

Research Article

**THE CORRELATION OF ACADEMIC STRESS TO SMARTPHONE ADDICTION ON MEDICAL FACULTY STUDENTS OF UNIVERSITAS NUSA CENDANA**

Hubungan antara Tingkat Stres Akademik terhadap Kecanduan *Smartphone* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Nusa Cendana

***Cahya Ayu Ningsih<sup>1</sup>, S.M.J Koamesah<sup>2</sup>, Rr. Listyawati Nurina<sup>3</sup>***

<sup>1</sup>*Faculty of Medicine and Veterinary Medicine, Universitas Nusa Cendana*

<sup>2</sup>*Department of Public Health and Community Medicine, Faculty of Medicine and Veterinary Medicine, Universitas Nusa Cendana*

<sup>3</sup>*Departement of Pharmacology and Therapy, Faculty of Medicine, Universitas Nusa Cendana*

\* *Cahya Ayu Ningsih*

*cahya.ayu6297@gmail.com*

**Abstract**

**Background :** One of the factors that influence smartphone addiction is situational factors such as academic stress. Medical students have higher levels of stress than other faculties, due to having additional stress as a result of longer study periods and applying different curriculum. Person experiencing stressful situations will naturally attempt to overcome them by using a certain number of behaviors, one of which is by playing a smartphone.

**Objective :** To find out relation between academic stress levels to smartphone addiction in medical students of Nusa Cendana University.

**Methods :** This study was an observational analytical research with cross sectional design conducted on medical students of Nusa Cendana University by filling out the Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) questionnaire and smartphone addiction scale short version (SAS-SV) questionnaire. The sampling technique uses stratified random sampling with 67 respondents fulfilling the inclusion and exclusion criteria. The study was conducted univariate, bivariate using the chi-square test.

**Results :** From 67 respondents, 1 (1.5%) respondents experienced mild academic stress, 27(40.3%) moderate stress respondents, 29 (43.3%) respondents were severely stressed and 10 (14.9%) respondents are very severely stressed. Of the 67 respondents also obtained 44 (65.7%) respondents addicted to smartphones and 23 (34.3%) respondents not experience smartphone addiction. The results of bivariate analysis test in this study obtained the result of  $p=0.588$  ( $p>0.05$ ).

**Conclusion :** There is no relationship between academic stress and smartphone addiction in medical students of Nusa Cendana University

**Keywords:** Academic stress, smartphone addiction, and medical students

**How to Cite:**

Ningsih, CA. Koamesah, SMJ, Nurina, Rr.L. Hubungan Tingkat Stres Akademik terhadap Kecanduan *Smartphone* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*.13(1):182-195. DOI: <https://doi.org/10.35508/cmj.v13i1.17363>

© 2025 The Authors. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. 

Research Article

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* adalah faktor situasional seperti stres akademik. Mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan fakultas lain, dikarenakan mahasiswa kedokteran memiliki stres tambahan akibat dari masa studi yang lebih panjang dan kurikulum yang berbeda. Seseorang yang mengalami situasi yang menimbulkan stres akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu, salah satunya adalah dengan bermain *smartphone*.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa kedokteran Universitas Nusa Cendana.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian analitikal observasional dengan rancangan *cross sectional* yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dengan cara pengisian kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) dan kuesioner *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV). Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah responden 67 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dianalisis secara univariat, dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

**Hasil:** Dari 67 responden, didapatkan hasil 1 (1,5%) responden mengalami stres akademik ringan, 27 (40,3%) responden stres sedang, 29 (43,3%) responden stres berat dan 10 (14,9%) responden stres sangat berat. Dari 67 responden juga didapatkan 44 (65,7%) responden kecanduan *smartphone* dan 23 (34,3%) responden tidak mengalami kecanduan *smartphone*. Hasil uji analisis bivariat pada penelitian ini diperoleh hasil  $p=0,588$  ( $p>0,05$ ).

