



PENGUNAAN *SMARTPHONE* DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA: SCOPING REVIEW

Adhe Lisna Gayuh Sasiwi¹, Irne Wida Desiyanti², Oktavia Lestari Assa³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado

adhelisna31@yahoo.com

Abstrak

Kesehatan mental menjadi isu penting karena lebih dari separuh anak muda mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi atau kesehatan mental lainnya. Salah satu factor utama yang berkontribusi terhadap masalah gangguan kesehatan mental ini adalah penggunaan *smartphone* berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Penggunaan *Smartphone* dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental Remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode scoping review. Database yang digunakan dalam pencarian sumber scoping adalah *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *Grey Literature*. Kriteria inklusi dalam pencarian sumber scoping adalah artikel yang membahas tentang penggunaan *smartphone* dan implikasi terhadap kesehatan mental remaja, tahun penerbitan artikel yang digunakan adalah pada tahun 2019 – 2024, dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Kata kunci pencarian yaitu *smartphone OR mobile phone AND school OR student AND mental health OR anxiety OR depression*. Analisa scoping review menggunakan PEO (*Populations, Exposures, Outcomes*). Hasil penelitian berdasarkan total artikel yang digunakan untuk direview sejumlah 5 dari 502 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Kesimpulannya beberapa temua dalam *scoping review* ini meliputi masalah penggunaan *smartphone* berlebih dalam kesehatan fisik dan kesehatan mental serta upaya mengatasinya.

Kata Kunci: *Smartphone, Mental Health, Implikasi, Remaja.*

Abstract

Mental health is an important issue because more than half of young people experience mental health disorders such as anxiety, depression or other mental health problems. One of the main factors contributing to this mental health problem is excessive smartphone use. The aim of this research is to determine the effect of smartphone and the implications on adolescent mental health. This research used Scoping Review Method. The inclusion criteria for scoping source searches are articles that discuss smartphone use and the implications for adolescent mental health. The year of publication of the articles used is 2019 – 2024, in English and Indonesian language. The search keywords are smartphone OR mobile phone AND school OR student AND mental health OR anxiety OR depression. Scoping review analysis using PEO (Population, Exposures, Outcomes). The research results were based on the total number of articles used for review, 5 of the 502 articles that met the inclusion criteria. In conclusion, several findings in the scoping review include the problem of excessive smartphone use in physical health and mental health efforts to overcome it.

Keywords: *Smartphone, Mental Health, Implication, Adolescent..*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Perumahan Buha Nyiur Asri, Kelurahan Buha, Kecamatan Mapanget Kota Manado

Email : adhelisna31@yahoo.com

Phone : 081241359908

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental meningkat selama masa remaja, dengan depresi dan kecemasan menjadi lebih umum dibandingkan pada masa kanak-kanak. Masa remaja juga merupakan masa terjadinya perubahan biologis, sosial, dan emosional yang mendalam yang terjadi dalam pembentukan diri orang dewasa (Yeo et al., 2023). Perubahan ini dapat menyebabkan stress dan gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan. Menurut penelitian (Arianti et al., 2025) menunjukkan bahwa 25% remaja mengalami masalah kesehatan mental setiap tahun.

Berdasarkan Survei Wawancara Kesehatan Nasional Remaja di Amerika Serikat yang baru-baru ini dirilis dari Juli 2021 hingga Desember 2022, mengungkapkan bahwa 21% remaja berusia 12-17 tahun melaporkan mengalami gejala kecemasan dalam dua minggu terakhir, dan 17% mengatakan mereka memiliki gejala depresi. Remaja perempuan dua kali lebih mungkin melaporkan perasaan cemas (31% vs. 12%) dan depresi (25% vs 10%) selama periode survei dibandingkan teman sebaya laki-laki mereka. Pada masa ini remaja cenderung mudah mengalami intensitas penggunaan *smartphone*. Hal ini disebabkan oleh remaja berada dalam fase krisis identitas, remaja mempunyai rasa ingin tahu yang sangat tinggi, selalu ingin mencoba hal yang baru, dan mudah terpengaruh dengan teman sebayanya (Diana et al., 2023).

