



# Korelasi Pola Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Irhas Fathonah<sup>1</sup>, Indah Safitri Lestari<sup>2</sup>, Imel Debora Ida Situmorang<sup>3</sup>, Nazwa Nafara<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Teknologi dan Ilmu Komputer, Universitas Satya Terra Bhinneka, Medan, Sumatra Utara, Indonesia

<sup>2, 3, 4</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Satya Terra Bhinneka, Medan, Sumatra Utara, Indonesia

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Di era digital yang terus berkembang pesat seperti saat ini, *smartphone* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja dewasa khususnya mahasiswa. Fenomena ini menciptakan pergeseran budaya dan gaya hidup, dimana akses mudah ke informasi, media sosial, dan berbagai aplikasi membentuk pola interaksi sosial serta aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami karakteristik penggunaan *smartphone* dan mengevaluasi dampaknya terhadap *mental health* mahasiswa. **Metode:** metode penelitian dilakukan secara kualitatif menggunakan metode *literatur review*, sumber artikel yang diambil terkait dengan pertanyaan pola penggunaan *smartphone*, durasi penggunaan, jenis aplikasi yang digunakan, dan penilaian terhadap *mental health*. Analisis data kualitatif akan digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara karakteristik penggunaan *smartphone* dan indikator *mental health*. **Hasil:** Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana penggunaan *smartphone* dapat memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Hasil dan pembahasan penelitian ini mengeksplorasi implikasi temuan terhadap kebijakan kampus dan memberikan saran praktis bagi mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang dampak penggunaan *smartphone* terhadap *mental health* di kalangan mahasiswa. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk perencanaan intervensi dan pendekatan preventif yang sesuai guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa di era digital ini.

## ARTICLE INFO

### Keywords:

*smartphone, mental health, mahasiswa, karakteristik penggunaan.*

### History:

Received: 13 October 2025

Accepted: 20 February 2026

Published: 28 February 2026

\* Corresponding Author at Faculty of Technology and Computer Science, Satya Terra Bhinneka University, Medan, North Sumatra, Indonesia

E-mail address: [irhasfathonah@gmail.com](mailto:irhasfathonah@gmail.com)

## **LATAR BELAKANG**

Di era digital yang terus berkembang pesat seperti saat ini, *smartphone* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja dewasa khususnya mahasiswa (Stuart, et al, 2023). Fenomena ini menciptakan pergeseran budaya dan gaya hidup, di mana akses mudah ke informasi, media sosial, dan berbagai aplikasi membentuk pola interaksi sosial serta aktivitas sehari-hari. Meskipun memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dan mengakses informasi, penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali juga mengundang pertanyaan serius terkait dampaknya terhadap kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa. Mahasiswa sebagai kelompok yang aktif secara sosial dan terlibat dalam pembelajaran tingkat tinggi, seringkali menjadi sasaran pengaruh signifikan dari penggunaan *smartphone* (Juntak, et al., 2019). Adapun penggunaan *smartphone* secara global sebesar 7.33 miliar orang dengan penguasaan pasar oleh android sebesar 70.39% di era kemajuan teknologi saat ini (Kominfo, 2020). Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbanyak keempat di dunia, dengan jumlah 277 juta jiwa dan menurut *worldometers* per 8 Agustus 2023, Indonesia berada di posisi keenam dalam jajaran negara dengan pengguna *smartphone* terbanyak di dunia serta mencapai mencapai 73 juta pengguna (Kominfo, 2020).

Peningkatan risiko terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi perhatian serius dalam konteks penggunaan *smartphone*. Berbagai penelitian menunjukkan korelasi antara penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Meskipun belum sepenuhnya dipahami, beberapa faktor mungkin berkontribusi pada dampak negatif ini (Lahiwu et al, 2021). Hal lain dalam penggunaan *smartphone* yang intensif dapat menyebabkan gangguan pola tidur (Fitriasari et al., 2021). Paparan cahaya biru dari layar *smartphone* dapat mengganggu produksi hormon melatonin, dan hormon ini yang mengatur pola tidur pada manusia. Mahasiswa yang sering menggunakan *smartphone* pada malam hari cenderung mengalami gangguan tidur, dan dalam jangka panjang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Selain itu, fenomena sosial media juga berperan menjadi penting. Mahasiswa sering terlibat dalam aktivitas *online* yang melibatkan perbandingan sosial dan ekspektasi yang tidak realistis. Hal ini dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi, karena mahasiswa merasa tertekan untuk mencapai standar yang ditetapkan oleh dunia maya. Jenis aplikasi yang digunakan juga memiliki dampak yang berbeda. Sementara aplikasi akademis dapat meningkatkan produktivitas, aplikasi hiburan dan media sosial mungkin memberikan tantangan tersendiri.

