul yang tercatat di Tahun Ajaran 2024/2025. Kabupaten Bantul

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

mempunyai 17 kecamatan, yang kemudian diambil secara acak pada enam kecamatan yaitu kecamatan Imogiri, Dlingo, Banguntapan, Piyungan, Jetis dan Pleret, dengan total siswa sebanyak 3040 orang. Kriteria inklusi: 1) Siswa kelas XI-XII; 2) Usia 15-20 tahun; 3) Bersedia menjadi responden; 4) Mempunyai *smartphone.* Kriteria eksklusi: mengkonsumsi obat anti depresan.

Variabel yang diteliti yaitu durasi penggunaan media sosial (independen) dan tingkat stres (dependen). Instrumen yang digunakan untuk mengukur durasi penggunaan media sosial yaitu kuisioner dengan pertanyaan waktu yang dihabiskan pengguna media sosial setiap hari. Sedangkan variabel tingkat stress diukur dengan menggunakan kuisioner *Student-life Stress Inventory* (SSI) yang dikembangkan oleh Bernadette M Gadzella tahun 1994, yang kemudian dikembangkan dalam Bahasa Indonesia oleh Zakiah (2019), berupa penilaian skala likert 1-5. Kuisioner terdiri dari 38 pernyataan yang hasilnya dikategorikan tingkat stress rendah, sedang dan tinggi. Penelitian ini dilakukan setelah peneliti mendapatkan *ethical clearance* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor registrasi KEPK/UMP/64/VIII/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada 357 siswa SMA di Kabupaten Bantul yang tersebar di enam sekolah di enam kecamatan. Berdasarkan kriteria inklusi dari peneliti, berikut karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, jumlah uang saku dan asal sekolah.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Jumlah Uang Saku, Kelas dan Asal Sekolah (n=357)

No	Karakteristik	Jumlah	Presentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	129	36,1
	b. Perempuan	228	63,9
2.	Usia		
	a. 15 tahun	14	3,9
	b. 16 tahun	43	12
	c. 17 tahun	121	33,9
	d. 18 tahun	163	45,7
	e. ≥19 tahun	16	4,5
3.	Kelas		
	a. Kelas XI	69	19,3
	b. Kelas XII	288	80,7
4.	Uang Saku		
	<10.000	31	8,7
	10.000 - 20.000	286	80,1
	21.000 - 30.000	24	6,7
	31.000 - 40.000	1	0,3
	41.000 - 50.000	9	2,5
	>50.000	3	0,8
5.	Asal Sekolah		
	SMA 1 Piyungan	59	16,5
	SMA 1 Jetis	101	28,3
	SMA 1 Dlingo	62	17,4
	SMA Muhammadiyah Pleret	21	5,9
	SMA Muhammadiyah Imogiri	37	10,4
	SMA 2 Banguntapan	77	21,6

Sumber data: primer (2024)

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Berdasarkan tabel 1 di atas, mayoritas responden mempunyai jenis kelamin perempuan yaitu sejumlah 228 (63,9%), usia responden mayoritas 18 tahun 163 siswa (45,7%), kelas terbanyak XII 288 siswa (80,7%), uang saku per hari mayoritas Rp 10.000 – Rp. 20.000 sejumlah 286 siswa (80,1%), dan asal sekolah terbanyak dari SMA 1 Jetis sejumlah 101 siswa (28,3%).

Tabel 2. Durasi Penggunaan Media Sosial Siswa SMA di Bantul

No	Durasi	Frekuensi	Persentase
1	≤1 jam	20	5,6
2	2-3 jam	76	21,3
3	4-5 jam	121	33,9
	≥6 jam	140	39,2

Sumber data: primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 di atas, mayoritas durasi penggunaan media sosial yaitu lebih dari sama dengan 6 jam per hari sejumlah 140 siswa (39,2%).