Sebuah studi yang dilakukan terhadap survei konsumen global lebih dari 51.000 peserta dari 32 negara menunjukkan bahwa 93% individu berusia (18 – 24 tahun) memiliki tingkat kepemilikan *smartphone* tertinggi dan menghabiskan lebih banyak waktu menggunakannya. Mayoritas remaja menggunakan *smartphone* mereka rata-rata 6 – 11 jam per hari, dengan sebagian besar remaja sering menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial (82,6%), hiburan (66,2%), dan penjelajahan web (59,6%) (Alotaibi et al., 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan dan kecanduan terhadap media sosial dapat mengganggu pola tidur seseorang, yang dapat mengakibatkan efek negatif terhadap kesehatan *neurologis*. Kecanduan penggunaan media sosial merupakan masalah yang berkembang diseluruh dunia. Tinjauan sistematis terkini mengungkapkan bahwa kecanduan *smartphone* dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. Efek ini cenderung lebih rentan dialami oleh kelompok remaja.

Pemerintah Australia resmi melarang remaja dibawah usia 16 tahun menggunakan media sosial. Kebijakan ini dibuat sebagai jawaban terhadap berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial. Tujuan diberlakukan aturan ini untuk melindungi kesehatan mental dan meminimalisasi dampak negatif media sosial bagi remaja. (Riyanto, 2024). Munculnya kembali larangan penggunaan *smartphone* mengikuti dua nasihat dari Dokter Bedah Umum Amerika Serikat tentang krisis kesehatan mental dikalangan remaja dan dampak negatif dari penggunaan media sosial serta rekomendasi dari *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)* untuk membatasi penggunaan *smartphone* disekolah – sekolah diseluruh dunia. (Nirmita Panchal & Sasha Zitter, 2024).

Pada tingkat sistem yang lebih luas, seperti dalam sistem pendidikan atau komunitas, program-program berbasis disekolah dan masyarakat dapat menetapkan batasan pada penggunaan media sosial dan *smartphone*, sejalan dengan batasan yang baru-baru ini terbukti memberi efek positif pada perilaku sehat (Strieter et al., 2019). Namun, intervensi semacam itu harus sesuai perkembangan dan bertujuan untuk memastikan otonomi remaja dengan penuh rasa hormat (Yeager et al., 2018). Kebijakan *smartphone* ditingkat sekolah dan kelas telah diterapkan dibeberapa wilayah hukum, dengan hasil yang beragam. (Beland & Murphy, 2016). Penegakan larangan menyeluruh sering kali menjadi tantangan; sebaliknya, pendekatan yang lebih produktif melibatkan negosiasi antara guru dan siswa, sesuai dengan perkembangannya, dalam konteks hubungan yang dibangun atas dasar kepercayaan bersama dan rasa hormat terhadap otonomi. (Tatum et al., 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik membuat *scooping review* untuk menilai penggunaan *smartphone* dan implikasinya terhadap kesehatan mental remaja. Tujuan penelitian : untuk mengetahui penggunaan *smartphone* dan implikasinya terhadap kesehatan mental remaja.

METODE

Proses pencarian literature dilakukan pada penelitian 5 tahun terakhir (2019-2024) dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia menggunakan dari beberapa database yaitu, *PubMed*, *Science Direct*, dan *Google Scholar* serta

penulisan hasil pencarian artikel mengikuti protokol dan kaidah yang sesuai dengan menggunakan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA) *checklist* dan *diagram flow*.

