

## **HUBUNGAN SMARTPHONE ADDICTION DENGAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

**Ersy Aprilya Fransiska\*, Triyana Harlia Putri, Titan Ligita**

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Jln Prof. Dr. Hadari Nawawi,  
Pontianak 78124, Indonesia

\*[ersy656@gmail.com](mailto:ersy656@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kecemasan merupakan hal yang sering dialami oleh siapa saja tak terkecuali mahasiswa. Faktor yang memengaruhi timbulnya kecemasan akademik pada mahasiswa seperti target kurikulum yang tinggi, pemberian tugas yang banyak, dan lingkungan akademik yang tidak menyenangkan. Faktor lain seperti menggunakan *smartphone* diduga turut memberikan dampak pada kecemasan akademik. Mengetahui hubungan antara *smartphone addiction* dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian bersifat kuantitatif menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale* dan *Academic Anxiety Scale* pada 92 responden yang diambil dengan teknik *quota sampling* dan data dikumpulkan menggunakan *google formulir*. Analisa data menggunakan analisa bivariat dengan uji *Spearman rank*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan tingkat kecemasan akademik dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  dan  $r = 0,576$  yang menunjukkan arah korelasi yang searah, artinya semakin tinggi *smartphone addiction* maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. Terdapat korelasi antara *smartphone addiction* dengan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: kecemasan akademik; mahasiswa; *smartphone addiction*

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND ACADEMIC ANXIETY LEVELS IN STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, TANJUNGPURA UNIVERSITY**

### **ABSTRACT**

*Anxiety can be experienced by anyone, including students. Factors that influence the emergence of academic anxiety in students include high curriculum targets, completing plenty of assignments, and an displeasing academic environment. Using smartphone is considered to have an impact on academic anxiety. To identify the relationship between smartphone addiction and the level of academic anxiety of students. between smartphone addiction and the level of academic anxiety of students. This was a quantitative type of research study using a correlation design with a cross-sectional approach. Ninety-two respondents were asked to complete Smartphone Addiction Scale and Academic Anxiety Scale questionnaire. Bivariate analysis with Spearman rank test was used for data analysis and data collected using google forms. The results of the correlation test show that there is a significant relationship between smartphone addiction and academic anxiety levels with  $p\text{-value} = 0.000$  and  $r = 0.576$  which indicates the direction of the correlation was in the same direction, meaning that the higher the smartphone addiction, the higher the level of academic anxiety of students. There was a correlation between smartphone addiction and the level of anxiety in students.*

*Keywords: academic anxiety; smartphone addiction; student*

### **PENDAHULUAN**

Kecemasan merupakan hal yang sering dialami oleh siapa saja, tak terkecuali mahasiswa. Kecemasan adalah rasa takut dan khawatir terhadap ancaman yang tidak jelas (Harlina & Aiyub, 2018). Karena seseorang tidak akan melindungi dirinya sendiri jika ancaman tersebut ternyata tidak berbahaya, kecemasan mungkin membuat seseorang lebih sadar akan bahaya

tersebut (Vibriyanti, 2020). Kecemasan adalah gangguan yang berkembang akibat stres dan ditentukan oleh sensasi tegang, pikiran mengkhawatirkan, dan gejala fisik (American Psychology Association, 2017). Sehingga, Kecemasan dapat membawa dampak terhadap gangguan kesehatan mental.

Kecemasan bisa dirasakan oleh siapa saja tak terkecuali mahasiswa. Kecemasan akademik digambarkan sebagai kecemasan yang dialami mahasiswa dalam lingkungan belajar (Permata & Widiasavitri, 2019). Siswa yang memiliki kecemasan akademik khawatir akan potensi bahaya dari lingkungan akademik, termasuk pengajar, dan beberapa mata kuliah (Hidayati & Nurwanah, 2019). Stressor akademik akan menimbulkan masalah kecemasan akademik pada mahasiswa (Hamzah & Hamzah, 2020). Sehingga, kecemasan yang dirasakan mahasiswa umumnya muncul dari stressor lingkungan akademik. Menurut Acocella dan Calhoun (2013) kecemasan yang disebabkan dari dalam lingkungan akademik menjadi hambatan untuk belajar yang mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis mahasiswa yang menimbulkan respon emosional, kognitif, dan fisiologis (Prawitasari, 2013). Salah satu faktor penyebab kecemasan akademik yaitu penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat turut menimbulkan kecemasan akademik (Prawitasari, 2013).

