



Penggunaan *Smartphone* yang Sehat pada Siswa di Sekolah Janji Baik

Hifizah Nur^{1*}, Dewi Murtiningsih², Ade Ubaidah¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana, Jl. Meruya Selatan Jakarta Barat, Indonesia

²Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mercu Buana, Jl. Meruya Selatan Jakarta Barat, Indonesia

*Email koresponden: hifizah.nur@mercubuana.ac.id

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 6 Aug 2025

Accepted: 4 Oct 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Adiksi *Smartphone*;

Pembelajaran

Eksperiensial;

Psikoedukasi

A B S T R A K

Background: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang penggunaan *smartphone* yang sehat, guna mencegah dampak negatif secara psikologis akibat penggunaan HP secara berlebihan. Psikoedukasi diikuti oleh 19 siswa Sekolah Janji Baik. **Metode:** Metode psikoedukasi berbasis *mindfulness* diterapkan melalui empat tahap dari enam tahap yang seharusnya dilakukan, karena keterbatasan waktu pelaksanaan. Keempat tahap tersebut adalah asesmen kebutuhan peserta, pengembangan kurikulum yang berfokus pada *mindfulness*, terutama pemahaman tentang efek adiksi *smartphone*, lalu pelaksanaan dan evaluasi. **Hasil:** Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman pada tiga dari lima item yang diukur, terutama terkait tanda-tanda dan risiko adiksi *smartphone*, sementara dua item mengalami penurunan, yang menunjukkan perlunya perbaikan di masa depan. Mayoritas peserta memberikan penilaian positif, dengan 14 dari 17 siswa memberikan skor di atas rata-rata. **Kesimpulan:** Kontribusi utama kegiatan ini terletak pada efektivitasnya dalam mendorong pemahaman tentang penggunaan *smartphone* yang sehat, melalui psikoedukasi praktis yang disesuaikan dengan konteks peserta. Namun, terdapat keterbatasan dalam hal durasi intervensi yang singkat dan belum adanya pemantauan perilaku jangka panjang. Kegiatan mendatang disarankan mencakup sesi lanjutan, keterlibatan lebih dalam dari guru dan orang tua, serta penggunaan media digital untuk mendukung pembelajaran berkelanjutan.

A B S T R A C T

Keywords:

Experiential Learning;

Psycho-education;

Smartphone Addiction

Background: This community service activity aimed to increase students' awareness of healthy smartphone use in order to prevent negative psychological impacts caused by excessive phone usage. The psychoeducation was attended by 19 students of Sekolah Janji Baik. **Methods:** The mindfulness-based psychoeducation method was implemented through four out of the six stages that were originally planned, due to time limitations. These four stages included needs assessment of participants, curriculum development with a focus on mindfulness, particularly understanding the effects of smartphone addiction followed by implementation and evaluation. **Results:** The evaluation results indicated an improvement in understanding in three out of the five measured items, especially regarding the signs and risks of smartphone addiction, while two items showed a decline, highlighting the need for improvement in the future. The majority of participants gave positive feedback, with 14 out of 17 students providing above-average scores. **Conclusion:** The main contribution of this activity lies in its effectiveness in promoting understanding of healthy smartphone use through practical psychoeducation tailored to the participants' context. However, there were limitations in terms of the short duration of the intervention and the absence of long-term behavioral monitoring. Future activities are recommended to include follow-up sessions, greater involvement of teachers and parents, as well as the use of digital media to support continuous learning.



PENDAHULUAN

Penggunaan *smartphone* (telepon genggam) di Indonesia mengalami peningkatan setelah pandemi Covid-19. Menurut Badan Pusat Statistik, sekitar 67,3% penduduk Indonesia yang berusia di atas 5 tahun memiliki *smartphone* (BPS, 2024). Laporan State of Mobile 2024 dari Data.AI menyebutkan bahwa masyarakat Indonesia menghabiskan waktu paling banyak untuk menatap layar *smartphone* mereka. Pada tahun 2023, rata-rata seseorang menghabiskan lebih dari seperempat hari, atau sekitar 6,05 jam, menggunakan *smartphone* untuk menjelajahi internet (Bestari, 2024). Seiring meningkatnya penggunaan dan permintaan terhadap perangkat ini, para ahli kesehatan masyarakat mulai meneliti dampak penggunaannya terhadap kesehatan.

