

---

## PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP FENOMENA JAM KOMA

Asda Octues Ramayudha dan Kholil Lur Rochman

[asdaoctues@gmail.com](mailto:asdaoctues@gmail.com), [cholil@uinsaizu.ac.id](mailto:cholil@uinsaizu.ac.id)

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

### ABSTRAK

Istilah jam koma menjadi perbincangan hanya di kalangan generasi z. namun, apa itu jam koma?. Jam koma merupakan istilah yang sering digunakan pada kalangan generasi z untuk menggambarkan individu yang kehilangan fokusnya ketika berkegiatan di sehari-hari. Karya tulis ini akan mengungkap apa yang sebenarnya terjadi pada individu yang mengalami fenomena jam koma dan bagaimana cara mengatasi individu yang sering atau sedang mengalami fenomena jam koma. Metode yang digunakan pada karya tulis ini mengacu pada analisis dokumentasi, dimana penulis menggunakan platform media sosial instagram dan alat brandmentions pada analisis fenomena jam koma. Hasil analisis menunjukkan sebanyak 53 mention dalam kurung periode 1 bulan menunjukkan banyaknya individu yang mengalami fenomena jam koma. Penulis menghubungkan fenomena jam koma dengan penanganannya berupa dukungan sosial yang berdampak pada kesehatan mental individu yang sering atau sedang mengalami fenomena jam koma.

**Kata Kunci:** Jam Koma, Generasi Z, Dukungan Sosial

### ABSTRACT

*The term coma hour is a topic of conversation only among generation z. However, what is coma hour? Coma hour is a term often used among generation z to describe individuals who lose focus when doing daily activities. This paper will reveal what actually happens to individuals who experience the coma hour phenomenon and how to deal with individuals who often or are experiencing the coma hour phenomenon. The method used in this paper refers to document analysis, where the author uses the Instagram social media platform and the brandmentions tool in the analysis of the coma hour phenomenon. The results of the analysis show that as many as 53 mentions in brackets for a period of 1 month indicate the number of individuals experiencing the coma hour phenomenon. The author connects the coma hour phenomenon with its handling in the form of social support that has an impact on the mental health of individuals who often or are experiencing the coma hour phenomenon.*

**Keywords:** Koma Hours, Generation Z, Social Support

### A. PENDAHULUAN

Belakangan ini sering terjadi fenomena yang aneh jika dilihat secara langsung, atau mungkin kita sendiri yang mengalami fenomena tersebut. Fenomena itu berupa individu yang kurang fokus pada hal-hal kecil seperti, kurang menangkap obrolan lawan bicaranya, melakukan transaksi namun barang yang di beli di tinggal begitu saja sampai ada yang mengingatkannya, atau hal yang paling sering adalah melamun hingga berjam-jam sampai ada yang menegurnya. Fenomena tersebut memiliki julukannya sendiri terutama pada kalangan Generasi Z, julukan itu adalah “jam koma”. Jam Koma sendiri merupakan istilah yang muncul di kalangan Generasi Z, Istilah ini digunakan untuk merepresentasikan kondisi individu yang merasa sangat lelah atau kelebihan tekanan sehingga tanpa sadar melakukan hal-hal yang tidak disengaja. Dalam keterangan lain Jam Koma juga merujuk pada waktu-waktu atau periode di mana

individu merasa sangat kelelahan sehingga tanpa kesadaran penuh melakukan tindakan apa yang dilakukan individu tersebut. Dari keterangan di kalimat sebelumnya, bisa kita simpulkan bahwa fenomena jam koma merupakan suatu kondisi yang menggambarkan individu yang merasa kelelahan terhadap rutinitasnya akibat berlebihan dalam penggunaan kemampuan kognitifnya sehingga tanpa sadar melakukan hal yang tidak disadari oleh individu yang mengalaminya.

Dalam dunia psikologi, fenomena jam koma bisa di kaitkan dengan istilah kelelahan kognitif maupun kabut otak (brain fog). Pada bacaan yang saya baca, kelelahan kognitif merupakan kondisi psikobiologis yang disebabkan karena aktivitas kognitif dalam periode tertentu yang berkepanjangan. Dengan kata lain, istilah kelelahan kognitif digunakan untuk menggambarkan individu yang kelelahan pada penggunaan kognitif yang berlebihan. Adapun dari sumber yang lain dikatakan bahwa kelelahan kognitif menimbulkan ketidakmampuan individu untuk berkonsentrasi dalam berpikir dengan baik, mudah untuk lupa, serta kesulitan dalam memahami apa yang disampaikan lawan bicaranya.

