

Setiyo Prihatmoko

jurnal

 Quick Submit

 Quick Submit

 Universitas Sains dan Teknologi Komputer

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3585639867

Submission Date

Jun 3, 2026, 8:42 AM GMT+7

Download Date

Jun 3, 2026, 8:44 AM GMT+7

File Name

127-141_7018.pdf

File Size

681.4 KB

15 Pages

6,900 Words

43,999 Characters

14% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.




Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Cited Text

Exclusions

- ▶ 7 Excluded Sources

Top Sources

- 13%  Internet sources
- 5%  Publications
- 5%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 13% Internet sources
- 5% Publications
- 5% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	journalcenter.org	10%
2	Publication	Nursinah, Henry A. Ruagadi, I Ketut Swastika, Rezqiqah Aulia Rahmat, Rahmat ...	<1%
3	Student papers	Universitas 17 Agustus 1945 Semarang	<1%
4	Internet	ejournal.indo-intellectual.id	<1%
5	Internet	eprints.umg.ac.id	<1%
6	Internet	ojs.upsi.edu.my	<1%
7	Internet	ormawa.stekom.ac.id	<1%
8	Internet	repository.urecol.org	<1%
9	Publication	Abdullah Setiawan Zulkarnain, Dasrun Hidayat, Kahar Mulyani. "STRATEGI PEMAS...	<1%
10	Internet	akper-sandikarsa.e-journal.id	<1%
11	Internet	sj.eastasouth-institute.com	<1%

12	Internet	id.123dok.com	<1%
13	Internet	repository.ub.ac.id	<1%
14	Internet	id.scribd.com	<1%
15	Internet	stimbudibakti.ac.id	<1%
16	Internet	www.mdpi.com	<1%
17	Internet	www.researchgate.net	<1%

Jurnal Publikasi Ilmu Komputer dan Multimedia

E-ISSN: 2808-8999
P-ISSN: 2808-9375

Analisis Pengaruh Estetika Antarmuka *Infinite Scroll* terhadap Fenomena *Technology-Mediated Bedtime Procrastination* pada Remaja

Setiyo Prihatmoko^{1*}, Sumaryanto², dan Jarot Dian Susatyo³

¹²³Universitas Sains dan Teknologi Komputer, Jl. Majapahit No. 605, Pedurungan, Semarang
email : setiyo@.ac.id, sumaryanto@.ac.id, jarot@.ac.id

*Penulis Korespondensi : Setiyo Prihatmoko

Abstract Social media addiction has emerged as a critical issue affecting both digital wellbeing and the physical health of students in an era of hyperconnectivity. This study aims to identify the level of social media addiction among students at Universitas and to examine its relationship with sleep disturbances mediated by doomscrolling behavior. The research employs a descriptive quantitative approach involving [insert number] respondents through an online survey. Data were analyzed using frequency distribution and correlation techniques to examine the relationships among variables.

The findings indicate that 64% of students fall into the extreme user category (more than 5 hours per day), while 72% actively use digital devices during nocturnal hours (22:00–03:00). These results suggest a decline in self-regulation influenced by manipulative interface design elements (dark patterns). Furthermore, nighttime doomscrolling behavior is identified as a primary predictor of decreased sleep quality and increased cognitive fatigue. Based on these findings, this study recommends the integration of digital wellbeing curricula and the implementation of digital detox programs within academic environments as preventive measures to help students cope with persuasive technology design.

Keywords: *Social Media Addiction; Digital Wellbeing; Doomscrolling; Sleep Disturbances; Dark Patterns.*

Abstrak: Ketergantungan terhadap media sosial kini menjadi permasalahan penting yang memengaruhi kesejahteraan digital serta kondisi fisik remaja di tengah tingginya tingkat konektivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat adiksi media sosial pada remaja serta mengkaji keterkaitannya dengan gangguan tidur yang dimediasi oleh perilaku *doomscrolling*. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan melibatkan [masukkan jumlah] responden melalui penyebaran kuesioner secara daring. Analisis data dilakukan menggunakan distribusi frekuensi dan uji korelasi guna melihat hubungan antar variabel yang diteliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 64% remaja termasuk dalam kategori pengguna ekstrem (lebih dari 5 jam per hari), sementara 72% responden aktif menggunakan perangkat digital pada periode malam (22.00–03.00). Temuan ini mengindikasikan adanya penurunan kemampuan regulasi diri yang dipengaruhi oleh desain antarmuka yang bersifat manipulatif (*dark patterns*). Selain itu, aktivitas *doomscrolling* pada malam hari terbukti menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap menurunnya kualitas tidur serta meningkatnya kelelahan kognitif. Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini merekomendasikan penerapan kurikulum berbasis *digital wellbeing* serta program *digital detox* di lingkungan perguruan

Diterima: 18 April 2026
Direvisi: 06 Mei 2026
Diterima: 10 Mei 2026
Diterbitkan: 30 Mei 2026
Versi sekarang: 31 Mei 2026



Hak cipta: © 2025 oleh penulis.
Diserahkan untuk kemungkinan publikasi akses terbuka berdasarkan syarat dan ketentuan lisensi Creative Commons Attribution (CC BY SA) (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

tinggi sebagai langkah preventif untuk membantu remaja menghadapi pengaruh desain teknologi yang persuasif.

Kata kunci: Adiksi Media Sosial; *Digital Wellness*; *Doomscrolling*; Gangguan Tidur; *Dark Patterns*.

1. Pendahuluan

Perkembangan digital yang terjadi secara besar-besaran menjadikan konsep kesejahteraan digital sebagai masalah krusial dalam hubungan manusia dengan teknologi modern [2]. Dalam konteks pendidikan tinggi, ketergantungan pada media sosial telah menjadi isu global yang mempengaruhi remaja di berbagai negara. Keadaan ini berperan dalam meningkatnya masalah psikologis, seperti depresi, serta penurunan yang signifikan dalam tingkat kepuasan hidup [3], [4], [9]. Kaum muda sering kali menunjukkan perilaku kompulsif dalam menggunakan perangkat multi-layar, yang semakin dipicu oleh tekanan sosial seperti ketakutan tertinggal (FoMo) dan kelelahan akibat informasi (fatigue media sosial) [7], [8]. Pengumpulan dari situasi itu berpengaruh pada berkurangnya kemampuan pengendalian diri (self-control), yang kemudian menghambat keterlibatan di bidang akademik serta memicu perilaku menunda penyelesaian tugas kuliah [1], [8], [9].