Menurut penelitian Palupi, Sarjana, dan Hadiati (2018) terdapat keterkaitan antara kecanduan *smartphone* dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Jika diabaikan, kecanduan *smartphone* akan berdampak negatif jangka panjang pada kinerja siswa dan kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik sehingga meningkatkan kecemasan akademik (Pebriani, 2019). Mahasiswa yang terpaku pada *smartphonenya* akan melalaikan tugas penting seperti belajar yang seharusnya menjadi prioritas utama mereka sebagai pelajar. *Smartphone* dapat menginduksi timbulnya kecanduan. Ketergantungan fisik dan mental pada zat tertentu, impuls yang tidak terkendali, kurangnya kontrol, obsesi dengan penggunaan, dan terus menggunakan meskipun ada konsekuensi negatif, semuanya merupakan gejala kecanduan (Mumbaasithoh, Ulya, & Rahmat, 2021). Selain ketergantungan pada bahan kimia adiktif, penggunaan kebiasaan atau aktivitas tertentu secara berlebihan, seperti menggunakan *smartphone* secara berlebihan, juga dapat menyebabkan kecanduan (Kwon et al., 2013). Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *smartphone addiction* dengan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*, dengan desain korelasi dan pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*. Uji yang digunakan adalah menggunakan uji *spearman rank* dengan jumlah responden sebanyak 92 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *smartphone addiction*, sedangkan faktor bebasnya meliputi tingkat kecemasan akademik. Pengambilan data dilakukan pada tahun 2022. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen *Smartphone Addiction Scale* dengan jumlah 21 pertanyaan dan *Academic Anxiety Scale* dengan jumlah pertanyaan 46 pertanyaan. Kuesioner *online* dibagikan dan dibagikan sebagai bagian dari pengumpulan data dengan mengirimkan tautan *google* formulir melalui whatsapp masing-masing angkatan setiap program studi. Setelah memberikan penjelasan dan responden mengisi formulir persetujuan, peneliti selanjutnya mempersilahkan mereka untuk mengisi kuesioner. Penelitian ini telah dinyatakan lolos kaji etik yang berdasarkan surat keterangan lolos kaji etik (*Etical- Clearance*) dengan No. 2126/UN22.9/PG/2022 Divisi Kaji Etik Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

## HASIL

Tabel 1.  
 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan *Smartphone Addiction* (n= 92)

Variabel	f	%
Sangat Rendah	1	1,1
Rendah	7	7,6
Sedang	33	35,9
Tinggi	42	45,7
Sangat Tinggi	9	9,8

Tabel didapatkan hasil analisis *smartphone addiction* yaitu jumlah total responden 92 orang mahasiswa. Responden sebagian besar mengalami *smartphone addiction* tinggi sebanyak 42 orang dengan persentase 45,7%.

Tabel 2.  
 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Akademik (n= 92)

Kecemasan Akademik	f	%
Rendah	0	0%
Sedang	76	82,6%
Tinggi	16	17,4%

Tabel 2 diketahui hasil analisis tingkat kecemasan akademik yaitu jumlah total responden 92 orang mahasiswa. Mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan akademik sedang sebanyak 76 orang dengan persentase 82,6%.