Dari apa yang sudah kita ketahui pada kalimat sebelumnya, bisa kita artikan kembali bahwa kelelahan kognitif adalah kondisi psikobiologis individu yang di sebabkan karena penggunaan kognitif secara berlebihan pada periode waktu tertentu sehingga individu mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, berpikir dengan baik, mudah lupa, dan sulit memahami apa yang dibicarakan lawan bicaranya. Hal lain dari kelelahan kognitif bisa ditandai dengan kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi gila, perasaan tidak berdaya maupun mengerjakan sesuatu, perasaan gagal yang menghantui, penghargaan diri rendah, dan lain sebagainya. Sedangkan brain fog sendiri adalah istilah yang menggambarkan pengalaman heterogen, disosiasi, kelelahan, kelupaan dan upaya untuk menggunakan peran kognitif secara berlebihan. Dalam sumber lain dikatakan bahwa, kabut otak adalah gejala dari berbagai kondisi yang dapat mengganggu kemampuan individu untuk dapat berfikir dan mengingat.

Pada keterangan lain di sebutkan bahwa kabut otak adalah istilah yang mendefinisikan untuk menggambarkan sekelompok atau individu yang berhubungan dengan kelelahan dan gangguan memori, perhatian dan konsentrasi. Dari kalimat sebelumnya bisa kita artikan bahwa kabut otak atau brain fog adalah suatu istilah yang menggambarkan kondisi individu dengan gejala seperti kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat dan berpikir atau kondisi individu yang mengalami kelelahan kognitif. Secara gairs besar dikatakan bahwa brain fog ialah istilah yang digunakan untuk menggambarkan individu yang merasa pikirannya "berkabut" dan sulit untuk berkonsentrasi dan juga kesulitan untuk berpikir jernih pada hal yang dikerjakannya.

Dari fenomena jam koma dan bisa berkaitan dengan istilah kelelahan kognitif maupun kabut otak, yang dibahas pada paragraf di atas kita bisa mengambil garis besar bahwa, fenomena jam koma bisa terjadi karena kondisi mental individu yang mengalami tekanan atau kelelahan yang berdampak pada konsentrasi individu. Hal ini akan menjadi fatal bila tidak segera ditangani oleh diri sendiri maupun orang lain yang membantunya, karena akan berdampak pada kesejahteraan mental dan juga produktivitas individu yang mengalaminya.

Dari sini perlunya tindakan berupa perhatian, kepedulian, penghargaan, dan lain sejenisnya untuk mengurangi dampak dari fenomena jam koma. Tindakan tersebut bisa berkaitan dengan dukungan sosial. Dukungan sosial sendiri merupakan bantuan dalam bentuk perhatian, kepedulian, penghargaan, rasa nyaman, ketenangan dan atau bantuan yang diberikan kepada orang lain baik secara kelompok maupun individu.

Adapun beberapa hal yang bisa kita lakukan pada Individu yang mengalami fenomena jam koma diantaranya dukungan sosial dalam bentuk emosional, Informasi, penghargaan dan instrumental dalam bentuk finansial, penyelesaian tugas maupun hal lainnya bila mampu. Dukungan sosial kerap dikaitkan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan dan dengan siapa kontak sosial dilakukan. Artinya, dukungan sosial merupakan aktivitas yang dilakukan individu dalam kesehariannya yang melibatkan banyak individu lain dan memiliki keterikatan yang dibuktikan dengan siapa individu melakukan kontak sosial.

Secara umum, dukungan sosial diartikan sebagai adanya hubungan yang bersifat menolong serta hubungan yang memiliki nilai khusus bagi individu. Dukungan sosial sendiri merupakan kehadiran orang lain yang dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan merupakan bagian dari kelompok sosial, yaitu keluarga dan teman dekat. Pada keterangan yang lain disebutkan bahwa, dukungan sosial merupakan mekanisme hubungan antar pribadi yang menjadi salah satu cara untuk pelindung dari efek berbahaya stres. Dari sini bisa kita artikan bahwa dukungan sosial merupakan kesediaan dan kehandalan individu untuk menjalin hubungan yang erat dengan individu lain, sehingga individu akan memiliki jaringan komunikasi sosial dan menghindari dampak negatif.

