

PENGARUH KECANDUAN SMARTPHONE TERHADAP *MOOD* (SUASANA HATI) AND *FEELING* PADA REMAJA

THE EFFECT OF SMARTPHONE ADDICTION ON MOOD AND FEELING IN ADOLESCENTS

Desi^{1*}, *Tasiana Fridayati*²

¹ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Jawa Tengah

² Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Jawa Tengah

Journal of Human Health, Journal of Human Health, Volume 2 No. 2 Mei 2023, 49 – 58

*Korespondensi: *desi.desi@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received July 10, 2023

Revised July 20, 2023

Accepted July 30, 2023

ABSTRACT

tulisan. Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Adolescents will also be in a critical period, experiencing many problems including unstable feelings and changing moods. So that it can have an impact on stress, anxiety, and interfere with the concentration of adolescents in thinking. Daily activities such as frequent use of a smartphone can be a trigger for changes in mood and feeling. The purpose of this study was to find out how big the level of smartphone addiction is, measures of mood and feelings, and the relationship between smartphone addiction and adolescent feelings and moods. This quantitative research uses a descriptive correlation approach. The research instrument used 2 stages of the questionnaire. The first used the Smartphone Addiction Scale (SAS) questionnaire and the second questionnaire, namely the Mood and Feeling Question (MFQ) by taking the population in this study using a random sampling technique with a total of 165 respondents who were aged 10-18 years in Salatiga City. Correlation test was performed using spearman bivariate analysis. The results of this study found no significant relationship between smartphone addiction and mood and feeling with a significance value of 0.505, because the significance value was > 0.05. In conclusion, changes in mood and feeling are complex situations so that the trigger can be more than one factor other than smartphone addiction.

Keywords: *Smartphone Addiction, Adolescents, Feelings and Moods.*

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja juga akan berada pada masa kritis, banyak mengalami masalah termasuk perasaan yang tidak stabil dan mood (suasana hati) yang berubah-ubah. Sehingga dapat memberikan dampak stress, cemas, dan mengganggu konsentrasi remaja dalam berfikir. Aktivitas sehari-hari seperti keseringan menggunakan smartphone bisa menjadi pemicu perubahan mood and feeling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecanduan smartphone, pengukuran suasana hati dan perasaan, serta hubungan antara kecanduan smartphone dengan perasaan dan suasana hati remaja. Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan korelasi deskriptif. Instrumen penelitian menggunakan 2 tahapan kuesioner. Pertama menggunakan kuesioner Smartphone Addiction Scale (SAS) dan kuesioner kedua yaitu Mood and Feeling Question (MFQ). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling dengan jumlah responden yang di dapat sebanyak 165 orang dengan kriteria usia 10-18 tahun di Kota Salatiga. Uji korelasi dilakukan menggunakan bivariate spearman. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan mood and feeling (p -value: 0,505 atau $>0,05$). Kesimpulannya, perubahan mood and feeling merupakan situasi yang kompleks sehingga pemicunya bisa lebih dari satu faktor selain kecanduan smartphone.

Kata Kunci: Kecanduan Smartphone, Remaja, Perasaan dan Suasana Hati.

PENDAHULUAN

Dampak globalisasi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia saat ini. Salah satu akibat dari globalisasi yang sangat kita rasakan adalah pesatnya perkembangan teknologi informasi. Salah satu tren perkembangan teknologi informasi dan komunikasi adalah penggunaan gadget atau biasa disebut *smartphone* (Binus, 2019). *Smartphone* adalah sebuah alat komunikasi yang dapat diakses baik dari jarak dekat maupun jarak jauh dan memiliki kemampuan yang hampir setara dengan komputer mempunyai banyak kegunaan (Imam, 2019). Akan tetapi, di zaman sekarang ini kecanggihan *smartphone* sering salah digunakan, kebiasaan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat juga menimbulkan dampak yang kurang baik bahkan bisa berdampak pada kesehatan mental penggunanya.

