

**ANALISIS LAMA PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP
KESEHATAN MENTAL DAN PRODUKTIVITAS AKADEMIK
MAHASISWA UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

Shinta Wahyu Septiana¹, Ruhjana²

shintawahyu61175@gmail.com¹, ruhyana@unisayogya.ac.id²

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Penggunaan smartphone oleh mahasiswa baik untuk perkuliahan maupun untuk kegiatan lain mengakibatkan berbagai dampak fisik maupun psikologis. Gangguan psikologis yang umumnya terjadi adalah depresi, kecemasan, dan stress. Selain dari gangguan psikologis, penggunaan smartphone yang tidak sesuai juga dapat mempengaruhi kinerja akademik atau prestasi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama penggunaan smartphone terhadap kesehatan mental dan produktivitas akademik pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bersifat korelasional dan menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 778 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah proportionate stratified random sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 86 responden. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Hasil analisis menggunakan Spearman Rank didapatkan hasil lama penggunaan smartphone berhubungan dengan depresi, kecemasan, dan stress dibuktikan dengan p value 0,003; 0,001; 0,001 ($p < 0,05$). Lama penggunaan smartphone tidak berhubungan dengan produktivitas akademik dibuktikan dengan p value 0,541 $> 0,05$. Simpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah lama penggunaan smartphone berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa tetapi tidak berhubungan produktivitas akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Lama Penggunaan Smartphone; Kesehatan Mental; Produktivitas Akademik.

ABSTRACT

Smartphone usage among students, both for academic purposes and other activities, leads to various psychological and physical impact. Psychological disorders that commonly occur include increased anxiety depression, and stress. In addition to psychological disturbances, improper smartphone usage can also affect academic performance or individual achievement. This research aim is to determine the relationship between the duration of smartphone usage and mental health and academic productivity among students at 'Aisyiyah University Yogyakarta. This research is a descriptive quantitative study using a cross-sectional approach. The population in this study consists of all students of the nursing program at 'Aisyiyah University Yogyakarta, totaling 778 students. The sampling methods in this research is proportionate stratified random sampling. The sample in this study consists of 86 respondents. The instrument used for data collection in this study is a questionnaire. The result of the study using the spearman rank test show that the duration of smartphone usage is related to depression, anxiety, and stress, with p value of 0.003; 0.001; 0.001 ($p < 0.05$). The duration of smartphone usage is not related to academic productivity, as evidence by p value of 0.541 > 0.05 . conclusion of this studi is the duration of smartphone usage is related to studentsa mental health but not to their academic productivity.

Keywords: Duration Of Smartphone Usage; Mental Health; Academic Productivity.

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, penggunaan smartphone sangat meningkat dan menjadi bagian yang penting bagi kehidupan (Fitriasari et al., 2021). Indonesia termasuk kedalam tiga besar negara dengan pengguna smartphone terbanyak di Asia Pasifik, berada dibawah China dan India (Abdullah et al., 2020). Jumlah pemilik telepon seluler di Indonesia pada tahun 2022 adalah sebanyak 67,88%. Angka ini meningkat apabila dibandingkan dengan tahun 2021 yaitu sebanyak 65,87% (BPS, 2022).

Generasi muda merupakan sekelompok orang yang paling mungkin untuk online dan memiliki perangkat digital seperti smartphone dan termasuk diantara pengguna internet terbesar (Forster et al., 2021). Penggunaan smartphone pada mahasiswa baik untuk perkuliahan maupun untuk kegiatan lain mengakibatkan berbagai dampak baik psikologis maupun fisik (Putri et al., 2022). Kebiasaan bagi sebagian besar mahasiswa memeriksa smartphone mereka beberapa menit sekali dengan total penggunaan lebih dari 5 jam perhari dan tidak bisa terlepas dari smartphone mereka selama satu jam merupakan suatu kecenderungan peningkatan intensitas penggunaan smartphone dan merupakan gejala smartphone addiction (Jamun & Ntelok, 2022).

