



## Pengaruh Religiusitas Terhadap Penggunaan Gawai yang Bermasalah: Peran Kontrol Diri dan Stres Pada Mahasiswa

Hariz Enggar Wijaya<sup>1</sup>

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia  
[hariz.wijaya@uii.ac.id](mailto:hariz.wijaya@uii.ac.id)

Syafira Anantasya Agsanda Putri

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

Zulfa Firdausi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

Nida Nur Nabila

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

**Abstract;** *Smartphone use is increasing worldwide. Despite the benefit of using a smartphone, a growing body of research has reported smartphone use's negative effect. Lack of self-control has been associated with problematic use of smartphones as well as stress. However, there is still little evidence of how religiosity could have an impact on problematic smartphone use. This study aimed to examine the indirect effect of religiosity on problematic smartphone use via self-control and stress. A few 146 undergraduate students enrolled in this study. They completed an online survey comprising problematic smartphone use, religiosity, self-control, and stress. Our findings showed a negative association between religiosity or self-control with problematic smartphone use. Stress also correlated positively with problematic smartphone use. Path analysis demonstrated the mediation effect of self-control on religiosity and problematic smartphone use, but not the stress. These results underlined the psychological mechanism underlying smartphone use of students. Moreover, religiosity could be considered to prevent the detrimental effect of problematic smartphone use.*

**Keywords:** problematic smartphone use, religiosity, self-control, stress, undergraduate student

**Abstrak;** *Penggunaan gawai mengalami tren peningkatan di dunia. Terlepas dari manfaat menggunakan gawai, banyak penelitian yang melaporkan efek negatif penggunaan gawai tersebut. Banyak studi menunjukkan rendahnya pengendalian diri dan tingginya stres berhubungan dengan persoalan penggunaan gawai yang bermasalah (problematic smartphone use). Pada sisi lain, masih belum ada kajian empiris yang mengungkapkan bagaimana religiusitas dapat berdampak pada penggunaan gawai yang bermasalah. Tujuan penelitian ini adalah menguji efek tidak langsung religiusitas terhadap penggunaan gawai bermasalah melalui pengendalian diri dan stres. Sejumlah 146 mahasiswa tingkat S1 mengikuti penelitian ini. Mereka menyelesaikan survei daring yang terdiri atas skala penggunaan gawai yang bermasalah, religiusitas, pengendalian diri, dan stres. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif antara religiusitas maupun pengendalian diri dengan penggunaan gawai pada mahasiswa. Stres juga berhubungan positif dengan penggunaan gawai yang bermasalah. Analisis jalur menunjukkan efek mediasi dari pengendalian diri pada religiusitas dan penggunaan gawai yang bermasalah. Adapun stres, tidak signifikan dapat memediasi hubungan*

<sup>1</sup> *correspondence author*



*kedua variabel. Hasil ini menggarisbawahi mekanisme psikologis yang mendasari penggunaan gawai yang bermasalah pada mahasiswa. Selain itu, religiusitas dapat dipertimbangkan menjadi alternatif mencegah efek merugikan penggunaan gawai yang bermasalah.*

**Kata kunci:** penggunaan gawai yang bermasalah, religiusitas, kontrol diri, stres, mahasiswa

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi yang begitu pesat telah mengubah cara dan sarana komunikasi kita. Jika dahulu media komunikasi jarak jauh masih berbasis telepon kabel atau rumah, saat ini telah berubah model menjadi nirkabel dan portabel. Bahkan sarana komunikasi sudah dilengkapi beragam fitur canggih media ekspresi sosial seperti facebook dan Instagram. Beragam perangkat hiburan hingga aplikasi produktivitas yang melekat, semakin menguatkan eksistensi gawai bagi penggunanya.

Fungsi dan layanan gawai yang terus berkembang tersebut makin memanjakan konsumen. Wajar jika industri gawai cukup ramai. Angka pengguna gawai secara global pada tahun ini sudah melebihi angka tiga trilion dan tren ke depan terus mengalami kenaikan. China, India, dan Amerika adalah tiga negara dengan pengguna gawai yang paling banyak (Statista, 2021).

Lembaga survei *Pew Research Center* menyebutkan, ada setidaknya 81% penduduk di Amerika yang menggunakan gawai pada tahun 2019 (Pew Research Center, 2021). Survei tersebut juga menunjukkan bahwa pengguna gawai di Amerika didominasi oleh kalangan muda berusia 18-29 tahun (96%). Mereka bergantung pada gawai untuk mengakses internet dan bukan lagi menggunakan komputer pribadi atau laptop.

Tidak jauh berbeda dengan itu, pengguna gawai di Indonesia juga terus mengalami kenaikan dari tahun ke tahun. Data BPS menunjukkan bahwa pada tahun 2018 jumlah pengguna gawai mencapai 62,41% (BPS, 2018). Menurut laporan BPS tersebut, pengguna internet didominasi oleh kalangan usia 25-49 tahun (47,54%) dan disusul urutan

kedua adalah usia 19-24 tahun (20,23%). Pengguna gawai paling banyak menggunakan internet untuk aktivitas media sosial (79,13%), disusul untuk pencarian berita atau informasi (65,97%), hiburan (45,08%), dan mengerjakan tugas sekolah (25,87%).

Pada tahun 2019, menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) terdapat 171,17 juta pengguna internet di Indonesia (Haryanto, 2020). Sedikit berbeda dengan data BPS 2018, pengguna internet tersebut menurut hasil survei APJII justru paling tinggi ada pada kelompok usia remaja 15-19 tahun (91%), disusul usia 20-24 tahun (88,5%), usia 25-29 tahun (82,7%), usia 30-34 tahun (76,5%), dan usia 35-39 tahun (68,5%).