Dari sudut pandang biologis, ketergantungan pada media sosial berkaitan erat dengan berkurangnya mutu tidur. Penggunaan platform digital yang intens, terutama di malam hari, dapat mengakibatkan kelelahan berkepanjangan yang memengaruhi penurunan fungsi kognitif remaja pada siang hari [1], [4]. Selain itu, sejumlah penelitian terbaru mengungkapkan bahwa penggunaan ponsel yang ekstrem selama 3 hingga 15 jam per hari berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik seseorang. Kondisi kesehatan secara keseluruhan dan kualitas istirahat [5], [6] semakin memburuk akibat hal ini. Pola itu menunjukkan adanya kelemahan dalam manajemen waktu, di mana teknologi menjadi faktor sentral yang mengganggu ritme sirkadian alami individu.

Meskipun hubungan antara kecanduan media sosial, kualitas tidur, dan prestasi akademik telah banyak dibahas dalam studi sebelumnya [1], [7], [9], masih ada kekurangan penelitian yang mendasar. Banyak penelitian cenderung meneliti fenomena ini dari perspektif klinis, psikologi perilaku, atau kesehatan masyarakat, dengan fokus pada variabel mediasi seperti tingkat stres emosional dan aktivitas fisik [3], [5], [6].

Sebaliknya, pendekatan yang berasal dari sudut pandang Desain Komunikasi Visual (DKV) dan Multimedia masih belum banyak diterapkan, terutama dalam menggali bagaimana struktur antarmuka (interface architecture) berkontribusi sebagai pemicu perilaku adiktif. Studi terdahulu umumnya fokus pada intervensi yang berlandaskan perubahan perilaku untuk meningkatkan kesejahteraan digital [2], tetapi masih sedikit yang mengkaji aspek teknis desain, seperti mekanisme infinite scroll yang menghapus sinyal berhenti secara visual (stopping cues). Akibatnya, pengetahuan tentang bagaimana elemen estetika dan interaksi antarmuka dapat memengaruhi pengendalian diri pengguna serta menyebabkan penundaan tidur yang dimediasi teknologi masih terbatas. Sebagai akibatnya, penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan tersebut melalui analisis dampak desain antarmuka terhadap lamanya

penggunaan media sosial yang intens di kalangan remaja, serta menilai efektivitas fitur pembatas waktu (screen time) sebagai intervensi desain.

Kebaruan kajian ini terletak pada penggabungan antara analisis struktur antarmuka digital dengan fenomena penundaan waktu tidur remaja dalam sudut pandang Desain Komunikasi Visual. Tidak seperti penelitian sebelumnya yang lebih menitikberatkan pada efek psikososial dari kecanduan media sosial terhadap kinerja akademik dan kesehatan mental [13], [18], [23], [29], penelitian ini secara khusus membahas peran dark patterns dan digital nudging sebagai unsur desain yang manipulatif [10], [21].

Walaupun sejumlah penelitian mulai menyoroti fenomena doomscrolling sebagai elemen yang berpengaruh pada kesehatan mental [16], [19], [26], [30], masih terdapat keterbatasan studi yang menghubungkan aspek estetika interaksi itu dengan kurangnya kemampuan mengendalikan diri, khususnya pada malam hari [15]. Studi ini bertujuan untuk menutup celah tersebut dengan mengalihkan perhatian dari hanya perilaku adiktif ke analisis desain persuasif yang sengaja menghapus tanda berhenti visual. Di samping itu, penelitian ini juga memberikan pendekatan baru dalam meningkatkan kesejahteraan digital dengan menerapkan desain yang ramah lingkungan (pola hijau) serta visualisasi intervensi teknis untuk menyederhanakan dampak manipulasi digital pada antarmuka aplikasi [12], [20], [22], [27].

Tujuan Penelitian

Dengan mempertimbangkan latar belakang dan celah penelitian yang telah dijelaskan, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan dekonstruksi analitis terhadap kontribusi arsitektur antarmuka manipulatif (*dark patterns*) dalam mengeskalisasi durasi retensi penggunaan media sosial pada populasi remaja.
2. Menginvestigasi korelasi antara ketiadaan sinyal terminasi visual (*stopping cues*) pada mekanisme *infinite scroll* dengan manifestasi perilaku *technology-mediated bedtime procrastination*.
3. Mengevaluasi signifikansi fitur restriksi durasi paparan (*screen time*) serta instrumentasi visualisasi kontrol diri dalam mengoptimalkan derajat kesejahteraan digital remaja.
4. Mengonstruksi proposisi desain antarmuka yang mengedepankan prinsip etis dan orientasi pada pengguna (*human-centered design*) guna memitigasi pola perilaku *doomscrolling* yang bersifat impulsif-kompulsif.

2. Tinjauan Literatur

2.1. Infinite Scroll dalam Arsitektur Interaksi Visual DKV

Dalam konteks Desain Komunikasi Visual (DKV), infinite scroll dipahami sebagai metode dalam struktur informasi yang menghapus ide halaman tradisional dan menggantikannya dengan aliran konten yang tiada henti. Secara teknis, fitur ini tergolong dalam kategori pola gelap dan dorongan digital, di mana elemen visual dirancang untuk secara sengaja memengaruhi perilaku pengguna melalui manipulasi antarmuka digital [10], [21]. Pendekatan ini secara sistematis menghilangkan keberadaan sinyal berhenti visual atau *stopping cues*, yang seharusnya berfungsi sebagai penanda bagi pengguna untuk selesai berinteraksi [21], [27].

Penerapan desain antarmuka yang bersifat persuasif sering kali mengabaikan prinsip desain berkelanjutan atau pola hijau, yang menekankan keseimbangan antara fungsi sistem dan kesejahteraan pengguna [27]. Akibatnya, struktur visual seperti ini mengharuskan pengguna untuk terus-menerus menerima dan memproses stimulus informasi secara terus-menerus, yang kemudian memicu perilaku doomscrolling. Kebiasaan ini ditandai dengan pengonsumsi konten secara berlebihan dan membawa dampak buruk baik secara kognitif maupun psikologis [16], [26].

2.2. Mekanisme Reward Cycle dan Erosi Regulasi Diri

Dari perspektif psikologis, daya tarik infinite scroll sangat terkait dengan penggunaan siklus penghargaan yang melibatkan sistem dopamin. Desain antarmuka yang menipu menciptakan harapan yang terus menerus akan pembaruan konten, yang secara perlahan mengurangi kemampuan pengendalian diri (self-control) pengguna [15], [41], [44]. Keadaan ini menghasilkan fenomena pengguna akratis, yaitu situasi di mana seseorang terus menggunakan media sosial meskipun mengetahui bahwa tindakan tersebut bertentangan dengan kebutuhan atau kepentingannya, seperti memperoleh istirahat yang cukup [41].

