



Hubungan antara Intensitas Penggunaan Smartphone dengan *Quality of Life* pada Mahasiswa di Semarang

Nurul Azzahrah^{1*}, Wigyo Susanto², Dwi Heppy Rochmawati³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: nurulazzahrah@gmail.com¹

Article Info :

Received:
04-02-2026
Revised:
15-02-2026
Accepted:
18-02-2026

Abstract

The development of information and communication technology has led to an increase in smartphone use among students. Smartphones are used not only to support academic activities but also for entertainment and social communication. High smartphone usage can impact various aspects of student life, including quality of life, encompassing physical, psychological, social, and environmental dimensions. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 100 undergraduate students of the Nursing Study Program, Faculty of Nursing, UNISSULA, selected using a stratified random sampling technique. The research instruments used were the Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV) and the WHOQOL-BREF. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test. The results showed that the majority of respondents had a high smartphone usage intensity (63%) and a good quality of life (62%). The Spearman Rank test showed a p-value of 0.000 (<0.05) with a correlation coefficient of $r = 0.751$, indicating a significant relationship with a strong correlation between smartphone usage intensity and students' quality of life. The conclusion of this study indicates a relationship between the intensity of smartphone use and quality of life in college students.

Keywords: Smartphone Usage Intensity, Quality of Life, Students, Psychosocial Well-Being, Digital Behavior.

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menyebabkan penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa semakin meningkat. Smartphone digunakan tidak hanya untuk menunjang aktivitas akademik, tetapi juga untuk hiburan dan komunikasi sosial. Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk *quality of life* yang meliputi dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen penelitian menggunakan Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV) dan WHOQOL-BREF. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan smartphone kategori tinggi (63%) dan *quality of life* kategori baik (62%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ dengan koefisien korelasi $r = 0,751$, yang berarti terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan korelasi kuat antara intensitas penggunaan smartphone dan *quality of life* mahasiswa. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan *quality of life* pada mahasiswa.

Kata kunci: Intensitas Penggunaan Smartphone, *Quality of Life*, Mahasiswa, Kesejahteraan Psikososial, Perilaku Digital.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi membentuk pola kehidupan mahasiswa secara mendasar karena smartphone telah menjadi perangkat utama yang mengintegrasikan kebutuhan akademik, sosial, dan hiburan dalam satu media yang selalu berada dalam genggaman. Intensitas penggunaan yang tinggi memperluas peluang akses informasi sekaligus memperbesar risiko distraksi, di mana Adzkiya (2019) menggambarkan bahwa perubahan perilaku akibat teknologi sering kali membentuk konstruksi sosial baru yang memengaruhi persepsi diri dan interaksi sehari-hari. Smartphone tidak lagi sekadar alat komunikasi, melainkan ruang aktivitas digital yang memediasi pembelajaran, relasi sosial, dan ekspresi personal sehingga batas antara kebutuhan produktif dan konsumtif menjadi semakin kabur. Realitas ini

memperlihatkan bahwa pengalaman mahasiswa di era digital berlangsung dalam tekanan simultan antara tuntutan akademik dan paparan teknologi yang terus meningkat.

Peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* berkaitan erat dengan respons psikologis dan fisiologis yang dialami mahasiswa, terutama ketika penggunaan berlangsung tanpa regulasi diri yang memadai. Kaparang dan Rachel (2022) menunjukkan bahwa paparan layar yang berkepanjangan dapat mengganggu kualitas tidur, sementara Alamsyah et al. (2023) mengaitkan stres akademik dengan pola penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Kondisi tersebut menciptakan siklus kelelahan mental yang berdampak pada konsentrasi dan kesiapan belajar mahasiswa. Mau dan Gabriela (2021) menegaskan bahwa kebiasaan penggunaan gadget yang tidak terkontrol turut membentuk perubahan perilaku yang dapat mengurangi kualitas kesejahteraan sehari-hari.

Fenomena penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa semakin kompleks ketika dikaitkan dengan konsep adiksi digital dan kontrol diri. Kwon et al. (2013) menjelaskan bahwa kecenderungan adiksi *smartphone* dapat diukur melalui indikator perilaku yang menunjukkan ketergantungan emosional dan kesulitan menghentikan penggunaan. Intensitas yang tinggi sering kali disertai dorongan kompulsif untuk terus terhubung, yang secara bertahap menggeser prioritas aktivitas akademik dan sosial. Geng et al. (2020) mengaitkan emosi negatif akibat paparan digital berlebih dengan penurunan kualitas hidup remaja dan dewasa muda, sehingga *smartphone* menjadi faktor yang tidak dapat dipisahkan dari dinamika kesejahteraan psikologis.