Penggunaan gawai menghadirkan berbagai keuntungan bagi individu. Penggunaan gawai menawarkan kemudahan dan kecepatan dalam mengakses informasi dan komunikasi, bahkan data bersifat *real-time*. Artinya, secara umum penggunaan gawai masih memiliki potensi yang menguntungkan dalam proses atensi tertentu. Di sisi lain, dalam jangka panjang, belum banyak bukti penelitian yang cukup menunjukkan dampak negative penggunaan gawai terhadap atensi dan memori kerja (Liebherr, Schubert, Antons, Montag, & Brand, 2020). Keuntungan lain gawai adalah dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental individu melalui penggunaan aplikasi. Studi meta-analisis Linardon (2020) mengindikasikan adanya potensi penggunaan aplikasi tertentu dapat meningkatkan *mindfulness*, *acceptance*, dan *self-compassion* individu, meskipun masih cukup rendah tingkat hasilnya. Begitu pula gawai dapat digunakan untuk meningkatkan

efikasi diri dan kualitas hidup penderita diabetes (Aminuddin, Jiao, Jiang, Hong, & Wang, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan penggunaan gawai juga dapat meminimalisasi kondisi psikologis bermasalah pada diri individu. Hasil studi Yim et al. (2020) menguji penggunaan gawai untuk membantu individu mengatasi depresi. Aplikasi digunakan bukan hanya untuk melakukan asesmen diri terhadap gejala depresi, melainkan juga intervensi untuk menurunkan gejala depresi. Begitu pula gawai dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan individu (Firth et al., 2017).

Meskipun beberapa hasil penelitian di atas mengindikasikan adanya dampak positif penggunaan gawai, tetapi tidak dapat dipungkiri banyak hasil studi yang menunjukkan dampak negatif penggunaan gawai. Efek merugikan tersebut muncul sebagai akibat penggunaan gawai hingga pada batas yang tidak lagi wajar atau normal. Dalam konteks penelitian, muncul istilah *problematic smartphone use* (PSU) yang mengacu pada persoalan penggunaan gawai tersebut.

Hasil studi meta-analisis terhadap 293 penelitian terkait penggunaan gawai yang tidak wajar, menunjukkan bahwa profil orang yang lebih rentan menggunakan gawai dengan berlebihan adalah berusia muda, perempuan, dan berpendidikan tinggi (Busch & McCarthy, 2020). Hasil studi tersebut juga menyebutkan dampak penggunaan gawai yang paling banyak adalah berkaitan dengan kesehatan emosi individu.

Melengkapi koneksi kesehatan mental dengan penggunaan gawai tersebut, penelitian Panova, Carbonell, Chamarro, dan Puerta-Cortés, (2019) mengindikasikan bahwa isu tersebut

bersifat lintas budaya. Kecemasan dan depresi dilaporkan berkorelasi dengan penggunaan gawai pada mahasiswa di Amerika, Spanyol, dan Kolumbia. Selain itu, penggunaan gawai juga berhubungan dengan munculnya pikiran bunuh diri. Studi Arrivillaga, Rey, dan Extremera (2020) terhadap 2196 remaja di Spanyol menunjukkan adanya hubungan positif antara pikiran bunuh diri dengan penggunaan gawai. Menurut mereka, kecerdasan emosi dapat menjadi faktor protektif dari munculnya pikiran bunuh diri, mengingat secara statistik kecerdasan emosi memoderasi hubungan kedua variabel tersebut. Efek merugikan penggunaan gawai terhadap kesehatan mental juga dikuatkan oleh hasil studi Winkler, Jeromin, Doering, dan Barke (2020) terhadap 930 orang dewasa di Jerman. Penggunaan gawai yang berlebihan tersebut bukan hanya berdampak terhadap meningkatnya depresi, kecemasan, maupun stress, melainkan juga gangguan tidur dan gejala somatik.

Dalam konteks akademik, penggunaan gawai yang bermasalah juga lebih cenderung merugikan. Studi Rozgonjuk, Kattago, dan Täht (2018) pada mahasiswa di Estonia menggambarkan adanya relasi positif antara prokrastinasi dengan penggunaan gawai yang bermasalah. Hubungan itu dimediasi oleh penggunaan media sosial mahasiswa selama perkuliahan. Adiksi gawai menurut studi Li, Gao, dan Xu, (2020) dapat menjadi prediktor prokrastinasi pada mahasiswa, di mana efikasi diri akademik dapat menjadi faktor pelindung. Begitu pula penggunaan gawai juga dilaporkan berdampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa (Fu, Chen, & Zheng, 2020; Troll, Friese, & Loschelder, 2020).

Penggunaan gawai yang bermasalah pada dasarnya berkaitan dengan kemampuan pengendalian diri individu. Godaan untuk membuka gawai pada saat belajar atau bekerja bisa mengarah menjadi persoalan ketika sudah berlebihan atau individu merasa tidak mampu mengendalikan diri. Studi Gökçeşlan, Mumcu, Haşlamam, dan Çevik, (2016) pada mahasiswa di Turki mendeskripsikan bahwa kemampuan mengatur diri menjadi prediktor adiksi gawai. Mahapatra (2019) menguatkan hasil studi tersebut, selain kemampuan regulasi diri, faktor kesepian juga menjadi penentu penggunaan adiksi gawai pada remaja. Troll et al. (2020) menguatkan kontrol diri mahasiswa sebagai prediktor penggunaan gawai yang bermasalah, sehingga pada akhirnya penggunaan gawai tersebut memediasi kontrol diri dan kinerja akademik mahasiswa.

