

**Hubungan Kontrol Diri dan Stres Akademik dengan Adiksi Smartphone  
pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Pertama  
Universitas Al-Irsyad Cilacap**

*The Relationship of Self-Control and Academic Stress with Smartphone  
Addiction in First-Level Undergraduate Nursing Students  
at Al-Irsyad University Cilacap*

**Ahmad Kusnaeni 1, Refie Wulandari 2, Rusana 3,**  
*<sup>1,2,3</sup>Prodi S1 Keperawatan Universitas Al - Irsyad Cilacap*  
email : [ahmadkusnaeni@gmail.com](mailto:ahmadkusnaeni@gmail.com)

**INFO  
ARTIKEL**

**ABSTRAK/ABSTRACT**

*Kata Kunci :*  
Kontrol Diri, Stres  
Akademik, Adiksi  
Smartphone

*Key Word :*  
Self Control,  
Academic Stress,  
Smartphone  
Addiction

Dewasa ini, adiksi smartphone semakin merebak. Adiksi smartphone dapat menjadi masalah sosial karena kurangnya kontrol diri. Mahasiswa keperawatan tingkat pertama memiliki tingkat stres lebih tinggi dan menggunakan smartphone sebagai sarana hiburan serta pengalihan stres akademik. Penggunaan yang berlebihan tersebut dapat mengakibatkan adiksi smartphone. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan kontrol diri dan stres akademik dengan adiksi smartphone pada mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Pertama Universitas Al-Irsyad Cilacap. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain observational analitik menggunakan rancangan pengambilan data cross-sectional. Teknik sampling dengan purposive sampling, besar sampel 76 responden. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan persentase sedangkan analisis bivariat dengan uji Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dan adiksi smartphone ( $p$  value= 0,061;  $\alpha$ = 0,05) dan terdapat hubungan antara stres akademik dengan adiksi smartphone ( $p$  value= 0,011;  $\alpha$ = 0,05).

*Today, smartphone addiction is increasingly widespread. Smartphone addiction can become a social problem due to a lack of self-control. First year nursing students have higher stress levels and use smartphones as a means of entertainment and diversion of academic stress. Excessive use can lead to smartphone addiction. This study aims to determine the relationship between self-control and academic stress with smartphone addiction in undergraduate nursing students at Al-Irsyad Cilacap University. This type of quantitative research with observational analytic design uses a cross-sectional data collection design. Sampling technique with purposive sampling, sample size of 76 respondents. Data analysis used univariate analysis with frequency and percentage distributions while bivariate analysis used Spearman's Rank test. The results showed that there was no relationship between self-control and smartphone addiction ( $p$  value = 0.081;  $\alpha$  = 0.05) and there was a relationship between academic stress and smartphone addiction ( $p$  value = 0.011;  $\alpha$  = 0.05).*

## A. PENDAHULUAN

Pengaruh globalisasi saat ini tidak terlepas dari kehidupan manusia. Salah satu pengaruh globalisasi yang kita rasakan adalah perkembangan teknologi informasi berupa *smartphone* (Irfan et al., 2020). Kondisi penggunaan *smartphone* secara tidak terkendali menyebabkan individu mengalami dampak buruk dari penggunaan *smartphone* tersebut (Ferianti & Sunawan, 2021).

Secara global, pertumbuhan pengguna *smartphone* di dunia seperti dilansir *Stock Apps* mencapai 5,3 miliar pada Juli 2021 (GoodStats, 2022). Berdasarkan pada data *Newzoo* (2022) Cina menjadi negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbesar sebanyak 974,69 juta pengguna, sedangkan Indonesia berada di urutan keempat dengan pengguna *smartphone* sebanyak 187,70 juta setelah Cina, India, dan Amerika.