Penggunaan smartphone dengan intensitas yang tinggi berhubungan dengan adanya FoMO (fear of missing out) atau rasa takut akan ketertinggalan (Has et al., 2020). FoMO saat ini sering kali ditemukan dan sudah menjadi fenomena di kalangan anak muda khususnya mahasiswa. Hal ini ditandai dengan keinginan untuk terus online atau terus terhubung dengan smartphone untuk mengakses sosial media disebabkan rasa takut kehilangan momen berharga oleh individu atau kelompok lain apabila tidak dapat hadir didalamnya (Kharisma Adzan Muhammad, 2024).

FoMO merupakan tanda bahwa seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk. Hal ini dikarenakan rasa takut, cemas, dan khawatir mengakibatkan seseorang tidak dapat menguasai lingkungan dan memiliki hubungan positif dengan orang lain serta penerimaan diri yang rendah (Savitri & Psikologi, 2019). Gangguan psikologis yang umumnya terjadi lebih mudah mengalami kecemasan, depresi, dan stress (Dito Setiadarma, 2020).

Selain gangguan psikologis, penggunaan smartphone yang berlebih menyebabkan perubahan pola kebiasaan, jadwal harian, dan rutinitas sehari-hari. Menggunakan smartphone terlalu lama dapat menyebabkan kelelahan fisik yang berakibat pada terganggunya aktivitas belajar yang berkelanjutan sehingga terjadi penurunan produktivitas akademik (Arake & Winarti, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan smartphone untuk bermedia sosial seperti Instagram dan TikTok. Selain dari media sosial, smartphone juga digunakan untuk bermain game online seperti mobile legends. Lama penggunaan smartphone pada mahasiswa juga menjadi tidak kondusif dikarenakan seorang individu dapat menggunakan smartphone selama lebih dari 6 jam dalam satu hari. Mahasiswa mengatakan bahwa mereka tidak terpisah dari smartphone mereka. Mereka tidak memeriksa ataupun bermain smartphone hanya pada saat menjelang tidur ataupun saat berkegiatan seperti kuliah, organisasi, dll. Selain dari waktu tersebut, mahasiswa akan selalu bersama dan memeriksa smartphone miliknya setiap saat. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama penggunaan smartphone terhadap Kesehatan mental dan produktivitas akademik pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Keperawatan yang berjumlah 778 mahasiswa. Dari populasi tersebut diambil subyek yang memenuhi kriteria inklusi memiliki smartphone sendiri, dan memiliki NIM aktif di semester III dan V. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik proportionate stratified random sampling dengan jumlah sampe 86 orang. Variabel independent dalam penelitian ini adalah lama penggunaan smartphone yang diukur menggunakan Questtioneire For Screentime Of Adolescent (QUEST) sedangkan variabel dependent adalah Kesehatan mental yang diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) dan Produktivitas Akademik yang diukur menggunakan IPK mahasiswa. Data di analisis menggunakan uji Spearman Rank dengan signifikansi $p < 0.05$. Penelitian ini sudah layak etik dengan No.4060/KEP-UNISA/XI/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin		
Laki – laki	19	22,1 %
Perempuan	67	77,9 %
Usia		
19 tahun	24	27,9 %
20 tahun	35	40,7%
21 tahun	24	27,9 %
22 tahun	3	3,5%

Sumber : Data Primer, 2025

Pada tabel 1. tersebut dapat diketahui dari 86 responden yang diteliti sebagian besar responden adalah Perempuan dengan jumlah 67 orang (77,9%) dan mayoritas berada pada usia 20 tahun sebanyak 35 orang (40,7%).

