

# HUBUNGAN DURASI SCREEN TIME HANDPHONE TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA PENDIDIKAN MULTIMEDIA

Muhammad Ergi Al Gifari Ginanjar<sup>1</sup>, Nurhidayatulloh, S.Pd., M.T.<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Multimedia, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Multimedia, Universitas Pendidikan Indonesia

Email : [muhammadergi.a.g.g@upi.edu](mailto:muhammadergi.a.g.g@upi.edu), [nurhidayatulloh@upi.edu](mailto:nurhidayatulloh@upi.edu)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara durasi penggunaan layar (*screen time*) pada *smartphone* dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Pendidikan Multimedia. Di era digital, mahasiswa multimedia memiliki beban ganda dalam penggunaan layar untuk keperluan akademik dan hiburan, yang memunculkan paradoks antara produktivitas dan risiko kesehatan mental. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan instrumen kuesioner yang mengadaptasi indikator prokrastinasi akademik dan skala stres DASS. Sebanyak 51 mahasiswa berpartisipasi sebagai responden. Data dianalisis menggunakan uji korelasi statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dengan tingkat stres mahasiswa ( $p > 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa stres yang dialami mahasiswa lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti beban tugas teknis (*workload*) dan tekanan tenggat waktu (*deadline*), bukan semata-mata durasi interaksi dengan layar. Temuan ini memberikan wawasan baru bahwa bagi mahasiswa bidang teknologi, durasi layar merupakan bagian dari aktivitas produktif yang tidak serta-merta berdampak negatif jika dikelola dengan baik.

**Kata kunci:** Screen Time, Tingkat Stres, Mahasiswa Multimedia, Prokrastinasi Akademik.

## ABSTRACT

*This study aims to examine the relationship between smartphone screen time duration and stress levels among Multimedia Education students. In the digital era, multimedia students face a double burden of screen usage for both academic and entertainment purposes, creating a paradox between productivity and mental health risks. The study employed a quantitative correlational method with a questionnaire adapting academic procrastination indicators and the DASS stress scale. A total of 51 students participated as respondents. Data were analyzed using statistical correlation tests. The results indicated no significant relationship between screen time duration and student stress levels ( $p > 0.05$ ). This suggests that student stress is more influenced by external factors such as technical workload and deadlines, rather than solely by the duration of screen interaction. These findings provide new insights that for technology students, screen time is part of productive activity that does not necessarily have negative impacts if managed well.*

**Keywords:** Screen Time, Stress Level, Multimedia Students, Academic Procrastination.

## 1. PENDAHULUAN

Di era transformasi digital saat ini, *smartphone* telah berevolusi menjadi instrumen esensial yang tidak terpisahkan dari dinamika kehidupan mahasiswa. Bagi mahasiswa program studi Pendidikan Multimedia, perangkat ini memiliki fungsi ganda; sebagai alat produksi konten kreatif sekaligus media utama untuk mengakses materi pembelajaran [1]. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi atau *excessive screen time* memicu perdebatan mengenai batas aman interaksi digital.

Fenomena penggunaan gawai yang masif sering kali dikaitkan dengan peningkatan prevalensi gangguan psikologis. Angkasa dkk. [2] menekankan bahwa ketergantungan pada teknologi dapat memicu stres akademik. Pada mahasiswa multimedia, beban ini bersifat lebih kompleks karena tuntutan

perkuliahan mewajibkan mereka berada di depan layar untuk durasi yang lama guna menyelesaikan tugas teknis. Studi terbaru tahun 2025 bahkan menemukan bahwa kecanduan *smartphone* berkorelasi positif dengan depresi dan kecemasan pada mahasiswa [3].