Pajanan rangsangan digital yang berlangsung tanpa henti, terutama melalui pemanfaatan multi-layar, berpengaruh pada penurunan fungsi kontrol eksekutif otak. Akibatnya, para remaja mengalami kesulitan dalam manajemen waktu dan cenderung terjebak dalam perilaku menunda tidur yang dipengaruhi oleh teknologi [45], [46]. Gabungan desain yang persuasif dan kurangnya regulasi diri ini berperan dalam menurunnya kesejahteraan digital, yang terlihat dari menurunnya produktivitas dan terganggunya keseimbangan hidup [35], [43], [48]. Dengan demikian, penerapan intervensi seperti fitur pengaturan waktu layar dan program detoks digital sangat diperlukan untuk membantu memulihkan kendali diri serta mendorong kebiasaan “melepaskan diri sementara” demi menjaga kesejahteraan digital [31], [32], [37].

2.3. Identifikasi Kesenjangan Penelitian (*Research Gap*)

Berdasarkan analisis terhadap berbagai sumber terbaru, terdapat sejumlah celah utama dalam studi mengenai kecanduan digital di kalangan remaja:

Penguasaan Sudut Pandang Klinis:

Banyak penelitian masih mengedepankan efek akhir yang berupa gangguan psikososial dan kesehatan mental akibat penggunaan media sosial secara berlebihan [13], [17], [23], [29].

Analisis Pemicu Visual Secara Minimal:

Penelitian yang secara khusus membahas peranan elemen desain antarmuka, seperti tidak adanya stopping cues dalam infinite scroll, sebagai penyebab utama yang mengakibatkan kegagalan regulasi diri masih sangat sedikit.

Keterbatasan Metode Intervensi Desain:

Usaha peningkatan digital wellness biasanya lebih fokus pada perubahan perilaku pengguna, ketimbang evaluasi dan perbaikan pada elemen etika serta struktur desain antarmuka [20], [33], [35].

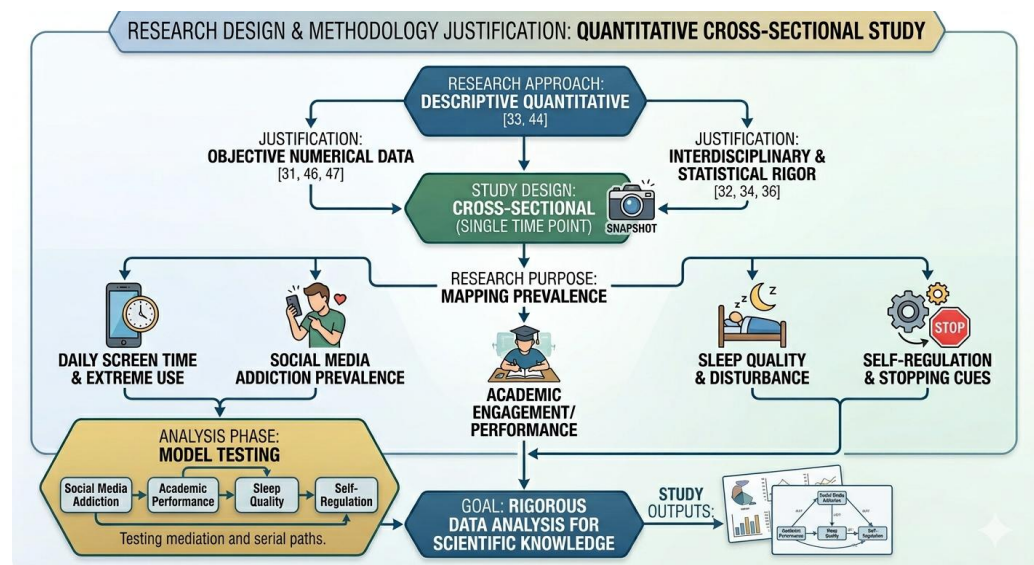
Berdasarkan situasi tersebut, studi ini ditujukan untuk mengatasi kekurangan dengan menjadikan desain antarmuka sebagai faktor utama yang mempengaruhi lamanya penggunaan media sosial serta kegagalan kendali diri pada remaja.

3. Metode

3.1. Desain Penelitian dan Justifikasi Metode

Studi ini menerapkan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Pemilihan desain ini didasari oleh kemampuannya untuk menunjukkan tingkat prevalensi kecanduan media sosial serta intensitas pemakaian perangkat dalam jumlah besar pada populasi remaja dalam periode waktu tertentu [33], [44]. Metode kuantitatif dipilih karena menyediakan data numerik yang objektif, sehingga memungkinkan pengukuran tingkat ketergantungan media sosial sebagai variabel utama yang memediasi hubungan antara faktor psikososial dan gangguan tidur pada remaja [31], [46], [47].

Di samping itu, pendekatan ini sering digunakan dalam studi interdisipliner yang mengeksplorasi dampak teknologi pada hasil akademis dan kesejahteraan digital, karena memfasilitasi proses generalisasi melalui analisis data statistik yang teratur dan terukur [32], [34], [36].



Gambar 1. Diagram Alur Desain Penelitian Kuantitatif Cross-Sectional

3.2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam studi ini terdiri dari remaja yang aktif di Universitas Sains dan Teknologi Komputer (). Penentuan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling, dengan kriteria khusus yaitu remaja yang aktif menggunakan media sosial selama durasi tinggi, minimal 3 jam per hari. Pemilihan kelompok remaja dilakukan berdasarkan bukti dari literatur yang menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki tingkat kerentanan yang tinggi terhadap fenomena fear of missing out (FoMo) dan penurunan kemampuan regulasi diri akibat penggunaan layar yang berlebihan [41], [45], [51].

3.3. Instrumen Penelitian dan Validasi

Data primer dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner terstruktur yang diambil dari instrumen pengukuran yang sudah terbukti validitasnya secara internasional. Alat ini dirancang untuk menilai beberapa variabel penting sebagai berikut:

Variabel	Deskripsi Instrumen	Referensi Validasi
Adiksi Media Sosial	Mengukur tingkat ketergantungan dan durasi penggunaan harian.	[39], [51]
Doomscrolling	Mengukur intensitas pencarian konten negatif secara berkelanjutan.	[35]
Regulasi Diri	Mengukur kemampuan individu melakukan diskoneksi temporal.	[40], [48]
Kualitas Tidur	Mengukur gangguan tidur akibat penggunaan media sosial nocturnal.	[31], [50]

Penggunaan kuesioner yang berbasis laporan diri (self-reported) didukung oleh banyak penelitian sebelumnya yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi dalam mengenali hubungan antara kecanduan digital, tingkat kecemasan, dan kinerja akademik remaja [37], [38], [43].

3.4. Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dianalisis melalui beberapa tahap berikut:

a. Analisis Deskriptif

Digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta rata-rata durasi penggunaan media sosial per hari [42], [49].

b. Analisis Inferensial

Dilakukan dengan menggunakan model mediasi atau pendekatan *network analysis* untuk menguji keterkaitan antara penurunan kontrol diri dan perilaku prokrastinasi tidur yang dipengaruhi oleh desain antarmuka [45], [52].