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

**Kata kunci:** *Stres Akademik, Kecanduan Smartphone, Mahasiswa Kedokteran*

**PENDAHULUAN**

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan *Hootsuite* dan *We are social* pada tahun 2018 pengguna *smartphone* di dunia diperkirakan akan terus meningkat sekitar 100 juta orang pertahun. Pada tahun 2019 pengguna *smartphone* mencapai 5,112 miliar orang dan pada tahun 2020 terus mengalami peningkatan hingga mencapai 5,190 miliar (67%) orang di dunia, dengan rata-rata penggunaan *smartphone* mencapai 3 jam 22 menit per hari<sup>(1,2)</sup>. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2020, pengguna *smartphone* mencapai 338,2 juta dengan penambahan sekitar 15 juta (4,6%) dari tahun 2019

dengan rata-rata penggunaan *smartphone* mencapai 4 jam 46 menit<sup>(3)</sup>.

Penemuan teknologi *smartphone* ini menjadikan segala sesuatu lebih praktis. Penggunanya dapat melakukan banyak hal seperti berinteraksi melalui sosial media, menelpon, mendengarkan musik, membaca buku digital, bermain *game*, hingga belanja secara *online* dalam satu waktu<sup>(4)</sup>.

Adanya *smartphone* juga memiliki efek baru pada perilaku penggunanya, dikarenakan kemunculan *smartphone* membuat banyak kalangan mahasiswa lebih asik dan sibuk dengan fasilitas yang terdapat pada alat tersebut<sup>(5)</sup>.

Research Article

Perubahan ini bisa memberikan dampak positif dan negatif yang mengancam perkembangan mahasiswa, salah satu dampak negatif penggunaan *smartphone* adalah kecanduan *smartphone*. Fasilitas pada *smartphone* menyebabkan manusia menjadi kecanduan dan tidak rela melepaskan *smartphone*<sup>(6)</sup>

Yuwanto (2010) mengemukakan bahwa kecanduan *smartphone* dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu faktor situasional. Faktor ini menggambarkan tentang situasi psikologis individu meliputi stres, kesedihan, kejemuhan dan tidak adanya kegiatan di waktu luang<sup>(7)</sup>. Mahasiswa rentan mengalami stres dikarenakan berbagai tuntutan antara lain tuntutan untuk berpikir lebih kritis, kehidupan yang mandiri, dan tuntutan belajar<sup>(8)</sup>.

Mahasiswa kedokteran menghadapi berbagai jenis stres dalam studi dan kehidupan mereka, dimana mahasiswa kedokteran mengalami gejala yang lebih tinggi dari segi tekanan psikologis dan kelelahan daripada mahasiswa program studi lain di sektor non-medis. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa kedokteran memiliki stres tambahan akibat dari masa studi yang lebih panjang<sup>(9,10,11)</sup>. Selain itu

Fakultas Kedokteran menerapkan kurikulum yang berbeda dengan kurikulum pada fakultas lain. Oleh karena itu mahasiswa dapat mengalami tekanan dan tuntutan, sehingga tidak menutup kemungkinan dapat memicu terjadinya stres akademik<sup>(12)</sup>.

Seseorang yang mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stres, secara alamiah akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu, salah satunya adalah dengan bermain *smartphone*<sup>(13)</sup>. Chiu (2014) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya gangguan *smartphone addiction* adalah sebagai salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dikalangan remaja, dan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sehingga sebagai awal mula terjadinya ketergantungan akan alat komunikasi tersebut<sup>(14)</sup>. *Smartphone* juga berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan menghilangkan rasa sakit dan perasaan stres untuk sementara waktu, namun apabila gagal untuk mengendalikan atau membatasi penggunaan akan memiliki konsekuensi yang membahayakan<sup>(15)</sup>.

Research Article

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkontrol pada akhirnya akan dapat menimbulkan kecanduan<sup>(16)</sup>. Kecanduan *smartphone* yang dialami oleh mahasiswa dapat menimbulkan berbagai dampak negatif salah satunya berdampak pada kesehatan seperti kesehatan mata terganngu, kualitas tidur yang buruk, penurunan konsentrasi yang akhirnya berdampak pada prestasi akademik mahasiswa<sup>(7)</sup>. Selain itu juga kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan dikarenakan kehawatiran jika tidak menggunakan alat tersebut. Penggunaan *smartphone* juga dapat menyebabkan perilaku konsumtif dikarenakan keinginan untuk mengikuti *life style* yang terus berkembang seperti *trend* dalam penggunaan merk *smartphone* ataupun untuk pembelian kuota internet<sup>(17,18)</sup>.