Search Strategy

Pencarian literature dilakukan pada November 2024. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PEO framework. Artikel diidentifikasi dengan kata kunci “*Mental health*” OR “*Anxiety*” OR “*Depression*” AND “*Schools*” OR “*Students*” AND “*Smartphone*” OR “*Mobile Phone*” dengan melakukan restriksi pada tahun 2019-2024 dalam bahasa Inggris dan Indonesia serta artikel *full text*, sehingga mendapatkan artikel yang relevan.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi adalah artikel penelitian yang membahas tentang penggunaan *smartphone* dan implikasinya terhadap kesehatan mental remaja. Artikel yang diambil adalah 5 tahun terakhir (2019-2024) yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Hasil pencarian tersebut diperoleh 5 artikel terpilih dari 502 artikel yang ditemukan.

Table 2. 1 Framework

P (Population)	E (Exposure)	O (Outcomes)
<i>Adolescence</i>	<i>Smartphone</i>	<i>Implications for</i>
<i>Youth</i>	<i>Use</i>	<i>Youth Mental</i>
		<i>Health</i>
		<i>Depression</i>
		<i>Anxiety</i>
		<i>Stress</i>

Seleksi Studi

Menurut pedoman PRISMA, langkah awal adalah mencari artikel yang sesuai dengan topic di database elektronik. Setelah mendapatkan artikel, diseleksi kemudian artikel yang sama dihapus. Setelah itu, judul dan abstrak disaring untuk memenuhi kriteria kelayakan. Seluruh teks dari setiap artikel terpilih yang memenuhi kriteria inklusi diambil untuk pemeriksaan lebih lanjut. Pencarian sekunder dilakukan dari daftar referensi artikel untuk mengidentifikasi catatan tambahan. Tahap akhir memasukkan artikel yang relevan dan

memenuhi semua kriteria inklusi dalam tinjauan sistematis.

Ekstraksi Data

Formulir terstruktur digunakan untuk mengekstrak informasi dari artikel yang disertakan mulai dari penulis, Negara, tahun, metode, sampel, hasil penelitian dan kesimpulan. Data ini dirangkum dalam tabel 3.2.

Jumlah total artikel yang diidentifikasi adalah 502 artikel untuk ditinjau kelayakan. Kemudian dengan menggunakan aplikasi zotero maka seluruh artikel terpilih dimasukkan didalam zotero kemudian disaring untuk melihat duplikat artikel. Didapatkan 3 artikel duplikat sehingga tersisa 499 artikel. Selanjutnya dilakukan eliminasi artikel berdasarkan judul terdapat 484 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dan tersisa sebanyak 15 artikel yang relevan. Kemudian dilakukan *full text-reading* artikel, dengan hasil 10 artikel dieksklusi. Sehingga total artikel yang akan dilakukan *scoping review* yakni sebanyak 5 artikel. Setelah mengidentifikasi terdapat keseluruhan artikel menggunakan Observasional dan Korelasional dengan pendekatan *Cross-sectional*. Berikut tabel hasil pencariann dari masing-masing database diantaranya ialah *PubMed*, *Science Direct* dan *Google Scholar*. Berdasarkan hasil pencarian dari masing-masing database, dimana diantaranya ialah *PubMed* dengan hasil 440 artikel, *Science Direct* dengan hasil 55 artikel, dan *Google Scholar* dengan hasil 7 artikel. Artikel yang direview sebanyak 5 artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pilihan Studi

Jumlah total artikel yang diidentifikasi adalah 502 artikel untuk ditinjau kelayakan. Kemudian dengan menggunakan aplikasi zotero maka seluruh artikel terpilih dimasukkan didalam zotero kemudian disaring untuk melihat duplikat artikel. Didapatkan 3 artikel duplikat sehingga tersisa 499 artikel. Selanjutnya dilakukan eliminasi artikel berdasarkan judul terdapat 484 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dan tersisa sebanyak 15 artikel yang relevan. Kemudian dilakukan *full text-reading* artikel, dengan hasil 10 artikel dieksklusi. Sehingga total artikel yang akan dilakukan *scoping review* yakni sebanyak 5 artikel. Setelah mengidentifikasi terdapat keseluruhan artikel menggunakan Observasional dan Korelasional

dengan pendekatan *Cross-sectional*. Prisma *flowchart* dapat dilihat pada gambar 3.1.