Kualitas hidup mahasiswa mencerminkan keseimbangan antara kondisi fisik, psikologis, sosial, dan persepsi makna hidup yang mereka rasakan dalam keseharian. Herawati et al. (2025) menggambarkan bahwa peningkatan efikasi diri dan pemahaman kesehatan berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik, yang relevan ketika mahasiswa harus mengelola tekanan akademik dan digital secara bersamaan. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol berpotensi mengganggu keseimbangan tersebut melalui gangguan tidur, kelelahan mental, dan penurunan produktivitas. Geng et al. (2020) memperlihatkan bahwa emosi negatif yang tidak terkelola dapat memperlemah persepsi kualitas hidup, terutama pada kelompok usia muda yang sedang berada dalam fase transisi perkembangan.

Interaksi sosial mahasiswa turut mengalami perubahan akibat dominasi komunikasi digital yang difasilitasi *smartphone*. Imasria Wahyuliarmy dan Ayu Kumala Sari (2021) menemukan bahwa intensitas penggunaan gadget memiliki hubungan dengan kualitas interaksi sosial, di mana komunikasi daring sering menggantikan kedekatan interpersonal langsung. Pola komunikasi ini membentuk pengalaman sosial yang lebih cepat namun kurang mendalam, sehingga relasi antarindividu menjadi lebih rentan terhadap miskomunikasi. Mau dan Gabriela (2021) menekankan bahwa perubahan perilaku sosial akibat gadget dapat memengaruhi pembentukan identitas dan kemampuan adaptasi mahasiswa dalam lingkungan akademik.

Dampak fisiologis penggunaan *smartphone* berlebih terlihat jelas pada kualitas dan kuantitas tidur mahasiswa yang menjadi fondasi kesehatan harian. Dunga dan Dulanimo (2021) menjelaskan bahwa durasi penggunaan *smartphone* yang tinggi berkorelasi dengan gangguan tidur, yang kemudian menurunkan energi dan fokus belajar. Kaparang dan Rachel (2022) menambahkan bahwa paparan cahaya layar sebelum tidur memperpanjang waktu latensi tidur dan menurunkan kualitas istirahat. Gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus berkontribusi pada kelelahan kronis dan penurunan performa akademik mahasiswa.

Kondisi psikososial mahasiswa semakin dipengaruhi oleh dinamika penggunaan teknologi yang intensif di tengah tuntutan akademik yang tinggi. Alamsyah et al. (2023) mengaitkan stres dengan pola penggunaan *smartphone* yang tidak seimbang, sementara Geng et al. (2020) menunjukkan bahwa emosi negatif yang berkepanjangan dapat memperburuk persepsi kualitas hidup. Pengalaman ini menempatkan mahasiswa dalam situasi adaptasi yang menuntut pengelolaan waktu, emosi, dan teknologi secara simultan. Herawati et al. (2025) menegaskan bahwa intervensi edukatif dapat membantu memperkuat kontrol diri dan kesejahteraan individu ketika menghadapi tekanan multidimensional. Studi pendahuluan pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan menunjukkan bahwa enam dari sepuluh mahasiswa menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari, sementara delapan dari sepuluh mahasiswa memperlihatkan kualitas hidup yang kurang optimal. Temuan tersebut selaras dengan paparan Dunga dan Dulanimo (2021) yang mengaitkan intensitas penggunaan *smartphone* dengan gangguan kesehatan harian, serta dengan analisis Kwon et al. (2013) mengenai kecenderungan adiksi digital.

Data awal ini memperlihatkan pola risiko yang nyata terhadap keseimbangan fisik dan psikologis mahasiswa. Rumusan masalah penelitian diarahkan untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan quality of life mahasiswa di Semarang sebagai langkah memahami dinamika kesejahteraan mahasiswa di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik cross-sectional untuk menilai hubungan antara intensitas penggunaan smartphone sebagai variabel independen dan quality of life mahasiswa sebagai variabel dependen. Populasi penelitian mencakup 133 mahasiswa angkatan 2024 Program Studi S1 Keperawatan FIK UNISSULA, dengan sampel sebanyak 100 responden yang dihitung menggunakan rumus Slovin dan dipilih melalui teknik stratified random sampling agar representasi tiap kelompok tetap proporsional. Variabel intensitas penggunaan smartphone diukur menggunakan Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV) dengan 12 item skala Likert, sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan WHOQOL-BREF yang mencakup domain fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil konsistensi internal tinggi, sehingga layak digunakan untuk pengukuran konstruk penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner tertutup yang diisi mandiri oleh responden, meliputi data demografis, tingkat penggunaan smartphone, dan persepsi kualitas hidup selama empat minggu terakhir. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi Pearson, sedangkan reliabilitas dinilai dengan Cronbach's Alpha yang menunjukkan tingkat konsistensi tinggi pada kedua alat ukur. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden serta kategori masing-masing variabel, dan analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank Correlation untuk menilai hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan kualitas hidup. Nilai signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$ untuk menentukan kebermaknaan statistik hubungan kedua variabel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh total 100 responden. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa angkatan 2024 Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan masing-masing variabel, serta bivariat untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan *quality of life* pada mahasiswa. Uji statistik yang digunakan adalah Spearman Rank.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur (n=100)