Tabel 3.  
 Hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa (n= 92)

<i>Smartphone Addiction</i>	Kecemasan akademik			Total	p	r
	Rendah	Sedan	Tinggi			
Sangat Rendah	0	1	0	1	0,06	0,576
Rendah	0	7	0	7		
Sedang	0	31	2	33		
Tinggi	0	33	9	42		
Sangat Tinggi	0	4	5	9		

Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang memiliki kecemasan akademik rendah mengalami *smartphone addiction*, sebanyak satu orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang mengalami *smartphone addiction* sangat rendah memiliki tingkat kecemasan akademik yang sedang. Mahasiswa yang mengalami *smartphone addiction* rendah sebanyak tujuh orang memiliki tingkat kecemasan akademik yang sedang. Mahasiswa yang mengalami *smartphone addiction* sedang sebanyak 33 orang diantaranya memiliki tingkat kecemasan akademik sedang sebanyak 31 orang dan memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi sebanyak dua orang. Diketahui pula terdapat 42 orang yang mengalami *smartphone addiction* tinggi diantaranya memiliki tingkat kecemasan akademik sedang sebanyak 33 orang dan memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi sebanyak sembilan orang. Mahasiswa yang mengalami *smartphone addiction* sangat tinggi sebanyak sembilan orang diantaranya memiliki tingkat kecemasan akademik sedang sebanyak lima orang dan memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi sebanyak empat orang.

Dari uji *Spearman's Rank* menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000$  yang mana hasil tersebut lebih kecil dari  $0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ), hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara dua variabel yang diuji, yaitu variabel *smartphone addiction* dan tingkat kecemasan akademik. Nilai *Correlation Coefficient* yaitu,  $0,576$  yang menunjukkan hubungan antara dua variabel yang sedang, Nilai koefisien korelasi sama-sama positif, yang menunjukkan bahwa arah kedua variabel sama. Sehubungan dengan hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan *smartphone addiction* dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura adalah semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik. Akibatnya dapat dikatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

## PEMBAHASAN

### **Gambaran *Smartphone Addiction* Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura**

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *smartphone addiction* tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Palupi, Sarjana, dan Hadiati (2018) bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran mengalami *smartphone addiction* tinggi. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan termasuk dalam salah satu dimensi skala *addiction* sehingga semakin lamanya penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* (Bakri, 2021). Kemudian, jika dilihat aspek *smartphone addiction* menurut Kwon (2013) pada aspek mengganggu kehidupan sehari-hari menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* dalam waktu yang lama kemungkinan mengalami terganggunya kehidupan sehari-hari, mengalami gangguan dalam konsentrasi berpikir, nyeri pada pergelangan tangan, tengkuk, kepala, dan sebagainya akibat dari posisi yang konstan saat menggunakan *smartphone*. Pada aspekantisipasi positif, mahasiswa dalam menggunakan *smartphone* dapat menimbulkan perasaan gembira, dan hilangnya stress saat menggunakan *smartphone*, serta merasa kosong saat tidak menggunakan *smartphone* (Mulyana & Afriani, 2018). Pada aspek gejala penarikan menunjukkan bahwa mahasiswa akan selalu mempertimbangkan untuk bermain *smartphone*, menggunakan *smartphone* merupakan menjadi hal penting bagi dirinya serta mengatur perasaan, pikiran, serta perkataan.

Kemudian pada aspek hubungan berorientasi ke dunia maya menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna *smartphone* merasa hubungannya dengan orang-orang di *smartphone* melalui aplikasi media sosial lebih bermakna dibanding hubungan di dunia nyata. Pada aspek penggunaan berlebihan menunjukkan mahasiswa mengalami keadaan tidak terkendalikan seperti lebih memilih mencari jawaban akan suatu hal melalui *browsing* di internet dibanding bertanya pada orang sekitar, menyiapkan pengisi daya *smartphone*, dan juga terdorong untuk kembali menggunakan *smartphone* saat setelah berhenti menggunakannya (Sunday, 2021). Pada aspek toleransi menunjukkan upaya untuk mengurangi atau menghentikan menggunakan *smartphone* tidak berhasil. Dengan demikian, peneliti berpendapat bahwa menggunakan *smartphone* dirasa menjadi kebutuhan para mahasiswa. Tidak dapat dipungkiri, menggunakan *smartphone* menjadi sarana pendukung aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari serta menjadi sarana hiburan yang paling banyak diminati oleh semua kalangan, apalagi perkembangan *smartphone* saat ini telah berkembang dengan sangat pesat.