Ekstraksi Data

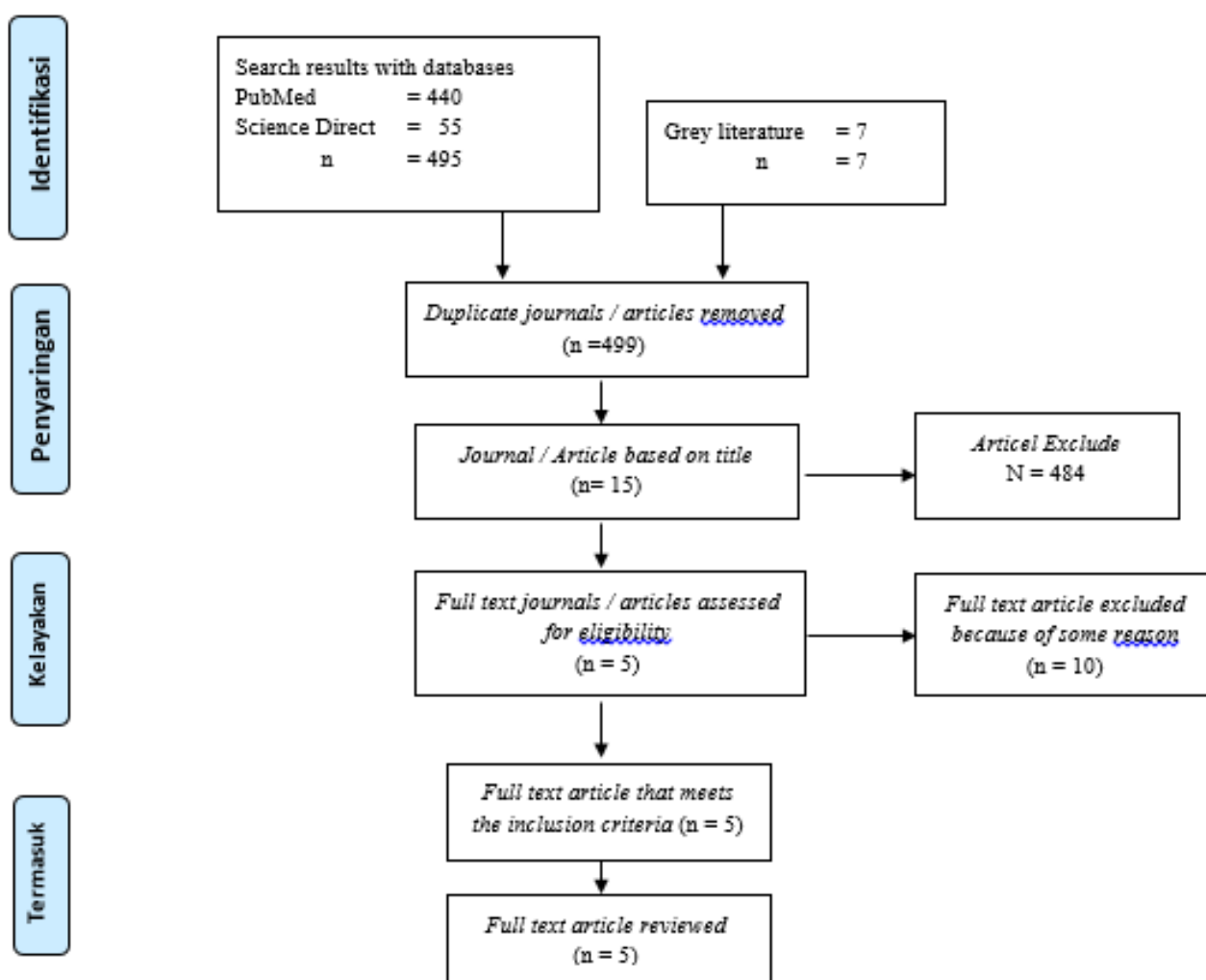
Untuk mengekstrak informasi dari artikel menggunakan formular terstruktur, mulai dari penulis, Negara, tahun, metode, sampel, hasil penelitian, dan kesimpulan. Data ini dirangkum dalam tabel 3.2.

kategori grade A. Tempat penelitian dikategorikan berdasarkan Negara maju dan Negara berkembang.