Karakteristik Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
19	70	70.0
20	21	21.0
21	7	7.0
22	2	2.0
Total	100	100

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari total 100 responden, mayoritas berada pada usia 19 tahun yaitu sebanyak 70 responden (70,0%). Selanjutnya, responden berusia 20 tahun berjumlah 21 orang (21,0%), kemudian 21 tahun sebanyak 7 orang (7,0%), dan yang paling sedikit adalah responden berusia 22 tahun yaitu 2 orang (2,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=100)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Perempuan	85	85.0
Laki-laki	15	15.0
Total	100	100

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari total 100 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 85 responden (85,0%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 15 responden (15,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Smartphone dan Media Sosial yang sering digunakan Responden (n=100)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Durasi Penggunaan Smartphone	<8 jam	5	5.0
	8 jam	20	20.0
	16 jam	55	55.0
	24 jam	20	20.0
Media Sosial yang sering digunakan	Tiktok	77	77.0
	Instagram	8	8.0
	WhatsApp	12	12.0
	Lainnya	3	3.0
Total		100	100

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari total 100 responden, sebagian besar memiliki durasi penggunaan smartphone selama 16 jam per hari, yaitu sebanyak 55 responden (55,0%). Selanjutnya, responden yang menggunakan smartphone selama 8 jam dan 24 jam per hari masing-masing berjumlah 20 responden (20,0%), sedangkan yang menggunakan kurang dari 8 jam per hari hanya 5 responden (5,0%). Selain itu, pada kategori media sosial yang sering digunakan, diketahui bahwa sebagian besar responden paling sering menggunakan TikTok, yaitu sebanyak 77 responden (77,0%). Media sosial lain yang juga digunakan adalah WhatsApp sebanyak 12 responden (12,0%), Instagram sebanyak 8 responden (8,0%), dan kategori lainnya sebanyak 3 responden (3,0%).

Uji Univariat

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Smartphone (n=100)

Intensitas Smartphone	Penggunaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah		19	19.0
Sedang		18	18.0
Tinggi		63	63.0
Total		100	100

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa dari total 100 responden, sebagian besar memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tinggi, yaitu sebanyak 63 responden (63,0%). Selanjutnya, responden dengan intensitas penggunaan smartphone sedang berjumlah 18 orang (18,0%), sedangkan yang memiliki intensitas penggunaan smartphone rendah sebanyak 19 orang (19,0%).

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Quality of Life* (n=100)

<i>Quality of Life</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	38	38.0
Baik	62	62.0
Total	100	100

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa dari total 100 responden, sebagian besar memiliki *quality of life* yang baik, yaitu sebanyak 62 responden (62,0%). Sementara itu, responden yang memiliki *quality of life* rendah berjumlah 38 responden (38,0%).

Uji Bivariat

Tabel 4.6. Hasil Uji *Spearman Rank* Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan *Quality Of Life*

		<i>Quality of Life</i>		Total	<i>p value</i>	<i>r</i>
		Rendah	Baik			
Intensitas Penggunaan Smartphone	Rendah	19	0	19	0.000	0.751
	Sedang	12	6	18		
	Tinggi	7	56	68		
	Total	38	62	100		

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa responden dengan intensitas penggunaan smartphone rendah seluruhnya memiliki *quality of life* baik sebanyak 19 responden. Pada kategori sedang, terdapat 12 responden dengan *quality of life* rendah dan 6 responden dengan *quality of life* baik. Sementara itu, pada kategori tinggi, terdapat 7 responden yang memiliki *quality of life* rendah dan 56 responden yang memiliki *quality of life* baik. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden dengan intensitas penggunaan smartphone tinggi memiliki *quality of life* yang baik, terdapat pula sebagian yang mengalami penurunan kualitas hidup.

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan *quality of life* pada responden. Hasil analisis memperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,751 dengan nilai signifikansi (*p*) = 0,000. Nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan *quality of life*. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,751 menunjukkan kekuatan kuat, yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, maka semakin menurun *quality of life* responden.

Intensitas Penggunaan Smartphone

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 100 responden, sebanyak 63 orang atau 63,0% berada pada kategori intensitas penggunaan smartphone tinggi, sementara 19 responden atau 19,0% berada pada kategori rendah, yang menggambarkan dominasi penggunaan perangkat digital dalam kehidupan mahasiswa. Pola ini mencerminkan kecenderungan penggunaan smartphone yang intens sebagai bagian dari rutinitas akademik dan sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Pratiwi et al. (2023) bahwa mahasiswa modern memanfaatkan smartphone untuk kebutuhan belajar sekaligus hiburan. Distribusi ini juga memperlihatkan bahwa penggunaan smartphone telah melampaui fungsi komunikasi dasar dan berkembang menjadi pusat aktivitas digital harian. Gambaran tersebut mempertegas bahwa smartphone menjadi medium utama dalam pengelolaan informasi, interaksi sosial, serta ekspresi diri mahasiswa. Kondisi ini sejalan dengan temuan Rumawas (2022) yang menyoroti bahwa gaya hidup digital mahasiswa berperan besar dalam membentuk kualitas pengalaman keseharian mereka.