Hasil laporan Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika dan Informasi Komunikasi Publik (Puslitbang Aptika IKP Kominfo) tahun 2022 menunjukkan persentase pengguna *smartphone* tertinggi di Indonesia berada di Pulau Jawa sebesar 86,60%. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 menyebutkan persentase penduduk berumur 5 tahun ke atas yang menggunakan telepon seluler (HP)/nirkabel dalam 3 bulan terakhir di Cilacap sebanyak 77,40% dari total 1.988.622 penduduk Cilacap.

Menurut penelitian Mawarpury et al., (2020) menunjukkan bahwa mayoritas pengguna *smartphone* di Indonesia berusia 18-25 tahun. Rentang usia tersebut berada pada kategori masa perkembangan dewasa awal dalam strata pendidikan yang mayoritas sedang menempuh perkuliahan sehingga mahasiswa merupakan salah satu yang dominan aktif menggunakan *smartphone* (Sukma, 2019).

Mahasiswa menyalahgunakan *smartphone* untuk kepentingan yang merugikan (Tunc & Akbay, 2019). Hal ini disebabkan oleh intensitas mahasiswa dalam menggunakan *smartphone* semakin tinggi. Meskipun *smartphone* memiliki banyak manfaat, penggunaan *smartphone* juga dapat menimbulkan dampak negatif yaitu adiksi *smartphone* (Forster et al., 2021).

Perilaku adiksi dapat dijelaskan sebagai bentuk perilaku ketergantungan individu tanpa adanya kontrol diri untuk mengatur keinginan dan individu tersebut terkena dampak negatif yang ditimbulkan (Kwon et al., 2013 dalam Ferianti & Sunawan, 2021). Hasil penelitian menunjukkan sekitar 10,4% mahasiswa Belarus dan sekitar 22,9% mahasiswa Polandia menunjukkan gejala adiksi *smartphone* (Albursan et al., 2022).

Temuan Kementerian Sains dan Teknologi Informasi Korsel yang

diilansir dari berita CNN Indonesia (2020) menyebutkan bahwa 30% anak muda usia 10-19 tahun terlalu tergantung pada smartphone yang membuat anak mengalami penurunan kontrol diri. Sedangkan menurut Fadli (2021) di negara Indonesia sendiri sudah ratusan anak dan remaja yang mengalami kecanduan smartphone yang dirawat di rumah sakit Jiwa (RSJ) Cisarua, Jawa Barat sejak tahun 2016.

Penggunaan smartphone yang berlebihan ini berkaitan dengan kurangnya kontrol diri individu dalam menggunakan smartphone (Simangunsong & Sawitri, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Agusta (2016) menunjukkan faktor psikologis memiliki skor rata-rata tertinggi yaitu 64% yang memprediksi timbulnya adiksi smartphone. Faktor psikologis ini termasuk salah satunya adalah kontrol diri yang rendah.

Penggunaan smartphone pada mahasiswa sering dijadikan sebagai sarana hiburan dan pengalihan stres (Yuliyani & Sumiyarini, 2022). Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. (Rosyidah et al., 2020). Stres akademik ini biasanya dialami oleh mahasiswa keperawatan (Rafati, Nouhi, & Dehghan, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada tanggal 10 April 2023 dengan membagikan kuesioner pada 34 mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Keperawatan didapatkan bahwa

rata-rata durasi penggunaan smartphone dalam sehari adalah 10 jam digunakan untuk mengakses media sosial dan mencari referensi kuliah, mahasiswa menggunakan smartphone lebih lama dari waktu yang direncanakan (82%), merasa sulit berkonsentrasi saat di kelas dan saat mengerjakan tugas disebabkan oleh penggunaan smartphone (18%), merasa tidak sabaran dan gelisah saat tidak membawa smartphone (65%), memeriksa smartphone secara berkala (50%), merasa cemas karena masih bingung teknis kontrak dosen (56%), merasa pusing karena tugas yang menumpuk (94%), merasa cemas karena teman kelompok yang tidak menyenangkan (65%), merasa tugas kuliah hanya menambah beban (62%), menggunakan smartphone untuk menghilangkan rasa bosan (94%), merasa kesal jika diganggu ketika bermain smartphone (15%).