Meskipun demikian, terdapat kesenjangan literatur (*research gap*) mengenai konteks penggunaan layar. Bhagyasri [1] menyatakan bahwa penggunaan layar untuk tujuan edukasi memiliki dampak berbeda dibandingkan penggunaan hiburan. Selain itu, stres akademik sering kali dipicu oleh prokrastinasi, yaitu penundaan tugas yang disengaja akibat distraksi digital [4], bukan semata-mata karena durasi layar itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris apakah durasi *screen time* menjadi faktor penentu tingkat stres pada populasi spesifik mahasiswa multimedia yang memiliki beban tugas berbasis teknologi.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengukur hubungan antar variabel tanpa memberikan perlakuan khusus. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Multimedia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan kriteria mahasiswa yang aktif menggunakan *smartphone* minimal 4 jam per hari.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang dikembangkan berdasarkan adaptasi dari beberapa teori psikologis yang telah teruji:

1. **Indikator Prokrastinasi:** Diadaptasi dari konsep *Academic Procrastination* oleh Solomon & Rothblum [5], yang mengukur kecenderungan penundaan tugas.
2. **Indikator Manajemen Waktu:** Mengacu pada dimensi *mechanics of time management* dari Macan et al. [6].
3. **Indikator Stres:** Dimodifikasi dari *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) oleh Lovibond & Lovibond [7] untuk mengukur ketegangan fisik dan emosional.
4. **Kualitas Tidur & Fisik:** Mengadopsi indikator dampak fisik penggunaan gawai dari studi kesehatan terkini [8].

Data dikumpulkan melalui Google Form dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik (SPSS) melalui uji prasyarat (validitas, reliabilitas, normalitas) dan uji hipotesis (Korelasi Pearson/Spearman).

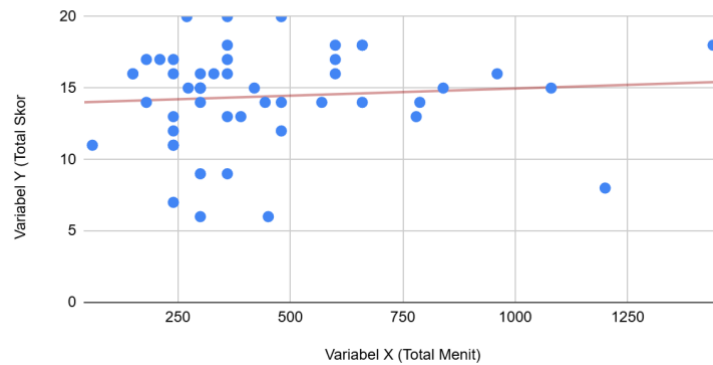
## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data, rata-rata durasi *screen time* responden berada pada kategori tinggi (>6 jam/hari), namun tingkat stres rata-rata berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi ( $p$ -value) > 0,05, yang berarti **hipotesis nol (H0) diterima**.

**Tidak Adanya Hubungan Signifikan** Hasil ini menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara durasi *screen time* dengan tingkat stres. Temuan ini berbeda dengan studi Angkasa dkk. [2] namun sejalan dengan temuan Nazia dkk. [8] yang menyoroti bahwa dampak layar lebih kepada kualitas tidur, bukan stres langsung. Bagi mahasiswa multimedia, layar adalah alat produktivitas. Stres yang muncul lebih disebabkan oleh faktor *workload* (beban tugas) dan *technical issues* saat pengerjaan tugas, bukan durasi penggunaan alat itu sendiri.

**Peran Prokrastinasi dan Manajemen Waktu** Meskipun durasi layar tidak berhubungan langsung dengan stres, pola penggunaan yang salah dapat memicu prokrastinasi. Sujadi [9] menemukan bahwa kecanduan *smartphone* adalah prediktor kuat prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang gagal melakukan manajemen waktu [6] cenderung mengalami stres lebih tinggi saat mendekati *deadline*, terlepas dari berapa lama mereka menggunakan HP. Untuk memperjelas hasil uji statistik, visualisasi sebaran data disajikan dalam **Gambar 1**.

