

## Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar

Hafizhotul Mumtazah<sup>1</sup>, Ellen Prima<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan,  
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan,  
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia<sup>2</sup>

\*Email Korespodensi: [25411040269@mhs.uinsaizu.ac.id](mailto:25411040269@mhs.uinsaizu.ac.id)

Diterima 25-05-2026  
Disetujui 04-06-2026  
Diterbitkan 06-06-2026

### ABSTRACT

*The academic focus of students today is increasingly vulnerable to being disrupted by the high intensity of social media usage, despite the communication conveniences the platform offers. This phenomenon prompts this study, which aims to analyze how the duration of social media use affects students' learning concentration. Employing a quantitative method with a correlational design, this research involved a randomly selected sample of students who completed a questionnaire, with the data subsequently processed through simple linear regression analysis. The results confirm a significant negative correlation: the longer students browse social media daily, the more their learning concentration declines during the instructional process. Recommendations from this study emphasize the critical importance of collaboration between schools and parents to limit device screen time and teach prudent time management to students.*

**Keywords:** Social Media Duration; Learning Concentration, Digital Distraction; Students

### ABSTRAK

Fokus akademik pelajar saat ini rentan terganggu oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial, meskipun platform tersebut membawa kemudahan dalam berinteraksi. Fenomena ini mendorong dilakukannya penelitian yang bertujuan untuk menganalisis bagaimana durasi bermedia sosial memengaruhi konsentrasi belajar siswa. Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional ini melibatkan sampel siswa yang dipilih secara acak untuk mengisi kuesioner, yang datanya kemudian diolah lewat regresi linear sederhana. Hasil studi mengonfirmasi bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan: semakin lama siswa berselancar di media sosial setiap harinya, maka kemampuan konsentrasi mereka dalam pembelajaran akan semakin menurun. Rekomendasi dari penelitian ini menekankan pentingnya kerja sama antara pihak sekolah dan orang tua untuk membatasi penggunaan gawai dan mengajarkan manajemen waktu yang bijak kepada siswa.

**Katakunci:** Durasi Media Sosial; Konsentrasi Belajar; Gangguan Digital; Pelajar

### Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Mumtazah, H., & Prima, E. (2026). Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(4), 5094-5100. <https://doi.org/10.63822/xr60sc56>

## PENDAHULUAN

Di era globalisasi ini, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara hidup masyarakat secara menyeluruh, dan dalam dunia pendidikan. Salah satu perubahan yang paling mencolok adalah meluasnya penggunaan media sosial di kalangan siswa dan mahasiswa. Berbagai platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, WhatsApp, Facebook, dan Twitter kini tidak lagi sekadar dimanfaatkan untuk berkomunikasi atau mencari hiburan, melainkan juga mulai digunakan sebagai media belajar mandiri dan sarana pertukaran informasi yang berkaitan dengan kegiatan akademik (Rais et al., 2019). Data dari We Are Social (2023) mengungkapkan bahwa lebih dari 90% pengguna internet Indonesia yang berusia 18 hingga 24 tahun mengakses media sosial setiap harinya, dengan rata-rata waktu penggunaan melebihi 3 jam. Sementara itu, BPS mencatat bahwa 90,61% remaja di Indonesia menggunakan internet terutama untuk keperluan media sosial, dan sebagian besar pengguna TikTok di tanah air berasal dari kelompok usia 14 hingga 24 tahun (qurratul aini, husnawati, 2023).

Kemampuan berkonsentrasi merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan seseorang dalam belajar. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009), konsentrasi belajar dapat dipahami sebagai kesanggupan seseorang untuk memusatkan pikirannya secara penuh pada materi pelajaran, termasuk cara memperoleh dan memahami materi tersebut. Apabila konsentrasi terganggu, kemampuan seseorang dalam menyerap informasi akan menurun dan hal itu pada akhirnya akan berpengaruh negatif terhadap capaian belajarnya. Inilah yang menjadikan penggunaan media sosial secara berlebihan di kalangan pelajar sebagai isu yang perlu mendapat perhatian serius.