Beberapa peneliti berpendapat bahwa *smartphone* memberikan kontribusi signifikan dalam membangun hubungan sosial dan global, memperoleh pengetahuan serta informasi, dan menyediakan hiburan melalui berbagai aplikasi yang tersedia (David et al., 2021; Akbulut et al., 2018; Bian & Leung, 2015). Namun, beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan berbagai dampak negatif secara fisik dan psikologis akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Beberapa masalah tersebut meliputi kurang tidur, perasaan cemas, stres, harga diri yang rendah, hingga depresi. Sebagai contoh, remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial dan sering menggunakan ponsel mereka cenderung merasa sangat sedih, bahkan berpikir untuk bunuh diri atau mencoba melakukannya. Orang-orang yang menggunakan *smartphone* secara tidak sehat seringkali menempatkan diri mereka dalam situasi berbahaya, seperti mengetik pesan saat mengemudi atau menggunakan ponsel di tempat yang tidak seharusnya, misalnya saat rapat, makan bersama, atau di dalam kelas (Kim et al., 2019; Bae, 2015; Doh et al., 2017; Ding et al., 2024)

Ciri-ciri pemakaian *smartphone* yang tidak sehat dan sudah mengarah kepada adiksi memiliki 6 tanda, seperti (1) *Salience*, adalah ketika aktivitas menggunakan *smartphone* menjadi yang paling penting bagi pengguna dan mendominasi pemikiran mereka. (2) Modifikasi suasana hati (*Mood modification*), berarti bahwa aktivitas menggunakan *smartphone* mungkin memiliki efek yang berbeda pada suasana hati. (3) Toleransi (*Tolerance*), berarti meningkatkan jumlah kegiatan penggunaan *smartphone* untuk mencapai efek sebelumnya. (4) Tidak menyenangkan perasaan atau efek fisik yang terjadi ketika aktivitas penggunaan *smartphone* dihentikan, mewakili sindrom *withdrawal* (5) Konflik (*conflict*) mengacu pada konflik antara pengguna *smartphone* dan orang-orang di sekitar mereka - interpersonal, dan dari dalam individu itu sendiri - intrapsikis. (6) Kambuh (*relaps*), adalah kembali ke pola perilaku penggunaan *smartphone* yang masif seperti sebelumnya setelah berhenti dalam waktu yang lama (Nicholic dalam Zdravstvenih, K. (2021).

Penelitian lain menunjukkan bahwa kecanduan memakai *smartphone*, termasuk menggunakan sosial media, memiliki hubungan yang positif dengan berbagai faktor negatif, seperti depresi, kecemasan, stres, penurunan harga diri dan pengendalian diri, masalah tidur, serta dampaknya terhadap kesehatan secara keseluruhan, kualitas hidup, dan kepuasan individu. Selain itu, kecanduan ini juga dapat menyebabkan kesulitan dalam hubungan keluarga, penurunan kinerja siswa, penurunan produktivitas, serta meningkatkan risiko menjadi korban *cyberbullying*. Kecanduan *smartphone* cenderung lebih tinggi di kalangan remaja, yang menjadi kelompok pengguna paling terpengaruh. Studi juga mengungkapkan bahwa penilaian terhadap kecanduan *smartphone* berkorelasi positif dengan jenis kelamin perempuan, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol (Kang et al., 2023; Sheinov, 2021)

Beberapa cara untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah dengan menekankan pentingnya menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan interaksi dan aktivitas di kehidupan nyata. Pendekatan ini bertujuan untuk meminimalisir konsekuensi buruk dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Selain itu, menurut Doh et al., (2017) dan Ding et al., (2024) pendekatan yang lebih disarankan adalah mendorong penggunaan yang bijak dan bertanggung jawab dibandingkan melarang penggunaan *smartphone* seluruhnya.