### **Gambaran Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura**

Berdasarkan temuan penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar dari mahasiswa memiliki tingkat kecemasan akademik yang sedang. Mahasiswa mengalami kecemasan akademik

dikarenakan adanya tuntutan pada bidang akademik, termasuk tantangan dalam mata pelajaran, tekanan mahasiswa untuk mengerjakan ujian dengan baik, dan praktik serta adanya hubungan dengan teman maupun dosen (Ramadhan, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Azyz, Huda, dan Atmasari (2019). Kecemasan akademik adalah sebutan untuk kecemasan yang sering kali disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan seseorang untuk melaksanakan tanggung jawab akademik.

Menurut Stuart (2016) penderita kecemasan akademik rendah merasakan stres dalam kehidupan sehari-hari, menjadi sadar, memperluas bidang persepsinya, terus dapat mendorong dirinya sendiri untuk belajar, dan menunjukkan daya cipta. Orang dengan kecemasan akademik ringan dapat memprioritaskan topik kritis daripada topik yang kurang penting, yang memungkinkan mereka memberikan perhatian selektif sambil tetap dapat bertindak dengan cara tertentu (Raras, 2021). Orang dengan tingkat kecemasan akademik yang tinggi memiliki kecenderungan untuk berkonsentrasi pada satu hal dengan sangat detail dan tanpa memikirkan hal lain. Kemudian, jika dilihat dari aspek kecemasan akademik menurut Acocella dan Calhoun (2013), diketahui bahwa aspek emosional menunjukkan bahwa psikologi individu merasakan kesedihan, merasa tegang, dan mengkritik diri sendiri atau orang lain. Pada aspek kognitif menunjukkan kemampuan individu untuk berpikir jernih dalam menyelesaikan suatu masalah. Pada aspek fisik menunjukkan reaksi tubuh individu terhadap ketakutan, seperti detak jantung dan nafas yang bergerak lebih cepat

Tingkat kecemasan akademik mahasiswa yang berbeda-beda dilatarbelakangi oleh perbedaan setiap orang yang berbeda satu sama lain sehingga memengaruhi tingkat kecemasan akademik setiap individu (Kusumastuti, 2020). Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik rendah, maka mahasiswa tersebut bisa mengurangi perilaku-perilaku yang dapat mengganggu aktivitas keseharian sehingga akan terus dilakukan.

### **Hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura**

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *smartphone addiction* terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran. Kekuatan hubungan antara *smartphone addiction* dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran berada pada taraf sedang. Selain itu, nilai korelasi bernilai positif yang artinya semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anandayu, (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikansi antara *smartphone addiction* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa. Pekerjaan yang tertunda akibat terlalu lama menggunakan *smartphone* akan memengaruhi tingkat kecemasan akademik mahasiswa karena berkurangnya waktu dalam belajar dan penyelesaian tugas-tugas (Nisa, 2019).

Individu yang banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* dapat menjadikan seseorang kecanduan, yang menghalangi orang tersebut untuk terlibat dalam tugas-tugas penting seperti belajar, yang seharusnya menjadi prioritas utama mahasiswa dan mempengaruhi prestasi akademik serta berdampak pada kecemasan (Hanifa, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat *smartphone addiction* subjek berada pada kategori tinggi, ini adalah hasil dari faktor internal, yaitu hal-hal yang bersifat pribadi bagi individu, seperti kecemasan atau perasaan takut terhadap sesuatu, self-esteem yang rendah, kebiasaan tinggi menggunakan *smartphone*, dan kesenangan individu sendiri. Kemudian faktor situasional,

yaitu penyebab penggunaan *smartphone* sebagai media koping, selanjutnya faktor sosial, yaitu sebagai cara untuk berkomunikasi dan tetap berhubungan dengan orang-orang, kemudian selanjutnya faktor eksternal, yaitu adanya paparan media tentang *smartphone* yang tinggi dan fasilitas yang ada pada *smartphone* (Amna, 2020). Faktor internal yaitu kebiasaan terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan, banyaknya Tantangan yang terkait dengan penyelesaian tugas akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriani, Rahayuningsih, dan Sufriani (2021) bahwa adanya fitur dan kecanggihan dari *smartphone* dapat membuat seseorang menjadi semakin tertarik dan semakin lama dalam menggunakan *smartphone*.