Tabel 3. Tingkat Stres Siswa SMA di Bantul (n=357)

No	Tingkat Srres	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	10	2,8
2	Sedang	190	53,2
3	Tinggi	157	44

Sumber data: Primer (2024)

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden mempunyai tingkat stress sedang sebanyak 190 siswa (53,2%).

Tabel 4. Analisis Univariat antara Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres (n=357)

No	**Variable**	**Min**	**Max**	**Mean**	**Std**
1	Durasi Penggunaan Media Sosial	1	7	4,77	1,87
2	Tingkat Stres	64	190	128,94	24,78

Sumber: data primer (2024)

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai rerata durasi penggunaan media sosial dalam sehari yaitu 4,77 jam, dan rerata skor tingkat stress 128,94.

Tabel 5. Analisis Bivariat antara Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres (n=357)

No	Variable	r	P-value
1	Durasi Penggunaan Media Sosial	-0,151	0,004
2	Tingkat Stres		

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel 5 di atas didapatkan data hasil uji spearman rank menunjukkan hasil p-value 0,004 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat stress. Nilai r negatif mempunyai makna bahwa kedua variabel ini bergerak

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

berlawanan arah, dimana semakin tinggi durasi penggunaan, semakin rendah tingkat stres. Nilai r = 0,151 menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara kedua variable adalah sangat lemah.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan sebesar 228 (63,9%). Hal ini sesuai dengan penelitian dari Ripa'i et al., (2019) bahwa mayoritas responden dari SMA yang diambil berjenis kelamin perempuan sebanyak 175 (87,9%). Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stress dengan p = 0,001 dengan r = 0,033 (sangat lemah). Mayoritas uang saku siswa yaitu antara Rp 10.000-Rp 20.000. Hasil uji korelasi tidak ada hubungan antara besaran uang saku dengan tingkat stress siswa, p= 0,190.

Durasi Penggunaan Media Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden membuka media sosial dalam sehari lebih dari sama dengan 6 jam sebanyak 140 orang (39,2%). Hal ini dapat dapat dikatakan kategori tinggi/ intensif menggunakan gawai untuk bermedia sosial. Masa COVID-19 merupakan sebuah titik balik dimana mulai meningkatnya penggunaan gawai dan internet pada remaja usia sekolah. Proses pembelajaran yang semula tradisional tatap muka beralih menjadi pembelajaran daring. Hal ini merubah pola aktivitas masing-masing yang kemudian menjadi terbiasa menggunakan gawai untuk berselancar di dunia maya, dan menjadi rutinitas harian seseorang. Sifat gawai yang fleksibel untuk berbagai macam kegiatan seperti akses internet menonton video, menonton atau bermain game, berkirim pesan atau melakukan telepon menjadi salah satu alasan meningkatnya jumlah penggunaannya (Kamaruddin et al., 2023).

Menurut laporan dari We Are Social bulan Januari 2024, menyebutkan bahwa pengguna media sosial di dunia terbiasa menghabiskan rata-rata 2 jam 23 menit dalam satu hari untuk bermedia sosial, dimana jumlah ini lebih sedikit dibanding Indonesia yang mempunyai rerata waktu 3 jam 11 menit setiap hari untuk bermedia sosial dan masuk dalam sepuluh besar rerata waktu di dunia, dengan engguna media sosial di Indonesia lebih dari 160 juta, yang berusia antara 18-34 tahun,

Media sosial mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan kita dewasa ini, karena dengan adanya hal ini masyarakat diberikan kemudahan dalam komunikasi dengan orang lain, memperoleh informasi dengan lebih gampang, dan memberikan sarana bagi kita untuk saling berbagi peristiwa (Shakila et al., 2023). Media sosial mempunyai dua sisi yang berbeda, dimana satu sisi membawa banyak manfaat, akan tetapi di ssi yang lain membawa hal yang berdampak negative jika dilakukan dengan tidak tepat dan benar. Menurut laporan dari Indeks Masyarakat Digital Indonesia 2024, masyarakat Indonesia masa kini telah mampu menggunakan teknologi digital akan tetapi belum optimal dalam hal penggunaannya untuk mendukung pemberdayaan kegiatan yang bernilai ekonomi produktif (Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, 2024).