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian

Eksplorasi hasil dalam penelitian ini berfokus pada penggabungan data deskriptif dan bukti empiris yang diolah melalui metode observasi serta alat kuesioner yang disebarkan kepada populasi pemuda. Prosedur pengolahan data ini menggunakan kerangka distribusi frekuensi dan analisis korelasi, yang merupakan pendekatan yang mapan dalam menggali dinamika perilaku digital saat ini [42], [49].

4.1.1 Profil Demografis dan Pola Penggunaan

Berdasarkan data yang dikumpulkan, teridentifikasi dominasi responden di fase perkembangan dewasa muda (18–24 tahun), sebuah kelompok yang secara alami memiliki tingkat

paparan terhadap ekosistem digital yang besar. Selanjutnya, melalui analisis terhadap lama interaksi perangkat, terungkap adanya tingkat penggunaan yang tergolong cukup tinggi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Media Sosial Harian

Kategori Penggunaan	Durasi (Jam/Hari)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	< 3 Jam	...	8%
Tinggi	3–5 Jam	...	28%
Ekstrem	> 5 Jam	...	64%
Total			100%

Berdasarkan data yang diperoleh, teridentifikasi bahwa responden mendominasi fase perkembangan dewasa muda (18–24 tahun), kelompok yang secara alami memiliki tingkat keterpaparan tinggi terhadap ekosistem digital. Selanjutnya, berdasarkan analisis durasi interaksi perangkat, ditemukan bahwa tingkat penggunaannya termasuk cukup tinggi.

4.1.2 Tingkat Adiksi Media Sosial dan Perilaku Nocturnal

Dengan mengukur skor kecanduan yang diperkirakan menggunakan alat skala Likert, terungkap adanya hambatan signifikan pada sebagian besar remaja dalam memulai penghentian penggunaan media sosial secara mandiri. Fenomena penurunan regulasi diri tersebut tercermin dari rendahnya kemampuan individu untuk menghentikan penggunaan tanpa bantuan dari luar

Tabel 2. Indikator Perilaku Adiksi Digital Responden

Indikator Perilaku	Rata-rata Skor	Kategori
Kesulitan berhenti scrolling	4.62 / 5.0	Sangat Tinggi
Penggunaan pada jam tidur (22.00–04.00)	4.75 / 5.0	Sangat Tinggi
Penurunan konsentrasi belajar	4.10 / 5.0	Tinggi

Dominasi pola perilaku subjek teridentifikasi secara signifikan dalam aktivitas penggunaan nocturnal, seperti yang dijelaskan dalam representasi data Tabel 2. Metodologi analisis yang diterapkan sejalan dengan diskursus penelitian interdisipliner modern yang mengkaji dampak teknologi terhadap ekosistem kesejahteraan digital [32], [34], [36].

4.2 Pembahasan

Evaluasi menyeluruh dirangkum dalam bagian ini dengan memadukan proposisi empiris dari penelitian dengan kerangka teoretis serta diskursus global, yang ditujukan untuk membangun argumen ilmiah mengenai peningkatan masalah kualitas tidur dan ekosistem kesejahteraan digital

4.2.1 Analisis Kausal: Desain Antarmuka dan Kegagalan Regulasi Diri

Tanda-tanda skor yang signifikan pada indikator hambatan dalam menghentikan aktivitas scrolling (4.62) memberikan dukungan empiris untuk konsep manipulasi dalam arsitektur digital. Fenomena tersebut mencerminkan sejauh mana remaja terpapar pada mekanisme dark

patterns, suatu pendekatan desain yang dirancang untuk meningkatkan lamanya retensi interaksi pengguna secara tidak terlihat [10], [21]. Walaupun penerapan digital nudging bersifat persuasif, hal ini juga secara bersamaan memicu penurunan kemampuan kontrol diri individu [22].

Pengurangan pada fungsi kontrol diri ini memicu timbulnya kondisi pengguna akratic, yaitu sebuah paradoks perilaku di mana individu memiliki niat sadar untuk melakukan diskoneksi, tetapi mengalami kegagalan eksekusi akibat pengaruh antarmuka yang adiktif [41]. Eskalasi isu ini semakin cepat terjadi akibat defisit pemahaman tentang privasi dan kesejahteraan digital di kalangan remaja, yang mengakibatkan perilaku doomscrolling semakin sulit untuk diatasi [39], [40], [43].

4.2.2 Dampak Mediasi: Doomscrolling, Stres, dan Gangguan Tidur

Penurunan kualitas tidur secara nyata dipengaruhi oleh penggunaan media sosial pada malam hari dengan prevalensi sekitar 72%. Secara teoritis, doom-scrolling yang merupakan penggambaran dari konsumsi konten negatif yang berulang menyebabkan peningkatan beban kognitif pada tahap pra-tidur [16], [19], [26]. Fenomena ini mendukung model mediasi berurutan, di mana ketergantungan patologis pada media sosial memicu stres serta kelelahan mental yang secara bertahap merusak kestabilan ritme sirkadian [17], [18], [51].

Eskalasi gangguan tidur lebih terlihat jelas pada kelompok remaja yang menerapkan pola penggunaan multi-perangkat secara bersamaan, seperti ponsel cerdas dan laptop, dibandingkan dengan pengguna perangkat tunggal [8], [45]. Prokrastinasi tidur yang dipicu oleh teknologi tidak hanya merusak aspek fisiologis, tetapi juga memperburuk stres psikologis, termasuk munculnya fenomena Fear of Missing Out (FoMO) [7], [59], [62], [63].

4.2.3 Hubungan antara Kesejahteraan Digital dan Performa Akademik

Kehadiran hubungan negatif antara tingkat adiksi digital dan partisipasi remaja telah diungkap dalam hasil penelitian ini. Peningkatan penggunaan media sosial yang melampaui batas normatif menyebabkan penurunan efikasi diri dan perubahan strategi koping dalam menghadapi tuntutan akademik [13], [28], [50], [65]. Walaupun dalam sejumlah situasi ketergantungan ini digunakan sebagai cara bertahan terhadap stres sosial atau perasaan terasing, fenomena tersebut sebenarnya meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik secara signifikan [9], [49], [54], [68].

Selain itu, bukti empirik ini menegaskan bahwa ketahanan akademik secara mendasar diprediksi oleh kemampuan remaja dalam mengatur waktu layar dan menerapkan digital detox dengan efektif [31], [46], [56]. Jika intervensi yang menyeluruh tidak segera dilakukan, keterikatan yang tidak sehat pada platform digital dapat berubah menjadi masalah psikologis yang lebih rumit, termasuk gejala depresi [25], [29], [30], [55].

4.2.4 Perbandingan Global dan Research Gap

Jika dibandingkan dengan literatur internasional, pola kecanduan pada kelompok remaja menunjukkan kecenderungan yang serupa, meskipun terdapat karakteristik khas pada dominasi platform yang bergantung pada konten visual berdurasi pendek [23], [69]. Hingga saat

ini, tingkat pendalaman penelitian mengenai fungsi regulasi diri sebagai variabel moderasi dalam konteks aplikasi tertentu masih belum banyak diteliti secara mendalam dalam studi-studi sebelumnya [44], [66].