Seseorang tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan maka seseorang tersebut tidak akan mengalami kecemasan akademik, Hal ini dapat dibuktikan jika dilihat dari segi tugas perkembangan, menurut Putro (2018) salah satunya remaja memiliki tugas pengendalian diri, yang mana mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* agar tidak berlebihan dan jika tugas perkembangan tersebut terpenuhi maka dapat mencegah mahasiswa untuk mengalami kecemasan akademik. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pada sampel penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dengan jumlah 92 responden. Sampel yang diteliti terbatas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran sehingga tingkat kecemasan akademik hanya diteliti pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Terdapat hambatan sulitnya menghubungi responden pada pengumpulan data sehingga proses pengumpulan data memerlukan waktu untuk responden melakukan pengisian kuesioner.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan *smartphone addiction* dengan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura sebagian besar mengalami *smartphone addiction* yang tinggi, kemudian tingkat kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura sebagian besar mengalami kecemasan akademik sedang. Hasil analisis bivariat mengungkapkan adanya hubungan *smartphone addiction* dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. (2013). *Psychology of adjustment and human relationship*. McGraw - Hill.
- American Psychology Association. (2017). Stress in America™ 2017: Technology and social media. *stressinamerica.Org*.
- Amna, Z., Faradina, S., Mufidah, R., Studi, P., Fakultas, P., Universitas, K., & Kuala, S. (2020). Gambaran kecenderungan adiksi penggunaan ponsel. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(2).
- Anandayu, D. N. J. (2020). Kecemasan akademik dan motivasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa yang mengalami BDR (Belajar Dari Rumah). *Fakultas Psikologi*.
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2019). School well-being dan kecemasan akademik pada mahasiswa. *Happiness*, 3(1).
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal ilmiah psikologi*, 9(3).

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>

- Hamzah, & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Stikes Graha Medika | B | Indonesian journal for health sciences. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2).
- Hanifa, N. (2021). Hubungan stress akademik dengan adiksi smartphone pada siswa SMA di Kota Bandung. *Jurnal Prosiding Psikologi*, 7(II).
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan. *JIM FKep*, 3(3).
- Indriani, D., Rahayuningsih, S. I., & Sufriani. (2021). Durasi dan aktivitas penggunaan smartphone berkelanjutan pada remaja. *Jim Fkep*, 5(1).
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Analitika*, 12(1). <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan kecanduan smartphone pada siswa remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1). <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Mulyana, S., & Afriani, A. (2018). Hubungan Antara self-esteem dengan smartphone addiction pada remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Journal Psikogenesis*, 5(2). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.499>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1). <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Ketergantungan smartphone terhadap kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 140–145.
- Pebriani, S. H. (2019). Hubungan penggunaan smartphone dengan motivasi belajar pada Mahasiswa DIII Keperawatan. *Babul Ilmi\_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(2).
- Permata, K. A., & Wideasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01). <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p01>
- Prawitasari. (2013). *Psikologi terapan melintas batasan ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Putro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *APLIKASIA: Jurnal aplikasi ilmu-ilmu agama*, 17(1).
- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan derajat kecemasan antara mahasiswa tahap akademik tingkat awal dengan tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*, 9(1).

- Raras, M. (2021). *Tingkat kerentanan kecemasan akademik pada mahasiswa aktivis kampus*.
- Stuart. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan jiwa buku 2 : Edisi Indonesia*. Jakarta: EGC
- Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan mental masyarakat: mengelola kecemasan di tengah pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>