Sekolah Janji Baik didirikan pada tahun 2020 oleh anak-anak muda yang peduli dengan dunia pendidikan. Sekolah nonformal ini melakukan kegiatan di bawah yayasan Baik Media Indonesia dengan aktivitas utama memberikan pendidikan untuk anak-anak kurang mampu dan terlantar di seluruh Indonesia. Data yang didapat dari booklet Sekolah Janji Baik, pada tahun 2022-2023 sekolah ini memiliki 141 siswa dari berbagai daerah, dan paling banyak tercatat di Tangerang Selatan dengan jumlah siswa 40 orang. Sejak tahun 2021, fakultas psikologi UMB sudah melakukan kerja sama dengan pihak Sekolah Janji Baik, untuk mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat di sana. Pada kegiatan tahun 2023-2024, salah satu yang diangkat dalam kegiatan PkM adalah tentang komunikasi efektif dalam pengasuhan, termasuk penggunaan *smartphone* untuk berkomunikasi secara online dengan siswa (untuk orang tua dan guru).

Berdasarkan hasil program pengabdian masyarakat tahun 2023-2024 tersebut, sebagian besar peserta pelatihan yang termasuk relawan dan orang tua, menyatakan bahwa program pendampingan sangat membantu anak-anak dalam mengembangkan keterampilan komunikasi daring, khususnya dalam memahami penggunaan perangkat digital sehari-hari. Mereka menginginkan agar program seperti ini terus dilanjutkan di masa mendatang. Salah satu masalah yang semakin sering muncul adalah penggunaan ponsel secara berlebihan oleh siswa. Dalam rapat bersama mitra pada Jumat, 31 Januari 2025, terungkap bahwa siswa sering menggunakan ponsel untuk mengakses aplikasi media sosial seperti TikTok, WhatsApp, dan lainnya. Hal ini menjadi perhatian serius para guru karena dikhawatirkan dapat mengganggu proses belajar mereka. Oleh karena itu, diperlukan psikoedukasi mengenai penggunaan *smartphone* yang sehat agar siswa mampu mengendalikan diri dan menjadikan *smartphone* sebagai alat yang bermanfaat dalam kehidupan mereka.

Dalam rapat persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahun ini bersama Sekolah Janji Baik (Jumat, 31 Januari 2025), disampaikan bahwa terdapat sejumlah permasalahan dalam situasi saat ini, antara lain jumlah siswa di tingkat SD, SMP, dan SMA yang kurang dari 50 orang dan sedang menjalankan kegiatan belajar kejar paket A, B dan C. Banyak dari siswa tersebut berasal dari keluarga kelas menengah ke bawah, dan sebagian orang tua mereka mengalami kesulitan dalam membaca dan menulis. Sebagian besar siswa berusia antara 15 hingga 30 tahun, dan banyak di antaranya harus bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan keluarga, sehingga membuat proses belajar dan mengajar menjadi jauh lebih menantang.

Dengan mempertimbangkan permasalahan yang ada dan kebutuhan dari mitra, maka tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat di Sekolah Janji Baik ini adalah untuk memberikan pelatihan guna meningkatkan kemampuan siswa dalam menggunakan *smartphone* secara sehat.

MASALAH

Sekolah Janji Baik merupakan lembaga pendidikan nonformal yang menaungi siswa-siswi dari keluarga ekonomi menengah ke bawah, dengan rentang usia 15 hingga 30 tahun. Berdasarkan hasil diskusi dengan pihak sekolah, teridentifikasi masalah utama yaitu rendahnya kesadaran siswa terhadap penggunaan *smartphone* yang sehat. Banyak siswa menggunakan ponsel secara berlebihan, terutama untuk mengakses media sosial seperti TikTok dan WhatsApp, yang berdampak pada menurunnya fokus belajar, meningkatnya stres, serta potensi kecanduan. Keterbatasan waktu karena sebagian siswa juga harus bekerja membuat pengawasan dan kontrol terhadap penggunaan ponsel semakin sulit dilakukan.