Salah satu contoh kelompok yang memiliki resiko tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental adalah remaja (Hardiyanto, 2022). Menurut Peraturan

Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, seseorang dikatakan remaja ketika memasuki usia 10 sampai 18 tahun. Menurut Mayer dan Salovey dalam (Rana, dkk. 2022) masa remaja adalah masa dimana terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini remaja masuk dalam fase labil, dimana ia akan berusaha mencari jati dirinya dan dengan sangat mudah menerima informasi tanpa berpikir terlebih dahulu apakah informasi yang ia dapat itu terbukti kebenarannya. Remaja juga akan berada pada masa kritis dimana remaja akan mengalami banyak masalah seperti kemampuan dalam memahami emosional yang meluap-luap, mengatur perasaan yang tidak stabil dan *mood* (suasana hati) yang berubah-ubah (Hardiyanto, 2022)

Suasana hati adalah perasaan yang terjadi sementara dan muncul dari situasi yang dialami. Emosi tersebut meliputi kesedihan, kebahagiaan, emosi dan lain-lain (Khasanah, 2019). Selain itu, Malentika (2017) menyatakan bahwa suasana hati dapat mempengaruhi cara berpikir dan bertindak seseorang. Jika perubahan suasana hati atau emosi terjadi dengan cepat, sering, dalam jangka waktu yang lama, dan pada tingkat yang mengganggu aktivitas sehari-hari, hal itu harus dipantau. Perubahan *mood* secara cepat dan sering membuat remaja mengalami perubahan perasaan senang dan sedih yang tidak terkontrol (Malentika, 2017).

Pada tahun 2017 gangguan kesehatan mental terbanyak adalah depresi, cemas, skizofrenia, bipolar, gangguan perilaku autis, gangguan perilaku makan, cacat intelektual dan *attention deficit hyperactivity disorder* (Riskesdas, 2017). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, kelompok yang berusia ≥ 15 tahun lebih dari 19 juta mengalami gangguan kesehatan mental emosional dan kelompok yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi sebanyak 12 juta orang, maknanya pada usia-usia tersebut individu cenderung lebih mudah mengalami masalah kesehatan mental karena masih belum bisa berfikir jernih dan sering mengalami perubahan *mood* yang tidak stabil (Rokom, 2021).

Hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menimbulkan depresi dan kecemasan pada penggunanya (Demirci, Akgonul, dan Akpinar, 2015). Durasi penggunaan *smartphone* dapat ditinjau dari berapa lamanya remaja memainkan *smartphone* dalam sehari. Waktu ideal yang disarankan untuk penggunaan *smartphone* dalam sehari adalah 1 jam untuk usia 3-5 tahun dan 2 jam untuk anak yang sudah menginjak usia 6-18 tahun (Puspita, 2020). Begitu pula yang disarankan oleh *American Academy of Pediatric* durasi remaja dalam menggunakan *smartphone* maksimal adalah 2 jam dalam sehari. Pada penggunaan *smartphone* yang biasa sering dibuka oleh remaja di media sosial seperti Facebook, Instagram, Whatsapp, Snapchat, Twitter, Tiktok, Youtube dan lain-lain (Nabila, 2020). Menurut hasil riset, remaja rata-rata menghabiskan waktu lebih dari dua jam dalam sehari untuk memainkan *smartphone*. Selama waktu tersebut, mereka

menggunakan perangkat hariannya untuk internet (24 menit 9 detik), media sosial (17 menit 29 detik), musik (15 menit 38 detik) dan game (1 menit 26 detik) (Setiamanah, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Retalia., dkk. (2022) bersama 42 orang anak di Panti Asuhan Salib Putih Salatiga mereka mengatakan bahwa mereka bisa menggunakan *smartphone* selama 7 sampai 10 jam per harinya. Sehingga hal ini dapat memberikan dampak yang kurang baik pada perkembangan kognitif, emosional dan perilaku remaja. Sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menimbulkan depresi dan kecemasan pada penggunanya (Demirci, Akgonul, dan Akpinar, 2015).

Dari penjelasan di atas, terlihat jelas bahwa penggunaan *smartphone* masih memiliki banyak pengaruh dalam kehidupan, terutama pada usia remaja. Berdasarkan latar belakang di atas, maka muncul rumusan masalah penelitian, Bagaimana Pengaruh hubungan Kecanduan *Smartphone* Terhadap Perasaan dan Suasana Hati Remaja? Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecanduan *smartphone*, pengukuran suasana hati dan perasaan, serta hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan perasaan dan suasana hati remaja.