Tingginya penggunaan smartphone yang disertai dengan karakteristik pada mahasiswa tersebut, menyebabkan penelitian mengenai adiksi smartphone pada mahasiswa menjadi sangat penting Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dan Stres Akademik dengan Adiksi Smartphone pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Pertama Universitas Al-Irsyad Cilacap”.

## B. METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain observational analitik menggunakan rancangan pengambilan data cross-sectional dimana waktu pengukuran dan pengambilan data variabel independent dan variabel dependent hanya satu kali pada satu saat (Utami et al., 2020).

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Pertama Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2022/2023 sejumlah 102 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling dan sampel yang digunakan adalah mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi yang berjumlah 76 mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Al-Irsyad Cilacap pada bulan Maret sampai dengan Agustus 2023. Jenis data pada penelitian ini meliputi data primer berupa data hasil pengisian kuesioner kontrol diri, stres akademik, dan adiksi smartphone dari mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Pertama Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2022/2023. Data sekunder penelitian ini berupa data persentase penduduk berumur 5 tahun ke atas yang menggunakan telepon seluler (HP)/nirkabel dalam 3 bulan terakhir di Cilacap tahun 2022, data jumlah dan nama mahasiswa S1 Keperawatan tingkat pertama Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2022/2023.

Pengumpulan data penelitian ini melalui tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

Analisis data penelitian ini menggunakan uji statistik Rank Spearman yang diolah menggunakan komputisasi software SPSS for windows.

## C. HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, kelas, tiga aplikasi teratas yang dibuka. Karakteristik responden digambarkan menjadi berikut:

Usia responden pada rentang 18-23 tahun, untuk usia minimum adalah 18 tahun dan usia maksimum adalah 23 tahun, dengan rata-rata (mean) 19,07 tahun, standar deviasi 0,971 dan 95% CI antara 18,86-19,30.

Jenis kelamin responden perempuan yaitu sebanyak 55 responden (72,4%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 21 responden (27,6%). Responden dari kelas IC sebanyak 27 responden (35,5%), responden dari kelas IB sebanyak 25 responden (32,9%), responden dari kelas IA sebanyak 24 responden (31,6%).

Sebagian besar responden membuka aplikasi Instagram yaitu sebanyak 46 responden (60,5%), sedangkan sebagian besar responden tidak membuka aplikasi Instagram sebanyak 30 responden (39,5%). mayoritas responden membuka aplikasi WhatsApp sebanyak 62 responden (81,6%), sedangkan responden

yang tidak membuka aplikasi WhatsApp sebanyak 14 responden (18,4%).

Sebagian besar responden membuka aplikasi TikTok sebanyak 54 responden (71,1%), sedangkan sebagian kecil responden tidak membuka aplikasi TikTok sebanyak 22 responden (28,9%). Sebagian besar responden membuka aplikasi Instagram yaitu sebanyak 46 responden (60,5%), sedangkan sebagian besar responden tidak membuka aplikasi Instagram sebanyak 30 responden (39,5%).

Dari 76 responden, sebagian besar responden mempunyai kontrol diri kategori sedang sebanyak 42 responden (55,3%), sebagian kecil responden mempunyai kontrol diri kategori tinggi sebanyak 8 responden (10,5%).

Sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori normal sebanyak 46 responden (60,5%), sebagian kecil responden mengalami stres akademik kategori ringan sebanyak 30 responden (39,5%). mayoritas responden mengalami adiksi smartphone kategori sedang sebanyak 60 responden (78,9%), responden yang mengalami adiksi smartphone kategori tinggi sebanyak 12 responden (15,8%), dan responden yang mengalami adiksi smartphone kategori rendah sebanyak 4 responden (5,3%).