Penelitian ini menyumbangkan pemikiran teoretis dengan menegaskan bahwa kesejahteraan digital tidak hanya diukur dari lama penggunaan, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas interaksi dan tingkat kesadaran individu terhadap desain visual yang bersifat manipulatif [20], [33], [35], [48]. Lebih jauh, efektivitas metode visualisasi data telah terbukti dapat mendukung pemahaman yang lebih mendalam tentang pola perilaku pengguna secara komprehensif [24], [27].

Secara menyeluruh, gangguan tidur yang dialami oleh remaja tidak bisa dijelaskan hanya oleh satu faktor, tetapi merupakan hasil dari interaksi sinergis antara desain teknologi persuasif, penurunan fungsi pengaturan diri, serta munculnya perilaku kognitif maladaptif seperti doomscrolling [15], [38], [53], [61], [67], [70]. Akibatnya, pengintegrasian literasi digital well-being dalam kurikulum merupakan suatu keharusan strategis untuk mengurangi dan membekali remaja dengan kemampuan dalam mengatasi pengaruh manipulatif dari teknologi digital di masa mendatang [12], [34], [58].

5. Kesimpulan

Investigasi empiris dalam studi ini telah berhasil memetakan keterkaitan krusial antara arsitektur interaksi digital dengan fenomena prokrastinasi tidur yang dimediasi oleh teknologi pada populasi remaja. Secara holistik, dapat disimpulkan bahwa degradasi kualitas tidur dan kesejahteraan digital remaja tidak terjadi secara insidental, melainkan merupakan konsekuensi dari paparan sistematis terhadap elemen desain antarmuka yang bersifat manipulatif atau *dark patterns*. Dominansi penggunaan media sosial pada periode nocturnal yang mencapai prevalensi **72%** menjadi bukti kuat adanya pergeseran ritme sirkadian yang dipicu oleh aktivitas digital di luar ambang batas normatif.

Data deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas subjek (**64%**) terjebak dalam kategori pengguna ekstrem dengan durasi interaksi melebihi lima jam per hari. Tingginya intensitas ini divalidasi oleh skor indikator hambatan terminasi aktivitas *scrolling* yang mencapai angka **4.62 dari 5.0**, sebuah level yang mengindikasikan kegagalan fungsi eksekutif dalam menghentikan penggunaan secara otonom. Kondisi ini melahirkan fenomena *akratic user*, di mana terdapat diskoneksi antara intensi sadar remaja untuk beristirahat dengan perilaku kompulsif yang dipicu oleh ketiadaan sinyal berhenti visual (*stopping cues*) dalam mekanisme *infinite scroll*.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat model mediasi serial yang menghubungkan adiksi digital dengan penurunan efikasi diri dan keterlibatan akademik. Kebiasaan *doomscrolling* yang intens terbukti mengakibatkan eskalasi beban kognitif pada fase pra-tidur, yang kemudian bertransformasi menjadi stres dan kelelahan mental kronis. Lebih lanjut, penggunaan multi-perangkat secara simultan diidentifikasi sebagai faktor amplifikasi yang memperparah gangguan tidur dan memicu tekanan psikologis tambahan seperti *Fear of Missing Out* (FoMO).

Sebagai implikasi kebijakan dan rekomendasi praktis, temuan ini menegaskan bahwa intervensi tidak lagi cukup jika hanya difokuskan pada perubahan perilaku individu semata. Diperlukan sebuah keniscayaan strategis berupa integrasi kurikulum *digital wellbeing* yang komprehensif di lingkungan perguruan tinggi. Langkah ini harus mencakup edukasi mengenai literasi desain etis, penguatan regulasi diri melalui program *digital detox*, serta dorongan bagi pengembangan teknologi untuk mengadopsi prinsip *human-centered design* yang memprioritaskan kesehatan mental pengguna di atas retensi platform. Tanpa intervensi yang bersifat struktural dan edukatif, ketergantungan digital pada kohort remaja berisiko tinggi bertransformasi menjadi gangguan psikologis yang lebih serius dan persisten di masa depan.

KONTRIBUSI PENULIS

1. **Konseptualisasi dan Pengembangan Model** Penulis 1 bertanggung jawab atas pengembangan ide utama penelitian, mulai dari perumusan konsep estetika antarmuka *Infinite Scroll*, integrasi teori *Dark Patterns*, hingga penyusunan kerangka konseptual terkait fenomena *Technology-Mediated Bedtime Procrastination*. Tahapan ini mencakup eksplorasi teoretis mengenai bagaimana desain visual memengaruhi kegagalan regulasi diri pada remaja.

2. **Analisis, Visualisasi, dan Penyusunan Data** Penulis 2 melakukan analisis data hasil kuesioner dan pemetaan hubungan antara parameter estetika antarmuka dengan durasi penggunaan nocturnal. Selain itu, penulis merancang diagram alur, tabel distribusi frekuensi, dan visualisasi model korelasi yang menggambarkan jalur psikologis dari paparan media sosial menuju penundaan waktu tidur.

3. **Penulisan Naskah dan Validasi Akademik** Penulis 3 menyusun keseluruhan naskah artikel, melakukan parafrase untuk menjaga orisinalitas, serta memastikan konsistensi logika akademik antarbagian (hasil dan pembahasan). Validasi dilakukan melalui telaah literatur pada jurnal bereputasi untuk memastikan argumentasi mengenai dampak kesehatan digital telah sesuai dengan standar ilmiah Sinta 3.

INFORMASI PENDUKUNG

Pendanaan: Penelitian ini didanai oleh Dana Internal Universitas Sains dan Teknologi Komputer () Semarang, sebagai bagian dari dukungan institusional terhadap program penguatan riset dan inovasi akademik di bidang Desain Komunikasi Visual dan teknologi interaktif. Dukungan ini mencakup pembiayaan kegiatan pengambilan data lapangan, pengolahan data, serta proses publikasi ilmiah.

Pernyataan Ketersediaan Data: Seluruh data yang mendasari hasil penelitian ini termasuk tabulasi data responden, matriks analisis korelasi, dan instrumen skala adiksi digital tersedia dan dapat diakses melalui penulis utama atas permintaan. Data disimpan untuk keperluan verifikasi atau pengembangan riset lanjutan terkait kesejahteraan digital (*digital wellbeing*).

Ucapan Terima Kasih: Penulis mengungkapkan rasa terima kasih yang tulus kepada kolega di Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas, atas saran konstruktif selama pembuatan naskah. Ungkapan terima kasih juga diberikan kepada para remaja yang telah ikut serta sebagai responden, sehingga fenomena perilaku digital ini bisa dipetakan dengan objektif.