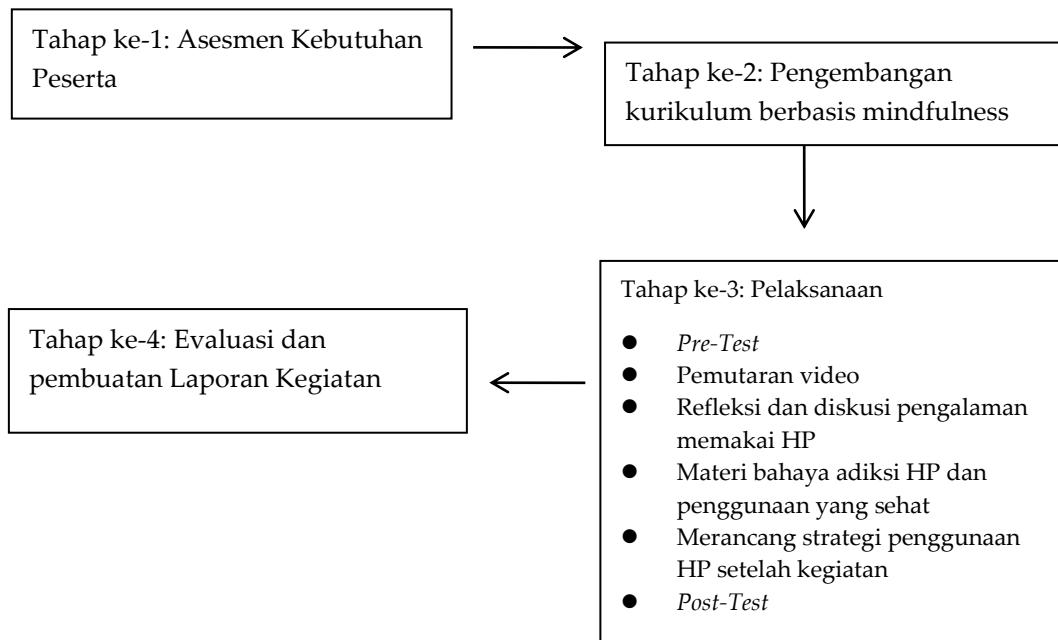
Masalah ini diperparah dengan minimnya literasi digital di kalangan orang tua, sehingga bimbingan dari rumah pun terbatas. Pihak sekolah menyampaikan kebutuhan mendesak akan adanya intervensi edukatif yang mampu menjawab persoalan ini secara langsung dan kontekstual. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini ditargetkan untuk memberikan pelatihan penggunaan smartphone yang sehat melalui pendekatan psikoedukasi berbasis *mindfulness*, agar siswa tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga mampu menerapkan kebiasaan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Workshop "Penggunaan *Smartphone* yang Sehat" bagi siswa Sekolah Janji Baik dilaksanakan dengan pendekatan psikoedukasi berbasis *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kondisi kesadaran di mana seseorang memberikan "perhatian dengan cara tertentu: dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi" (Rosenthal et al., 2021). Dengan kata lain, kondisi ini ditandai dengan fokus perhatian yang tidak kritis terhadap pengalaman, kognisi, persepsi, dan perasaan saat ini. Selain itu, *mindfulness* juga dapat dijelaskan dalam hal sifat yang telah terbukti meningkat dengan praktik meditasi *mindfulness* (Kiken et al., 2015). Psikoedukasi dengan pendekatan ini memiliki enam langkah; (1) Asesmen kebutuhan, (2) Pengembangan kurikulum yang memiliki dua bagian, yaitu Psikoedukasi tentang Dampak Internet/*Smartphone Addiction* dan praktik *mindfulness*, (3) Sesi pengembangan keterampilan yang terdiri dari Teknik Digital Detox dan strategi *Cognitive Reappraisal*, (4) Penerapan praktis yang bisa dilakukan dengan tantangan *mindfulness* dan menulis jurnal, (5) Sistem dukungan dan (6) Evaluasi dan umpan balik.

Dalam kegiatan psikoedukasi kali ini, pendekatan *mindfulness* hanya diterapkan melalui empat tahap dari enam tahap yang seharusnya dilakukan, karena keterbatasan waktu pelaksanaan. Tahap pertama adalah asesmen kebutuhan peserta, dengan evaluasi hasil kegiatan tahun sebelumnya dan rapat dengan pihak sekolah Janji Baik tentang kebutuhan tahun ini. Pada tahap ini, tim melakukan koordinasi intensif melalui pertemuan daring dengan Sekolah Janji Baik pada tanggal 28 Februari 2025 untuk memetakan kebutuhan peserta. Dari hasil pemetaan tersebut diketahui bahwa mayoritas siswa berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah dan memiliki kebutuhan mendesak terkait edukasi kesehatan mental, khususnya penggunaan smartphone yang sehat.