Selain itu, tingkat stres memiliki peran dalam memprediksi penggunaan gawai yang bermasalah. Hawi dan Samaha (2017) menggarisbawahi korelasi stres dan penggunaan gawai tersebut bisa bersifat dua arah. Individu yang stresnya tinggi, akan merasakan dampak pada tingginya penggunaan gawai yang bermasalah. Juga dapat berlaku sebaliknya, tingginya penggunaan gawai, akan berimplikasi terhadap tingginya angka stres. Sebagaimana studi Winkler, Jeromin, Doering, dan Barke (2020) pada mahasiswa dan orang dewasa, menguatkan hasil tersebut, bahwa stres menjadi prediktor penggunaan gawai yang bermasalah.

Konstruksi psikologis yang berhubungan dengan penggunaan gawai bermasalah seperti telah dibahas sebelumnya, cukup banyak mendapatkan perhatian para peneliti. Adapun isu religiusitas, masih sedikit

dikaji relevansinya dengan penggunaan gawai yang bermasalah. Sebagai contoh penelitian yang dilakukan Agbaria dan Bdier (2019) pada mahasiswa muslim di Palestina, menunjukkan adanya korelasi negatif yang moderat antara religiusitas dan adiksi internet. Religiusitas di sini dapat berperan sebagai faktor protektif dari kecanduan internet. Berangkat dari hasil studi tersebut, religiusitas juga dapat diasumsikan berhubungan negatif dengan penggunaan gawai yang bermasalah.

Religiusitas juga dilaporkan berhubungan negatif dengan kontrol diri. Studi Laird, Marks, dan Marrero (2011) pada remaja menunjukkan bahwa individu yang tinggi religiusitasnya cenderung tinggi pengendalian dirinya. Ia berperan baik sebagai faktor promotif maupun protektif remaja dalam menghadapi perilaku anti-sosial. Peran religiusitas dalam menguatkan kontrol diri remaja juga digarisbawahi oleh studi Desmond, Ulmer, dan Bader (2013) dari data longitudinal studi kesehatan remaja nasional di Amerika. Remaja yang religius, lebih tinggi kontrol dirinya. Selain itu, kontrol diri remaja menjadi mediator religiusitas dan perilaku penggunaan obat-obatan terlarang dan minuman keras.

Isu kesehatan mental juga banyak dikaitkan dengan religiusitas. Penelitian Merrill, Read, dan LeCheminant (2009) pada mahasiswa di Amerika, sebagai contoh, menunjukkan adanya korelasi negatif antara religiusitas dan stress. Begitu pula hasil studi Aftab, Naqvi, Al-karasneh, dan Ghorri (2018) menguatkan temuan tersebut. Mahasiswa yang tinggi religiusitasnya, cenderung rendah tingkat stres yang dipersepsinya.

Beberapa penelitian yang telah dibahas sebelum ini, telah mencoba

menggal relasi religiusitas dengan adiksi internet atau kesehatan mental. Sejauh yang penulis ketahui, belum ada yang menjelaskan bagaimana keterkaitan ketiganya sekaligus. Penelitian ini ingin menjawab persoalan tersebut. Ada dua tujuan dalam penelitian ini. Pertama, kami ingin mengetahui bagaimana relasi antara religiusitas, kontrol diri, stress, dan penggunaan gawai yang bermasalah pada mahasiswa. Lebih jauh kemudian peneliti ingin menguji secara empiris apakah kontrol diri dan stres pada mahasiswa dapat menjelaskan hubungan antara religiusitas dan penggunaan gawai yang bermasalah. Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana relasi religiusitas, kontrol diri, stress, dan penggunaan gawai bermasalah pada mahasiswa. Selain itu, melalui analisis jalur (*path analysis*), efek tidak langsung religiusitas terhadap penggunaan gawai bermasalah melalui kontrol diri dan stres ingin diuji.

## **METODE PENELITIAN**

### **Responden Penelitian**

Responden yang mengikuti penelitian ini adalah 146 mahasiswa, yang terdiri atas 115 laki-laki dan 31 perempuan. Rentang usia mereka adalah 17-29 ( $M = 19,7$ ) tahun dari beragam perguruan tinggi dan beragama Islam. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan metode konvenien.

### **Metode Pengumpulan Data**

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan metode kuesioner atau angket guna memperoleh jenis data kuantitatif. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *google form* yang disebarluaskan melalui kontak personal dan grup media sosial seperti *Whatapps*, *Line*, atau *facebook*.

Ada empat kuesioner yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data.

### **1. Skala penggunaan gawai bermasalah**

Penggunaan gawai yang bermasalah diukur dengan menggunakan *Problematic Mobile Phone Use Questionnaire* (PMPU – Q-R) yang dikembangkan oleh Kuss, Harkin, Kanjo, dan Billieux (2018). Skala tersebut terdiri atas 17 item dan pada sampel penelitian ini nilai total  $\alpha$  Cronbach adalah = 0.72. Respon jawaban menggunakan model Likert, yang terentang dari skor paling rendah 1 = sangat tidak setuju, hingga skor paling tinggi 4 = sangat setuju.