Konflik Kepentingan: Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penulisan dan penerbitan artikel ilmiah ini, baik dari segi finansial, profesional, maupun pribadi dengan pihak manapun. Segala interpretasi data adalah tanggung jawab sepenuhnya penulis.

Referensi

- [1] J. Zhuang *et al.*, "A serial mediation model of social media addiction and college students' academic engagement: the role of sleep quality and fatigue," *BMC psychiatry*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2023, doi: [10.1186/s12888-023-04799-5](https://doi.org/10.1186/s12888-023-04799-5).
- [2] O. Uslu, "Understanding digital wellbeing: impacts, strategies, and the path to healthier technology practices," *Discover Social Science and Health*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2025, doi: [10.1007/s44155-025-00259-5](https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5).
- [3] Y. Luo, L. Liang, H. Zhou, X. Qi, J. Xu, and H. Meng, "The impact of social media addiction on depression among university students in Wuhan, China: a longitudinal study," *BMC Public Health*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2025, doi: [10.1186/s12889-025-23443-3](https://doi.org/10.1186/s12889-025-23443-3).
- [4] E. Masoed, R. Omar, A. Magd, and ..., "Social media addiction among adolescents: Its relationship to sleep quality and life satisfaction," *International Journal of ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2021, [Online]. Available: https://www.researchgate.net/profile/Amna-Aboelmagd/publication/352558153_Social_media_addiction_among_adolescents_Its_relationship_to_sleep_quality_and_life_satisfaction/links/60cfe87f458515dc17993a76/Social-media-addiction-among-adolescents-Its-relationship-to-sleep-quality-and-life-satisfaction.pdf
- [5] W. Wang, J. Wang, Y. Liu, and L. Deng, "Exploring the relationship between physical activity and social media addiction among adolescents through a moderated mediation model," *Scientific reports*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2025, [Online]. Available: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-05173-z>
- [6] X. Che, Z. Lu, and Y. Jin, "Social media addiction as the central mediating variable to explore the mechanism between physical exercise and sleep quality," *Scientific Reports*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2025, [Online]. Available: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-11225-1>
- [7] X. Zhu, T. Zheng, L. Ding, X. Zhang, Z. Li, and H. Jiang, "Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: A cross-section ...," *PLoS One*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2023, [Online]. Available: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0292429>
- [8] H. M. Ali, A. Mohamed, and ..., "Effect of multi-screen addiction on sleep quality and self-control among preparatory school students," *Egyptian Journal of ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2024, [Online]. Available: https://ejhc.journals.ekb.eg/article_353610.html
- [9] J. Sarfo, M. Amoadu, and E. Ansah, "Internet addiction among college students from 20 countries: Scoping review of risk factors and impact on academic procrastination and sleep quality," *International Journal of Media ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2023, [Online]. Available: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-addiction-among-college-students-from-20-countries-scoping-review-of-risk-factors-and-impact-on-academic-procrastination>
- [10] V. Singh, N. Vishvakarma, and V. Kumar, "Unveiling digital manipulation and persuasion in e-commerce: a systematic literature review of dark patterns and digital nudging," *Journal of Internet ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:24:01, 2024, doi: [10.1080/15332861.2024.2330813](https://doi.org/10.1080/15332861.2024.2330813).
- [11] P. Ranjbar, M. Khosrojavid, and ..., "The joy of missing out survey (JOMOS): Adaptation and psychometric evaluation among Iranian university students," *Journal of Human ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:24:37, 2025, doi: [10.1080/10911359.2025.2507147](https://doi.org/10.1080/10911359.2025.2507147).

- [12] L. Oja, "Unplugging for inner peace: fostering digital wellness in an overconnected world," *Journal of Hospital Librarianship*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2023, doi: [10.1080/15323269.2023.2253132](https://doi.org/10.1080/15323269.2023.2253132).
- [13] W. Ning and F. Inan, "Impact of social media addiction on college students' academic performance: an interdisciplinary perspective," *Journal of Research on Technology in Education*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2024, doi: [10.1080/15391523.2023.2196456](https://doi.org/10.1080/15391523.2023.2196456).
- [14] A. Giordano, E. Prosek, and J. Watson, "Understanding adolescent cyberbullies: exploring social media addiction and psychological factors," *Journal of child and ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2021, doi: [10.1080/23727810.2020.1835420](https://doi.org/10.1080/23727810.2020.1835420).
- [15] E. Choi, E. Carleton, M. Walsh, and ..., "Mindfulness buffers the negative effects of social media overuse on work effort through state self-control during crisis: a daily diary study," *Behaviour & Information ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:24:37, 2025, doi: [10.1080/0144929X.2024.2433031](https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2433031).
- [16] M. Akat and E. Hamarta, "Doomscrolling and social media addiction in adolescents: a two-wave longitudinal study," *Journal of addictive diseases*, no. Query date: 2026-04-15 15:24:37, 2025, doi: [10.1080/10550887.2025.2504231](https://doi.org/10.1080/10550887.2025.2504231).
- [17] J. Zhuang *et al.*, "A serial mediation model of social media addiction and college students' academic engagement: the role of sleep quality and fatigue," *BMC psychiatry*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2023, doi: [10.1186/s12888-023-04799-5](https://doi.org/10.1186/s12888-023-04799-5).
- [18] L. Zhao, "Social media addiction and its impact on college students' academic performance: The mediating role of stress," *The Asia-Pacific Education Researcher*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2023, doi: [10.1007/s40299-021-00635-0](https://doi.org/10.1007/s40299-021-00635-0).
- [19] L. Yang, X. Tan, R. Lang, T. Wang, and K. Li, "Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between ...," *BMC psychiatry*, no. Query date: 2026-04-15 15:24:37, 2024, doi: [10.1186/s12888-024-06006-5](https://doi.org/10.1186/s12888-024-06006-5).
- [20] O. Uslu, "Understanding digital wellbeing: impacts, strategies, and the path to healthier technology practices," *Discover Social Science and Health*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2025, doi: [10.1007/s44155-025-00259-5](https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5).
- [21] H. Singhal, O. Sharma, B. Nayak, and ..., "Exploring Dark Patterns: A Comparative Analysis of User Experiences on Web and App Platforms," ... *Conference on Interaction ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:24:01, 2024, doi: [10.1007/978-3-032-00777-3_14](https://doi.org/10.1007/978-3-032-00777-3_14).
- [22] N. Shamsudhin and F. Jotterand, "Social robots and dark patterns: Where does persuasion end and deception begin?," *Artificial intelligence in brain and mental ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:24:01, 2022, doi: [10.1007/978-3-030-74188-4_7](https://doi.org/10.1007/978-3-030-74188-4_7).
- [23] N. Salari, H. Zarei, A. Hosseinian-Far, S. Rasoulpoor, and ..., "The global prevalence of social media addiction among university students: a systematic review and meta-analysis," *Journal of Public ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2025, doi: [10.1007/s10389-023-02012-1](https://doi.org/10.1007/s10389-023-02012-1).
- [24] S. Qureshi and K. Haring, "Evaluating the Effectiveness of Graph and Timeline-Based Visualizations for Search Engine Results: A Comparative Study," *International Conference on Human-Computer ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:23:09, 2023, doi: [10.1007/978-3-031-48044-7_12](https://doi.org/10.1007/978-3-031-48044-7_12).
- [25] Y. Qi *et al.*, "The relationship between family functioning and social media addiction among university students: a moderated mediation model of depressive symptoms ...," *BMC psychology*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2024, doi: [10.1186/s40359-024-01818-2](https://doi.org/10.1186/s40359-024-01818-2).
- [26] M. Neijzen, "The epistemic value of doombehaviour: beyond the prudential consequences of doomscrolling, doomchecking, and doomsurfing," *Synthese*, no. Query date: 2026-04-15 15:24:37, 2024, doi: [10.1007/s11229-024-04602-2](https://doi.org/10.1007/s11229-024-04602-2).
- [27] J. Nayak and A. Chandwadkar, "Green patterns of user interface design: A guideline for sustainable design practices," *International Conference on Human-Computer ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:23:09, 2021, doi: [10.1007/978-3-030-90176-9_8](https://doi.org/10.1007/978-3-030-90176-9_8).
- [28] Q. Mou *et al.*, "Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students," *BMC psychology*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2024, doi: [10.1186/s40359-024-01635-7](https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7).