Dominasi kategori intensitas tinggi memperlihatkan kesamaan dengan hasil penelitian Sowwam dan Arwati (2025) yang melaporkan bahwa sebagian besar responden remaja berada pada tingkat

penggunaan sangat tinggi, menandakan kecenderungan ketergantungan digital yang semakin luas. Temuan Nurningtyas dan Ayriza (2022) juga memperlihatkan mayoritas remaja berada pada kategori intensitas tinggi, yang dikaitkan dengan kontrol diri sebagai faktor penting dalam pengaturan perilaku penggunaan *smartphone*. Perbandingan lintas penelitian menunjukkan bahwa fenomena ini bersifat konsisten pada kelompok usia muda yang memiliki paparan teknologi tinggi. Intensitas penggunaan yang meningkat memperlihatkan bagaimana *smartphone* menjadi sarana utama pencarian informasi, hiburan, dan relasi sosial digital. Realitas ini menegaskan bahwa perubahan perilaku digital mahasiswa berlangsung sebagai bagian dari adaptasi terhadap lingkungan teknologi yang terus berkembang, sebagaimana diuraikan oleh Syifa (2020).

Perbedaan hasil penelitian yang ditunjukkan oleh Zahro et al. (2024), di mana sebagian besar responden memiliki pola penggunaan yang kurang sehat, memperlihatkan bahwa intensitas tinggi tidak selalu identik dengan penggunaan yang adaptif. Variasi temuan tersebut menunjukkan adanya faktor individu dan lingkungan yang memengaruhi cara mahasiswa berinteraksi dengan *smartphone*. Penggunaan yang berlebihan berpotensi mengganggu keseimbangan aktivitas harian, terutama ketika durasi dan frekuensi tidak terkendali. Margareth (2023) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan gangguan tidur yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Pola ini memperlihatkan bahwa kualitas interaksi digital menjadi faktor penentu dalam menilai dampak penggunaan *smartphone* terhadap kesejahteraan mahasiswa.

Konsep intensitas penggunaan *smartphone* mencakup frekuensi dan durasi interaksi digital yang dilakukan individu setiap hari, yang menurut Nurningtyas dan Ayriza (2022) sangat dipengaruhi oleh kemampuan kontrol diri. *Smartphone* sebagai perangkat multifungsi menyediakan akses cepat terhadap informasi dan hiburan, sehingga mendorong penggunaan berulang dalam waktu lama. Zahro et al. (2024) menggambarkan bahwa durasi penggunaan yang tinggi sering kali berkaitan dengan kebiasaan digital yang sulit dihentikan. Fenomena ini memperlihatkan bahwa intensitas bukan hanya ukuran waktu, tetapi juga mencerminkan keterlibatan psikologis pengguna. Resmiya dan Misbach (2019) menekankan bahwa pengalaman digital individu turut membentuk persepsi kesejahteraan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Durasi penggunaan yang melampaui batas ideal berpotensi memicu gangguan fisiologis dan psikologis pada mahasiswa. Nurannisa et al. (2023) menunjukkan hubungan langsung antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur remaja, yang menjadi indikator penting kesehatan harian. Kondisi tidur yang terganggu berdampak pada konsentrasi, stabilitas emosi, dan produktivitas akademik. Musharyadi dan Febriyanti (2024) menambahkan bahwa ketergantungan terhadap *smartphone* dapat berkembang menjadi *nomophobia* yang meningkatkan kecemasan ketika individu jauh dari perangkatnya. Situasi ini memperlihatkan bahwa penggunaan *smartphone* yang intens memiliki konsekuensi multidimensional terhadap kesejahteraan mahasiswa.

Dimensi psikososial penggunaan *smartphone* terlihat dari bagaimana perangkat digital memengaruhi interaksi sosial dan motivasi belajar mahasiswa. Sobon dan Mangundap (2019) menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* dapat menurunkan motivasi belajar ketika tidak diimbangi dengan pengaturan waktu yang baik. Rahmawati et al. (2021) menunjukkan bahwa intensitas media sosial berkaitan dengan dorongan berprestasi yang dapat bersifat positif maupun negatif tergantung pola penggunaan. Syifa (2020) menyoroti fenomena *phubbing* sebagai bentuk gangguan interaksi sosial akibat fokus berlebihan pada *smartphone*. Gambaran ini memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan tidak hanya berdampak pada aspek individual, tetapi juga pada kualitas hubungan interpersonal mahasiswa.