Dari kalimat sebelumnya mengenai dukungan sosial bisa kita spesifikasikan bila akan dihubungkan pada fenomena jam koma. Dukungan sosial yang dimaksud adalah hal yang bisa kita lakukan kepada individu yang sedang atau sering mengalami fenomena jam koma, diantara dukungan sosial secara umum, hal yang perlu diperjelas adalah dukungan sosial berupa dukungan lingkungan keluarga dan dukungan lingkungan sosial. Adapun pada keterangan yang sama dijelaskan bahwa dukungan lingkungan keluarga akan berdampak pada harga diri, hal ini merujuk pada lingkungan tempat sosialisasi pertama bagi individu diperlakukan secara adil, dan juga pemberian kesempatan untuk aktif dan bernuansa demokratis yang seharusnya didapatkan individu dalam konteks dukungan sosial. Sedangkan pada dukungan lingkungan sosial merujuk pada pengalaman, keberhasilan dan kemasyukuran pada nuansa yang di alami individu pada konteks dukungan sosial.

Dari permasalahan sosial yang terjadi di beberapa individu yang mengakibatkan penurunan produktivitas sehari-hari, penulis ingin menyingkronisasikan fenomena jam koma dengan penanganan dukungan sosial. Artinya penulis ingin menyimpulkan, apakah fenomena jam koma yang terjadi di akhir 2 bulan ini bisa diatasi dengan tindakan dukungan sosial. Penulis mengangkat dukungan sosial untuk tindakan yang bisa kita terapkan karena salah satu penyebab dan gejala dari fenomena jam koma adalah mental yang lelah dan akan berdampak pada kesehatan mental individu. Hal ini

yang membuat penulis ingin mengangkat judul tentang pengaruh dukungan sosial terhadap fenomena jam koma.

Dari permasalahan tersebut penulis memiliki tujuan yang dituangkan pada karya tulis ini, penulis ingin menjadikan dukungan sosial sebagai salah satu solusi dari dampak fenomena jam koma. Walaupun pada catatan lain cara pengurangan dampak dari fenomena jam, ini adalah dengan beristirahat sejenak namun alangkah baiknya ada dukungan dari pihak eksternal individu yang akan menyempurnakan solusi yang sudah diterapkan.

Pada paragraf ini penulis menjadikan paragraf sebelumnya menjadi acuan pada metode dan juga pembahasan sebagai bahan pembahasan dan kesimpulan. Dalam hal ini penulis menyingkronkan fenomena jam koma dengan istilah kelelahan kognitif dan kabut otak atau brain fog dan menjadikan dukungan sosial sebagai salah satu solusi yang bisa dijadikan alternatif tindakan bila individu yang mengalami fenomena jam koma tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri.

## **B. METODE**

Metode yang digunakan penulis pada karya ilmiah ini adalah metode penelitian kualitatif, yang mana metode kualitatif adalah metode penelitian yang menggunakan metode ilmiah untuk mengungkapkan suatu fenomena dengan cara mendeskripsikan data dan fakta melalui kata-kata secara menyeluruh terhadap subjek penelitian. atau bisa dikatakan metode ini berbasis pada fenomena yang akan diteliti dan dideskripsikan serta di simpulkan sehingga membuat sebuah data secara menyeluruh dari fenomena yang akan diteliti.

Adapun cara pengumpulan data pada karya ilmiah ini menggunakan analisis dokumen yang diambil dari postingan media sosial instagram ([www.instagram.com](http://www.instagram.com)) yang mengandung 'jam koma' selama periode 1 bulan antara 10 november 2024 - 1 desember 2024. Adapun alat yang digunakan pada analisis dokumen adalah brandwatch ([www. Brandwatch.com](http://www.Brandwatch.com)).