METODE PENELITIAN

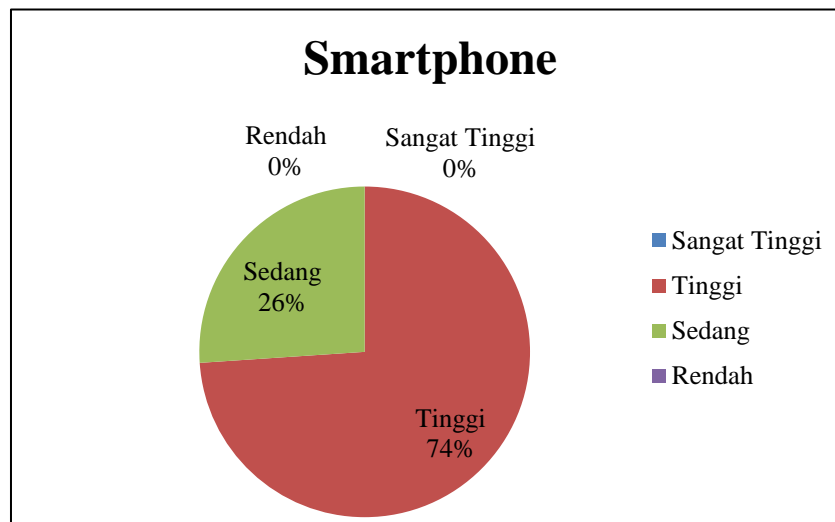
Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desriptif korelasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebar melalui *smartphone* yang akan diakses di *google form* yang dilakukan secara *door to door*. Kuesioner terdiri dari 2 tahapan yaitu: kuesioner pertama untuk menentukan responden yang sesuai dengan kriteria inklusi menggunakan *Smartphone Addiction* oleh Terry, Szabo dan Griffiths (2004), terdapat 14 item *favorable* dan 7 item *unfavorable* dengan hasil uji reabilitas didapatkan hasil nilai alpha cronbach yaitu 0,88. Kuesioner kedua menggunakan *Mood and Feeling Question* (MFQ) oleh Sund dan Larson (2001), terdapat 37 item pertanyaan dengan kredibilitas sudah terukur untuk kriteria menunjukkan konsistensi internal baik dan korelasi uji-ulang (r) untuk interval tiga minggu dan tiga bulan masing-masing adalah 0,84 dan 0,80 Validitas konvergen dan diskriminatif juga dinilai. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 400 orang remaja di Kota Salatiga dipilih menggunakan teknik *random sampling* dan di dapatkan responden berjumlah 165 orang remaja usia 11-18 tahun. Dari total responden di atas, terdapat 99 responden yang memenuhi kriteria penelitian ini, yaitu: remaja dengan tingkat penggunaan *smartphone* dan *mood and feeling* tinggi. Pengujian korelasi antara kecanduan *smartphone* dengan *mood and feeling* dilakukan menggunakan uji bivariate. Pengambilan keputusan didasarkan pada analisis p-value dengan taraf

signifikansi 0.05. Kedua variabel dikatakan berkorelasi jika nilai sig 2-tailed lebih kecil dari 0,05 yang berarti H0 ditolak H1 diterima. H0 dalam penelitian ini ialah ada hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan *mood and feeling*. Sementara H1 yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan *mood and feeling*.

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Tingkat Kecanduan *Smartphone*

Tingkat kecanduan *smartphone* pada remaja di kota Salatiga didapatkan hasil yang dapat dilihat pada diagram lingkaran berikut ini:



Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Diagram 1. Tingkat Kecanduan *Smartphone*