### **2. Skala Stres**

Pengukuran stres menggunakan sub-skala stres pada *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* versi 42 item yang telah diterjemahkan oleh Damanik dengan nilai total  $\alpha$  Cronbach = 0.95. Adapun sub-skala stress sendiri memiliki 14 item dengan nilai  $\alpha$  Cronbach = 0,88 dan nilai korelasi item bergerak dari 0.35 hingga 0.75. Skala stres ini menggunakan model Likert, di mana respon tidak sesuai dengan saya sama sekali atau tidak pernah diberikan skor 0, hingga skor paling tinggi 3 diberikan untuk jawaban sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

### **3. Skala religiusitas**

Tingkat religiusitas diukur dengan menggunakan *Muslim Daily Religiosity Assessment Scale (MUDRAS)* yang dikembangkan oleh Olufadi (2016). Skala tersebut digali dari konsep Islam dan bukan konstruk religiusitas secara umum. Ada 28 item yang mengungkap tindakan dosa, perilaku yang

diperintahkan agama Islam (amal shalih), dan ibadah. Nilai total  $\alpha$  Cronbach asli adalah 0.89, sedangkan nilai  $\alpha$  Cronbach pada sampel ini adalah 0.88. Respon jawaban dibagi menjadi dua jenis. Pertama kelompok respon jawaban yang menunjukkan frekuensi. Skor 0 untuk jawaban frekuensi lebih dari tiga kali, skor 1 untuk frekuensi 2 – 3 kali, skor 2 untuk frekuensi satu kali, dan skor 3 untuk jawaban tidak pernah. Kedua, respon jawaban yang lain bervariasi disesuaikan dengan pertanyaan, misalnya seberapa banyak anda mengerjakan sholat wajib? Respon yang disediakan 0 – 5, sesuai dengan jumlah sholat wajib dalam sehari.

#### 4. Skala kontrol diri

Kontrol diri diukur dengan menggunakan *Brief Self-Control Scale* yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, and Boone (2004). Skala ini bersifat unidimensi yang terdiri atas 13 item mengungkap trait kontrol diri. Peneliti menggunakan *Brief Self-Control Scale* yang telah digunakan pada penelitian Wijaya dan Tori (2018) dengan nilai  $\alpha$  Cronbach sebesar 0.79 dan nilai korelasi item-total bergerak dari 0.58 – 0.63. Respon Likert digunakan dengan rentang skor dari 1 = sangat tidak setuju, hingga 5 = sangat setuju.

#### Meotde Analisis Data

Untuk menguji korelasi antar variabel, peneliti menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* pada data yang berdistribusi normal, atau menggunakan teknik korelasi *Product Moment Spearman* jika data berdistribusi tidak normal. Selain itu untuk mengetahui kemampuan

prediksi religiusitas, kontrol diri, dan stres terhadap penggunaan gawai yang bermasalah, digunakan analisis regresi berganda. Terakhir, karena peneliti juga ingin mengetahui lebih jauh bagaimana peran kontrol diri dan stres dalam menjelaskan hubungan antara religiusitas dan penggunaan gawai bermasalah, maka analisis mediasi digunakan.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian menunjukkan dari total 146 subjek yang mengikuti penelitian, terdapat 115 (78.8%) perempuan dan 31 (21.2%) laki-laki. Jumlah subjek perempuan lebih dominan dibandingkan subjek laki-laki.

Tabel 1

Deskripsi statistik religiusitas, kontrol diri, stres, dan penggunaan gawai yang bermasalah (PSU) (N=146)

	PSU	Kontrol diri	Stres	Religiusitas
Mean	40.18	39.68	39.24	113.84
Std. Deviation	7.42	7.18	10.91	12.17
Minimum	19.00	14.00	14.00	67.00
Maximum	65.00	57.00	69.00	138.00

Setelah data memenuhi kriteria normalitas dan linearitas, uji korelasi *Pearson* dilakukan. Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa seluruh variabel berhubungan secara signifikan. Religiusitas berhubungan secara positif dan signifikan dengan kontrol diri ( $r = 0.61, p < 0.001$ ). Nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan variabel religiusitas secara signifikan berhubungan negatif dengan variabel stres ( $r = -0.22, p < 0.01$ ) dan penggunaan gawai yang bermasalah ( $r = -0.23, p < 0.01$ ). Masing-masing korelasi tersebut terkategori rendah. Pada sisi yang lain, variabel kontrol diri berkorelasi negatif dan tinggi dengan stres ( $r = -0.51, p < 0.001$ ) dan berkorelasi

negatif serta sedang dengan penggunaan gawai yang bermasalah ( $r = -0.41, p < 0.001$ ). Adapun stres, berhubungan positif dan terkategori sedang dengan penggunaan gawai yang bermasalah ( $r = 0.32, p < 0.001$ ).

**Tabel 2**  
Korelasi Pearson religiusitas, kontrol diri, stres, dan PSU (N= 146)

Variabel	1	2	3	4
1. PSU	—			
2. kontrol diri	-0.407 ***	—		
3. stres	0.318 ***	-0.508 ***	—	
4. religiusitas	-0.225 **	0.611 ***	-0.218 **	—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Untuk menguji prediksi variabel penggunaan gawai yang bermasalah terhadap variabel lain, peneliti lakukan analisis regresi berganda dengan terlebih dahulu mengecek pemenuhan kriteria normalitas data, linearitas, homoskedastisitas, dan multikolinearitas. Karena persyaratan regresi terpenuhi, uji regresi berganda dijalankan dengan memasukkan ketiga variabel sekaligus sebagai prediktor penggunaan gawai yang bermasalah (religiusitas, kontrol diri, dan stres).

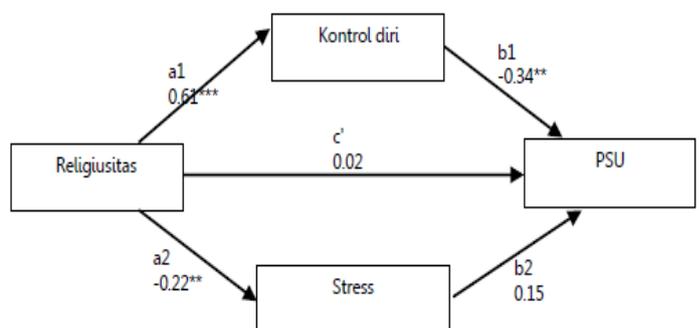
Hasil analisis data pada tabel 3 menunjukkan bahwa secara bersama-sama ketiga variabel signifikan dapat memprediksi penggunaan gawai yang bermasalah ( $R^2 = 0.18, F(3,142) = 10.57, p < .001$ ). Ketiga prediktor secara bersamaan dapat menjelaskan varian penggunaan gawai sebesar 18%. Hanya saja kemudian bila dilihat dari ketiga variabel tersebut, hanya kontrol diri yang secara signifikan dan negatif menjadi prediktor penggunaan gawai ( $\beta = -0.34, p = 0.002$ ). Hal ini mengindikasikan setiap kenaikan skor pada kontrol diri akan berdampak pada penurunan skor pada penggunaan gawai yang bermasalah. Stres dan

religiusitas tidak signifikan memprediksi penggunaan gawai.