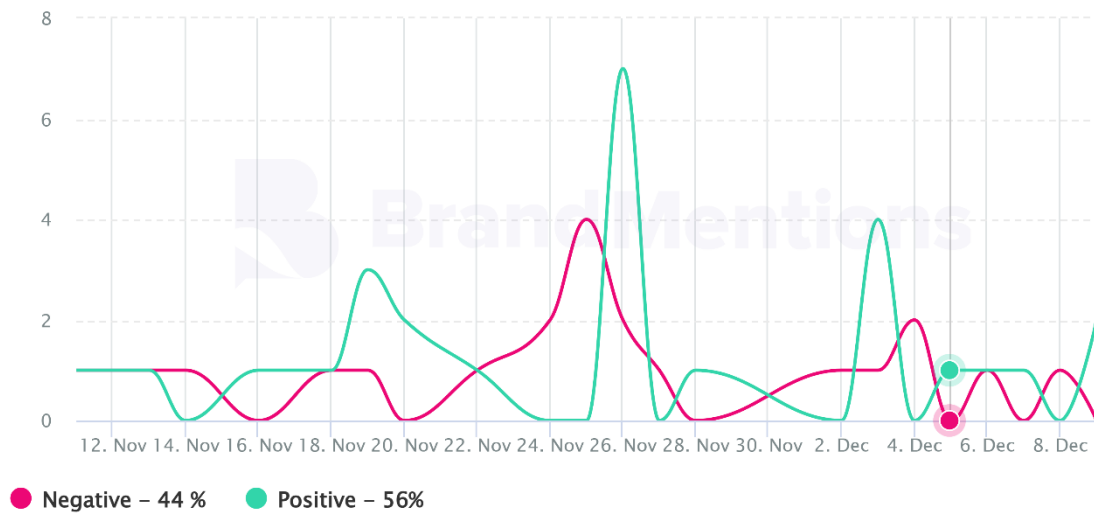
Dalam keterangannya pengumpulan data dengan analisis dokumen ialah teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar, hasil karya, maupun elektronik. Dari keterangan tersebut, dokumen kemudian dianalisis, dibandingkan dan dipadukan dan dijadikan suatu kajian yang sistematis, terpadu dan utuh.

Dari sini bisa kita simpulkan bahwa pengumpulan dan dengan cara analisis dokumen adalah suatu metode pengumpulan data dengan menganalisis, mengumpulkan segala informasi dan juga merangkumnya sehingga membentuk sebuah kajian dan bisa di jadikan sebuah kesimpulan.

## **C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Sebanyak 53 postingan mengenai 'jam koma' pada platform media sosial instagram selama 10 november 2024 - 1 desember 2024 dengan ditandai tagar jam koma.

### Sentiment Over Time



Selain itu ditambah dengan reach sebanyak 5.328.000 pada platform yang sama, menunjukkan bahwa banyak individu yang mengalami fenomena jam koma dalam kurun periode 1 bulan. Adapun dalam rinciannya, sebanyak 22 postingan tentang jam koma menunjukkan reaksi negatif dengan ditandai dengan diksi ‘kecapean’ dan 28 postingan tentang jam koma menunjukkan reaksi positif dengan bukti diksi ‘me time’ pada postingan tentang jam koma. Adapun 3 lainnya menunjukkan reaksi netral dengan postingan yang mengandung unsur edukasi pada fenomena mengenai jam koma.

Adapun keterangan tambahan pada postingan jam koma pada platform media sosial instagram sebanyak 7 postingan menggunakan tagar mentalhealth. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena jam koma pada keterangan postingan di platform media sosial instagram merujuk pada kondisi yang memang dialami oleh khalayak besar individu yang mengalami fenomena jam koma. Dari sini bisa kita simpulkan bahwa fenomena jam koma yang sebagian besar di alami oleh individu tentunya bersinggungan dengan kesehatan mental. Hal ini tentu merujuk pada bab pendahuluan yang mengatakan bahwa fenomena jam koma bisa dikaitkan dengan istilah kelelahan kognitif maupun kabut otak. Berhubungan dengan istilah dan fenomena yang dibahas, pada teorinya juga berkaitan dengan penyebab fenomena yang terjadi.