Mahasiswa yang terlalu terlibat dalam konten yang bersifat menghibur sering kali mengalami gangguan fokus dan produktivitas akademis (Juntak, et al 2019). Intensitas interaksi sosial melalui platform digital juga perlu dipertimbangkan. Meskipun *smartphone* memungkinkan konektivitas yang lebih luas, penggunaan yang berlebihan dalam konteks ini dapat menciptakan isolasi sosial di dunia nyata. Mahasiswa yang lebih terpaku pada interaksi daring mungkin kehilangan nuansa interpersonal yang diperlukan untuk kesehatan mental yang optimal. Dalam rangkamenjalami dampak penggunaan *smartphone* terhadap *mental health* mahasiswa, hal ini untuk menggali lebih dalam karakteristik penggunaan *smartphone* dan menganalisis hubungannya dengan kesehatan mental. Mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terhadap tekanan akademis dan sosial dapat menghadapi risiko kesehatan mental yang lebih besar akibat penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam karakteristik penggunaan *smartphone* oleh mahasiswa dan menganalisis bagaimana penggunaan tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi remaja. Dengan menjaga kesehatan mental remaja dengan baik, remaja dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik pula, menjalin hubungan yang sehat, dan meraih kualitas hidup yang baik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan *literature review*. Tinjauan pustaka atau *literature review*

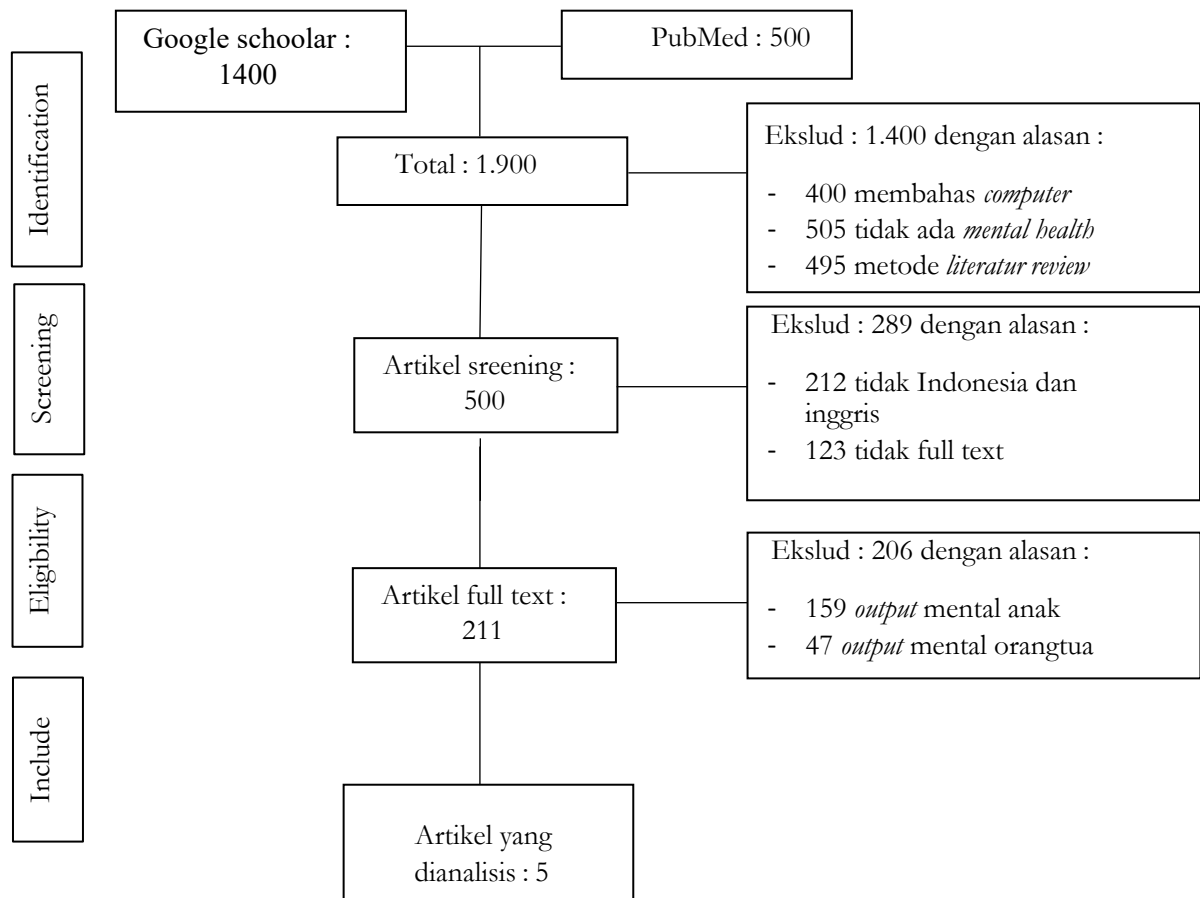
adalah suatu bagian dari penelitian atau karya ilmiah yang menyajikan dan menganalisis literatur, penelitian, dan tulisan-tulisan terkait yang telah ada sebelumnya. Pemilihan populasi melibatkan mahasiswa dari berbagai disiplin ilmu di beberapa perguruan tinggi. Kuesioner dalam survei mencakup pertanyaan tentang pola penggunaan *smartphone*, durasi penggunaan, jenis aplikasi yang digunakan, dan penilaian terhadap kesehatan mental. Analisis data akan digunakan untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antara variabel yang diukur. Kriteria inklusi dalam tinjauan sistematik ini adalah artikel atau hasil penelitian maksimal 3 tahun terakhir, yaitu dari tahun 2021 sampai tahun 2023, bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Artikel yang membahas mengenai pengaruh penggunaan *gadget* atau *smartphone* berlebihan terhadap kesehatan mental remaja khususnya mahasiswa berusia 18-25 tahun. Artikel dengan jenis penelitian korelasional atau hubungan, dan artikel yang diambil adalah *fulltext*. Sedangkan kriteria eksklusi dalam tinjauan sistematik ini adalah artikel dengan metode *literature review*, artikel yang hanya memuat abstrak, artikel penelitian yang lebih dari 3 tahun atau dibawah tahun 2021, artikel atau hasil penelitian yang tidak membahas pengaruh penggunaan *smartphone* berlebihan terhadap kesehatan mental remaja khususnya mahasiswa.