**Tabel 3**  
Regresi berganda kontrol diri, stres, dan religiusitas terhadap penggunaan gawai (N= 146)

Prediktor	B	SE	$\beta$	t	p
Kontrol diri	-0.354	0.113	-0.343	3.124	0.002
Stres	0.100	0.060	0.147	1.656	0.100
Religiusitas	0.010	0.059	0.017	0.175	0.861
R <sup>2</sup>	0.18				
F	10.57				

Peneliti menggunakan analisis mediasi untuk menguji peran kontrol diri dan stres dalam memediasi hubungan religiusitas dan penggunaan gawai yang bermasalah dengan melakukan *bootstrapping* 5000. Religiusitas ditempatkan sebagai variabel bebas dan penggunaan gawai yang bermasalah sebagai variabel tergantung. Adapun kontrol diri dan stres diposisikan sebagai mediator sebagaimana terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Analisis jalur efek tidak langsung religiusitas terhadap penggunaan gawai yang bermasalah melalui jalur kontrol diri dan stres.

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis jalur religiusitas menuju kontrol diri (a1) dengan nilai  $\beta = 0.61, p = 0.000$ , adalah signifikan sebagaimana jalur religiusitas menuju stres (a2) juga signifikan ( $\beta = -0.22, p = 0.073$ ). Begitu pula jalur kontrol diri menuju penggunaan gawai yang bermasalah (b1) adalah signifikan ( $\beta = -0.34, p = 0.002$ ). Berbeda dengan itu, jalur stres

menuju penggunaan gawai yang bermasalah ( $b_2$ ) tidaklah signifikan ( $\beta = 0.15$ ,  $p = 1.00$ ). Total efek tidak langsung (*indirect effect*) religiusitas terhadap penggunaan gawai yang bermasalah melalui kontrol diri adalah signifikan ( $\beta = -0.02$ ,  $p = 0.001$ ). Hanya saja efek tidak langsung (*indirect effect*) religiusitas terhadap penggunaan gawai yang bermasalah melalui stres tidak signifikan ( $\beta = -0.003$ ,  $p = 0.154$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa efek tidak langsung religiusitas terhadap penggunaan gawai yang bermasalah melalui kontrol diri adalah signifikan dan hubungannya negatif, sedangkan stres tidak signifikan menjadi mediator hubungan antara religiusitas terhadap penggunaan gawai yang bermasalah.

Tabel 4

Analisis mediasi religiusitas dan PSU melalui kontrol diri dan stres

jalur	standardized coefficient		Bootstrapping			
	coefficient	Std. error	t	sig	LLCI	ULCI
Rel – KD (a1)	0.61	0.04	9.27	0.000	0.283	0.438
Rel – Strs (a2)	-0.22	.073	2.68	0.008	-0.339	0.051
KD – PSU (b1)	-0.34	0.11	3.12	0.002	-0.578	-0.129
Strs – PSU (b2)	0.15	0.06	1.66	1.000	-0.019	0.22
Rel – KD – PSU (c1')	-0.02	0.01	-3.00	0.000	-0.029	-0.006
Rel – Strs – PSU (c2')	-0.003	0.002	-1.43	0.154	-0.007	0.001
Rel – PSU (c')	0.02	0.06	0.18	0.861	-0.106	0.127
Total indirect effect	-0.02	0.01	-3,64	0,001	-0,031	-0,009

## Pembahasan

Tujuan pertama penelitian ini adalah mengetahui bagaimana relasi religiusitas, kontrol diri, stres, dan penggunaan gawai yang bermasalah (PSU). Hasil analisis korelasi mengkonfirmasi hipotesis bahwa semua variabel tersebut secara signifikan berhubungan. Religiusitas berkorelasi positif dan signifikan dengan kontrol diri di mana tingkat korelasi kedua variabel tersebut terkategori tinggi ( $r = 0.6$ ). Begitu pula religiusitas berhubungan secara negatif dan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa. Hasil penelitian ini menguatkan hasil meta-analisis

McCullough dan Willoughby (2009) maupun studi eksperimen Wattersson dan Giesler (2012), yang menegaskan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi, cenderung memiliki pengendalian diri yang tinggi juga. Relasi ini menurut Carter, McCullough, dan Carver (2012), dapat dijelaskan dengan adanya peran mediasi persepsi diri bahwa ia berada dalam pengawasan Tuhan. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung merasa diawasi oleh Tuhan ketika bertindak, sehingga pada gilirannya berdampak terhadap tingginya pengendalian diri.

Hasil analisis data juga menggarisbawahi temuan penelitian sebelumnya terkait peran agama dalam konteks kesehatan mental. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi, cenderung lebih rendah tingkat stresnya (Gardner, Krägeloh, & Henning, 2014; Merrill et al., 2009; Reutter & Bigatti, 2014). Secara umum hubungan keberagamaan dengan kesehatan mental seperti stres dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi diri. Religiusitas yang tinggi menguatkan kemampuan individu dalam menghadapi beragam persoalan yang menekan, baik secara emosi, kognisi, maupun perilaku. Dalam menghadapi beragam persoalan hidup tersebut, Koenig (2009) melihat agama dapat berperan sebagai perilaku *coping*. Agama mengarahkan individu memiliki makna dan tujuan ketika menemui kesulitan. Selain itu, keyakinan agama juga membentuk cara pandang yang lebih positif dan optimistik, sehingga ia tidak merasa sendirian ketika menghadapi masalah.

Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan penggunaan gawai yang berlebihan. Temuan ini mengkonfirmasi penelitian

sebelumnya yang menekankan peran penting pengendalian diri dalam penggunaan gawai (Jiang & Zhao, 2016; Mahapatra, 2019; Servidio, 2019). Individu yang memiliki kontrol diri yang baik pada hakikatnya mampu untuk mengubah respon diri sendiri mencapai suatu standar maupun tujuan jangka panjang (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Tingginya kendali diri akan dapat mencegah atau menghentikan perilaku individu yang mengarah pada penggunaan gawai yang berlebihan, seperti menjauhkan posisi gawai dari jangkauan tangan atau menutup aplikasi maupun media sosial yang terpasang.

Analisis data juga mendukung beragam penelitian sebelumnya, yang menegaskan adanya korelasi positif antara stres dan penggunaan gawai yang bermasalah (Elhai, Levine, & Hall, 2019; Gökçearslan, Uluyol, & Şahin, 2018; Wang, Wang, Gaskin, & Wang, 2015). Penggunaan gawai yang berlebihan tersebut bisa dipahami sebagai salah satu mekanisme untuk mengatasi stres. Xu et al. (2019) menjelaskan bahwa konsekuensi terjadinya stres adalah timbulnya emosi negatif pada diri individu dan untuk mengatasi perasaan tidak nyaman itu kemudian individu bermain menggunakan gawai. Terlebih kini gawai bukan hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga menawarkan beragam fitur hiburan seperti akses permainan daring, memutar video atau musik, akses *youtube*, dan sebagainya. Oleh karena itu bisa menjadi media mengalihkan diri dari adanya stres.

Adapun tujuan utama penelitian ini adalah menguji peran kontrol diri dan stres dalam memediasi hubungan antara religiusitas dan penggunaan gawai yang bermasalah pada mahasiswa. Hasil analisis jalur

mengkonfirmasi hipotesis bahwa kontrol diri berperan memediasi hubungan antara religiusitas dan penggunaan gawai bermasalah. Berbeda dengan itu, variabel stres ternyata tidak signifikan menjadi mediator hubungan antara religiusitas dan penggunaan gawai yang bermasalah.

Peran religiusitas yang dimediasi oleh kontrol diri terhadap beragam perilaku yang positif maupun negatif telah banyak dikaji (Briki et al., 2015; Desmond et al., 2013; Hardy, Steelman, Coyne, & Ridge, 2013; Laird et al., 2011; Merrill et al., 2009). Sebagaimana juga hasil meta-analisis Yonker, Schnabelrauch, dan DeHaan (2012), yang menyebutkan bahwa religiusitas berperan penting bukan hanya terhadap tinggi rendahnya kesehatan mental individu, tetapi juga terhadap perilaku beresiko pada remaja dan dewasa awal. Hasil penelitian ini juga menguatkan temuan tersebut. Meskipun demikian, sejauh yang peneliti ketahui, penelitian ini merupakan yang pertama mengungkap peran kontrol diri dalam menjelaskan hubungan antara religiusitas dan penggunaan gawai yang bermasalah pada mahasiswa. Keberagaman bukan hanya mampu menjadi faktor promotif terhadap kontrol diri, tetapi juga mampu menjadi faktor protektif terhadap terjadinya stres. Selain itu, religiusitas juga dapat melindungi individu dari penggunaan gawai yang bermasalah melalui penguatan kendali diri.

Dalam konteks Islam, salah satu tugas penting seorang muslim yang baik adalah terwujudnya pribadi yang takwa. Secara sederhana takwa dapat dimaknai sebagai sikap taat mengikuti perintah maupun taat menjauhi larangan dalam ajaran agama (Husain, 1998, p. 283). Sehingga proses menjadi

pribadi takwa tersebut pada dasarnya melatih pengendalian diri dalam bertindak, yaitu tidak selalu mengikuti apa yang diinginkan dan menghindari apa yang dipandang tidak menyenangkan, melainkan berupaya menyalurkan diri dengan kehendak Tuhan. Pada titik inilah peran agama menguatkan esensi dari kontrol diri, yaitu kemampuan mengubah standar diri, memonitornya, dan mengoperasikannya menuju kondisi yang dikehendaki (Geyer & Baumeister, 2005, p. 414). Penggunaan gawai yang bermasalah dapat dicegah dengan prinsip dasar tersebut.

Selain itu, keyakinan akan pertolongan Allah, juga praktek ibadah dalam Islam seperti sholat atau dzikir, mampu menguatkan kondisi emosi atau kejiwaan individu dalam menghadapi masalah. Achour, Bensaïd, dan Nor (2016) menjelaskan hal tersebut sebagai bentuk koping religius menurut perspektif Islam, yang meliputi baik bentuk koping yang berpusat pada masalah maupun koping yang berpusat pada emosi. Oleh karena itu agama bisa menjadi alternatif koping dibandingkan individu memilih menggunakan gawai hingga melebihi batas wajar ketika menghadapi suatu masalah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu menjadi perhatian. Pertama, sampel penelitian ini terbatas hanya diambil dari mahasiswa beragama Islam yang mayoritas berasal dari Yogyakarta. Oleh karena itu perlu hati-hati untuk dapat digeneralisasi secara umum pada konteks di luar mahasiswa. Kedua, hubungan antar variabel dalam penelitian ini tidak dapat disimpulkan secara kausalitas. Meskipun ada ahli yang menyebutkan mediasi bersifat kausal, akan tetapi secara inheren tidaklah otomatis dapat disimpulkan

memiliki hubungan kausal, melainkan lebih bersifat korelasi atau prediktif (Agler & De Boeck, 2017). Perlu lebih jauh dikaji dengan menggunakan metode eksperimen agar dapat diketahui kausalitas hubungan antara religiusitas dengan penggunaan gawai yang bermasalah.