Hubungan kontrol diri dan stres akademik dengan adiksi smartphone pada mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Pertama Universitas Al-Irsyad Cilacap,

adalah sebagai berikut: responden yang memiliki kontrol diri kategori rendah dengan adiksi smartphone kategori sedang sebanyak 21 responden (81%), responden yang memiliki kontrol diri kategori sedang dengan adiksi smartphone kategori sedang sebanyak 33 responden (79%), sedangkan responden yang memiliki kontrol diri kategori tinggi dengan adiksi smartphone kategori sedang sebanyak 6 responden (75%).

Hasil uji Rank Spearman didapatkan nilai p value = 0,061 dan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$  (p value = 0,061 > 0,05) maka dapat disimpulkan  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak atau tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan adiksi smartphone pada mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Pertama Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Hubungan stres akademik dengan adiksi smartphone pada mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Pertama Universitas Al-Irsyad Cilacap : responden yang mengalami stres akademik kategori normal dengan adiksi smartphone kategori sedang sebanyak 38 responden (83%). Sedangkan responden yang mengalami stres akademik kategori stres ringan dengan adiksi smartphone kategori sedang sebanyak 22 responden (73%).

Hasil uji Rank Spearman didapatkan nilai p value = 0,011 dan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$  maka p value = 0,011 < 0,05 maka dapat disimpulkan  $H_0$

ditolak dan  $H_a$  diterima atau terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan adiksi smartphone pada mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Pertama Universitas Al-Irsyad Cilacap. Nilai Correlation Coefficient ( $\rho$ ) sebesar 0,290 artinya tingkat hubungan adalah cukup. Sedangkan nilai Correlation Coefficient ( $\rho$ ) bernilai positif artinya hubungan kedua variabel searah, dengan demikian dapat diartikan semakin meningkat stres akademik maka adiksi smartphone juga meningkat.

#### D. PEMBAHASAN

Hubungan kontrol diri dengan adiksi smartphone Hasil uji Rank Spearman didapatkan nilai  $p$  value = 0,061 dan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$  ( $p$  value = 0,061 > 0,05) maka dapat disimpulkan  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak atau tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan adiksi smartphone.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Purnomo dan Loekmono (2020) dengan judul "*The Relationship of Cigarette Addiction, Smartphone Addiction and Self-Control of Men's Dormitory Students*" dengan hasil uji korelasi berganda. Berdasarkan hasil berbagai analisis korelasi, nilai  $r$  sebesar -0,350 berlawanan arah. Sebagai perbandingan, nilai  $F$  hitung=2,128 dan  $F$  tabel dengan signifikansi 5% sebesar 4,130 yang berarti

tidak ada hubungan yang signifikan antara kecanduan rokok, kecanduan smartphone, dan kontrol diri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sok, Seong, dan Ryu (2019) dengan judul "*Differences of Self-Control, Daily Life Stress, and Communication Skills between Smartphone Addiction Risk Group and General Group in Korean Nursing Students*" bahwa kontrol diri merupakan faktor utama dalam kecanduan smartphone, oleh karena itu mahasiswa harus menemukan cara untuk meningkatkan kontrol diri mereka untuk mengenali kesalahan dan mampu mengendalikannya.

Hubungan stres akademik dengan adiksi smartphone Hasil uji Rank Spearman didapatkan nilai  $p$  value = 0,011 dan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$  ( $p$  value = 0,011 < 0,05) maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan adiksi smartphone. Hasil penelitian Hargiana dan Sintiawati (2020) dengan judul "*Hubungan Ketergantungan Gawai dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan*" mendukung hasil penelitian ini dengan hasil analisis uji statistik Chi-Square didapatkan  $p = 0,000$  dan nilai  $p < \alpha = 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara ketergantungan terhadap gawai dengan stres akademik pada mahasiswa.