Peneliti menentukan topik yaitu pengaruh penggunaan *smartphone* berlebihan terhadap *mental health* remaja, penetapan kata kunci yaitu, *handphone, smartphone, AND kesehatan mental (mental health) AND remaja*. Menentukan database yang telah dilakukan meliputi *Google Scholar* dan *PubMed*. Selanjutnya dilakukan penyaringan artikel dengan memperhatikan limitasi meliputi tahun, *full text, original research article*, bahasa Indonesia untuk artikel nasional, dan bahasa Inggris untuk artikel internasional, lalu melakukan pencatatan jumlah artikel yang ditemukan yang sesuai dengan kriteria, setelah itu melakukan pengunduhan serta penyaringan artikel dengan memasukkan kriteria inklusi yang sudah ditentukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelusuran artikel terkait dengan Korelasi Tren Penggunaan *Smartphone* Terhadap *Mental Health* Mahasiswa melalui pencarian database *Google Scholar* dan *PubMed*, yang dilakukan dengan proses pencarian, penyaringan dan artikel yang layak (*eligible*) untuk dilakukan analisis secara kualitatif yang dihasilkan seperti gambar 1.

Pada era globalisasi dan teknologi informasi yang semakin berkembang pesat, *smartphone* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan mahasiswa. *Smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai alat untuk mengakses informasi, belajar, berkomunikasi di media sosial, dan melakukan berbagai aktivitas lainnya. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Artikel ini akan membahas karakteristik penggunaan *smartphone* dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dari penelusuran artikel yang sudah dilakukan, maka ditetapkan 5 artikel yang layak dilakukan pembahasan dan disajikan dalam Tabel 1.