Karakteristik Studi

Berdasarkan tahun terbit artikel didapatkan 1 artikel terbit pada tahun 2021, 2 artikel terbit pada tahun 2023, dan 1 artikel terbit pada tahun 2024. Desain penelitian yang digunakan didapatkan 4 artikel menggunakan *cross-sectional* dan 1 artikel longitudinal. Kualitas penelitian yang telah dilakukan *Critical Appraisal* seluruh artikel dalam

Table 3. 1 Prisma Flow Chart



Prisma Flow Chart, from Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009).

Table 3. 2 Ekstraksi Data

No	Author/Year/Title	Country	Aim of Study	Type Of Research	Data Collection	Participant/ Sample Size	Result
1	Kode: (A1) (Qiu et al., 2024) Understanding the relationship between <i>smartphone</i> distraction, social withdrawal, digital stress, and depression among college students: A cross-sectional study in Wuhan, China	China	Studi ini meneliti gangguan <i>smartphone</i> dan depresi pada mahasiswa.	Survei cross-sectional	<i>Smartphone</i> Distraction Scale (SDS) menilai gangguan <i>smartphone</i> , Kuesioner Hikikomori (HQ-25) mengukur penarikan sosial, Kuesioner PHQ-9 menilai tingkat depresi.	Berjumlah 1184 peserta di tujuh perguruan tinggi di Wuhan, China terdiri dari 692 laki-laki dan 492 perempuan. Usia 17-37 tahun.	Gangguan dari <i>smartphone</i> memiliki efek langsung dan signifikan terhadap depresi dan tiga efek mediasi tidak langsung yang signifikan (penarikan sosial, stress digital, peran mediasi berantai dari media sosial).
2	Kode: (A2) (Elamin et al., 2024) <i>Smartphone</i> addiction, stress, and depression among university students.	Saudi Arabia	Menilai hubungan antara penggunaan <i>smartphone</i> yang bermasalah di kalangan mahasiswa, tingkat stres dan depresi dan faktor risiko lainnya.	Cross-sectional observasional deskriptif.	Kuesioner yang dikelola sendiri dikirim kepada mahasiswa melalui email. Penilaian kecanduan <i>smartphone</i> menggunakan SAS-SV dan mengukur skala depresi menggunakan DASS-21.	Mahasiswa sarjana dari KSAU-HS berjumlah 235. Rata-rata usia 21,5 tahun. 64,3 responden perempuan.	Penggunaan <i>smartphone</i> yang bermasalah terjadi pada 75% mahasiswa. Perempuan menunjukkan kecanduan <i>smartphone</i> lebih tinggi dibanding laki-laki. Kecanduan <i>smartphone</i> yang lebih tinggi berkorelasi dengan peningkatan depresi dan stress.
3	Kode: (A3) (Sihoe et al., 2023) Perceived <i>smartphone</i> addiction predicts ADHD symptomatology in middle school adolescents: A longitudinal study.	Kanada	Studi ini menyelidiki hubungan kecanduan <i>smartphone</i> dan ADHD pada remaja.	Longitudinal	Data dikumpulkan pada 2 waktu selama 1 tahun. Responden menyelesaikan survei secara elektronik maupun menggunakan kertas.	Berjumlah 111 remaja dengan umur 11-14 tahun di 3 sekolah menengah.	Kecanduan <i>smartphone</i> memungkinkan terjadinya gejala ADHD pada remaja.
4	Kode: (A4) (Lee et al., 2023) Association between <i>smartphone</i> overdependence and generalized anxiety disorder among Korean adolescents.	Korea	Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara ketergantungan berlebihan terhadap <i>smartphone</i> dan gangguan kecemasan umum di kalangan remaja Korea selatan.	Observasional	Peserta dipilih dari survei perilaku kesehatan pemuda Korea 2020. Gangguan kecemasan diukur menggunakan instrumen GAD-7 dan ketergantungan <i>smartphone</i> diukur menggunakan skala integrasi tertentu.	Sampel 54.948 remaja siswa sekolah menengah atas dipilih dari 400 sekolah menengah.	Adanya hubungan signifikan antara ketergantungan <i>smartphone</i> dan gangguan kesehatan. Risiko kecemasan 2,15 kali lebih tinggi pada kelompok ketergantungan berlebihan.
5	Kode: (A5) (Atış Akyol et al., 2021) Is the relationship between problematic mobile phone use mental health problem mediated by fear of missing out and escapism?	Turki	Studi ini meneliti penggunaan <i>Smartphone</i> dan masalah kesehatan mental	Cross-sectional kuantitatif	Studi ini menggunakan survei online berbasis web menggunakan google form. Fear of Missing Out Scale (FoMoS) digunakan untuk mengukur rasa takut ketinggalan. The 10-item Mobile Phone Use Scale (MPUS-10) digunakan untuk menilai penggunaan <i>Smartphone</i> yang bermasalah. Escapism scale.	235 mahasiswa tingkat sarjana, berusia 18-25 tahun. Peserta direkrut dari 6 universitas di Turki.	Penggunaan <i>Smartphone</i> yang bermasalah berkorelasi signifikan dengan Fear of Missing Out (FoMo), eskapisme, dan ketiga sub skala DASS-21 (depresi, kecemasan dan stress).