Tabel 2 . Distribusi Frekuensi Lama Penggunaan Smartphone Oleh Mahasiswa

Lama Penggunaan	Frekuensi	Presentase
Normal (< 3 jam)	0	0%
Lama (4-6 jam)	5	5,8%
Sangat Lama (>7 jam)	81	94,2%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas, lama penggunaan smartphone pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar selama lebih dari 7 jam atau berada dalam kategori sangat lama sejumlah 81 orang (94,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Depresi, kecemasan, dan stress pada mahasiswa

	Depresi				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat
Frekuensi	17	9	24	26	10
Presentase (%)	19,8%	10,5%	27,9%	30,2%	11,6%
	Kecemasan				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat
Frekuensi	17	4	11	18	36
Presentase (%)	19,8%	4,7%	12,8%	20,9%	41,8%
	Stress				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat
Frekuensi	24	4	10	21	27
Presentase (%)	27,9%	4,7%	11,6%	24,4%	31,4%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan data pada tabel tersebut, mayoritas depresi pada mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta berada pada kategori depresi berat sebanyak 26 orang (30,2%). Frekuensi mahasiswa terbanyak mengalami kecemasan sangat berat sejumlah 36 orang (41,8%). Frekuensi mahasiswa paling banyak mengalami stress sangat berat dengan jumlah 27 orang (31,4%).

Tabel 4. Distribusi Produktivitas Akademik Mahasiswa

Indeks Prestasi Kumulatif	Frekuensi	Presentase
Kurang	0	0%
Cukup	1	1,2%
Lebih dari cukup	26	30,2%
Baik	30	34,9%
Lebih dari baik	29	33,7%
Sangat baik	0	0%

Sumber: Data Sekunder, 2025

Berdasarkan data pada tabel tersebut, Sebagian besar mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta memiliki Indeks Prestasi Kumulatif Baik sebanyak 30 orang (34,9%).

Tabel 5. Tabulasi Silang dan Hasil Uji Spearman Rank Hubungan Lama Penggunaan Smartphone terhadap kesehatan mental mahasiswa

Lama Penggunaan	Depresi										P value	keeratan
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Lama	5	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0		
Sangat Lama	12	14,0	9	10,5	24	27,9	26	30,2	10	11,6	0,001	0,356

	Kecemasan										P value	keeratan
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Lama	5	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0		
Sangat Lama	11	12,8	5	5,8	11	12,8	18	20,9	36	41,9	0,001	0,367

	Stress										P value	keeratan
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Lama	5	5,8	0	0	0	0	0	0	0	0		
Sangat Lama	19	22,1	4	4,7	10	11,6	21	24,4	27	31,4	0,003	0,322

Sumber: Data Primer, 2025

Dapat diketahui dari 86 responden yang diteliti, mayoritas mahasiswa dengan lama penggunaan smartphone kategori sangat lama memiliki tingkat depresi berat sebanyak 26 orang (30,2%). Sebagian besar mahasiswa dengan lama penggunaan smartphone sangat lama memiliki tingkat kecemasan sangat berat sebanyak 36 orang (41,9%). Sedangkan mayoritas mahasiswa dengan lama penggunaan smartphone sangat lama dengan stress sangat berat sebanyak 27 orang (31,4%).

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji Spearman Rank seperti disajikan pada tabel 5 didapatkan hasil taraf signifikan p value untuk depresi adalah 0,001, kecemasan adalah 0,001, dan stress adalah 0,003 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara lama penggunaan smartphone terhadap depresi, kecemasan, dan stress pada mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Tabel 6. Tabulasi Silang dan Hasil Uji Spearman Rank Hubungan Lama Penggunaan Smartphone terhadap Produktivitas Akademik Mahasiswa

Lama penggunaan smartphone	Produktivitas Akademik										p value	Keeratan		
	Cukup		Lebih dari cukup		Baik		Lebih dari Baik		Sangat Baik				Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%				f
Normal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,541	0,067

Lama	0	0	2	2,3	2	2,3	1	1,2	0	0	5	5,8
Sangat Lama	1	1,2	24	27,9	28	32,6	28	32,6	0	0	81	94,2
Total	1	1,2	26	30,2	30	34,9	29	33,7	0	0	86	100