Hal ini akan kita singgung tentang fenomena jam koma dengan penyebabnya serta kita hubungkan dengan dukungan sosial yang menjadi tema besar pada karya tulis ini. Dari awal pembahsasan, kita sudah tau apa itu fenomena jam koma dan bagaimana keterangan jam koma ini berkaitan dengan istilah kelelahan kognitif dan juga kabut otak atau brain fog. Namun, pada paragraf ini kita akan mendetail membahas mengenai dukungan sosial, terkhususnya yang bisa kita kaitkan dengan fenomena jam koma.

Dukungan sosial yang dimaksud adalah dukungan sosial yang bisa bersinggungan langsung dengan individu yang sedang mengalami atau sering mengalami fenomena jam koma. Pada keterangannya dukungan sosial merupakan hal yang sangat luas, mengingat pada pendahuluan diterangkan bahwa dukungan sosial bisa meliputi seluruh aspek kehidupan individu yang bersinggungan dengan individu

lain. Hal ini akan kita singgung 2 hal yang secara tidak langsung bersinggungan langsung dengan individu yang sering atau sedang mengalami fenomena jam koma yaitu dukungan lingkungan keluarga dan dukungan lingkungan sosial.

Dukungan lingkungan keluarga sendiri merupakan dukungan yang diperoleh dalam lingkungan keluarga. Dalam keterangannya, lingkungan keluarga berperan pada pertumbuhan jasmani dan rohani anak. Dalam hal ini anak yang dimaksud adalah individu yang sedang atau sering mengalami fenomena jam koma. Selayaknya keluarga yang dijadikan dukungan sosial untuk menaggulangi fenomena jam koma, keluarga berperan pada pembentukan karakter, perkembangan kognitif, dan perkembangan sosial pada anak. Dalam hal ini, keluarga sangatlah penting untuk membentuk kemampuan kognitif dan penggunaannya, hal lain juga bisa kita simpulkan bahwa dukungan lingkungan keluarga pada fenomena jam koma, merupakan hal yang bisa direkomendasikan untuk dijadikan solusi yang kongkrit pada penanganan fenomena jam koma.

Hal ini merujuk pada salah satu peran keluarga dalam membentuk karakter dan juga mengembangkan fungsi kognitif sehingga individu bisa menggunakan kemampuan kognitifnya sesuai dengan apa yang diinginkannya tanpa merasa tertekan. Adapaun keterangan tambahan mengenai keluarga, tentu tak luput dengan yang namanya orang tua yang bisa dijadikan dukungan lingkungan keluarga. Pada pengertiannya, dukungan orang tua merupakan tindakan dari orang tua yang dapat memotivasi dan mendorong anak berkembang menjadi seseorang yang lebih baik dari sebelumnya. Dari sini bisa kita tambahkan pada kesimpulan bahwa, keluarga tidak hanya dijadikan sebagai perkembangan karakter, kognitif dan kemampuan lainnya pada anak. Tetapi orang tua juga merupakan hal yang penting dalam proses dukungan lingkungan keluarga karena dalam definisinya, orang tua memberikan dorongan dan motivasi sehingga individu yang mengalami fenomena jam koma bisa diatasi dari dukungan keluarga dan juga orang tua.

Berlanjut ke pembahasan dukungan lingkungan sosial, dukungan lingkungan sosial merupakan segala aspek yang bisa dijadikan bantuan atau pertolongan yang didapat pada lingkungan sosial. Pada keterangan lain dijelaskan bahwa dukungan sosial adalah diterimanya individu oleh orang-orang terdekat individu meliputi dukungan keluarga, pertemanan dan dukungan dari orang-orang yang berada disekitar individu.

Dari sini bisa kita hubungkan antara dukungan lingkungan sosial dengan penanggulangan fenomena jam koma. Dalam keterangan dukungan lingkungan sosial bisa kita simpulkan bahwa, diterimanya individu oleh individu lain atau individu yang berada di sekitar individu lain. Dalam hal ini tentu yang dimaksud adalah penerimaan individu pada individu lain yang berhubungan dengan kesehatan mental individu yang sedang atau sering mengalami fenomena jam koma. Pada keterangan selanjutnya dijelaskan bahwa dukungan sosial akan membuat individu yang di tolongnya merasa nyaman, bersemangat dan merasa mendapatkan perhatian.