Tahap kedua adalah pengembangan program psikoedukasi berbasis *mindfulness*, terutama pemahaman tentang efek adiksi *smartphone*. Tahap ketiga adalah pelaksanaan, dan tahap keempat adalah evaluasi dan umpan balik.



Bagan 1. Tahapan Psikoedukasi

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 9 Maret 2025 di SDN Perigi 2, dikombinasikan dengan kegiatan buka puasa bersama, dan diikuti oleh 19 siswa.

Kegiatan dimulai dengan *pre-test* untuk mengukur pemahaman awal peserta, dilanjutkan dengan pemutaran video tentang kecanduan *smartphone* sebagai pengalaman konkret yang membangkitkan kesadaran mereka. Selanjutnya, para siswa melakukan refleksi melalui diskusi tentang pengalaman pribadi mereka dalam menggunakan *smartphone*, kemudian mendapatkan pemahaman teoritis mengenai ciri-ciri penggunaan *smartphone* yang tidak sehat serta dampaknya. Terakhir, siswa terlibat dalam sesi diskusi interaktif untuk merancang strategi penggunaan *smartphone* yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (eksperimen aktif). Psikoedukasi diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman dan mengevaluasi kegiatan.

Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan dengan mengolah hasil *pre-test* dan *post-test*, serta evaluasi kegiatan secara keseluruhan. Lalu membuat laporan kegiatan untuk diserahkan kepada pihak kampus. Pendekatan ini terbukti mendorong keterlibatan aktif peserta dan memfasilitasi perubahan sikap yang lebih bermakna terhadap penggunaan teknologi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama pelaksanaan, program diawali dengan *pre-test* untuk mengukur pemahaman awal siswa mengenai adiksi *smartphone* dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Kegiatan dilanjutkan dengan pemutaran video pendek yang menggambarkan tantangan sehari-hari dan

konsekuensi negatif yang dialami remaja akibat penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Video ini berhasil menarik perhatian siswa dan memicu refleksi terhadap perilaku mereka sendiri. Sesi psikoedukasi kemudian dilanjutkan dengan presentasi interaktif mengenai gejala penggunaan *smartphone* yang tidak sehat, seperti *salience*, modifikasi suasana hati, toleransi, gejala putus, konflik, dan kekambuhan. Fasilitator menekankan bahwa gejala-gejala ini sering kali muncul secara bertahap sehingga membuat pengguna sulit menyadari bahwa pola penggunaannya telah berubah menjadi bermasalah atau adiktif. Dokumentasi kegiatan edukasi yang berlangsung di sekolah dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Foto pemutaran video efek penggunaan smartphone yang berlebihan

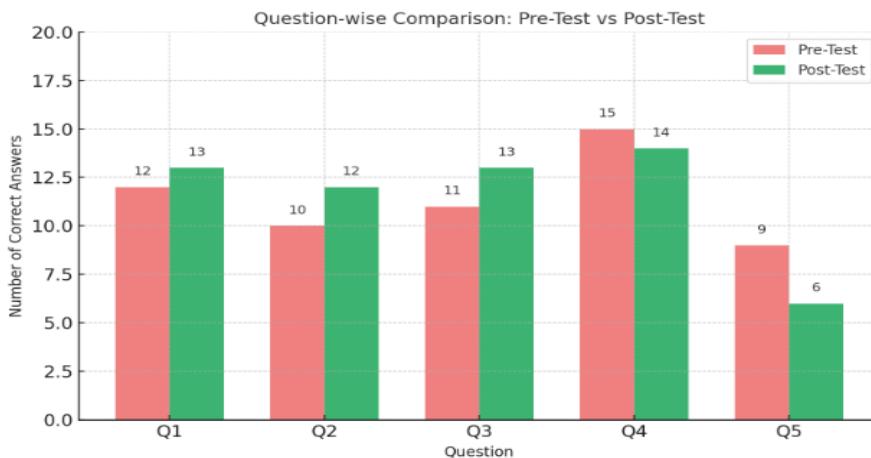
Selain penyampaian materi inti, psikoedukasi juga mengajak siswa mengidentifikasi contoh nyata penggunaan *smartphone* yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari dan mendiskusikan strategi praktis untuk membentuk kebiasaan yang lebih sehat. Sebagai contoh, siswa didorong untuk menetapkan batas waktu harian, menjalani periode “detoks digital,” serta berkomunikasi secara terbuka dengan teman atau keluarga ketika merasa tidak mampu membatasi penggunaan gadgetnya.