**Gambar 1.** Hasil PRISMA *Flow* Diagram

Tabel.1 Ringkasan Analisis Artikel

Nama, Tahun	Tujuan penelitian	Desain dan metode	Jumlah sampel	Hasil / Temuan
Fikri, 2023	Penelitian ini bertujuan untuk mendalami karakteristik penggunaan <i>smartphone</i> dan mengevaluasi dampaknya terhadap <i>mental health</i> mahasiswa.	Metode penelitian dilakukan secara kualitatif , pertanyaan pola penggunaan <i>smartphone</i> , durasi penggunaan, jenis aplikasi yang digunakan, dan penilaian terhadap <i>mental health</i>	Menggunakan sampel 80 responden	Hasil dan pembahasan penelitian ini akan mengeksplorasi implikasi temuan terhadap kebijakan kampus dan memberikan saran praktis bagi mahasiswa.
Koten, 2021	Mengetahui tidaknya pengaruh intensitas penggunaan <i>smartphone</i> terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswapsikologi semester V dan untuk mengetahui seberapa besar intensitas penggunaan <i>smartphone</i> pada mahasiswa psikologi semester V	kuantitatif dengan metode analisis regresi linear sederhana	Sampel dalam penelitian ini 50% dari 120Mahasiswa Psikologi Semester V,sehingga memiliki jumlah responden sebanyak 60 60 Mahasiswa.	hasil data kesejahteraan psikologis dengan kategori tinggi yaitu 9 (45%) responden, sedangkan untuk kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang yaitu sebesar 11 (55%) responden dan pada perempuan menunjukkan hasil data dari 40 responden mahasiswa perempuan diperoleh hasil data kesejahteraan psikologis dengan kategori tinggi yaitu 21 (52.5%) responden, sedangkan untuk kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang (47.55)

**JWHM: Journal of Women's Health and Midwifepreneurship**

---

Sa'diyah, 2022	Bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa PAI Universitas Ibn Khaldun Bogor.	Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional ( <i>correlational reserch</i> ).	Subjek dalam penelitian ini adalah 87 mahasiswa PAI.	menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa PAI. Hasil koefisien korelasi menghasilkan $r = -0,220$ dengan taraf signifikansi $p = 0,041 (< 0,05)$ .
Gupta, 2022	Mencari hubungan penggunaan media sosial dan <i>smartphone</i> dikalangan remaja terhadap meningkatnya masalah kesehatan mental	Penelitian <i>cross-sectional</i> , longitudinal, dan empiris	Subjek penelitian dalam penelitian ini terdiri dari 50 remaja	Banyak remaja yang menggunakan <i>smarthphone</i> dan media lainnya yang menyebabkan kurang tidur kronis, yang berdampak buruk pada kemampuan kognitif, kinerja sekolah, dan fungsi sosio-emosional remaja itu sendiri.
Jannaty, 2023	Mengetahui pengaruh tingkat prokrastinasi akademik dan kecanduan <i>smartphone</i> terhadap prestasi akademik dan mental pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung pasca pandemi Covid-19	Metode analitik observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Terdapat 209 mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung sebagai respondennya	Pada analisis hubungan PA dan PA*, didapati $p \text{ value} = 0,997 (>0,05)$ . Pada analisis hubungan KS dan PA*, didapati $p\text{-value} = 0,137 (>0,05)$ .

---

### **Karakteristik Penggunaan *Smartphone* Mahasiswa**

Penggunaan *smartphone* oleh mahasiswa dapat mencerminkan beberapa karakteristik tertentu. Mahasiswa cenderung menggunakan *smartphone* untuk mengakses informasi akademis dan sumber belajar. Hal ini dapat memberikan kemudahan dalam mencari referensi, membaca *e-book*, dan mengikuti perkembangan terbaru dalam bidang studi mereka (Hidayat et al, 2024). Selain itu, pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ditemukan berpengaruh signifikan secara statistik antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Hidayat et al, 2024). Semakin tingginya intensitas penggunaan *smartphone* semakin menurunkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Selain itu, hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Penelitian lain menemukan bahwa pentingnya pengelolaan intensitas penggunaan *smartphone* di kalangan remaja khususnya mahasiswa, agar dapat mempertahankan kesehatan mental yang baik dan positif (Flora S. et al, 2021). Pemanfaatan *smartphone* dalam hal akademis mencerminkan perubahan paradigma dalam cara mahasiswa memperoleh informasi. Tidak lagi terbatas pada buku dan sumber konvensional, mahasiswa kini dapat mengakses berbagai materi akademis dengan cepat dan efisien melalui *smartphone* mereka. Ini membuka pintu bagi kemudahan dalam mencari dan mengolah informasi dalam mendukung proses belajar.