Pada keterangan yang sama juga dijelaskan bahwa dukungan lingkungan sosial yang diberikan oleh individu akan berdampak pada stres dan tekanan pada kognitif individu. Dari sini bisa kita simpulkan bahwa, dukungan lingkungan sosial akan sangat

berpengaruh pada individu yang sedang atau sering mengalami fenomena jam koma. Dibuktikan dengan perasaan individu yang diberi bantuan berupa dukungan sosial yang berdampak pada stres dan juga tekanan pada kognitifnya. Keterangan tambahan yang berkaitan dengan dukungan lingkungan sosial juga berdampak pada perkembangan mental yang berlanjut pada cerminan dalam aspek emosional.

Pada hal ini, aspek emosional akan terwujud pada individu dalam hubungan interpersonal yang terjadi pada lingkungan sosial individu. Dari sini bisa menjadi keterangan tambahan bahwa pengaruh dukungan lingkungan sosial akan berdampak perkembangan emosional pada diri individu yang akan berdampak pada tingkatan stres dan perkembangan kognitif individu.

Dari hasil dan pembahasan yang sudah kita bahas di paragraf diatas, bisa kita simpulkan bahwa. terdapat 53 mention atau sebutan pada postingan di platform media social Instagram dalam kurun waktu 1 bulan pada 10 November 2024 - 1 Desember 2024, Adapun reaksi dari keseluruhannya menunjukkan sebanyak 22 mention yang bereaksi negatif dengan ditandai diksi 'kecapean' dan 28 mention yang bereaksi positif dengan ditandai diksi 'me time' pada postingan di platform media social Instagram. Adapun 3 mention lainnya nunjukan reaksi netral dengan ditandai postingan yang mengandung edukasi pada konteks fenomena jam koma pada platform media social Instagram. adapun keterangan lain menunjukkan 7 mention dengan tagar mentalhealth pada platform yang sama.

Hal ini menunjukkan bahwa fenomena jam koma lumayan populer dikalangan waga Instagram dengan 53 mention dalam 1 bulan dan penulis akan mengkaitkannya dengan dukungan sosial. dukungan social ada keterangannya adalah sebuah bantuan yang diperuntukan untuk individu yang berada dalam lingkungan social. Dukungan social secara luas dijelaskan bahwa individu dalam sebuah lingkungan dan dengan siapa individu berinteraksi merupakan bagian dari dukungan sosial. namun, pada hal ini dukungan sosial yang akan dikaitkan adalah dukungan lingkungan keluarga dan dukungan lingkungan sosial.

Pada keterangannya, dukungan lingkungan keluarga merupakan hubungan yang berasal dari kalangan keluarga individu, dalam hal ini dukungan yang dimaksud adalah motivasi dari orang tua maupun keluarga yang berada di sekitar individu. Adapun dukungan lingkungan sosial berkaitan dengan interaksi individu dengan ndividu lain yang berdampak pada stres dan tekanan kognitif sehingga inividu yang sedang atau sering menalami fenomena jam koma bisa teratasi dengan adanya dukungan lingkungan sosial.

## **SIMPULAN**

Dari bab pendahuluan dengan hasil dan pembahsan, bisa kita rangkum disini bahwa. Fenomena jam koma yang bisa berkaitan dengan istilah lain yaitu kelelahan kognitif dan kabut otak atau brain fog, merupakan istilah yang menggambarkan kondidi individu yang kelelahan terhadap apa yang sedang dijalani sehari-harinya. Hal ini disebabkan oleh kelelahan kognitif karena kemampuan kognitif individu yang terus

digunakan dalam kurun periode tertentu sehingga individu merasa kelelahan pada situasi yang seharusnya individu harus berkonsentrasi pada hal yang dikerjakan.

Di lanjut pada penangannya pada pembahasan sudah kita bahas dan bisa kita simpulkan kembali bahwa, fenomena jam koma bisa diatasi dengan dukungan sosial. Dalam artian dukungan sosial yang dimaksud adalah dukungan yang terllibat langsung dengan individu yang sedang atau sering mengalami fenomena jam koma. Hal ini didasari dengan fenomena jam koma yang berpengaruh pada kemampuan kognitif dan juga tekanan pada kognitif sehingga menimbulkan stres yang berketerusan. Hubungannya dengan dukungan sosial yaitu, dampak yang ditimbulkan dari dukungan sosial berupa motivasi yang di dapatkan idividu yang sering atau sedang mengalami fenomena jam koma serta pengurangan stres akibat tekanan yang diperoleh individu yang bisa memicu terjadinya fenomena jam koma.