Sumber : Data Primer, 2025

Dapat diketahui dari 86 responden yang diteliti, diketahui Sebagian besar mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan lama penggunaan smartphone dalam kategori sangat lama memiliki produktivitas akademik baik sejumlah 28 orang (32,6%) dan produktivitas akademik lebih dari baik sebanyak 28 orang (32,6%). Hasil perhitungan statistik didapatkan hasil taraf signifikan p value 0,541 ($p > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan antara lama penggunaan smartphone terhadap produktivitas akademik pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Pembahasan

Pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa lama penggunaan smartphone yang paling banyak yaitu berada pada waktu >7 jam termasuk kategori sangat lama sebanyak 81 orang (94,2%). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa rerata penggunaan smartphone pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta berada pada rentang waktu lebih dari 7 jam. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rehulina (2022) yang menyatakan bahwa sebanyak 52 subyek (56,5%) pada penelitiannya memiliki durasi penggunaan smartphone >7 jam termasuk dalam kategori sangat lama. Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2023) dilakukan kategorisasi ulang yang membagi dua dalam screentime smartphone yaitu <6 jam/hari dan >7 jam/hari dan didapatkan hasil sebanyak 96 orang (66,2%) subyek dalam penelitian memiliki durasi penggunaan smartphone >7 jam/hari yang termasuk dalam kategori tinggi atau sangat tinggi. Penggunaan smartphone memungkinkan mahasiswa untuk tetap terhubung dengan tren dan peristiwa terkini, serta berinteraksi dengan teman-teman melalui media sosial. Hal ini menjadi bagian dari gaya hidup mereka dan membantu dalam membangun dan memelihara hubungan sosial (Nur Cahya et al., 2023).

Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji korelasi Spearman Rank, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara lama penggunaan smartphone dengan depresi pada mahasiswa (p value = 0,001, $p < 0,05$). Artinya, semakin lama waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk menggunakan smartphone, maka semakin tinggi depresi yang mereka rasakan. Hasil ini mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Elamin (2024), penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa dengan penggunaan smartphone yang lebih tinggi cenderung melaporkan gejala depresi yang lebih besar. Media sosial, yang sering digunakan melalui smartphone, menyebabkan mahasiswa merasa terisolasi, kurang percaya diri, atau mengalami perbandingan sosial yang merugikan.

Hasil uji statistik lama penggunaan smartphone terhadap kecemasan ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara lama penggunaan smartphone dengan kecemasan pada mahasiswa (p value = 0,001, $p < 0,05$). Artinya, semakin lama waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk menggunakan smartphone, maka semakin tinggi kecemasan yang mereka rasakan. Hasil ini mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Penelitian sebelumnya oleh Wina Oktaviani & Mad Zaini (2024) menyatakan bahwa semakin meningkat kecanduan smartphone maka semakin meningkat pula kecemasan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kusumastuti, (2020), pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara lama penggunaan smartphone dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri, dibuktikan dengan nilai signifikansi atau p value $0,030 < 0,05$. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al Battashi (2021), penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan smartphone dan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Semakin lama mahasiswa menggunakan smartphone, semakin tinggi tingkat kecemasan yang mereka alami. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa penggunaan media sosial melalui smartphone menjadi faktor utama yang meningkatkan kecemasan.

Pengaturan waktu dan kendali diri dalam menggunakan smartphone juga memengaruhi dampaknya terhadap depresi (Wijaya et al., 2021). Mahasiswa yang dapat mengelola penggunaan smartphone mereka dengan bijak cenderung tidak mengalami depresi yang signifikan, sementara mereka yang tidak mampu mengendalikan waktu penggunaan dapat merasa lebih tertekan (Anzani et al., 2020).