yang berlebihan. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan ditandai dengan kebiasaan

digunakan
untuk mengukur realitas,
masalah dan tekanan
yang tidak
menyenangkan
menggunakan layanan
internet atau aplikasi.
Depression and Anxiety
Stress Scale (DASS-21)
digunakan untuk
mengukur depresi,
kecemasan dan stress.
The Penn State Worry
Questionnaire-
Abbreviated (PSWQ-A)
digunakan untuk
mengukur kekhawatiran.

Pembahasan

Ditengah kemajuan teknologi saat ini, segala aktivitas dapat dilakukan dengan menggunakan *smartphone*. *Smartphone* menjadi perangkat yang sangat membantu dalam berkomunikasi, mengerjakan pekerjaan, hingga mencari hiburan. Namun, kemudahan tersebut membuat kita lebih cenderung menghabiskan waktu menggunakan *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan memberikan dampak negatif pada tubuh. Secara fisik, remaja dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan memberi dampak seperti nyeri leher, tangan, bahu, sakit kepala, kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, gangguan penglihatan dan kelebihan berat badan atau *obesitas* (Atış Akyol et al., 2021). Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas gerak tubuh dan posisi tubuh yang tidak *ergonomis* saat menggunakan *smartphone*. Selain itu, implikasi penggunaan *smartphone* pada remaja juga memengaruhi kesehatan mental remaja. Kombinasi antara masalah kesehatan fisik dan masalah kesehatan mental ini menunjukkan bahwa pentingnya pengelolaan waktu penggunaan *smartphone* dengan bijak dan upaya-upaya lainnya.

Masalah kesehatan mental dapat dialami oleh semua orang termasuk remaja. Beberapa remaja beresiko lebih besar mengalami masalah kesehatan mental akibat berbagai faktor, salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental adalah penggunaan *smartphone*

yang cenderung mengecek notifikasi, dan perilaku tersebut secara terus-menerus dapat memicu perasaan takut melewatkan sesuatu. *Smartphone* telah mengubah cara kita berkomunikasi, belajar dan mencari hiburan. Namun, aksesibilitasnya yang tinggi dapat menciptakan perasaan ketergantungan. Aliran notifikasi dan pembaruan yang terus-menerus dapat menimbulkan rasa urgensi dan takut ketinggalan.