## **KESIMPULAN**

Religiusitas telah banyak dikaji pada penelitian sebelumnya, mengungkapkan peran agama terhadap kesehatan mental atau perilaku yang merugikan seperti penggunaan obat terlarang dan minuman keras. Akan tetapi, belum ada yang mengkaji keterkaitan antara religiusitas dan penggunaan gawai yang bermasalah melalui peran kontrol diri. Penelitian ini memberikan kontribusi teori yang mungkin adalah pertama kali mengungkap peran religiusitas dan kontrol diri terhadap penggunaan gawai tersebut pada mahasiswa. Keberagamaan bukan hanya mampu memprediksi tinggi-rendahnya kendali diri seseorang, tetapi juga mampu memprediksi tingkat stres yang dialami individu. Lebih dari itu, keberagamaan juga dapat memprediksi penggunaan gawai yang bermasalah melalui peran kontrol diri. Agama tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah yang berdampak spiritual terhadap penganutnya, melainkan juga memiliki efek psikologis yang positif bagi individu. Dalam konteks pengendalian diri, keberagamaan dapat memainkan peran promotif dan pada saat yang sama sebagai faktor protektif dari perilaku yang merugikan individu seperti stres dan penggunaan gawai yang melebihi batas kewajaran. Para pemangku kebijakan dalam pendidikan dapat mempertimbangkan program-program penguatan religiusitas untuk



mencegah perilaku yang mengarah kepada penggunaan gawai yang berlebihan atau tidak sehat.

Penelitian ini terbatas menggunakan sampel mahasiswa yang beragama Islam dan dominan berasal dari Yogyakarta. Untuk meningkatkan kemampuan generalisasi hasil, perlu dilakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih luas seperti mahasiswa dari kota lain dan juga dengan latar belakang agama yang berbeda. Selain itu jumlah sampel laki-laki yang tidak seimbang (20%) perlu menjadi perhatian pada penelitian ke depan. Meskipun religiusitas terbukti signifikan dapat memprediksi penggunaan gawai yang bermasalah, penelitian yang akan datang perlu menguji hubungan kausalitas dari keduanya menggunakan desain penelitian eksperimen. Harapannya intervensi akan lebih tepat dilakukan bila faktor penyebab dapat diketahui.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. B. M. (2016). An Islamic Perspective on Coping with Life Stressors. *Applied Research in Quality of Life*, *11*(3), 663–685. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9389-8>
- Aftab, M., Naqvi, A., Al-karasneh, A., & Ghori, S. (2018). Impact of religiosity on subjective life satisfaction and perceived academic stress in undergraduate pharmacy students. *Journal of Pharmacy And Bioallied Sciences*, *10*(4), 192. [https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs\\_65\\_18](https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_65_18)
- Agbaria, Q., & Bdier, D. (2019). The association of Big Five personality traits and religiosity on Internet addiction among Israeli-Palestinian Muslim college students in Israel. *Mental Health, Religion and Culture*, *22*(9), 956–971. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1699041>
- Agler, R., & De Boeck, P. (2017). On the Interpretation and Use of Mediation: Multiple Perspectives on Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology*, *8*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01984>
- Aminuddin, H. B., Jiao, N., Jiang, Y., Hong, J., & Wang, W. (2019, February 8). Effectiveness of smartphone-based self-management interventions on self-efficacy, self-care activities, health-related quality of life and clinical outcomes in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.02.003>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2020). Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference? *Computers in Human Behavior*, *110*, 106375. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106375>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Briki, W., Aloui, A., Bragazzi, N. L., Chaouachi, A., Patrick, T., & Chamari, K. (2015). Trait self-control, identified-introjected religiosity and health-related-feelings in healthy Muslims: A structural equation model analysis. *PLoS ONE*, *10*(5), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126193>
- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2020). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 106414. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Carter, E. C., McCullough, M. E., & Carver, C. S. (2012). The mediating role of monitoring in the association of religion with self-control. *Social Psychological and Personality Science*, *3*(6), 691–697. <https://doi.org/10.1177/1948550612438925>



- Desmond, S. A., Ulmer, J. T., & Bader, C. D. (2013). Religion, Self Control, and Substance Use. *Deviant Behavior, 34*(5), 384–406. <https://doi.org/10.1080/01639625.2012.726170>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2019). Problematic smartphone use and mental health problems: Current state of research and future directions. *Dusunen Adam. Yekure Tanitim ve Yayincilik Hizmetleri A.S.* <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00001>
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017, August 15). Can smartphone mental health interventions reduce symptoms of anxiety? A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders.* Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.046>
- Fu, S., Chen, X., & Zheng, H. (2020). Exploring an adverse impact of smartphone overuse on academic performance via health issues: a stimulus-organism-response perspective. *Behaviour & Information Technology, 1*–13. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2020.1716848>
- Gardner, T. M., Krägeloh, C. U., & Henning, M. A. (2014). Religious coping, stress, and quality of life of Muslim university students in New Zealand. *Mental Health, Religion and Culture, 17*(4), 327–338. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.804044>
- Geyer, A. L., & Baumeister, R. F. (2005). Religion, morality, and self-control: values, virtues, and vices. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 412–432). New York, NY: The Guilford Press.
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior, 63*, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Gökçearsan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review, 91*, 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.childyout.2018.05.036>
- Hardy, S. A., Steelman, M. A., Coyne, S. M., & Ridge, R. D. (2013). Adolescent religiousness as a protective factor against pornography use. *Journal of Applied Developmental Psychology, 34*(3), 131–139. <https://doi.org/10.1016/J.APPDEV.2012.12.002>
- Haryanto, A. T. (2020). APJII Sebut Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Naik Saat Pandemi. Retrieved August 30, 2021, from <https://inet.detik.com/telecommunication/d-5194182/apjii-sebut-jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-naik-saat-pandemi>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. *Behaviour & Information*