Uji statistik ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara lama penggunaan smartphone dengan tingkat stres pada mahasiswa (p value = 0,003, $p < 0.05$). Artinya, semakin lama waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk menggunakan smartphone, maka semakin tinggi tingkat stres yang mereka rasakan. Hasil ini mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

Dalam era digital ini, smartphone telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan mahasiswa. Meski memberikan banyak manfaat, seperti kemudahan dalam komunikasi dan akses informasi, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berdampak negatif, terutama dalam hal stres. Penelitian menunjukkan bahwa lama penggunaan smartphone dapat berhubungan erat dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani et al. (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan smartphone dengan stress pada mahasiswa ditunjukkan dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian oleh Korten et al (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Penggunaan smartphone yang berlebihan di kalangan mahasiswa dapat meningkatkan tingkat stres mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Ripa'i et al (2019) menunjukkan bahwa durasi penggunaan smartphone yang lama, terutama pada pagi hari, berhubungan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa. Studi yang dilakukan di Universitas Riau tersebut menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan smartphone dalam durasi lama pada pagi hari memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan dalam durasi singkat.

Faktor-faktor seperti kecanduan, kenyamanan, dan intensitas penggunaan smartphone berkontribusi signifikan terhadap peningkatan stres pada mahasiswa. Faktor kenyamanan dapat memicu ketergantungan, yang pada gilirannya meningkatkan stress (Hadi, 2020). Faktor lain yang memengaruhi adalah intensitas penggunaan smartphone. Penelitian yang dilakukan oleh Asnhi et al (2023) menyatakan bahwa Tingkat kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh intensitas penggunaan smartphone.

Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji korelasi Spearman Rank, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama penggunaan smartphone dengan produktivitas akademik pada mahasiswa (p value = 0,541, $p > 0.05$). Artinya, lama waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk menggunakan smartphone, tidak berpengaruh terhadap produktivitas akademik mahasiswa. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggreny et al., 2024) bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan smartphone dengan prestasi akademik dibuktikan dengan hasil p value 0,156 $> 0,05$. Penelitian yang dilakukan oleh Ali Raza (2020) memiliki hasil yang sama bahwa penggunaan smartphone tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik siswa.

Faktor – factor yang memengaruhi produktivitas akademik terbagi menjadi factor internal dan eksternal. Factor internal meliputi intelegensi, sikap, bakat, minat, serta motivasi. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa yang memengaruhi hasil belajar, diantaranya yaitu keluarga, lingkungan pertemanan, serta lingkungan keagamaan (Islam et al., 2020).

Penggunaan internet dan ketergantungan pada media sosial dipengaruhi oleh keyakinan metakognitif mengenai pemikiran dan pengaturan diri individu (self-regulation). Model perilaku kognitif serta distorsi kognitif, seperti gaya kognitif ruminatif, menjadi faktor utama dalam kecenderungan penggunaan internet secara berlebihan. Distorsi kognitif ini akan secara otomatis terpicu setiap kali ada rangsangan yang berkaitan dengan internet, yang menyebabkan individu terus-menerus menggunakan internet (Anggreny et al., 2024). Kontrol diri yang baik akan membuat individu mengatur penggunaan smartphone nya agar sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah lama penggunaan smartphone berhubungan dengan kesehatan mental, akan tetapi tidak berhubungan dengan produktivitas akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, T., Nanda, T., & Ayuningtyas, D. (2020). Perilaku Generasi Muda Terhadap Penggunaan Ponsel Pintar. *Jurnal Hurriah: Jurnal Evaluasi Pendidikan Dan Penelitian*, 1(1). <https://doi.org/10.56806/jh.v1i1.6>
- Al Battashi, N., Al Omari, O., Sawalha, M., Al Maktoumi, S., Alsuleitini, A., & Al Qadire, M. (2021). The Relationship Between Smartphone Use, Insomnia, Stress, and Anxiety Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Clinical Nursing Research*, 30(6). <https://doi.org/10.1177/1054773820983161>
- Ali Raza, S., Qamar Yousufi, S., M. Tariq Rafi, S., & Tuba Javaid, S. (2020). Impact of Smartphone Addiction on Students' Academic Achievement in Higher Education Institute of Pakistan. *Journal of Education & Social Sciences*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/10.20547/jess0812008101>
- Anggreny, Y., Sari, S. M., & Anisa, N. (2024). Korelasi Durasi Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar Siswa. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 1130–1138. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9617>
- Anzani, D. R., Sudjiwanati, S., & Kristianty, E. P. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *Psikovidya*, 23(2). <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i2.147>
- Arake, A., & Winarti, Y. (2022). Literature Review : Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Prestasi Belajar pada Remaja di Indonesia (Vol. 3, Issue 2).
- Asnhi, Aswar, Zulfikar, & Tajuddin Andi. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 339–8.
- BPS. (2022). Statistik Telekomunikasi Indonesia 2022. In Badan Pusat Statistik.
- Dito Setiadarma. (2020). Hubungan antara smartphone addiction dan sustained attention pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 9(1).
- Elamin, N. O., Almasaad, J. M., Busaeed, R. B., Aljafari, D. A., & Khan, M. A. (2024). Smartphone addiction, stress, and depression among university students. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 25. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101487>
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., Purwanti, N., & Umamah, F. (2021). Smartphone Addiction Dengan Depresi, Kecemasan, dan Stress Pada Mahasiswa. In JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Vol. 9).
- Forster, M., Rogers, C. J., Sussman, S., Watts, J., Rahman, T., Yu, S., & Benjamin, S. M. (2021). Can adverse childhood experiences heighten risk for problematic internet and smartphone use? Findings from a college sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph18115978>
- Hadi, A. S. (2020). Analisis faktor kenyamanan dan ketergantungan mahasiswa pada smartphone yang mengakibatkan stres. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 06(02).
- Has, E. M. M., Istianah, N., & Qona'ah, A. (2020). The Correlation Between Intensity of Smartphone