Namun, selain aspek akademis, penggunaan *smartphone* juga mencakup dimensi sosial yang signifikan di kalangan mahasiswa. Media sosial menjadi bagian penting dari kehidupan mahasiswa, dimana mereka menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi dan terhubung dengan teman-teman sejawat. Interaksi melalui platform media sosial memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman, mengikuti perkembangan aktivitas sosial di kampus, dan menjalin hubungan sosial virtual (Haryanto et al, 2016). Meskipun terdapat manfaat dari interaksi sosial virtual, dampak dari penggunaan media sosial perlu dipertimbangkan, terutama dalam konteks kesehatan mental mahasiswa. Tekanan sosial yang timbul dari perbandingan diri dengan gaya hidup ideal yang terpampang di media sosial dapat menyebabkan perasaan tidak memadai dan kurangnya kepercayaan diri. Fenomena ini dapat berpotensi merugikan kesehatan mental, menciptakan stres dan kecemasan yang tidak diinginkan.

Tidak hanya itu, penggunaan *smartphone* juga mencakup aspek hiburan yang melibatkan menonton video, mendengarkan musik, dan bermain *game*. Sementara ini dapat memberikan hiburan dan relaksasi, penggunaan berlebihan dapat menjadi sumber stres. Terjebak dalam dunia virtual hiburan dapat mengarah pada kecanduannya mengurangi waktu yang seharusnya dihabiskan untuk kegiatan fisik atau interaksi sosial langsung. Pentingnya mengelola penggunaan *smartphone* dengan bijak di kalangan mahasiswa juga terkait dengan dampak kesehatan mental yang mungkin timbul. Gangguan tidur menjadi salah satu aspek yang rentan terhadap penggunaan *smartphone* di malam hari (Cantika, 2022). Aktivitas yang dilakukan di layar *smartphone*, seperti bermain *game* atau berselancar di media sosial, dapat mengganggu pola tidur mahasiswa, menyebabkan kesulitan tidur, dan pada akhirnya mempengaruhi kinerja akademis. Selain itu, paparan konten negatif di media sosial juga dapat memengaruhi suasana hati dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Berita buruk atau komentar negatif dapat menjadi pemicu stres dan kecemasan, memperburuk kondisi kesehatan mental.

Penggunaan *smartphone* oleh mahasiswa memiliki karakteristik khusus yang mencakup aspek akademis, sosial dan hiburan. Meskipun memberikan kemudahan dan kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari, penggunaan yang tidak bijak dapat memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menyadari batasan dalam penggunaan *smartphone*, mengelola interaksi sosial virtual dengan bijak, dan menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata guna mendukung kesehatan mental remaja khususnya mahasiswa.

### **Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap *Mental Health* Mahasiswa**

Meskipun *smartphone* memberikan banyak manfaat, penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Adiksi terhadap *smartphone* dapat menyebabkan gangguan tidur. Mahasiswa yang teralulusering menggunakan *smartphone* di malam hari untuk bermain *game* atau berselancar di media sosial dapat mengalami kesulitan tidur, yang dapat berpengaruh pada konsentrasi dan kinerja akademis (Agustina, N., et al, 2021). Selain itu, tekanan sosial dari media sosial juga dapat memberikan tekanan tambahan pada mahasiswa. Pameran gaya hidup yang ideal di media sosial dapat menciptakan perasaan tidak memadai dan kurangnya kepercayaan diri, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menyebabkan isolasi sosial. Meskipun mahasiswa terhubung secara virtual, kehadiran fisik dan interaksi langsung mungkin berkurang. Ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan kurangnya dukungan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Tidak hanya itu, paparan terus-menerus terhadap informasi negatif atau konten yang mengganggu di media sosial juga dapat meningkatkan tingkat *stress* dan kecemasan. Berita buruk atau komentar negatif dapat memengaruhi suasana hati mahasiswa dan berkontribusi pada tekanan mental.

Penggunaan *smartphone* oleh mahasiswa memiliki karakteristik yang beragam, melibatkan aspek akademis, sosial, dan hiburan. Meskipun memberikan banyak manfaat, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Gangguan tidur, tekanan sosial dari media sosial, isolasi sosial, dan paparan terus-menerus terhadap konten negatif dapat menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental.

Penting untuk diakui bahwa keseimbangan antara manfaat dan risiko dalam penggunaan *smartphone* perlu diperhatikan. Penggunaan yang bijak dapat meningkatkan efisiensi dalam kehidupan akademis dan memberikan konektivitas sosial yang positif. Namun, penggunaan berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, tekanan sosial, dan isolasi sosial yang berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa (Hidayat, 2016).