Artikel ini disusun dengan tujuan mengkaji secara komprehensif bagaimana durasi penggunaan media sosial berdampak pada konsentrasi belajar, dengan berpijak pada temuan-temuan dari berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Melalui pemahaman yang lebih baik mengenai keterkaitan keduanya, diharapkan dapat dirumuskan langkah-langkah konkret yang dapat diterapkan oleh pelajar, guru, maupun orang tua dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih bertanggung jawab dan terarah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif melalui studi kepustakaan atau *library research*. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian yang hendak menelaah dan merangkum berbagai hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan hubungan antara lamanya penggunaan media sosial dan kemampuan konsentrasi belajar peserta didik. Zed (2003) menjelaskan bahwa studi kepustakaan merupakan suatu rangkaian aktivitas ilmiah yang mencakup pengumpulan bahan pustaka, pembacaan, pencatatan, hingga pengolahan data yang bersumber dari literatur yang ada.

Penelitian ini bertumpu pada data sekunder yang dihimpun dari beragam sumber literatur ilmiah yang telah dipublikasikan secara resmi, antara lain artikel jurnal baik skala nasional maupun internasional, karya ilmiah berupa skripsi dan tesis, buku referensi dalam bidang psikologi pendidikan serta teknologi informasi, dan data pendukung dari laporan lembaga kredibel seperti APJII dan BPS.

Pendekatan metodologis yang diterapkan dalam penelitian ini memiliki kesepadanan dengan metode yang digunakan oleh Suryaningsih (2020) dalam menelaah pengaruh media sosial terhadap prestasi belajar, serta dengan metode Suhartati dkk. (2021) yang meneliti keterkaitan antara durasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur, di mana keduanya sama-sama menggunakan telaah pustaka dan analisis deskriptif sebagai fondasi metodologis penelitiannya.

## **KAJIAN TEORI**

### **Pengertian Media Sosial**

Media sosial merupakan suatu wadah komunikasi berbasis internet yang memberikan kesempatan kepada penggunanya untuk terlibat aktif, berbagi informasi, serta menghasilkan berbagai bentuk konten, mulai dari blog, jejaring sosial, wiki, forum diskusi, hingga dunia virtual (Cahyono, 2016). Senada dengan hal tersebut, Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mengartikan media sosial sebagai kumpulan aplikasi yang berjalan di atas internet dan berlandaskan pada ideologi serta teknologi yang memberikan ruang bagi pengguna untuk menciptakan sekaligus saling bertukar konten yang dihasilkan secara mandiri. Lebih lanjut, Van Dijk memandang media sosial sebagai sebuah platform yang menempatkan keberadaan pengguna sebagai pusat perhatian, sekaligus menyediakan fasilitas bagi mereka untuk menjalankan berbagai aktivitas dan bekerja sama satu sama lain (Zuliani et al., 2023).

Dewasa ini, sejumlah platform media sosial telah menjadi bagian keseharian para pelajar dan mahasiswa di Indonesia, di antaranya Instagram, TikTok, YouTube, WhatsApp, Facebook, Twitter, dan Telegram. Di antara berbagai platform tersebut, TikTok menjadi yang paling banyak dibicarakan mengingat perkembangannya yang begitu cepat, khususnya di kalangan usia muda. Nugroho (2018) menjelaskan bahwa daya tarik utama TikTok terletak pada fitur-fitur kreatifnya yang memudahkan siapa saja untuk membuat video pendek yang menarik, sehingga mampu menjangkau dan memikat banyak penonton dalam waktu yang sangat singkat (qurratul aini, husnawati, 2023).