Kegiatan ditutup dengan *post-test* dan angket evaluasi untuk menilai dampak langsung dari intervensi yang dilakukan. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran siswa, meskipun masih terdapat beberapa aspek yang memerlukan penguatan melalui kegiatan tindak lanjut.

Pre-test dan *post-test* terdiri dari 5 pertanyaan *multiple choice* dengan empat pilihan jawaban. Pertanyaan yang dibuat adalah sebagai berikut: (1) Berdasarkan teori Kwon (2013) tentang kecanduan *smartphone*, bagaimana mekanisme *tolerance* mempengaruhi pola penggunaan ponsel seseorang? (2) Menurut Ryff (1995), salah satu indikator kesejahteraan psikologis (PWB) yang dapat terpengaruh akibat penggunaan *smartphone* yang tidak sehat adalah... (3) Apa hubungan antara penggunaan *smartphone* yang tidak sehat dan penurunan kualitas hidup secara umum? (4) Bagaimana teknik *mindfulness* dapat membantu mengurangi dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan? (5) Bagaimana penggunaan *smartphone* yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko seseorang menjadi korban *cyberbullying*?

Hasil *pre-test* dan *post-test* pada gambar 2 di atas menunjukkan peningkatan pemahaman pada tiga pertanyaan utama, yaitu Pertanyaan 1 (+8,33%), Pertanyaan 2 (+20%), dan Pertanyaan 3 (+18,18%), yang mendukung efektivitas materi dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai karakteristik penggunaan *smartphone* yang tidak sehat. Namun, terdapat penurunan skor pada

Pertanyaan 4 dan 5, terutama Pertanyaan 5 yang menurun sebesar 33,33%, yang mengindikasikan perlunya perbaikan dalam metode penyampaian materi atau penyesuaian modul agar lebih mudah dipahami.



Gambar 2. Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Evaluasi kegiatan yang dilakukan oleh peserta menunjukkan apresiasi yang baik, dengan 14 dari 17 siswa memberikan skor di atas rata-rata (skor maksimum 44, minimum 11, rata-rata 27,5), meskipun dua orang siswa tidak mengisi evaluasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Young, 1998) yang menyatakan bahwa psikoedukasi berbasis diskusi partisipatif dapat meningkatkan kesadaran terhadap risiko adiksi digital, namun efektivitasnya sangat bergantung pada metode fasilitasi dan relevansi materi.

Hasil dari kegiatan ini dibandingkan dengan program serupa menunjukkan kontribusi positif, khususnya dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak psikologis dari penggunaan *smartphone*. Meskipun demikian, kelemahan dalam pencapaian pemahaman pada area tertentu menjadi bahan evaluasi untuk perbaikan di masa mendatang. Keberhasilan kegiatan ini diukur berdasarkan antusiasme peserta dan peningkatan skor tes, bukan klaim subjektif dari fasilitator saja. Sebagai tindak lanjut, modul tambahan dan materi video akan dikirimkan ke sekolah untuk terus memperkuat pemahaman siswa.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui beberapa tahap, termasuk pengumpulan data awal mengenai pengetahuan dan sikap siswa terkait adiksi *smartphone*, penyusunan dan penyampaian modul edukatif, pelaksanaan psikoedukasi pembelajaran berbasis *mindfulness*, serta evaluasi pemahaman peserta melalui *pre-test* dan *post-test*. Kontribusi utama yang dapat diukur dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran dan pengetahuan siswa tentang penggunaan *smartphone* yang sehat, yang dibuktikan melalui peningkatan skor tes pada pertanyaan 1, 2 dan 3 dengan peningkatan skor antara 8-20%. Selain itu, peserta juga aktif berdiskusi tentang penggunaan gadget yang sehat.

Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan pada durasi intervensi yang relatif singkat dan belum adanya pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku. Kegiatan pengabdian

berikutnya disarankan untuk mencakup sesi tindak lanjut berkala, keterlibatan yang lebih luas dari orang tua dan guru untuk memperkuat sistem dukungan, serta pengembangan alat digital untuk pendidikan berkelanjutan. Ruang lingkup kegiatan selanjutnya mencakup perluasan program ini ke sekolah lain dan integrasi pemantauan berbasis teknologi untuk menilai hasil perubahan perilaku yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada Universitas Mercu Buana atas pendanaan dan dukungan terhadap program pengabdian kepada masyarakat ini, serta kepada seluruh mitra pengabdian dari sekolah Janji Baik, termasuk pihak sekolah, para guru, dan siswa, atas kerja sama dan antusiasmenya yang memberikan berkontribusi yang sangat besar terhadap keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbulut Zencirci, S., Aygar, H., Göktaş, S., Önsüz, M. F., Alaiye, M., & Metintas, S. (2018). Evaluation of smartphone addiction and related factors among university students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(7), 2210. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20182805>
- Bae, S. M. (2015). The relationships between perceived parenting style, learning motivation, friendship satisfaction, and the addictive use of smartphones with elementary school students of South Korea: Using multivariate latent growth modeling. *School Psychology International*, 36(5), 513–531. <https://doi.org/10.1177/0143034315604017>
- Bestari, N. (2024). Indonesia kini nomor satu dunia, warga RI sudah kecanduan parah [Internet]. CNBC Indonesia. Available from: <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20241226182648-37-598836/indonesia-kini-nomor-satu-dunia-warga-ri-sudah-kecanduan-parah>
- BPS (2024). Proporsi individu yang menguasai/memiliki telepon genggam menurut provinsi (persen), 2021–2023 [Internet]. Available from: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMSMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-provinsi.html>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- David, M. E., Roberts, J. A., Shi, L., & Raat, H. (2021). Smartphone Use during the COVID-19 Pandemic: Social Versus Physical Distancing. <https://doi.org/10.3390/ijerph>
- Ding, N., Shi, J., Xu, H., Wang, X., Liu, G., Mao, L., Zhang, G., & Zhang, J. (2024). The prospective associations among time management tendency, negative emotions, and problematic smartphone use in Chinese nursing students: enlightenment from COVID-19. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1323273>

- Doh, Y. Y., Rhim, J., & Lee, S. (2017). A Conceptual Framework of Online-Offline Integrated Intervention Program for Adolescents' Healthy Smartphone Use. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3). <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0105>
- Kang, Y., Ahn, J., Cosme, D., Mwilambwe-Tshilobo, L., McGowan, A., Zhou, D., Boyd, Z. M., Jovanova, M., Stanoi, O., Mucha, P. J., Ochsner, K. N., Bassett, D. S., Lydon-Staley, D., & Falk, E. B. (2023). Frontoparietal functional connectivity moderates the link between time spent on social media and subsequent negative affect in daily life. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-46040-z>
- Kim, S. G., Park, J., Kim, H. T., Pan, Z., Lee, Y., & McIntyre, R. S. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of General Psychiatry*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>
- Rosenthal, A., Levin, M. E., Garland, E. L., & Romanczuk-Seiferth, N. (2021). Mindfulness in Treatment Approaches for Addiction — Underlying Mechanisms and Future Directions. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00372-w/Published>
- Sheinov, V. P. (2021). Smartphone Addiction and Personality: Review of International Research. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 18(1), 235–253. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-1-235-253>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. In *CyberPsychology & Behavior* (Vol. 1, Issue 3).
- Zdravstvenih, K. (2021). Zdravstvena Zaštita Health Care The Chamber Of Healthcare Institutions Of Serbia-Belgrade. Volume, 50. <http://scindeks.ceon.rs/journaldetails>