Tingkat Stres

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berada dalam kategori stres sedang sebanyak 190 orang (53,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian Antari et al., (2021) yang menyebutkan tingkat stres akademik siswa mayoritas berada dalam tingkat sedang sebanyak

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

62,7%. Hal ini dapat dikatakan bahwa kondisi kejiwaan ini merupakan hal yang banyak terjadi dan lazim ada di remaja siswa SMA. Menurut Nurwela et al., (2022) beberapa faktor yang berhubungan dengan stress pada remaja diantaranya yaitu terkait tugas perkembangan emosional, keadaan lingkungan dimana dia tinggal, adanya adiksi internet serta bagaimana pola asuh orang tua. Siswa SMA lebih banyak mengalami stress yaitu siswa perempuan, berusia 17 tahun, tinggal dengan orang tua (Gusti et al., 2023).

Stres ini akan dapat timbul ketika seseorang mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan dan stress ini akan dapat berdampak negative ketika seseorang menilai bahwa dia tidak dapat mengatasi hambatan atau tekanan yang sedang terjadi sehingga kemudian akan mempengaruhi cara piker dan perilakunya.

Tanda dan gejala yang mungkin muncul pada orang yang mengalami stress dapat dibedakan menjadi empat reaksi yaitu dari sisi 1) reaksi fisik seperti sakit kepala, kurang istirahat; 2) reaksi emosional seperti mudah tersinggung, kurang puas, cemas; 3) reaksi perilaku seperti gugup, suka menyendiri, mencari perhatian; 4) reaksi proses berpikir seperti perfeksionis, jenuh, prestasi menurun (Azmy et al., 2017).

Durasi Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat stress pada siswa SMA di Bantul. Hasil koefisien korelasi menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat lemah antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat stres. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial, tingkat stress seseorang semakin lebih rendah. Siswa menggunakan media sosial sebagian besar untuk mencari hiburan, berinteraksi dengan teman dunia maya, membuat konten dari keseharian masing-masing, sehingga membantu mengekspresikan emosi dengan lebih aman karena tidak terhubung langsung dengan orang lain serta memberikan jeda istirahat dari tugas akademik yang dirasa menjadi beban.

Temuan ini bisa jadi seperti bertentangan dengan asumsi umum, bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan justru akan meningkatkan stress seseorang. Dalam hal ini, penurunan stress pada responden yang memiliki durasi tinggi kemungkinan karena responden menggunakan media sosial sebagai mekanisme koping dalam meredakan stress, untuk mencari hiburan, pertemana atau melarikan diri sejenak dari masalah tekanan hidup sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Husodo et al., (2021). Hafiez et al., (2024) menyebutkan bahwa *tiktok* dapat sebagai sarana edukasi mendorong tentang kesehatan mental. Media sosial mempunyai sifat interaktif dan terbuka, sehingga dapat meningkatkan keterhubungan, menurunkan kesepian sehingga dapat berdampak baik untuk stress. Hal ini menjadi kurang sejalan dengan penelitian dari Haristantia & Rajib, (2023) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan gawai yang berlebihan dengan peningkatan tingkat stress pada remaja.

SIMPULAN

1. Sebagian besar responden mempunyai durasi penggunaan media sosial yang tinggi lebih dari 6 jam
2. Sebagian besar responden mempunyai tingkat stres sedang.
3. Terdapat hubungan negatif antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat stress pada siswa SMA di Kabupaten Bantul.