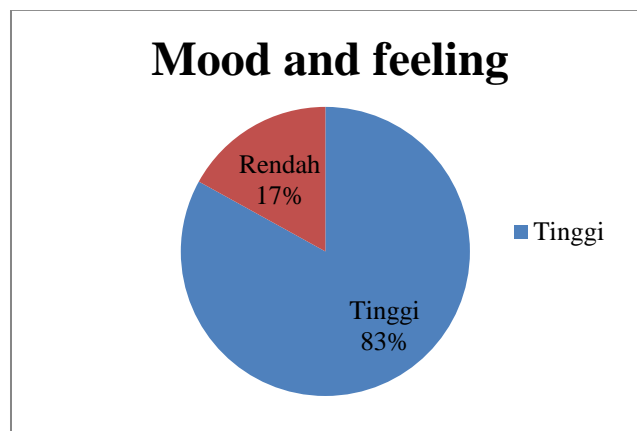
Berdasarkan diagram 1 didapatkan hasil bahwa kecanduan *smartphone* pada remaja dengan kriteria sangat tinggi berjumlah 0%. Selanjutnya remaja yang berada dalam kriteria tinggi berjumlah 74% dengan frekuensi sebanyak 122 orang. Kemudian diketahui bahwa 26% remaja masuk dalam kriteria sedang dengan frekuensi 43 orang. Kecanduan *smartphone* dengan kriteria rendah berjumlah 0%. Saat ini penggunaan *smartphone* tidak mengenal batasan usia, bahkan anak-anak saja sudah diberikan akses untuk bermain *smartphone*. Masa remaja adalah masa dimana seseorang masuk pada fase labil cenderung lebih sering merasakan bosan dengan aktivitas-aktivitas yang ia lakukan. Didukung dengan kemajuan teknologi dalam *smartphone* cenderung membuat remaja lebih memilih menghabiskan waktu dengan penggunaan *smartphone* karena di dalam *smartphone* tersedia banyak fitur-fitur yang dapat menarik perhatian remaja.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jarmi dan Rahayuningsih (2017) pada remaja usia 12-14 tahun di SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa 56 (60,9%) siswa menggunakan *smartphone* dengan tingkat penggunaan tinggi. Ada pula penelitian lainnya yang dilakukan oleh Bagania, Maramis dan Kolibu (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar penggunaan *smartphone* pada remaja berjumlah 83 (51,23%) pengguna. Selain itu, hasil penelitian Marhaeni, Adyana dan Widiyanti (2020) menunjukkan bahwa semakin banyak remaja yang menggunakan *smartphone* lebih dari 3 jam sehari. Menggunakan *smartphone* lebih dari 3 jam termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 11 (36,66%) siswa, hingga kategori sedang sebanyak 10 (33,34%). Menurut Hepilita dan Gantas (2018), penggunaan *smartphone* pada remaja usia 12-14 tahun dalam kategori tinggi dengan persentase 54,5%.

Adapun faktor-faktor penyebab remaja kecanduan bermain *smartphone* seperti faktor internal dimana terdapat kebosanan dan kurangnya kontrol diri yang membuat remaja sulit untuk mengontrol segala sesuatu yang berhubungan dengan kesenangan (Lestary, dkk. 2020). Bermain *smartphone* merupakan hal yang menyenangkan bagi remaja untuk menghilangkan rasa bosan yang ia rasakan. Faktor kedua yaitu faktor eksternal berupa media yang terdapat pada *smartphone*, media sosial yang sering digunakan adalah *Facebook*, *Instagram*, *Whatsapp*, *Snapchat*, *Twitter*, *Tiktok*, *Youtube*, dan lainnya (Nabila, 2020). Selanjutnya faktor situasional seperti kejenuhan belajar yang sering terjadi pada remaja, saat remaja mulai merasakan jenuh saat belajar disitulah ia mulai mencari hal-hal yang menyenangkan seperti bermain *smartphone* yang dilakukan secara terus-menerus sehingga membuat remaja cenderung kecanduan pada *smartphone*. Faktor sosial juga merupakan faktor yang dapat memicu masalah kecanduan *smartphone* pada remaja.

B. *Mood and Feelings*

Untuk melihat frekuensi remaja yang mengalami mood and feeling akibat kecanduan penggunaan *smartphone* dapat dilihat pada diagram 2 sebagai berikut ini:



Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Diagram 2 *Mood and Feeling Remaja*

Berdasarkan diagram 2 didapatkan hasil sebanyak 137 orang responden atau 83% masuk dalam kategori *mood and feeling* tinggi dan 28 orang responden atau setara dengan 17% berada pada kategori *mood and feeling* rendah. Pada penelitian ini *mood and feeling* tinggi artinya suatu keadaan remaja sering mengalami perubahan suasana hati yang dapat mengganggu pikiran remaja itu sendiri sedangkan *mood and feeling* rendah artinya suatu keadaan remaja jarang mengalami perubahan suasana hati sehingga selalu berjalan kearah positif.