Kualitas hidup mahasiswa berkaitan erat dengan keseimbangan antara aktivitas digital, akademik, dan sosial. Meliana et al. (2023) menjelaskan bahwa tekanan psikologis dapat menurunkan kualitas hidup mahasiswa ketika tidak diimbangi dengan strategi koping yang efektif. Suharmanto (2024a) mengaitkan kelelahan akademik dengan penurunan persepsi kualitas hidup, sementara Suharmanto (2024b) menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesejahteraan mahasiswa. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi dapat memperkuat tekanan tersebut ketika digunakan sebagai pelarian dari stres akademik. Oktiawati et al. (2019) menunjukkan bahwa aktivitas yang mendukung kesejahteraan emosional mampu meningkatkan kualitas hidup, sehingga keseimbangan penggunaan teknologi menjadi faktor penting.

Interpretasi hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan *smartphone* pada 63,0% responden merefleksikan perubahan gaya hidup digital mahasiswa yang menuntut

kemampuan regulasi diri yang kuat. Ono (2020) menekankan pentingnya pengukuran perilaku secara valid untuk memahami dinamika penggunaan teknologi dan dampaknya terhadap kesejahteraan. Intensitas penggunaan yang tinggi tidak selalu bersifat merugikan ketika diarahkan pada aktivitas produktif dan akademik. Resmiya dan Misbach (2019) menggarisbawahi bahwa persepsi kualitas hidup terbentuk dari interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan, termasuk pengalaman digital. Keseluruhan temuan memperlihatkan bahwa smartphone menjadi bagian integral kehidupan mahasiswa yang memerlukan pengelolaan bijak agar mendukung kualitas hidup secara optimal.

Quality of Life Mahasiswa

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa dari 100 responden, sebanyak 62 orang atau 62,0% memiliki kualitas hidup yang baik, sedangkan 38 responden atau 38,0% berada pada kategori kualitas hidup rendah, yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mampu mempertahankan kesejahteraan subjektifnya. Distribusi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi positif terhadap kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungannya. Temuan tersebut selaras dengan laporan Suharmanto (2024) yang menunjukkan proporsi mahasiswa dengan kualitas hidup baik mencapai 62,79%, sehingga mengindikasikan pola kesejahteraan yang relatif stabil pada kelompok mahasiswa kesehatan. Perbandingan hasil penelitian memperlihatkan bahwa kualitas hidup mahasiswa tidak bersifat homogen dan sangat dipengaruhi oleh dinamika akademik serta psikososial. Geng et al. (2020) menjelaskan bahwa keseimbangan emosi dan regulasi diri berperan penting dalam mempertahankan persepsi kualitas hidup pada usia dewasa muda.

Perbedaan temuan dengan penelitian Pratiwi et al. (2023) yang melaporkan dominasi kualitas hidup rendah sebesar 51,1% memperlihatkan adanya variasi pengalaman kesejahteraan antar populasi mahasiswa. Variasi ini mencerminkan bahwa tekanan akademik, adaptasi sosial, dan beban psikologis dapat membentuk persepsi individu terhadap kehidupannya. Meliana et al. (2023) mengaitkan kecemasan akademik dengan penurunan kualitas hidup mahasiswa selama periode tekanan sosial dan pendidikan yang tinggi. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kualitas hidup merupakan konstruksi dinamis yang berubah mengikuti tuntutan lingkungan. Herawati et al. (2025) menegaskan bahwa peningkatan efikasi diri dan edukasi kesehatan dapat memperkuat persepsi kesejahteraan individu.

Kualitas hidup dipahami sebagai persepsi menyeluruh individu terhadap posisi kehidupannya yang dipengaruhi oleh nilai budaya, tujuan personal, dan harapan masa depan. Definisi ini menempatkan kualitas hidup sebagai refleksi keseimbangan antara kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Geng et al. (2020) menekankan bahwa emosi negatif yang tidak terkelola dapat menurunkan persepsi kualitas hidup secara signifikan. Dunga dan Dulanim (2021) menunjukkan bahwa gangguan tidur akibat penggunaan teknologi berlebihan turut memengaruhi kondisi fisik dan psikologis mahasiswa. Resmiya dan Misbach (2019) menambahkan bahwa kualitas hidup bersifat multidimensional sehingga memerlukan pendekatan evaluasi yang komprehensif.

Faktor sosial memiliki peran sentral dalam pembentukan kualitas hidup mahasiswa, terutama melalui dukungan interpersonal dan penerimaan sosial. Suharmanto (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang kuat berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Imasria Wahyuliarmy dan Ayu Kumala Sari (2021) menggambarkan bahwa interaksi sosial yang sehat membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas emosional. Mau dan Gabriela (2021) menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat mengganggu kualitas hubungan sosial dan perilaku adaptif. Adzkiya (2019) menyoroti bahwa konstruksi sosial dan persepsi diri turut memengaruhi cara individu menilai kualitas kehidupannya.