Hasil penelitian Wang et al.(2020) menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa adalah faktor risiko untuk ketergantungan *smartphone*, dan remaja dapat menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai cara untuk melepaskan ketegangan ketika menghadapi tekanan akademik<sup>(19)</sup>.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara tingkat stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa kedokteran Universitas Nusa Cendana”.

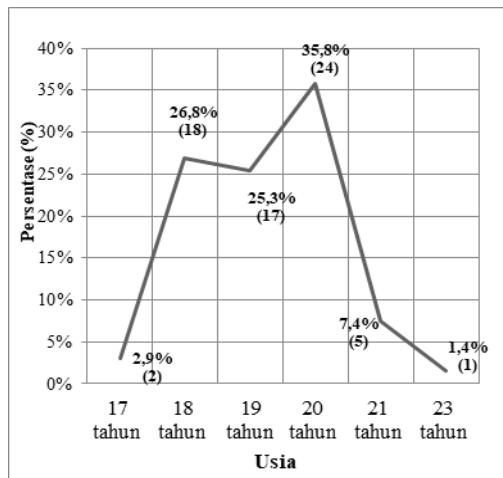
## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional menggunakan jenis penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas kedokteran Universitas Nusa Cendana pada Maret 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran angkatan 2018, 2019, dan 2020. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini *stratified random sampling* dengan jumlah responden 67 orang.

Data diperoleh dengan pengisian kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) untuk stres akademik dan *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV) untuk mengukur kecanduan *smartphone*. Analisis bivariat menggunakan uji *chi square*.

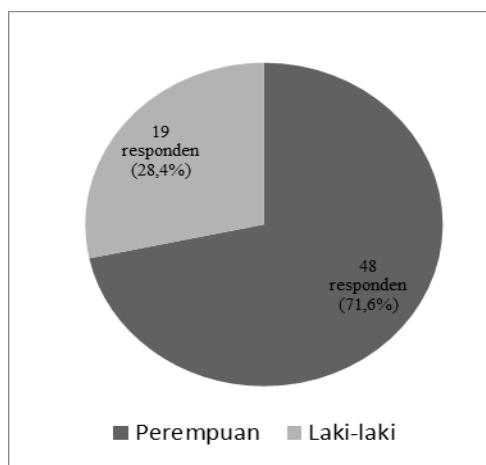
Research Article

## HASIL



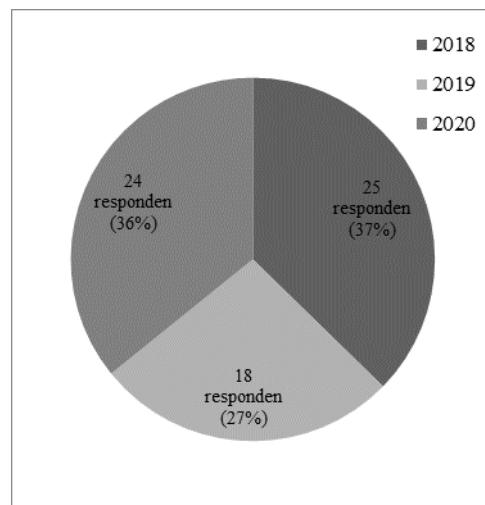
**Grafik 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan data pada grafik 1 dapat diketahui bahwa usia dengan jumlah paling banyak adalah usia 20 tahun dengan 24 (35,8%) responden, sedangkan usia dengan jumlah paling sedikit adalah usia 23 tahun dengan 1 (1,4%) responden. Usia termuda berada pada usia 17 tahun dan usia tertua berada pada usia 23 tahun.



**Grafik 2.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan data pada grafik 2 dapat diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 67 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana, yang terbagi menjadi 19 (28,4%) responden berjenis kelamin laki-laki dan 48 (71,6%) responden merupakan berjenis kelamin perempuan.