Faktor tersebut seringkali bisa menyebabkan remaja mengalami berbagai permasalahan kesehatan mental. Semakin banyak faktor resiko yang dialami remaja, maka semakin besar dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Berikut ini merupakan gangguan kesehatan mental, yakni : Depresi, Penarikan sosial, Stress digital, *Attention Deficit/Hiperactivity Disorder* (ADHD), Gangguan kecemasan, dan *Fear of Missing* (FoMo).

Upaya mengatasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting dan tidak dapat diabaikan. Skrining masalah penggunaan *smartphone* ini harus menjadi penilaian standar psikologis mahasiswa karena gangguan ini dapat memperburuk beberapa masalah kejiwaan. Mencari bantuan psikolog dan membatasi penggunaan *smartphone* ditemukan dapat membantu mengurangi dampak negatif *smartphone* terhadap tidur, kesehatan mental dan kinerja kognitif (Elamin et al., 2024). Dalam hal penggunaan *smartphone* terdapat elemen-elemen yang mempengaruhi kebiasaan penggunaan

internet salah satunya frekuensi dan durasi dimana berkaitan dengan seberapa sering dan berapa lama waktu yang dihabiskan untuk *online*, dalam penelitian yang dilakukan Ayu (2019) menyebutkan bahwa waktu ideal untuk melakukan aktivitas *online* adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari.

SIMPULAN

Beberapa temuan dalam *scoping review* ini meliputi masalah penggunaan *smartphone* berlebih dalam kesehatan fisik dan kesehatan mental serta upaya mengatasinya. Kebijakan publik yang mengatur penggunaan *smartphone* dikalangan remaja ataupun dilokasi belajar (sekolah atau universitas) seperti pembatasan waktu atau aplikasi pelacak penggunaan berlebihan perlu dipertimbangkan untuk mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental. Para pembuat kebijakan sektor pendidikan dan kesehatan dapat bekerjasama untuk merancang kebijakan yang mendorong keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kegiatan offline yang lebih sehat

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, D., Susanti, A., & Padang, U. A. (2025). *MENTAL REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH*. 9(52), 2077–2083.
- Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063710>
- Atış Akyol, N., Atalan Ergin, D., Krettmann, A. K., & Essau, C. A. (2021). Is the relationship between problematic mobile phone use and mental health problems mediated by fear of missing out and escapism? *Addictive Behaviors Reports*, 14(June), 10–15. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100384>
- Diana, Z., Juwariyah, S., & Supriyono, M. (2023). *Hubungan Ketergantungan Internet dengan gangguan Interaksi Sosial pada Remaja Alumni Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang Dosen Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*. 1(4), 131–148.
- 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(October 2023), 101487. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101487>
- Lee, Y. S., Joo, J. H., Shin, J., Nam, C. M., & Park, E. C. (2023). Association between smartphone overdependence and generalized anxiety disorder among Korean adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 321(October 2022), 108–113. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.018>
- Mohammadi, N. M., Rezaeisharif, F., Bagheri, N., Olyayie, H. T., & Sharifi, H. (2024). *Prevalensi kecanduan ponsel dan kesehatan mental yang buruk , serta faktor-faktor yang terkait dengan kesehatan mental di kalangan mahasiswa kedokteran di Iran Tenggara*.
- Riyanto, G. (2024). *No Title*. 29 november. https://tekno.kompas.com/read/2024/11/29/08020007/resmi-australia-larang-remaja-di-bawah-16-tahun-main-me-dia-sosial?utm_source=Various&utm_medium=Referral&utm_campaign=Top_Desktop
- Sihoe, C. E., Mueller, U., & Liu, S. (2023). Perceived smartphone addiction predicts ADHD symptomatology in middle school adolescents: A longitudinal study. *Computers in Human Behavior Reports*, 12(September 2022), 100335. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100335>
- Qiu, Y., Zhao, X., Liu, J., Li, Z., Wu, M., Qiu, L., Xiong, Z., Wang, X., & Yang, F. (2024). Understanding the relationship between smartphone distraction, social withdrawal, digital stress, and depression among college students: A cross-sectional study in Wuhan, China. *Heliyon*, 10(15), e35465. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35465>