Tekanan akademik menjadi salah satu determinan penting kualitas hidup mahasiswa yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan. Meliana et al. (2023) menunjukkan bahwa kecemasan akademik berkaitan erat dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Alamsyah et al. (2023) menambahkan bahwa stres dan penggunaan smartphone yang tinggi dapat memperburuk kualitas tidur dan keseimbangan emosional. Musharyadi dan Febriyanti (2024) menjelaskan bahwa ketergantungan digital dapat memicu kecemasan berlebih yang berdampak pada kesejahteraan mental. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kualitas hidup mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kemampuan mengelola tekanan akademik dan teknologi.

Aspek kesehatan fisik dan psikologis merupakan indikator penting dalam menilai kualitas hidup mahasiswa. Kaparang dan Rachel (2022) mengungkapkan bahwa gangguan tidur akibat intensitas penggunaan smartphone berkorelasi dengan penurunan energi dan konsentrasi. Nurannisa et al. (2023)

menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berdampak langsung pada kesejahteraan harian remaja dan mahasiswa. Geng et al. (2020) menekankan bahwa regulasi emosi yang baik dapat memperkuat persepsi kesejahteraan. Herawati et al. (2025) menambahkan bahwa intervensi edukatif mampu meningkatkan kualitas hidup melalui penguatan kapasitas adaptif individu.

Dimensi psikososial kualitas hidup mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam membangun makna hidup dan hubungan interpersonal yang sehat. Resmiya dan Misbach (2019) menjelaskan bahwa kualitas hidup berkaitan dengan persepsi individu terhadap kepuasan hidup dan tujuan personal. Imasria Wahyuliarmy dan Ayu Kumala Sari (2021) menunjukkan bahwa interaksi sosial positif memperkuat rasa percaya diri dan stabilitas emosional. Adzkiya (2019) menyoroti pentingnya persepsi diri dalam membentuk pengalaman kesejahteraan. Mau dan Gabriela (2021) menegaskan bahwa keseimbangan antara penggunaan teknologi dan hubungan sosial menentukan kualitas adaptasi mahasiswa.

Interpretasi keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki kualitas hidup baik mencerminkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik dan sosial. Dunga dan Dulanim (2021) menjelaskan bahwa pengelolaan waktu dan teknologi berperan penting dalam menjaga keseimbangan kesejahteraan. Suharmanto (2024) menegaskan bahwa dukungan sosial dan strategi koping yang efektif menjadi fondasi kualitas hidup mahasiswa. Meliana et al. (2023) menunjukkan bahwa kesehatan psikologis yang stabil berkontribusi pada persepsi positif terhadap kehidupan. Keseluruhan temuan memperlihatkan bahwa kualitas hidup mahasiswa merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan yang perlu dipelihara secara berkelanjutan.

Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan *Quality of Life*

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan *quality of life* mahasiswa, ditunjukkan oleh nilai p-value 0,000 yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05 serta koefisien korelasi Spearman sebesar 0,751 yang mengindikasikan kekuatan hubungan yang kuat. Angka tersebut menegaskan bahwa peningkatan durasi dan frekuensi penggunaan smartphone berjalan seiring dengan penurunan persepsi kualitas hidup, suatu pola yang sejalan dengan temuan Pratiwi et al. (2023) yang juga menemukan hubungan bermakna pada populasi mahasiswa kedokteran. Kekuatan korelasi yang tinggi menggambarkan bahwa intensitas penggunaan perangkat digital bukan sekadar variabel perilaku harian, melainkan faktor yang memiliki konsekuensi psikososial nyata sebagaimana dipahami dalam kerangka pengukuran kualitas hidup oleh Resmiya dan Misbach (2019). Validitas interpretasi hubungan ini semakin diperkuat oleh pentingnya reliabilitas instrumen pengukuran, sebagaimana prinsip evaluasi alat ukur yang ditekankan oleh Ono (2020). Pola hubungan yang kuat tersebut menempatkan penggunaan smartphone sebagai determinan perilaku yang perlu dipertimbangkan dalam kajian kesejahteraan mahasiswa modern.

Intensitas penggunaan smartphone dapat dipahami sebagai keterlibatan berulang dan berkepanjangan terhadap perangkat digital yang membentuk kebiasaan kognitif maupun emosional pengguna. Syifa (2020) menjelaskan bahwa intensitas tinggi sering berkaitan dengan prokrastinasi akademik dan perilaku phubbing, yang pada akhirnya mengurangi kualitas interaksi sosial langsung. Dinamika ini berkaitan erat dengan motivasi belajar sebagaimana ditunjukkan oleh Sobon dan Mangundap (2019), di mana penggunaan berlebihan berpotensi menggeser prioritas akademik mahasiswa. Rahmawati et al. (2021) menambahkan bahwa paparan media sosial yang intens dapat memengaruhi orientasi pencapaian individu melalui mekanisme perbandingan sosial. Karakteristik perilaku tersebut menjelaskan mengapa peningkatan intensitas penggunaan smartphone berkorelasi dengan penurunan kualitas hidup dalam berbagai domain keseharian mahasiswa.