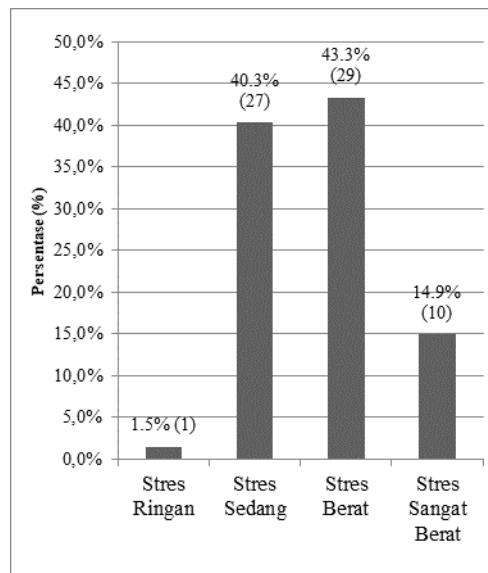


**Grafik 3.** Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan data pada grafik 3 didapatkan hasil bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 67 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana, yang terbagi menjadi 25 (37%) responden merupakan mahasiswa angkatan 2018, 18 (27%) responden merupakan mahasiswa angkatan 2019,

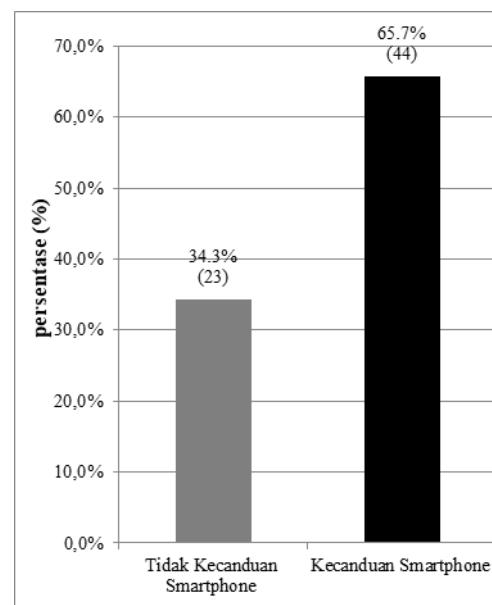
Research Article

dan 24 (36%) responden merupakan mahasiswi angkatan 2020.



**Grafik 4.** Distribusi Stres Akademik

Berdasarkan grafik 4, dari 67 responden mahasiswa Kedokteran Universitas Nusa Cendana terdapat 1(1,5%) responden mengalami stres ringan, 27 (40,3%) responden stres sedang, 29 (43,3%) responden stres berat dan 10 (14,9%) responden mengalami stres sangat berat.



**Grafik 5.** Distribusi Kecanduan Smartphone

Berdasarkan grafik 5, dari 67 responden mahasiswa kedokteran Universitas Nusa Cendana terdapat 23 (34,3%) responden tidak mengalami kecanduan *smartphone*, dan 44 (65,7%) responden mengalami kecanduan *smartphone*.

Research Article

Tabel 1. Hubungan Tingkat Stres Akademik Terhadap Kecanduan *Smartphone*

Stres Akademik	Kecanduan <i>Smartphone</i>		Total	Nilai <i>p</i>
	Negatif Kecanduan (Tidak Kecanduan)	Positif Kecanduan		
Stres Ringan	0 (0.0%)	1 (1.5%)	1 (1.5%)	0,588
Stres Sedang	11 (16.4%)	16 (23.9%)	27 (40.3%)	
Stres Berat	10 (14.9%)	19 (28.4%)	29 (43.3%)	
Stres Sangat Berat	2 (3.0%)	8 (11.9%)	10 (14.9%)	
Total	23 (34.3%)	44 (65.7%)	67 (100.0%)	

\* $p < 0,05$  <sup>#</sup> Chi Square Test

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 67 responden mahasiswa yang diteliti, terdapat 44 (65,7%) responden yang mengalami kecanduan *smartphone* dengan 1 (1,5%) responden mengalami stres ringan, 16 (23,9%) responden mengalami stres sedang, 19 (28,4%) responden mengalami stres berat dan 8 (11,9%) responden mengalami stres sangat berat. Untuk responden yang tidak kecanduan *smartphone*, terdapat 23 (34,3%) responden dengan 11 (16,4%) responden mengalami stres sedang, 10 (14,9%) responden mengalami stres berat, dan 2 (3%) responden mengalami stres sangat berat.