Dalam menghadapi dinamika ini, mahasiswa perlu mengembangkan kesadaran akan batasan dalam penggunaan *smartphone*, menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata, serta memprioritaskan kesehatan mental mereka. Upaya untuk membatasi waktu penggunaan *smartphone*, mengelola interaksi sosial virtual dengan bijak, dan menciptakan ruang untuk kegiatan fisik dan sosial langsung dapat menjadi langkah-langkah penting dalam meminimalkan dampak negatif dan mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian lain menyebutkan bahwa perlu adanya pencegahan secara komprehensif dan holistik untuk melakukan pengaturan waktu penggunaan *smartphone* pada remaja khususnya mahasiswa (Seo, et al, 2023).

### **KESIMPULAN**

Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* pada mahasiswa berdurasi 4-6 jam sehari dan memiliki ketergantungan, selain itu dominan media sosial yang digunakan yaitu instagram serta penggunaannya untuk pembandingan sosial. Penggunaan *smartphone* ini memiliki pengaruh positif dalam kecepatan akses, efisiensi belajar serta dukungan sosial virtual yang adaptif apabila durasi dan intensitas penggunaan terkontrol dengan baik.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami berterima kasih kepada kemendikbudristek yang telah membuka kesempatan kepada kami untuk bisa berkontribusi dalam kegiatan program kreatifitas mahasiswa. Serta dosen pendamping dan pembimbing kami yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk menyusun artikel ilmiah ini.

### **KONTRIBUSI PENULIS**

Kontribusi dalam penulisan artikel ini IF berkontribusi pada bagian desain penelitian dan penyelesaian Abstrak. ISL berkontribusi dalam penyusunan Konsep dan tema dalam Artikel ilmiah. IDIS dan NN berkontribusi dalam melakukan analisis data kualitatif dan menuangkan dalam bentuk pembahasan. DRA melakukan perbaikan original artikel ilmiah yang telah disusun, dan mengarahkan *screening* artikel sampai proses PRISMA *flow* diagram.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N., & Priambodo, A. (2021). Pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi belajar siswa mengikuti pembelajaran pjok selama covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(01), 365–371.
- Cantika, H. A. K., Hertina, Y. N., & Pramana, C. (2022). Dampak Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Siswa PAUD di Indonesia. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(2), 318–328.
- Hariyanto, K. D., Naryoso, A., & Sos, S. (2016). Pengaruh intensitas mengakses fitur-fitur gadget dan tingkat kontrol orang tua terhadap kesehatan mental remaja. *Interaksi Online*, 4(2), 1–12.
- Koten, F. S., Solang, D. J., & Naharia, M. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa.
- Hidayat, A. (2018). Hubungan Motivasi Belajar Olahraga Dan Sarana Prasarana Keolahragaan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Cabang Olahraga Voli Pantai Di Upt Sma Negeri Olahraga Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 516–521.
- Hidayat, F., Hernisawati, H., & Maba, A. P. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap kepribadian anak sekolah dasar: studi kasus pada siswa 'X.' *Jurnal Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1–13.
- Juntak, J. N. S., & Setyanti, E. (2019). Peran Guru Terhadap Penggunaan Gadget Dalam Menumbuh Kembangkan Motivasi Belajar Anak Sekolah Dasar Kristen di Surakarta. *Pax Humana*, 6(1), 87–106.
- Lahiwu, R. J. C., Maramis, F. R. R., & Kolibu, F. K. (2021). Hubungan Kebiasaan Penggunaan Gadget Dengan Status Mental Kecerdasan Emosional Pada Anak Sekolah Di Sd Negeri 1 Tahuna Kabupaten Sangihe. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(2).
- Fitriasari, A. *et al.* (2021) 'Smartphone Addiction dengan Depresi, Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa', *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), pp. 947–954.
- Kominfo (2020) *Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia, Indonesia Terkoneksi*. Available at: [https://www.kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media).
- Seo, B.K., Hwang, Y. and Cho, H. (2023) 'Mental Health and Personality Characteristics of University Students at Risk of Smartphone Overdependence', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). doi:10.3390/ijerph20032331.
- Stuart, S., Review, L. and Manurung, O.S. (2023) 'Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif Analisis Penggunaan Mindfulness App Berbasis Smartphone Dalam Manajemen Stres di kalangan mahasiswa dengan Pendekatan Model', *Jurnal Kesehatan Inovasi Adaptif*, 5, pp. 1–9.