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyana & Lestari (2022) mengatakan bahwa *Mood* atau suasana hati remaja sering kali dapat berubah-ubah, tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja melainkan terjadi karena banyak faktor lainnya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *mood* (suasana hati) remaja antara lain adalah kepribadian, cuaca, stres, aktivitas atau interaksi sosial, istirahat dan tidur, olahraga, usia dan jenis kelamin (Sulistyana & Lestari 2022).

Pada masa remaja, suasana hati berfluktuasi atau tidak stabil. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa *mood* merupakan keadaan sementara yang dialami seseorang dan dipengaruhi oleh cara seseorang berinteraksi dengan orang lain (Meirer, 2023). Ketika suasana hati seseorang sedang positif, misalnya senang, ceria, antusias, penuh kasih sayang, perhatian, tenang, maka interaksi sosial yang dialami juga baik. Sebaliknya, jika suasana hati seseorang negatif, seperti cemas, putus asa, marah, lelah, sedih, murung, maka interaksi sosial yang hidup buruk (Mayer & Gaschke, dalam Sulistyana & Lestar 2022).

C. Korelasi tingkat kecanduan *smartphone* dengan *mood and feelings*

Variabel	Hasil koefisiensi korelasi (r) Tarf signifikansi: 0,05	Keterangan
<i>Smartphone X Mood and Feeling</i>	p-value : 0,505 r :0,068	Tidak adanya hubungan antara <i>Mood and Feeling</i> dan <i>Smartphone</i> , dengan koefisiensi korelasi sedang.

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Tabel 3 Korelasi tingkat kecanduan *smartphone* dengan *mood and feelings*

Berdasarkan analisis statistik pada tabel 3 yang dilakukan dengan uji bivariate *spearman*, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan *mood and feeling* dengan p-value 0,505, dimana lebih besar dari 0,05. Didapatkan juga koefisiensi korelasi sedang r : 0,068.

Dilihat dari hasil analisis tersebut perubahan *mood* (suasana hati) *and feeling*

pada remaja tidak hanya dapat disebabkan oleh tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi, bisa saja disebabkan oleh hal-hal lain seperti faktor eksternal yang dapat memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap *mood* (suasana hati) and *feeling*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawaty fatty, dkk. (2022) masa remaja adalah masa dimana penuh dengan konflik. Saat seseorang masuk pada masa remaja *mood* (suasana hati) sering kali berubah-ubah dengan cepat. Perubahan *mood* (suasana hati) ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, ataupun aktivitas sehari-hari. Selain itu faktor lainnya yang dapat mempengaruhi perubahan *mood* seseorang adalah kepribadian, cuaca, stress, aktivitas atau interaksi sosial, istirahat dan tidur, olahraga, usia, gender (Sulistiyana, dkk. 2022). *Mood and feeling* tidak bisa mengalami perubahan yang signifikan hanya karena satu faktor saja, perubahan pada *mood and feeling* dapat terjadi karena terdapat banyak faktor di dalamnya.

SIMPULAN, KETERBATASAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian ini di dapatkan sebanyak 74% atau setara dengan 122 orang remaja mengalami kecanduan *Smartphone*, dan 83% setara dengan 137 responden sering mengalami perubahan *mood and feeling*. Serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan *mood and feeling* dengan p-value 0,505, dimana lebih besar dari taraf signifikansi *error* 0,05. Didapatkan juga koefisiensi kolerasi $r : 0,068$ yang berarti keeratan hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *mood and feeling* masuk dalam kategori sedang. Hasil ini memberi makna bahwa *mood and feeling* yang terjadi pada remaja tidak hanya bisa dipengaruhi oleh kecanduan *Smartphone* saja, banyak faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya *mood and feeling* remaja seperti faktor lingkungan, tugas sekolah, stress yang dapat mempengaruhi pikiran remaja serta masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan remaja. Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing Ns. Desi., S.Kep., MSN, institusi tempat penelitian, seluruh responden dan pihak-pihak lain yang sudah membantu melancarkan proses penyusunan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (n.d.). Incidence. APA dictionary of psychology.*
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A. (2015). *Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. Journal of Behavioral Addictions, Vol.4 (2), H.85-92.*
- Hardiyanto, S., Dwidiyanti, M., & Anggorowati. 2022. *Concept Analysis Emotion Regulation in Teenagers. International Journal of Nursing and Health Services*