SARAN

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Perlunya manajemen diri dan menggunakan media sosial dengan bijak untuk hal positif sehingga dapat membantu menjaga tingkat stress seseorang agar tidak menghambat aktivitas sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini berasal dari pendanaan hibah internal dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Madani tahun 2024. Penulis mengucapkan terimakasih atas dukungan dana dan fasilitas yang diberikan sehingga proses penelitian dan laporan berjalan dengan lancar.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah Imogiri, SMA 1 Dlingo, SMA 2 Banguntapan, SMA 1 Piyungan, SMA 1 Jetis, SMA Muhammadiyah Pleret di Kabupaten Bantul yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini, khususnya guru dan responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, L. A. (2022). *Peranan Media Sosial Modern*. Www.Bening-Mediapublishing.Com

Antari, I., Widyaningrum, R., Priyanti, M., Studi, P., Keperawatan, I., & Madani, S. (2021). The Correlation Between Academic Self-Efficacy And Academic Stress During The Covid-19 Pandemic. *...Jurnal Kesehatan Madani Medika*, *12*(02), 215–226.

Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, *1*(2), 197–208. Https://Doi.Org/10.30653/001.201712.14

Fitrialis, R., Elsani, D., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., & Fitriana, N. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis Dan Ekonomi Indonesia*, *3*(2).

Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/I Sma Di Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, *3*(1), 22–29.

Hafiez, M., Zailani, Z., Asharudin, E. N., Hamizah, N., Nur, E., Nor, F., Jamri, M. H., Mustofa, U., Politik, D. I., Padjadjaran, U., Mental, K., & Perhatian, P. (2024). Pengaruh Media Sosial Tiktok Dalam Isu Kesehatan Mental Di Malaysia. *Sosioglobal: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Sosiologi*, *8*(2), 185–197.

Haristantia, R., & Rajib, F. (2023). Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia Pengaruh Lama Penggunaan Gadjet Dengan Tingkat Stress Remaja. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, *1*(2).

Hotmaida, L., Ardayani, T., & Zandroto, H. T. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kecemasan Remaja Di Rw 03 Situsaeur Kecamatan Bojongloa Kidul Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*, *17*(2).

Husodo, B. T., Amelia, F. D. T., & Handayani, N. (2021). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial Pada Remaja Di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *20*(5), 327–333. Https://Doi.Org/10.14710/Mkmi.20.5.327-333

Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Dan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah. *Journal On Education*, *06*(01), 307–316.

Kementerian Komunikasi Dan Informatika Republik Indonesia. (2024). Indeks Masyarakat Digital Indonesia. In *Imdi.Sdmdigital.Id*. Https://Imdi.Sdmdigital.Id/Home_2023

Mufti Prasetiyo, S., Gustiawan, R., & Rizzel Albani, F. (2024). Analisis Pertumbuhan Pengguna Internet Di Indonesia. *Buletin Ilmiah Ilmu Komputer Dan Multimedia*, *2*(1). Https://Jurnalmahasiswa.Com/Index.Php/Biikma

Nurwela, S. T., Israfil, I., & Ummah, M. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja ; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Jkj Persatuan Perawat*

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Nasional Indonesia, *11*(4), 1–14. Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari

Ripa'i, M., Safri, S., & Dewi, Y. I. (2019). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Pada Pagi Hari Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ners Indonesia*, *9*(2).

Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa Sma Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(1), 125–136. Https://Doi.Org/10.26877/Empati.V8i1.7909

Shakila, T., Putri, L. R., & Kuncoro, W. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Harian Bhirawa Dalam Meningkatkan Minat Baca Masyarakat. *Relasi: Jurnal Penelitian Komunikasi*, *03*(04), 45–50.

Sofyan, R. A., & Arfian, A. (2023). Analisa Media Sosial Sebagai Sarana Penyebaran Informasi Dan Promosi Dengan Metode Topsis. *Jurnal Prosisko*, *10*(1).

Warella, G. S., Ratag, B. T., Sekeon, S. A. S., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi Manado. In *Jurnal Kesmas* (Vol. 11, Issue 1).