Dampak fisiologis dari penggunaan smartphone berlebihan menjadi salah satu jalur penting yang menjembatani hubungan dengan kualitas hidup. Margareth (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens berhubungan dengan gangguan kualitas tidur remaja, kondisi yang juga diperkuat oleh temuan Sowwam dan Arwati (2025) terkait penurunan kualitas tidur akibat paparan layar berkepanjangan. Zahro et al. (2024) menegaskan bahwa gangguan tidur memengaruhi regulasi emosi dan stamina harian, dua aspek penting dalam persepsi kesejahteraan. Kualitas tidur yang terganggu berimplikasi pada kelelahan kronis yang menurunkan performa akademik serta kepuasan hidup. Jalur biologis ini memperlihatkan bahwa interaksi antara teknologi dan tubuh manusia memiliki kontribusi langsung terhadap pengalaman kualitas hidup mahasiswa.

Aspek psikologis menjadi dimensi lain yang menjelaskan kekuatan hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan kualitas hidup. Paparan digital yang terus-menerus dapat memicu kelelahan mental, kecemasan, serta penurunan kontrol diri sebagaimana dijelaskan dalam kerangka burnout akademik oleh Suharmanto (2024a). Kondisi psikologis tersebut memengaruhi persepsi kesejahteraan subjektif, yang merupakan komponen inti kualitas hidup menurut Resmiya dan Misbach (2019). Ketika individu mengalami tekanan emosional akibat overstimulasi digital, kemampuan regulasi diri melemah sehingga memengaruhi evaluasi terhadap kehidupan sehari-hari. Hubungan antara tekanan psikologis dan kualitas hidup juga tercermin dalam studi Rumawas (2022) yang menggambarkan variasi kesejahteraan mahasiswa berdasarkan faktor stres internal. Mekanisme psikologis ini membantu menjelaskan mengapa peningkatan intensitas penggunaan smartphone berkorelasi kuat dengan penurunan kualitas hidup.

Dimensi sosial memperlihatkan bahwa interaksi manusia tidak sepenuhnya dapat digantikan oleh komunikasi digital. Syifa (2020) menyoroti bahwa perilaku phubbing dapat mengurangi kualitas hubungan interpersonal, sementara Rahmawati et al. (2021) menunjukkan bahwa orientasi digital yang berlebihan dapat menggeser fokus relasi sosial nyata. Dukungan sosial memiliki kontribusi besar terhadap kesejahteraan mahasiswa sebagaimana dijelaskan oleh Suharmanto (2024b), sehingga penurunan kualitas interaksi sosial berpotensi melemahkan persepsi kualitas hidup. Pola isolasi sosial yang tidak disadari dapat muncul ketika mahasiswa lebih banyak terlibat dalam ruang digital dibandingkan hubungan tatap muka. Relasi sosial yang melemah mempersempit sumber dukungan emosional yang penting bagi keseimbangan psikologis mahasiswa.

Pengalaman kualitas hidup mahasiswa bersifat multidimensional dan mencakup keseimbangan antara kesehatan fisik, psikologis, sosial, serta kepuasan aktivitas harian. Rumawas (2022) menggambarkan bahwa kualitas hidup mahasiswa sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka menilai keseimbangan peran akademik dan pribadi. Ketika intensitas penggunaan smartphone mengganggu keseimbangan tersebut, persepsi kesejahteraan dapat mengalami penurunan yang signifikan. Resmiya dan Misbach (2019) menekankan bahwa kualitas hidup adalah konstruksi subjektif yang sensitif terhadap perubahan perilaku sehari-hari. Hubungan kuat yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku digital memiliki kontribusi nyata terhadap evaluasi hidup mahasiswa.

Pendekatan intervensi menjadi penting untuk menjaga kualitas hidup di tengah meningkatnya paparan teknologi digital. Oktawati et al. (2019) menunjukkan bahwa aktivitas berbasis budaya dan relaksasi dapat meningkatkan persepsi kesejahteraan, yang mengindikasikan perlunya strategi keseimbangan aktivitas. Pengendalian penggunaan smartphone dapat dikombinasikan dengan peningkatan aktivitas fisik, sosial, dan rekreatif untuk menjaga kesehatan psikologis. Sobon dan Mangundap (2019) menyoroti pentingnya motivasi belajar sebagai faktor protektif terhadap penggunaan digital berlebihan. Strategi regulasi diri ini memperlihatkan bahwa kualitas hidup dapat dipertahankan melalui keseimbangan antara teknologi dan aktivitas manusiawi.