Stres akademik muncul akibat beban tugas, materi pembelajaran yang terlalu banyak dan juga sulit dipahami, hal ini membuat mahasiswa mencari pelampiasan untuk melepaskan stres yang mereka rasakan. Salah satu pelampiasan stres yang banyak dilakukan mahasiswa adalah dengan mengakses smartphone (Wang et al., 2021). Penggunaan smartphone pada mahasiswa sering dijadikan sebagai sarana hiburan dan pengalihan stres (Yuliyani & Sumiyarini, 2022).

Perasaan rileks dirasakan mahasiswa sejenak setelah mengakses smartphone karena efek dopamine (Burhan & Moradzadeh, 2020). Hal inilah yang kemudian memicu mahasiswa menjadi adiksi terhadap smartphone.

## **E. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kontrol diri mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Pertama Universitas Al-Irsyad Cilacap menunjukkan sebagian besar mahasiswa mempunyai kontrol diri kategori sedang sebanyak 42 mahasiswa (55,3%). Stres akademik mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Pertama Universitas Al-Irsyad Cilacap menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik kategori normal sebanyak 46 mahasiswa (60,5%). Adiksi smartphone mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Pertama Universitas Al-Irsyad Cilacap menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami adiksi smartphone

kategori sedang sebanyak 60 mahasiswa (78,9%).

Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan adiksi smartphone ( $p$  value= 0,061). Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan adiksi smartphone, dengan tingkat hubungan cukup dimana semakin meningkat stres akademik maka adiksi smartphone juga meningkat ( $p$  value= 0,011;  $\rho$ = 0,290).

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar mahasiswa lebih bijak dalam menggunakan smartphone dan mampu mengelola stres akademik dengan cara-cara yang positif, seperti menerapkan manajemen waktu yang baik, berpartisipasi dalam kegiatan yang membangun, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan hiburan. Penting bagi mahasiswa untuk menyadari potensi dampak negatif dari penggunaan smartphone secara berlebihan, serta mulai mengembangkan kontrol diri dan kebiasaan digital yang sehat.

Bagi institusi pendidikan, khususnya universitas, diharapkan dapat menyediakan layanan pendampingan psikologis dan bimbingan konseling secara berkelanjutan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, terutama pada tahun pertama perkuliahan. Selain itu, perlu diadakan

kegiatan edukatif seperti seminar atau pelatihan tentang literasi digital dan manajemen stres guna meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap risiko adiksi smartphone.

Dosen sebagai tenaga pendidik juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, serta memberikan perhatian terhadap gejala stres akademik atau perilaku adiktif yang ditunjukkan mahasiswa. Dosen juga dapat menjadi teladan dalam penggunaan teknologi secara produktif.

Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin berhubungan dengan adiksi smartphone, seperti kecemasan, kualitas tidur, dan dukungan sosial. Penelitian lebih lanjut juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami lebih dalam dinamika penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa serta pengaruhnya terhadap aspek psikologis dan akademik

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3). <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1021>
- Albursan, I. S., Al Qudah, M. F., Al-Barashdi, H. S., Bakhiet, S. F., Darandari, E., Al-Asqah, S. S., Hammad, H. I., Al-Khadher, M. M., Qara, S., Al-Mutairy, S. H., & Albursan, H. I. (2022). Smartphone Addiction among University Students in Light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, Relationship to Academic Procrastination, Quality of Life, Gender and Educational Stage. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 10439. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610439>
- Burhan, R., & Moradzadeh, J. (2020). Neurotransmitter Dopamine (DA) and its Role in the Development of Social Media Addiction. *Journal of Neurology and Neurophysiology*, 11, 1-2. <https://doi.org/10.35248/2155-9562.20.11.507>
- CNN Indonesia. (2020) Diambil kembali dari KPAI Sebut Siswa Bunuh Diri Diduga Banyak Tugas Selama PJJ: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20201031194605-20-564467/kpai-sebut-siswa-bunuh-diri-diduga-banyak-tugas-selama-pjj>. [ Diakses 23 Mei 2023 ]
- Fadli. Rizal. (2021). Diambil kembali dari Kecanduan Smartphone, Ratusan Anak Masuk RSJ Cisarua: <https://www.halodoc.com/artikel/kecanduan-smartphone-ratusan-anak-masuk-rsj-cisarua>. [ Diakses 23 Mei 2023 ]
- Ferianti, F., & Sunawan, S. (2021). Hubungan Depresi dan Pilihan Aplikasi Smartphone dengan Kecanduan Smartphone Pada Siswa SMA. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 54-65.