- Usage with Social Media Addiction, Fear of Missing Out, and Need for Touch Among Adolescents. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(9).
- Islam, U., Singingi, K., Kunci, K., Smartphone, :, & Belajar, P. (2020). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (Analisis Kuantitatif terhadap Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Teluk Kuantan) Kurnia Dila Okviawati, Zulhaini, Ikrima Mailani (Issue 2). <http://ciputra.net>.
- Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3). <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2832>
- Kharisma Adzan Muhammad. (2024). Fenomena Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Penggunaan Media Sosial Berlebih Pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(1). <https://doi.org/10.62281/v2i1.138>
- Koten, F. S., Solang, D. J., & Naharia, M. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Psikopedia*, 2(2). <https://doi.org/10.53682/pj.v2i2.1534>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1). <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8). <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Putri, N. K. I. M., Ruliati, L. P., & Riwu, Y. R. (2022). The Relationship Of Types Of Gadgets Used to Health Disorders Experienced During Online Lecture. *Journal of Health and Behavioral Science*, 4(1). <https://doi.org/10.35508/jhbs.v4i1.5310>
- Rehulina, E. N., Saraswati, P. A. S., Wahyuni, N., & Kinandana, G. P. (2022). Durasi Penggunaan Smartphone Berperan Terhadap Kejadian De Quervain Sydrome Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(3). <https://doi.org/10.24843/mifi.2022.v10.i03.p10>
- Ripa'i, Mohd., Safri, S., & Dewi, Y. I. (2019). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Pada Pagi Hari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2). <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.117-128>
- Salsabila, G., Yulianto, F. A., & Faizal, S. (2023). Durasi Screen Time Smartphone dengan Keluhan Mata Kering pada Mahasiswa. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 5(2). <https://doi.org/10.29313/jiks.v5i2.11519>
- Savitri, J. A., & Psikologi, J. (2019). *Acta Psychologia* Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. In *Acta Psychologia* (Vol. 1, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Wijaya, H. E., Putri, S. A. A., Firdausi, Z., & Nabila, N. N. (2021). Pengaruh Religiusitas Terhadap Penggunaan Gawai yang Bermasalah: Peran Kontrol Diri dan Stres Pada Mahasiswa. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 95–111. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1933>
- Wina Oktaviani, N., & Mad Zaini, N. (2024). Hubungan Kecanduan Ponsel Pintar Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Jember. In *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner* (Vol. 8, Issue 7).