- Technology*, 36(10), 1046–1052.  
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2017.1336254>
- Husain, S. A. (1998). Religion and mental health from the muslim perspective. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of religion and mental health* (pp. 279–290). California: Academic Press.
- Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: The mediating role of mobile phone use patterns. *BMC Psychiatry*, 16(1), 416.  
<https://doi.org/10.1186/s12888-016-1131-z>
- Koenig, H. G. (2009). Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291.
- Kuss, D. J., Harkin, L., Kanjo, E., & Billieux, J. (2018). Problematic smartphone use: Investigating contemporary experiences using a convergent design. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph15010142>
- Laird, R. D., Marks, L. D., & Marrero, M. D. (2011). Religiosity, self-control, and antisocial behavior: Religiosity as a promotive and protective factor. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(2), 78–85.  
<https://doi.org/10.1016/J.APPDEV.2010.12.003>
- Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The Mediating and Buffering Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship Between Smartphone Addiction and Academic Procrastination. *Computers & Education*, 104001.  
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104001>
- Liebherr, M., Schubert, P., Antons, S., Montag, C., & Brand, M. (2020). Smartphones and attention, curse or blessing? - A review on the effects of smartphone usage on attention, inhibition, and working memory. *Computers in Human Behavior Reports*, 1, 100005.  
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100005>
- Linardon, J. (2020, November 26). Can Acceptance, Mindfulness, and Self-Compassion Be Learned by Smartphone Apps? A Systematic and Meta-Analytic Review of Randomized Controlled Trials. *Behavior Therapy*. Elsevier Inc.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.10.002>
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833–844.  
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69–93.  
<https://doi.org/10.1037/a0014213>
- Merrill, R., Read, C., & LeCheminant, A. (2009). The influence of religiosity on positive and negative outcomes associated with stress among college students. *Mental Health, Religion and Culture*, 12(5), 501–511.  
<https://doi.org/10.1080/13674670>



- 902774106
- Olufadi, Y. (2016). Muslim Daily Religiosity Assessment Scale (MUDRAS): A new instrument for Muslim religiosity research and practice. *Psychology of Religion and Spirituality, 9*(2), 165–179. <https://doi.org/10.1037/rel0000074>
- Panova, T., Carbonell, X., Chamarro, A., & Puerta-Cortés, D. X. (2019). Specific smartphone uses and how they relate to anxiety and depression in university students: a cross-cultural perspective. *Behaviour & Information Technology, 1*–13. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1633405>
- Pew Research Center. (2021). Mobile Fact Sheet. Retrieved August 30, 2021, from <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/mobile/>
- Reutter, K. K., & Bigatti, S. M. (2014). Religiosity and spirituality as resiliency resources: Moderation, mediation, or moderated mediation? *Journal for the Scientific Study of Religion, 53*(1), 56–72. <https://doi.org/10.1111/jssr.12081>
- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 89*, 191–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- Statista. (2021). Number of smartphone users from 2016 to 2021. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality, 72*(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Troll, E. S., Friese, M., & Loschelder, D. D. (2020). How students' self-control and smartphone-use explain their academic performance. *Computers in Human Behavior, 106*624. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106624>
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Wang, L. H. (2015). The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students. *Computers in Human Behavior, 53*, 181–188. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.005>
- Watterson, K., & Giesler, R. B. (2012). Religiosity and self-control: When the going gets tough, the religious get self-regulating. *Psychology of Religion and Spirituality, 4*(3), 193–205. <https://doi.org/10.1037/a0027644>
- Wijaya, H. E., & Tori, A. R. (2018). Exploring the role of self-control on student procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education, 01*(02), 6–12. <https://doi.org/10.24036/003za0002>
- Winkler, A., Jeromin, F., Doering, B. K., & Barke, A. (2020). Problematic



- smartphone use has detrimental effects on mental health and somatic symptoms in a heterogeneous sample of German adults. *Computers in Human Behavior*, *113*, 106500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106500>
- Xiang, M.-Q., Lin, L., Wang, Z.-R., Li, J., Xu, Z., & Hu, M. (2020). Sedentary Behavior and Problematic Smartphone Use in Chinese Adolescents: The Moderating Role of Self-Control. *Frontiers in Psychology*, *10*, 3032. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03032>
- Xu, T. T., Wang, H. Z., Fonseca, W., Zimmerman, M. A., Rost, D. H., Gaskin, J., & Wang, J. L. (2018). The relationship between academic stress and adolescents' problematic smartphone usage. *Addiction Research and Theory*, *27*(2), 162–169. <https://doi.org/10.1080/16066359.2018.1488967>
- Yim, S. J., Lui, L. M. W., Lee, Y., Rosenblat, J. D., Raguett, R. M., Park, C., ... McIntyre, R. S. (2020, September 1). The utility of smartphone-based, ecological momentary assessment for depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.116>
- Yonker, J. E., Schnabelrauch, C. A., & DeHaan, L. G. (2012). The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, *35*(2), 299–314. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2011.08.010>