### **Konsentrasi Belajar**

Konsentrasi belajar dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk memusatkan seluruh perhatiannya pada proses perkembangan perilaku, yang mencakup penguasaan, penerapan, serta evaluasi terhadap sikap, nilai-nilai, pengetahuan, dan keterampilan dasar dalam berbagai mata pelajaran (qurratul aini, husnawati, 2023). Kondisi belajar yang paling mendukung terbentuknya konsentrasi yang baik adalah ketika seseorang merasa tenang dan terhindar dari tekanan, karena dalam kondisi itulah pikiran bawah sadar lebih mudah terbuka dan menerima informasi baru.

Peserta didik yang mampu menjaga konsentrasinya dengan baik umumnya menunjukkan kemajuan belajar yang lebih cepat dan pemahaman terhadap materi yang lebih mendalam, bila dibandingkan dengan mereka yang kerap mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian. Sebaliknya, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung dapat menghambat penyerapan materi secara keseluruhan. Oleh karena itu, kemampuan untuk memusatkan perhatian sepenuhnya pada materi yang sedang dipelajari merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan dan prestasi belajar seorang siswa (Aini et al., 2023).

### **Durasi Penggunaan Media Sosial**

Durasi penggunaan media sosial dapat diartikan sebagai rentang waktu yang digunakan seseorang untuk mengakses dan berinteraksi dengan berbagai platform media sosial dalam kurun waktu satu hari. Durasi penggunaan media sosial memiliki hubungan korelasi yang kuat dan positif dengan kejadian insomnia pada remaja, di mana semakin lama waktu yang dihabiskan untuk bermedia sosial, maka semakin tinggi pula tingkat insomnia yang dialami (Salii & Purnawinadi, 2020). Syamsuudin dkk. (2015) membagi durasi tersebut ke dalam empat kategori berdasarkan lamanya penggunaan, yaitu kategori singkat untuk penggunaan selama 1–2 jam, kategori sedang untuk 3–4 jam, kategori lama untuk 5–6 jam, dan kategori sangat lama bagi pengguna yang menghabiskan waktu lebih dari 7 jam sehari. Sementara itu, hasil

penelitian yang dilakukan terhadap kelompok mahasiswa mengungkapkan fakta yang cukup mengkhawatirkan, yakni hampir seluruh mahasiswa atau sekitar 97% tercatat mengakses media sosial setiap harinya, dan lebih dari separuhnya, tepatnya 68%, menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari hanya untuk berselancar di berbagai platform media sosial (Rais et al., 2019).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Konsentrasi Belajar**

Sejumlah penelitian yang telah dilakukan secara berulang memberikan kesimpulan yang serupa, yakni terdapat hubungan yang bersifat berlawanan arah antara lamanya waktu penggunaan media sosial dengan kemampuan berkonsentrasi dalam belajar. Dengan kata lain, semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial, maka semakin melemah pula daya konsentrasi belajar peserta didik. Hal ini dibuktikan secara empiris melalui penelitian yang dilakukan oleh Aini, Husnawati, dan Suhaili (2023) pada siswa kelas X MA NWDI Lepak, yang menghasilkan nilai F sebesar 9,854 dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Temuan ini secara statistik menegaskan bahwa penggunaan media sosial TikTok memiliki hubungan negatif yang nyata terhadap konsentrasi belajar siswa. Adapun nilai R sebesar 0,51 mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok berkontribusi sebesar 51% terhadap perubahan tingkat konsentrasi belajar siswa, sementara 49% sisanya ditentukan oleh berbagai faktor lain di luar variabel tersebut.

Kondisi ini dapat dipahami karena konsumsi media sosial yang tidak terkendali berpotensi memecah perhatian secara langsung melalui perilaku multitasking. Hubungan yang signifikan dan searah antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia 19-22 tahun, di mana peningkatan durasi bermedia sosial mengakibatkan kualitas tidur penggunaannya menjadi semakin buruk (Baiq Leny Suhartati et al., 2021) Rosen et al. (2013) telah memperlihatkan bahwa kebiasaan membagi perhatian antara media sosial dan kegiatan belajar secara bersamaan terbukti menurunkan kemampuan seseorang dalam menyerap informasi serta mengurangi efektivitas belajar secara keseluruhan (Rais et al., 2019). Situasi ini kerap terjadi ketika siswa menyela kegiatan belajarnya untuk memeriksa pesan masuk di WhatsApp atau menggulir layar untuk melihat konten TikTok, sehingga fokus mereka terpecah dan diperlukan waktu yang tidak sedikit untuk dapat kembali berkonsentrasi pada materi pelajaran.