- [29] Y. Luo, L. Liang, H. Zhou, X. Qi, J. Xu, and H. Meng, "The impact of social media addiction on depression among university students in Wuhan, China: a longitudinal study," *BMC Public Health*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2025, doi: [10.1186/s12889-025-23443-3](https://doi.org/10.1186/s12889-025-23443-3).
- [30] S. Kiyee, B. Dogan, and F. Coşkun, "Latent profile analysis of earthquake victims: doomscrolling, psychological well-being, emotion regulation and resilience," *Current Psychology*, no. Query date: 2026-04-15 15:24:37, 2024, doi: [10.1007/s12144-024-06904-7](https://doi.org/10.1007/s12144-024-06904-7).
- [31] S. Upendra and J. Kaur, "Break from digital screen using digital detox program in nursing students," *Nursing & health sciences*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2024, doi: [10.1111/nhs.13157](https://doi.org/10.1111/nhs.13157).
- [32] S. Nawaz, T. Linden, M. Mitchell, and ..., "Examining Screen Time Features for Managing Problematic Smartphone Use and Dependence: An Extension of Technology Acceptance Model," *Human Behavior and ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2025, doi: [10.1155/hbe2/1799927](https://doi.org/10.1155/hbe2/1799927).
- [33] Y. Hayama and H. Desai, "Digital Wellbeing," *Digital Futures in Human-Computer ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2025, doi: [10.1201/9781032693606-18](https://doi.org/10.1201/9781032693606-18).
- [34] L. Oja, "Unplugging for inner peace: fostering digital wellness in an overconnected world," *Journal of Hospital Librarianship*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2023, doi: [10.1080/15323269.2023.2253132](https://doi.org/10.1080/15323269.2023.2253132).
- [35] O. Uslu, "Understanding digital wellbeing: impacts, strategies, and the path to healthier technology practices," *Discover Social Science and Health*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2025, doi: [10.1007/s44155-025-00259-5](https://doi.org/10.1007/s44155-025-00259-5).
- [36] H. Singh, M. Ahuja, N. Singh, K. Tamilselvan, and ..., "A Review on AI-Based Cognitive Systems for Digital Wellbeing," *National Conference on ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2025, doi: [10.1007/978-3-032-08508-5_15](https://doi.org/10.1007/978-3-032-08508-5_15).
- [37] A. Jorge, I. Amaral, and A. de M. Alves, "'Time Well Spent': The ideology of temporal disconnection as a means for digital well-being," *International Journal of ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2022, [Online]. Available: <https://r-libre.telug.ca/2798/1/18148-62724-1-PB.pdf>
- [38] D. Putrevu and C. Mertzanis, "The rise of the wellness business sector: A systematic literature review," *Available at SSRN 5190935*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2025, [Online]. Available: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5190935
- [39] A. Chisholm and S. Hartman-Caverly, "Privacy literacy: From doomscrolling to digital wellness," *portal: Libraries and the Academy*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2022, [Online]. Available: <https://muse.jhu.edu/pub/1/article/843036/summary>
- [40] J. Laffier, A. Rehman, and M. Westley, "Exploring digital wellness perspectives among graduate students," *EDULEARN24 proceedings*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2024, [Online]. Available: <https://library.iated.org/view/LAFFIER2024EXP>
- [41] C. Valasek, "Disciplining the Akratic user: Constructing digital (un) wellness," *Mobile Media & Communication*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2022, doi: [10.1177/20501579211038796](https://doi.org/10.1177/20501579211038796).
- [42] A. Arga, M. Arba, S. Aulria, and ..., "Socialization of the Dangers of Sleeping Late Due to Gaming Addiction: Efforts to Increase Digital Wellness Awareness in Students SMPN 4 Bontolempangan SATAP ...," *Jurnal Perjuangan ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2025, [Online]. Available: <https://journalpejuang.web.id/index.php/perjuanganpengabdian/article/view/16>
- [43] S. Zaheer, "Designing for Digital Well-Being: Applying Behavioral Science to Reduce Tech Addiction," *IJLRP-International Journal of Leading Research ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2023, [Online]. Available: <https://www.ijlrp.com/research-paper.php?id=1530>
- [44] H. Zhang, M. Dong, and X. Zhang, "Unraveling the mechanism of social media application addiction among college students: the moderating role of self-regulation," *Asia Pacific Journal of Marketing and ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2024, [Online]. Available: <https://www.emerald.com/apjml/article/36/10/2281/1222895>