Berdasarkan uji statistik menggunakan *Uji Chi Square* dengan taraf kepercayaan  $p < 0,05$  dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik terhadap

kecanduan *smartphone* diperoleh  $p = 0,588$  dimana  $p > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

## PEMBAHASAN

Menurut Hans Selye, stres merupakan respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap suatu reaksi tuntutan sehingga tubuh akan bereaksi secara emosi maupun fisik untuk mempertahankan kondisi fisik yang optimal<sup>(20)</sup>. Untuk pengertian stres akademik itu sendiri adalah stres yang berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik. Stres akademik diartikan persepsi

Research Article

subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik<sup>(16)</sup>.

Kecanduan *smartphone* atau *smartphone addiction* menurut Kwon et al. (2013) adalah sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang<sup>(21)</sup>. Park et al. (2014) mengartikan kecanduan *smartphone* dapat diibaratkan seperti keracunan terhadap *smartphone*, dimana biasanya penggunaan *smartphone* tanpa tujuan khusus dan akan menunjukkan kegelisahan tanpa *smartphone*<sup>(22)</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 29 (43,3%) responden mengalami stres berat, 27 (40,3%) mengalami stres sedang, 10 (14,9%) mengalami stres sangat berat, dan 1 (1,5%) responden mengalami stres ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bellinawati tahun 2015 dari 240 responden mahasiswa kedokteran hampir

sebagian besar atau sebanyak 122 (50,8%) responden mengalami stres. Dikatakan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stres yang sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis<sup>(23)</sup>. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa kedokteran memiliki stres tambahan akibat dari masa studi yang lebih panjang. Selain itu Fakultas Kedokteran menerapkan kurikulum yang berbeda dengan fakultas lain yaitu Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) yang meliputi kegiatan seperti tutorial, kuliah pakar, praktikum, *clinical skill lab* (CSL) dan penelitian akhir<sup>(24,14)</sup>. Untuk memenuhi kompetensi tersebut, maka Fakultas Kedokteran menerapkan sistem metoda pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) yaitu pelaksanaan proses pembelajaran berdasarkan *problem* klinik yang ada sampai memiliki kemampuan untuk mengkonsep penatalaksanaan *problem* klinik yang dihadapi. Oleh karena itu mahasiswa dapat mengalami tekanan dan tuntutan, sehingga tidak menutup kemungkinan dapat memicu terjadinya stres akademik<sup>(15)</sup>.

Kondisi stres akademik yang tinggi berbanding lurus dengan distribusi kecanduan *smartphone* yang dialami

Research Article

responden. Dari hasil analisis data dari 67 orang responden didapatkan hasil 44 (65.7%) responden dinyatakan mengalami kecanduan *smartphone* dan 23 (34.3%) responden tidak mengalami kecanduan *smartphone*. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Devita dan Mahdili (2018) pada mahasiswa Keperawatan dari 122 responden 73 (59,8%) responden mengalami kecanduan smartphone sedangkan yang tidak mengalami kecanduan sebanyak 49 (40,2%) responden<sup>(25)</sup>. Pada penelitian tersebut didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara stress akademik dengan kecanduan smartphone pada mahasiswa, yang artinya bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa maka semakin beresiko mengalami kecanduan smartphone. Hasil ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dimana didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan kecanduan smartphone. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh perbedaan pada sampel penelitiannya dimana sampel pada penelitian yang dilakukan oleh Devita dan Mahdili menggunakan mahasiswa keperawatan sedangkan pada penelitian

ini peneliti menggunakan sampel mahasiswa kedokteran, selain itu hasil penelitian yang berbeda dapat disebabkan oleh perbedaan hasil tabulasi silang yang didapatkan dengan rancangan cross sectional. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami responden maka semakin tinggi kecanduan smartphone yang dialami sehingga uji statistik dapat berhubungan. Namun hasil berkebalikan ditunjukkan oleh penelitian pada penelitian ini dimana responden yang mengalami stres akademik dengan kategori ringan, sedang, berat maupun sangat berat cenderung mengalami kecanduan smartphone sehingga uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan.