### **Mekanisme Gangguan Media Sosial terhadap Konsentrasi**

Terdapat tiga mekanisme utama yang dapat menjelaskan mengapa penggunaan media sosial mampu melemahkan konsentrasi belajar seseorang.

Mekanisme pertama berkaitan dengan sifat adiktif yang memang sengaja dirancang dalam konten media sosial, khususnya video berdurasi pendek seperti yang tersedia di TikTok. bahwa konten-konten dalam aplikasi tersebut memiliki daya tarik yang begitu kuat hingga mampu membuat penontonnya larut dan terus menonton tanpa terasa, apalagi ketika video yang ditampilkan terasa menarik dan menghibur, sehingga mendorong pengguna untuk menontonnya berulang kali. Dampaknya, banyak pengguna yang tanpa disadari telah menghabiskan waktu jauh melampaui batas yang semula mereka niatkan (qurratul aini, husnawati, 2023).

Mekanisme kedua adalah munculnya jejak kognitif atau yang dikenal dengan istilah *cognitive residue*, yakni sisa-sisa pikiran dari aktivitas yang dilakukan sebelumnya yang terus menghantui dan menghalangi seseorang untuk fokus pada pekerjaan berikutnya dan banyak siswa yang masih terbayang-

bayang oleh konten yang baru saja mereka tonton di media sosial ketika mencoba beralih ke kegiatan belajar, sehingga sulit bagi mereka untuk menyimak dan memahami materi yang sedang disampaikan oleh guru di kelas dan penggunaan media sosial tidak terlalu berpengaruh buruk terhadap minat belajar mahasiswa, namun terbukti mempengaruhi proses pembelajaran karena dapat mengurangi durasi dan konsentrasi belajar serta memicu perilaku menunda tugas (Luthfi et al., 2019).

Mekanisme ketiga menyangkut tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh budaya FOMO atau rasa takut ketinggalan informasi, serta dorongan untuk mendapatkan pengakuan sosial melalui tanda suka dan komentar dari pengguna lain. Notifikasi yang datang tanpa henti dari berbagai platform media sosial menciptakan kebiasaan untuk terus-menerus memeriksa gawai, bahkan ketika seseorang sedang berusaha berkonsentrasi belajar kondisi semacam ini berpotensi melahirkan semangat belajar yang bersifat semu, sebab orientasi pengguna lebih tertuju pada pencarian perhatian dan penerimaan dari orang lain di dunia maya, bukan pada upaya nyata untuk meraih prestasi akademik, sehingga fokus belajar pun semakin mudah teralihkan.(Rais et al., 2019).

### **Dampak Durasi Penggunaan Media Sosial**

Dampak durasi penggunaan media sosial terhadap prestasi dan konsentrasi belajar. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dalam jangka waktu yang panjang pada akhirnya akan berujung pada merosotnya capaian akademik peserta didik. Media sosial sesungguhnya memiliki dua sisi pengaruh terhadap prestasi belajar, yakni pengaruh yang menguntungkan maupun yang merugikan, dan hal tersebut sangat bergantung pada bagaimana seseorang memanfaatkannya. Bagi siswa yang cenderung menggunakannya untuk kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran, berbagai dampak buruk pun tak terelakkan, mulai dari tumbuhnya sikap enggan belajar, kebiasaan mengakses konten-konten yang jauh dari nilai edukatif, memudarnya semangat untuk mengikuti pelajaran, hingga semakin berkurangnya waktu yang benar-benar digunakan untuk belajar secara efektif (Zuliani et al., 2023).