- <https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i1.2109>
- Forster, M., Rogers, C., Sussman, S. Y., Yu, S., Rahman, T., Zeledon, H., & Benjamin, S. M. (2021). Adverse childhood experiences and problematic smartphone use among college students: Findings from a pilot study. *Addictive behaviors*, 117, 106869. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106869>
- GoodStats (2022). Diambil kembali dari Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia: <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA>.
- Hargiana, Giur & Sintiawati, Tia. (2020). Hubungan Ketergantungan Gawai Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan*. 9. 20. 10.46815/jkanwvol8.v9i1.90.
- Irfan, Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95-100. 10.24252/join.v5i2.15828.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development And Validation Of A Short Version For Adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Mawarpury, M., Maulina, S., Faradina, S., Afriani. (2020). Kecenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 24-37.
- Newzoo. (2023). Retrieved from Top Countries/Markets by Smartphone Users: <https://newzoo.com/insights/rankings/top-countries-by-smartphone-penetration-and-users> . [ Diakses 27 Februari 2023 ]
- Novita, G. J., Maulana, I., Nugraha, B. A., Shalahuddin, I., & Eriyani, T. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Selama Pandemi Covid-19.
- Rafati, F., Nouhi, E. S., & Dehghan Nayeri, N. (2017). Coping Strategies of Nursing Studentd for Dealing with Stress in Slinical Setting: A Qualitative Study. *Electronic Physician*, 9(12). 6120–6128. <https://doi.org/10.19082/6120>
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal ABDI (Sosial, Budaya dan Sains)*, 2(1). [journal.unhas.ac.id/index.php/kp\\_iunhas/article/view/9083](http://journal.unhas.ac.id/index.php/kp_iunhas/article/view/9083)
- Purnomo, A. W. A., & Loekmono, J. T. L. (2020). The Relationship of Cigarette Addiction, Smartphone Addiction and Self-Control of Men’s Dormitory Students. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(2), 147–154. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i2.6690>
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Stres Dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6(4), 52-66.

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/viewFile/19988/18873>

Smart Society Empowerment Journal, 2(2), 57-65.  
<https://jurnal.uns.ac.id/sse/article/viewFile/62758/36409>

Sok, S. R., Seong, M. H., & Ryu, M. H. (2019). Differences of Self-Control, Daily Life Stress, and Communication Skills between Smartphone Addiction Risk Group and General Group in Korean Nursing Students. *The Psychiatric quarterly*, 90(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.1007/s11126-018-9596-1>

Sukma, D. M. (2019). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Psikologi Mercu Buana Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta). [eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/4909/2/BAB%20I.pdf](https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/4909/2/BAB%20I.pdf)

Tunc, A., & Akbay, S. (2019). Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559-566.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/eujer/article/554248>

Wang W, Mehmood A, Li P, Yang Z, Niu J, Chu H, Qiao Z, Qiu X, Zhou J, Yang Y, Yang X. Perceived Stress and Smartphone Addiction in Medical College Students: The Mediating Role of Negative Emotions and the Moderating Role of Psychological Capital. *Front Psychol*. 2021 Jul 21;12:660234. doi: 10.3389/fpsyg.2021.660234. PMID: 34366978; PMCID: PMC8336678.

Yuliyani, A., & Sumiyarini, R. (2022). Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik di Masa Pandemi : Sebuah Studi Potong Lintang.