Bila dibandingkan dengan penelitian serupa yang dilakukan oleh Alfitachiyyah (2020) yang dilakukan pada 185 mahasiswa kedokteran, hasil pada penelitian tersebut didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapatnya hubungan antara tingkat stres akademik terhadap kecanduan smartphone hal ini disebabkan karna tingginya penggunaan smartphone pada mahasiswa kedokteran. Hasil penelitian yang dilakukan Alfitachiyyah sama dengan hasil yang

### Research Article

didapat oleh peneliti dimana didapat kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone*<sup>(26)</sup>.

Berdasarkan hasil analisis penelitian, diketahui bahwa stres akademik tidak memiliki hubungan terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana karena didapatkan hasil  $p = 0,588$  dimana atau  $p > 0,05$ . Tidak terdapat hubungan antara stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* secara statistic. Hal ini dapat dinyatakan bahwa hipotesis ( $H_0$ ) yang dipaparkan peneliti diterima yang artinya bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Pada penelitian ini tidak terdapatnya hubungan antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* dapat terjadi karena stres hanyalah salah satu dari banyaknya faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan *smartphone*. Faktor tersebut dapat bersumber dari faktor internal (kontrol diri, *sensation seeking* dan *self-esteem*), faktor eksternal (pemaparan media tentang *smartphone* baik dalam bentuk iklan/promo), faktor situasional (kondisi

psikologis individu) dan faktor sosial (berinteraksi sosial menggunakan *smartphone*).

Kontrol diri yang rendah dapat dilihat dari kebiasaan individu yang tidak bisa mengatur waktu dan menahan diri dalam menggunakan *smartphone* sehingga dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan *smartphone*. Individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* (pencari sensasi) yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kecanduan *smartphone*, dikarenakan keinginan untuk terus menginginkan suatu hal yang baru. Untuk seorang individu yang memiliki tingkat *self-esteem* atau kepercayaan diri yang rendah maka memungkinkan perilaku kecanduan yang semakin tinggi. Individu yang mengalami masalah emosional seperti depresi dan gangguan kecemasan dapat menjadi penyebab kecanduan telepon genggam. Individu yang mengalami kecanduan seringkali menggunakan fantasi mereka sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Pemaparan media tentang *smartphone* baik dalam bentuk iklan, promo atau info pameran *smartphone* terbaru yang tinggi dapat berpengaruh pada keinginan individu

### Research Article

untuk membeli dan menggunakan *smartphone* terbaru, hal ini dapat menjadi penyebab kecanduan *smartphone*. Keinginan untuk interaksi sosial dengan menggunakan *smartphone* yang tinggi dapat menyebabkan kecanduan *smartphone* hal ini dikarenakan individu ingin terus terhubung dengan banyak orang tanpa perlu berinteraksi secara langsung<sup>(27,28,29)</sup>.

### KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa kedokteran Universitas Nusa Cendana.

### SARAN

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana diharapkan dapat memanajemen stresor yang dihadapi sehingga terhindar dari stres dan juga disarankan untuk dapat mengurangi penggunaan *smartphone* dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mengurangi waktu penggunaan *smartphone* seperti melakukan *hobby* atau olahraga dan kegiatan lainnya di waktu senggang, agar aktifitasnya

tidak hanya tertuju pada penggunaan *smartphone*.

2. Bagi orang tua disarankan agar mengawasi dan mengontrol penggunaan *smartphone*, seperti memberi contoh menerapkan aturan ketika kumpul bersama keluarga tidak boleh menggunakan *smartphone*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan *smartphone* baik faktor internal, eksternal, sosial maupun situasional. Selain itu juga disarankan meneliti lebih lanjut tentang intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres akademik maupun intervensi untuk mengurangi kecanduan *smartphone*.
4. Bagi instansi terkait, diharapkan Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dapat mengoptimalkan peranan dosen pembimbing akademik sebagai tempat bimbingan bagi mahasiswa sehingga dapat mengurangi stres yang dialami mahasiswa, pihak fakultas dapat juga menambah kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, edukasi, ataupun kegiatan menarik lainnya untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.