Fakta ini diperkuat oleh hasil analisis korelasional yang menggambarkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk berselancar di media sosial, semakin kendur pula disiplin belajar yang dimiliki. Mahasiswa yang menggunakan media sosial melebihi 3 jam sehari cenderung mengalami penurunan nilai akademik, karena waktu yang semestinya dimanfaatkan untuk belajar justru tersita oleh aktivitas di media sosial (Rais et al., 2019). Selain berdampak langsung, durasi penggunaan media sosial juga memengaruhi konsentrasi belajar melalui jalur tidak langsung, yaitu dengan merusak kualitas tidur. Penggunaan media sosial membawa dampak ganda, di mana dampak positifnya mendorong efisiensi informasi dan keuntungan ekonomi, sedangkan dampak negatifnya memicu pergeseran budaya, konflik sosial, serta penurunan interaksi tatap muka di dunia nyata (Afandi, 2019). Menunjukkan bahwa semakin panjang waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial, semakin parah pula gangguan tidur yang dialami dan adanya hubungan yang bermakna antara durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur yang diketahui mampu menekan produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur dan bangun manusia. Akibatnya, remaja yang terbiasa menggunakan media sosial hingga larut malam akan mengalami pergeseran pola tidur, sulit tidur, dan bangun dalam keadaan yang tidak segar.

Kualitas tidur yang buruk tersebut kemudian secara langsung berdampak pada kemampuan berkonsentrasi keesokan harinya. Kebiasaan menggunakan perangkat elektronik menjelang tidur dapat memicu gangguan tidur, keluhan sakit kepala, sekaligus menurunkan kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi siswa yang menghabiskan 3-4 jam sehari menggunakan TikTok berisiko mengalami

insomnia, yang selanjutnya menyebabkan mereka kehilangan fokus, menurunnya gairah belajar, dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menuntaskan tugas-tugas sekolah mereka (Aini et al., 2023).

### **Potensi Positif Media Sosial dalam Pembelajaran**

Di balik berbagai dampak negatif yang telah diuraikan sebelumnya, perlu dipahami bahwa media sosial sejatinya tidak selalu membawa pengaruh yang buruk bagi dunia pembelajaran. Ketika dimanfaatkan dengan cara yang tepat dan bertujuan jelas, media sosial justru dapat bertransformasi menjadi alat belajar yang sangat bermanfaat, media sosial telah membantu mereka dalam mengakses berbagai informasi yang berkaitan dengan kegiatan akademik, seperti memanfaatkan fitur grup pada WhatsApp maupun Telegram sebagai wadah diskusi dan berbagi materi belajar bersama dan media sosial berpotensi menjadi ruang belajar informal yang efektif dalam mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam kegiatan akademik. Pendapat tersebut turut diperkuat oleh (Rahman et al., 2023). yang menyatakan bahwa pengintegrasian media sosial ke dalam proses pembelajaran mampu mendongkrak mutu belajar, asalkan penggunaannya dilakukan secara optimal dan tetap dalam kendali yang baik. Melalui media sosial, peserta didik diberi kemudahan untuk menjangkau beragam konten bernilai edukatif, melatih dan mengasah kemampuan berpikir secara kritis, serta menjalin kerja sama dalam komunitas belajar yang cakupannya jauh lebih luas.

Sindang (dalam Pusdiklat KNPK) memberikan gambaran konkret mengenai hal ini, dengan mencontohkan bagaimana platform seperti Facebook dan Twitter dapat didayagunakan secara efektif dalam konteks pendidikan, misalnya sebagai sarana penyebaran materi pelajaran, forum diskusi antar siswa, hingga media komunikasi yang memperlancar interaksi antara pengajar dan peserta didiknya, sebagian mahasiswa memperoleh dorongan dan semangat belajar dari konten-konten inspiratif yang mereka temukan di media sosial. Berbagai jenis konten seperti video motivasi belajar, panduan cara belajar yang efektif, hingga ceramah dan kuliah akademik yang tersedia di YouTube, Instagram, maupun TikTok, terbukti berhasil menumbuhkan rasa percaya diri dan antusiasme dalam belajar dan manfaat dari pengaruh media sosial sebagai media pembelajaran bagi mahasiswa adalah dapat memudahkan pencarian informasi dan materi kuliah tambahan, memperluas jaringan diskusi, serta meningkatkan kemampuan berpikir kritis, keterampilan, dan kreativitas dalam menghasilkan karya (Rahman et al., 2023).