Interpretasi keseluruhan hasil penelitian menegaskan bahwa hubungan kuat antara intensitas penggunaan smartphone dan kualitas hidup mencerminkan interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Pratiwi et al. (2023) memberikan bukti empiris bahwa pola serupa terjadi pada populasi mahasiswa lain, memperkuat generalisasi temuan ini. Suharmanto (2024a) dan Suharmanto (2024b) menunjukkan bahwa kesejahteraan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh faktor stres dan dukungan sosial, yang keduanya dapat terganggu oleh penggunaan digital berlebihan. Validitas temuan ini didukung oleh pendekatan pengukuran yang reliabel sebagaimana disarankan Ono (2020), sehingga interpretasi hubungan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Gambaran tersebut menempatkan penggunaan smartphone sebagai variabel perilaku yang perlu dikelola secara sadar demi menjaga kualitas hidup mahasiswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang terlibat didominasi oleh mahasiswa aktif angkatan 2024 FIK, dengan sebagian besar memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tergolong tinggi dalam aktivitas sehari-hari. Secara umum kualitas hidup mahasiswa masih berada pada kategori baik, yang mencerminkan kemampuan mereka dalam mempertahankan keseimbangan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Tingginya penggunaan smartphone tetap menjadi faktor yang perlu diperhatikan karena berpotensi memengaruhi kesejahteraan apabila tidak dikelola secara proporsional. Hasil analisis statistik memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan dengan

kekuatan korelasi yang kuat antara intensitas penggunaan smartphone dan quality of life. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku penggunaan teknologi memiliki kontribusi nyata terhadap persepsi kualitas hidup mahasiswa dan memerlukan pengelolaan yang bijaksana agar keseimbangan hidup tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkiya, A. (2019). Stereotipi Gender di dalam Pekerjaan. *Buletin KPIN*, 5(October), 1–3. <https://buletin.k-pin.org/index.php/daftar-artikel/475-stereotipi-genderdi-dalam-pekerjaan>.
- Alamsyah, S. M., Oktavia, A. R., & Lestari, D. A. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Nusantara 02 Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), 551-560. <https://doi.org/10.47492/jih.v12i2.2958>.
- Dungga, E. F., & Dulanimo, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Pada Remaja. *Jambura Nursing Journal*, 3(2), 78–88. <https://doi.org/10.37311/jnj.v3i2.11912>.
- Geng, Y., Gu, J., Zhu, X., Yang, M., Shi, D., Shang, J., & Zhao, F. (2020). Negative emotions and quality of life among adolescents: A moderated mediation model. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 118–125. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.02.001>.
- Herawati, N., Muhith, A., & Khamida, K. (2025). Meningkatkan Efikasi Diri dan Kualitas Hidup pada Pasien Hemodialisis melalui Edukasi Kesehatan: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 15(02), 115-126. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v15i02.3792>.
- Imasria Wahyuliarmy, A., & Ayu Kumala Sari, C. (2021). Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 100–114. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5204>.
- Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 59-66. <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2856>.
- 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). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>.
- Margareth, T. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di smk negeri 2 binjai tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2), 47-60. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i2.562>.
- Mau, B., & Gabriela, J. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan perilaku anak remaja masa kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 99-110. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i1.70>.
- Meliana, R. A. D., Oktaviyanti, T., & Yuliadi, I. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Kedokteran Akibat Pandemi COVID-19 Di Fakultas Kedokteran UNS Angkatan 2018. *Medical Science and Hospital Management Journal*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.20961/mshmj.v1i2.60509>.
- Musharyadi, F., & Febriyanti, F. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Menara Medika*, 6(2), 186–195. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.5189>.
- Nurannisa, S., Anam, A., & Nuriya, N. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 565. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.565-572>.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>.
- Oktiawati, A., Rakhman, A., & . K. (2019). Musik Karawitan Jawa Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1), 7. <https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.113>.
- Ono, S. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>.
- Pratiwi, N. K. Y., Dahlia, Y., Baiq Novaria Rusmaningrum, & Rahadiani, D. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2019. *Nusantara Hasana Journal*, 2(10), 76–81. <https://doi.org/10.59003/nhj.v2i10.802>,

- Rahmawati, R., Musfichin, M., & Mubarak, M. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Motivasi Berprestasi. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 224. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.4219>.
- Resmiya, L., & Misbach, I. H. (2019). Pengembangan Alat Ukur Kualitas Hidup Indonesia. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 20–31. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i1.22247>.
- Rumawas, M. E. (2022). Gambaran Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(2), 105. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.13270>.
- Sobon, K., & Mangundap, J. M. (2019). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 3(2), 92–101. <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v3i2.9851>.
- Sowwam, M., & Arwati, A. P. D. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Sambungmacan. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 104–113. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.691>.
- Suharmanto. (2024a). Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 2(4), 182–188. <https://doi.org/10.63265/jkti.v2i4.96>.
- Suharmanto. (2024b). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 2(4), 193–200. <https://doi.org/10.63265/jkti.v2i4.99>.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83-96. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>.
- Zahro, F., Asih, S. W., & Asmuji. (2024). The Relationship Between the Intensity of Smartphone Use and Sleep Quality in Class VIII Teenagers at SMPN 4 Genteng Banyuwangi. *Cleanliness: Journal of Health Sciences and Medical Research*, 1(1), 35–55. <https://doi.org/10.61166/clean.v1i1.3>.