Research Article

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Wearesosial, Hootsue. *Digital 2019 Global Digital Overview* [Internet]. 2019. Available from: <https://wearesocial.com/digital-2019-global>
2. Wearesosial, Hootsue. *Digital 2020 Global Digital Overview* [Internet]. 2020. Available from: <https://wearesocial.com/digital-2020>
3. Wearesosial, Hootsue. *Digital 2020: Indonesia* [Internet]. 2020. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>
4. Hanika IM. Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *J Interak.* 2015;4(1):42–51.
5. Bian M, Leung L. Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Soc Sci Comput Rev* [Internet]. 2015 Feb 8;33(1):61–79. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0894439314528779>
6. Pebriani SH. Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa DIII Keperawatan. 2019;10(2):1–12.
7. Yuwanto L. Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indones Psychol J.* 2010; 25(3): 25(3): 225-229.
8. Hicks T, Heastie S. High School To College Transition: A Profile Of The Stressors, Physical And Psychological Health Issues That Affect The First-Year On-Campus College Student. *J Cult Divers.* 2008;15(3):143–7.
9. Rahman NIA, Ismail S, Seman TNABT, Rosli NFAB, Jusoh SABM, Dali WPEW, et al. Stress Among Preclinical Medical Students Of University Sultan Zainal Abidin. *Journal of Applied Pharmaceutical Science.* 2013;3(11):76–81.
10. Hasmarina D. Hubungan Stres Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala [skripsi]. Universitas Syiah Kuala; 2015. Available from:<https://etd.unsyiah.ac.id/baca/index.php>
11. Legiran, Azis MZ, Bellinawati N. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas

Research Article

- Muhammadiyah Palembang. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 2015(4); 2(2): 197-202.
12. Atziza R. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *J Agromed Unila.* 2015; 2(3): 317-320.
13. Rahmadani R. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kecanduan Smartphone Pada Mahasiswa. *Journal of Chemical Information and Modeling.* Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau; 2019.
14. Chiu S-I. The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Comput Human Behav* [Internet]. 2014 May;34:49–57. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0747563214000296>
15. Van Deursen AJAM, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PAM. Modeling Habitual and Addictive Smartphone Behavior: The Role of Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age, and Gender. *Comput Human Behav*. 2015;45(July):411–20.
16. Barseli M, Ifdil I. Konsep Stres Akademik Siswa. *J Konseling dan Pendidik.* 2017;5(3):143.
17. Anggit RM. Bentuk Perilaku Konsumtif Dalam Penggunaan Telepon Seluler Dikalangan Anak Muda Tanjungpinang [skripsi]. Tanjungpinang: Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjungpinang. 2015.
18. Palupi DA, Sarjana W, Hadiati T. Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro.* 2018;7(1). Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>
19. Wang J-L, Rost DH, Qiao R-J, Monk R. Academic Stress and Smartphone Dependence among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Child Youth Serv Rev* [Internet]. 2020 Apr;105029. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0190740920301754>
20. Edward P. Sarafino. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions.* Seventh ed. 2011

Research Article

21. Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C, et al. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One*. 2013;8(2).
22. Park G, Moon G, Yang D. The Moderation Effect of Smart Phone Addiction in Relationship between Self-Leadership and Innovative Behavior. *Int J Soc Manag Econ Bus Eng* [Internet]. 2014; 8(5):1227–30. Available from: <http://www.waset.org/publications/998165>
23. Bellinawati N. Perbedaan Faktor Risiko Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2012, 2013, dan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2015.
24. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *J Kesehat Andalas*. 2019;8(1):103.
25. Devita Y, Mahdili. Hubungan Stres Akademik Terhadap Penggunaan Smartphone Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Negeri Payung. Pekanbaru: Stikes Negeri Payung; 2018.
26. Alfitachiyyah. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. 2020.
27. Sukma DM. Hubungan Stres Akademik Dengan Kecenderungan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Mercu Buana Yogyakarta [skripsi]. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta; 2019. Available from: <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/4909>
28. Agusta D. Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone. *E-Journal Bimbing dan Konseling* [Internet]. 2016;5(3):86–96. Available from: <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1021>.
29. Mulyana S, dan Afrini. Hubungan Antara Self-Esteem dengan Smartphone Addiction pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Program Studi Psikologi Universitas Syiah Kuala. Jurnal Psikogenesis*. 2017; 5 (2).