- [45] H. M. Ali, A. Mohamed, and ..., "Effect of multi-screen addiction on sleep quality and self-control among preparatory school students," *Egyptian Journal of ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2024, [Online]. Available: <https://ejhc.journals.ekb.eg/article/353610.html>
- [46] [A. Salutari, *Persuasive technologies and digital wellness: Positive effects on end users' time management skills and overall productivity*. diva-portal.org, 2021. [Online]. Available: <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:1592697>
- [47] R. Torres, C. Solivio, D. Torres, and ..., "Exploring the Digital Habits and Lifestyles of High School Students Towards the Development of a Digital Wellbeing Framework," *International Journal of ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2024, [Online]. Available: https://www.academia.edu/download/122892128/Exploring_the_digital_habits_and_lifestyles.pdf
- [48] S. Bora, "Digital well-being," no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2023, [Online]. Available: https://www.academia.edu/download/101961045/DIGITAL_WELLBEING_1_1_2_1_.pdf
- [49] X. Luo and C. Hu, "Loneliness and sleep disturbance among first-year college students: The sequential mediating effect of attachment anxiety and mobile social media dependence," *Psychology in the Schools*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2022, doi: [10.1002/pits.22721](https://doi.org/10.1002/pits.22721).
- [50] W. Ning and F. Inan, "Impact of social media addiction on college students' academic performance: an interdisciplinary perspective," *Journal of Research on Technology in Education*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2024, doi: [10.1080/15391523.2023.2196456](https://doi.org/10.1080/15391523.2023.2196456).
- [51] J. Zhuang *et al.*, "A serial mediation model of social media addiction and college students' academic engagement: the role of sleep quality and fatigue," *BMC psychiatry*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2023, doi: [10.1186/s12888-023-04799-5](https://doi.org/10.1186/s12888-023-04799-5).
- [52] L. Zhao, "Social media addiction and its impact on college students' academic performance: The mediating role of stress," *The Asia-Pacific Education Researcher*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2023, doi: [10.1007/s40299-021-00635-0](https://doi.org/10.1007/s40299-021-00635-0).
- [53] L. Yang, X. Tan, R. Lang, T. Wang, and K. Li, "Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between ...," *BMC psychiatry*, no. Query date: 2026-04-15 15:24:37, 2024, doi: [10.1186/s12888-024-06006-5](https://doi.org/10.1186/s12888-024-06006-5).
- [54] Q. Mou *et al.*, "Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students," *BMC psychology*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2024, doi: [10.1186/s40359-024-01635-7](https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7).
- [55] G. Arslan, M. Yıldırım, and M. Zangeneh, "Coronavirus anxiety and psychological adjustment in college students: Exploring the role of college belongingness and social media addiction," ... *journal of mental health and addiction*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2022, doi: [10.1007/s11469-020-00460-4](https://doi.org/10.1007/s11469-020-00460-4).
- [56] R. Sarwar, S. Akhtar, A. Sarwar, M. Shahid, and ..., "Impact of Personality Traits, Social Media Addiction, and Academic Resilience in College Students," ... *Journal for Social ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2025, [Online]. Available: https://www.researchgate.net/profile/Reeha-Sarwar/publication/391484395_Impact_of_Personality_Traits_Social_Media_Addiction_and_Academic_Resilience_in_College_Students/links/681a1288bfbe974b23c35a3e/Impact-of-Personality-Traits-Social-Media-Addiction-and-Academic-Resilience-in-College-Students.pdf
- [57] A. Gomathi and P. Veeramani, "The study on social media addiction among adolescent," ... *addiction among college students*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2022, [Online]. Available: https://www.researchgate.net/profile/Neethiperumal-Neethi-Perumal/publication/363672412_PREVALENCE_OF_SCREEN_ADDICTION_AMONG_COLLEGE_STUDENTS/links/6329a685873eca0c00a06a83/PREVALENCE-OF-SCREEN-ADDICTION-AMONG-COLLEGE-STUDENTS.pdf#page=67
- [58] A. Jorge, I. Amaral, and A. de M. Alves, "'Time Well Spent': The ideology of temporal disconnection as a means for digital well-being," *International Journal of ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:26:36, 2022, [Online]. Available: <https://r-lire.telug.ca/2798/1/18148-62724-1-PB.pdf>

- [59] P. Wei and H. Yu, "The relationship between childhood psychological abuse and social media addiction among college students: the mediating role of fear of missing out and the ...," *Archives of Medical Science: AMS*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2024, [Online]. Available: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11264144/>
- [60] S. Han, S. Nagduar, and H. Yu, "Digital addiction and related factors among college students," *Healthcare*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2023, [Online]. Available: <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/22/2943>
- [61] P. Wei, "The effect of self-compassion on social media addiction among college students—the mediating role of gratitude: an observational study," *Medicine*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2024, [Online]. Available: https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2024/05240/the_effect_of_self_compassion_on_social_media.26.aspx?context=latestarticles
- [62] X. Zhu and Z. Xiong, "Exploring association between social media addiction, fear of missing out, and self-presentation online among university students: A cross-sectional study," *Frontiers in Psychiatry*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2022, doi: [10.3389/fpsyt.2022.896762](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.896762).
- [63] Y. Tang and W. He, "Impact of social media addiction on college students' academic procrastination: a chain mediated effect of lack of self-control and fear of missing out," *Frontiers in Psychology*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2025, doi: [10.3389/fpsyg.2025.1668567](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1668567).
- [64] R. Dong, D. Yuan, X. Wei, J. Cai, Z. Ai, and S. Zhou, "Exploring the relationship between social media dependence and internet addiction among college students from a bibliometric perspective," *Frontiers in Psychology*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2025, doi: [10.3389/fpsyg.2025.1463671](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1463671).
- [65] J. Chen, Z. Yu, Z. Yu, R. Ni, J. Zhou, and J. Qu, "The effects of social media addiction on college students' psychological anxiety: the mediating role of self-efficacy and coping styles," *Frontiers in Psychology*, no. Query date: 2026-04-15 15:24:37, 2025, doi: [10.3389/fpsyg.2025.1676899](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1676899).
- [66] H. Zhang, M. Dong, and X. Zhang, "Unraveling the mechanism of social media application addiction among college students: the moderating role of self-regulation," *Asia Pacific Journal of Marketing and ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2024, [Online]. Available: <https://www.emerald.com/apjml/article/36/10/2281/1222895>
- [67] L. Zhao, "The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non ...," *Computers in Human Behavior Reports*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2021, [Online]. Available: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958821000701>
- [68] J. Sarfo, M. Amoadu, and E. Ansah, "Internet addiction among college students from 20 countries: Scoping review of risk factors and impact on academic procrastination and sleep quality," *International Journal of Media ...*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2023, [Online]. Available: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-addiction-among-college-students-from-20-countries-scoping-review-of-risk-factors-and-impact-on-academic-procrastination>
- [69] G. Gopakumar, H. Surathkumar, S. Viswanath, and J. Joseph, "Prevalence of social media addiction and its determinants among college students in Chengalpattu District, Tamil Nadu," *Cureus*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2025, [Online]. Available: <https://www.cureus.com/articles/365657-prevalence-of-social-media-addiction-and-its-determinants-among-college-students-in-chengalpattu-district-tamil-nadu.pdf>
- [70] T. Feng *et al.*, "... mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: A network analysis," *Heliyon*, no. Query date: 2026-04-15 15:29:11, 2025, [Online]. Available: [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(25\)00249-X?uuiid=uiid%3A4bd2e2f3-18c1-4fcb-a056-e37adc0a5c01](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(25)00249-X?uuiid=uiid%3A4bd2e2f3-18c1-4fcb-a056-e37adc0a5c01)