- (IJNHS). Vol.5. H. 304-309.
- Imam, A. 2019. Pengaplikasian Sebagai Media Komunikasi Interpersonal di Kalangan Pegawai di Kementerian Agama Kabupaten Aceh Barat. Malaysia: Interpersonal Journal Smart PAUD, Vol.1, No.2.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey and D.Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications foreducators (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Riskesdas. (2018). Hasil utama riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan.
- Rana, V., Dangwal, P., & Mishra, P. C. (2022). The role of trait meta-mood scale on academic achievement among adolescents. International Journal of Health Sciences, Vol.6, No.3.
- Rokom. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Sehat Negeriku.
- Puspita, S. (2020). Fenomena kecanduan gadget pada anak usia dini. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Retalia., Soesilo. T. D., & Irawan. S. (2021). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan. Vol. 12 No. 2. H.139-149.
- Khasanah, U. (2019). Pengaruh suasana hati (mood) terhadap kemampuan menghafal al-quran peserta didik smp it mutiara hati kecamatan purwareja klampok kabupaten banjarnegara. Vol.5
- Malentika, N., Itryah., & Mawardah, M. (2017). Hubungan Antara Interaksi Sosial dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa. JurnalIlmiah PSYCHE. Vol.11 No.2, H.97-106.
- Jarmi, A & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan. Vol.2, No.3, H.1-7.
- Bagania, W. A., Maramis, F. R & Kolibu, F. K. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan motivasi belajar pada peserta didik di SMA Negeri 1 Lirung Kabupaten Kepulauan Talaud. Jurnal KESMAS.
- Marhaeni, L. P., Adnyana, P. B & Widiyanti, N. L. P. (2020) Hubungan penggunaan smartphone dengan konsentrasi dan minat belajar biologi siswa SMA. Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha. Vol.7,No.), H.137-147.
- Rahmawaty Fetty, dkk. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Jurnal Surya Medika. Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia. Vol.8, No.3, H.276-281.
- Lestari Rahmi, dkk. (2020). Faktor-faktor penyebab siswa kecanduan handphone studi deskriptif pada siswa di smp negeri 13 kota bengkulu. Jurnal Ilmiah BK. Vol.3,No.1, H.23-37.

- Sulistiyana, dkk. (2022). Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Perubahan Mood Mahasiswa Saat Perkuliahan Online. *Jurnal Keperawatan*. Vol.8, No.1.
- Nabila, D. (2020). *Peradaban Media Sosial di Era Industri 4.0*. Malang: Intrans Publishing Group.
- Malentika, N., Itryah., & Mawardah, M. (2017). Hubungan Antara Interaksi Sosial dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*. Vol.11 No.2, H.97-106.
- Jarmi, A & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. Vol.2, No.3, H.1-7.
- Bagania, W. A., Maramis, F. R & Kolibu, F. K. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan motivasi belajar pada peserta didik di SMA Negeri 1 Lirung Kabupaten Kepulauan Talaud. *Jurnal KESMAS*.
- Marhaeni, L. P., Adnyana, P. B & Widiyanti, N. L. P. (2020) Hubungan penggunaan smartphone dengan konsentrasi dan minat belajar biologi siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*. Vol.7, No.), H.137-147.
- Rahmawaty Fetty, dkk. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*. Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia. Vol.8, No.3, H.276-281.
- Lestari Rahmi, dkk. (2020). Faktor-faktor penyebab siswa kecanduan handphone studi deskriptif pada siswa di smp negeri 13 kota bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*. Vol.3, No.1, H.23-37.
- Sulistiyana, dkk. (2022). Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Perubahan Mood Mahasiswa Saat Perkuliahan Online. *Jurnal Keperawatan*. Vol.8, No.1.
- Nabila, D. (2020). *Peradaban Media Sosial di Era Industri 4.0*. Malang: Intrans Publishing Group.