Selanjutnya, hal apa yang bisa kita lakukan untuk individu yang sering atau sedang mengalami fenomena jam koma?. Untuk menjawabnya perlunya tindakan dari kita untuk selalu kebersamai dan mendukung apa yang dilakukan oleh individu yang sering atau sedang mengalami fenomena jam koma. Bersamai disini tidak diartikan terus bersama dalam kesehariannya, namun bisa dengan kebersamai ketika berada di lingkungan individu berada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananda Salma Khoerunisa et al, *Pendidikan Bermakna: Solusi Kejenuhan Dalam Kegiatan Pembelajaran*, INNOVATIVE: Journal Of Sosial Science Research, Vol. 04, No. 05 (2024)
- Cahya Suryani, *Dukungan Sosial Di Media Sosial*, Bungan Rampa Komunikasi Indonesia, Repository Universitas Kristen Satya Wacana (2017)
- Epridonta Sembiring, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT.Tirta Sibyakindo*, Repository Universitas Medan Area (2022)
- Fatimah Ibda, *Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Panti Asuhan*, INTELEKTUALIKA: Jurnal Of Education Sciences And Teacher Training, Vol. 12, No. 02 (2023)
- Feny Rita Fiantika et al, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, PT. Global Eksekutif Teknologi (2022)
- Hans Chayadi Sutanto, "Perancangan Website Interaktif...", Repository Universitas Multimedia Nusantara, (2023)

- Henny Esther Sompotan, "Fenomena Yang Lagi Trend Dikalangan Gen Z", (<https://www.rri.co.id/kesehatan/1073602/fenomena-jam-koma-yang-lagi-trend-dikalangan-gen-z>), Diakses pada 28 November 2024)
- Ila Munziatul Aulia, *Dukungan Sosial Terhadap Interaksi Sosial Anak Terlantar Di Panti Sosial Bina Remaja (PSBR) Bambu Apus Jakarta Timur*, Repository UIN Syarif Hidayatullah Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi (2019)
- Ita Vitasari, *Kejenuhan Belajar Ditinjau Dari Kesenjangan Dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta*, E-Journal Bimbingan dan Konseling, Vol.05, No. 07 (2016)
- Laura McWhirter et al, *What Is Brain Fog?*, J Neurol Neurosurg Psychiatry, No. 94 (2023)
- Loyalty, "Mengenal Jam Koma Yang Viral di Kalangan Gen Z", (<https://diringkas.com/mengenal-jam-koma-yang-viral-di-kalangan-gen-z/>), Diakses pada 01 Desember 2024)
- Mardiah Astuti et al, *Peran Lingkungan Keluarga Dalam Perkembangan Kognitif Anak Di SD Negeri 160 Palembang*, Indo-MathEdu Intellectual Jorunal, Vol. 04, No. 03 (2023)
- Natalina Nilamsari, *Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif*, Wacana, Vol. 13, No.02 (2014)
- Putri Rianti, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Harga Diri Pada Remaja Di SMAN 7 Medan*, Repository Universitas Medan Area (2022)
- Russell Rosenberg et al, *Brain Fog In Central Disorder Of Hypersomnolence:A Review*, Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 20, No. 04 (2024)
- Stephaine Grobe et al, *Impact of Cognitive Fatigue on Gait and Sway Among Older Adults: A Literatur Review*, Preventive Medicine Reports, No. 06 (2017)
- Tri Puji Astuti et al, *Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yanga Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP)*, Jurnal Psikologi Undip, Vol. 12, No. 01 (2013)
- Wenny Hulukati, *Peran Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Anak*, MUSAWA, Vol. 07, No. 02 (2015)
- Yulia Metty Budiati et al, *Pengaruh Dukungan Orang Tua Dan Lingkungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Pda Mata Pelajaran Ekonomi (Lintas Minat) Di SMA Negeri 1 Kalasan*, Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Akutansi, Vol. 15, No. 02 (2022)

Yunita Embong Bulan et al, *Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap perkembangan Mental Remaja*, TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 03, No. 02 (2022)