### **KESIMPULAN**

Kesimpulan bahwa penggunaan media sosial dalam waktu yang panjang memiliki dampak negatif yang nyata terhadap kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian saat belajar. Intensitas waktu yang digunakan untuk bermedia sosial berbanding terbalik dengan tingkat konsentrasi belajar semakin tinggi durasi penggunaannya, semakin besar pula gangguan terhadap fokus belajar, kualitas tidur, dan capaian akademik siswa. Dampak tersebut terjadi melalui sejumlah jalur, antara lain kebiasaan mengerjakan beberapa hal sekaligus saat belajar, pengaruh sisa pikiran dari konten yang telah dikonsumsi, rasa cemas yang timbul akibat takut ketinggalan informasi (FOMO), serta menurunnya kualitas tidur yang disebabkan oleh paparan cahaya biru dari layar gawai.

Akan tetapi, media sosial tidak dapat sepenuhnya dijadikan penyebab utama buruknya kualitas belajar. Sifat media sosial sendiri sesungguhnya bermata dua, di satu sisi dapat mengganggu, di sisi lain juga berpotensi menjadi alat pembelajaran yang efektif, bergantung pada bagaimana seseorang menggunakannya, seberapa sadar ia terhadap kebiasaannya, serta apa tujuan yang ingin dicapai. Faktor terpenting adalah kemampuan individu dalam mengatur waktu dan orientasi penggunaan media sosial

secara bertanggung jawab. Dengan bekal literasi digital yang cukup serta bimbingan dari lingkungan keluarga dan tenaga pendidik, media sosial justru dapat dioptimalkan sebagai penunjang kegiatan belajar yang bermakna, bukan sekadar penghambat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Y. (2019). Gereja dan Pengaruh Teknologi Informasi “Digital Ecclesiology.” *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika Dan Praktika*, 1(2), 270–283. <https://doi.org/10.34081/270033>
- Baiq Leny Suhartati, Anak Ayu Nyoman Trisna Narta Dewi, Ari Wibawa, & Made Niko Winaya. (2021). Ed4B3Ab932018D147303621449725D398901. 9(1), 1–16.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial & Ilmu Politik* Diterbitkan Oleh Fakultas Ilmu Sosial & Politik, Universitas Tulungagung, 9(1), 140–157.
- Luthfi, M., Amin, I. H. Al, & Cahyono, T. D. (2019). Proceeding SINTAK 2019 ISBN : 978-602-8557-20-7 Proceeding SINTAK 2019 ISBN : 978-602-8557-20-7. PProceeding SINTAK 2019, (1), 352–360.
- qurratul aini , husnawati, suhaili. (2023). hubungan media sosial terhadap konsentrasi belajar. At Taujih :Jurnal Bimbingan Dan Konseling, vol 2 no 1.
- Rahman, M., Nursyabilah, I., Astuti, P., Syam, Muh. I., Mukramin, S., & Kurnawati, W. O. I. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran. *Journal on Education*, 5(3), 10646–10653. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1890>
- Rais, M., Sukmawati, & Ulfatu, H. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Motivasi Belajar. *Optika: Jurnal Pendidikan Fisika*, 3(2), 42–52.
- Salii, S., & Purnawinadi, I. G. (2020). Durasi penggunaan media sosial dan insomnia pada remaja. *Klabat Journal Of Nursing*, 2(1), 37–43.
- Zuliani, R., Luthfiah, L., & Mustikawati, R. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Prestasi Belajar pada Peserta Didik. *Masaliq*, 3(5), 790–800. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v3i5.1376>