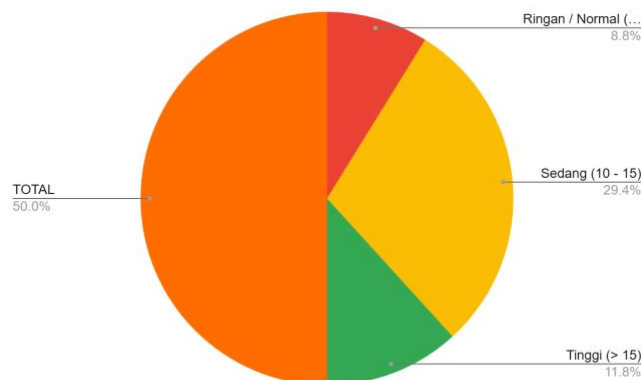
Diagram Pencar (Scatter Plot) Hubungan Durasi Screen Time dan Tingkat Stres. Sebaran data menunjukkan pola acak yan...



**Gambar 1.** Diagram Pencar Hubungan Durasi Screen Time dan Tingkat Stres

Berdasarkan **Gambar 1**, terlihat bahwa titik-titik data (plot) menyebar secara acak dan tidak membentuk pola garis lurus diagonal yang jelas. Terdapat responden dengan durasi *screen time* sangat tinggi (>10 jam) namun memiliki skor stres yang rendah (Normal/Ringan). Sebaliknya, terdapat responden dengan durasi layar rendah (<5 jam) justru memiliki skor stres yang tinggi (Berat). Ketidakteraturan pola ini secara visual mengonfirmasi hasil uji statistik bahwa tidak terdapat korelasi linear antara kedua variabel.

Selain uji korelasi, peneliti juga melakukan analisis deskriptif terhadap tingkat stres dari **51 responden** yang disajikan dalam **Gambar 2**.



**Gambar 2.** Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Multimedia

Berdasarkan **Gambar 2**, terlihat bahwa mayoritas mahasiswa, yaitu sebanyak **30 orang (59%)**, berada pada tingkat stres kategori **Sedang**. Sementara itu, mahasiswa dengan tingkat stres Tinggi berjumlah 12 orang (23%) dan kategori Ringan sebanyak 9 orang (18%).

Data ini memperkuat temuan bahwa durasi layar yang tinggi (rata-rata >6 jam/hari) tidak serta-merta memicu gangguan stres berat secara massal. Dominasi kategori "Sedang" mengindikasikan bahwa mahasiswa Pendidikan Multimedia memiliki toleransi adaptasi yang cukup baik terhadap paparan layar sebagai lingkungan kerja digital mereka.

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa durasi *screen time* bukan merupakan prediktor utama tingkat stres pada mahasiswa Pendidikan Multimedia. Stres lebih dominan dipengaruhi oleh manajemen beban tugas dan faktor eksternal lainnya. Disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk meneliti variabel mediator seperti "Jenis Aktivitas Layar" (Produktif vs Konsumtif) dan "Kualitas Tidur" [10] untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Bhagyasri, "Education vs entertainment on the mobile screen time spent per day by students in higher education," *Salud, Ciencia y Tecnologia*, vol. 4, no. 7, pp. 89-96, 2024.
- [2] R. Angkasa, P. Juanta, and G. Halim, "Analisis hubungan lama penggunaan gadget dengan tingkat stres mahasiswa," *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, vol. 4, no. 3, pp. 112-122, 2025.
- [3] A. Sarhan et al., "The relationship of smartphone addiction with depression, anxiety, and stress among medical students," *An-Najah Staff Research*, 2025.
- [4] Z. S. Gokalp, M. Saritepeci, and H. Y. Durak, "The relationship between self-control and procrastination among adolescent," *Current Psychology*, vol. 42, no. 15, 2023.
- [5] L. J. Solomon and E. D. Rothblum, "Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates," *Journal of Counseling Psychology*, vol. 31, no. 4, pp. 503-509, 1984.
- [6] T. H. Macan et al., "College students' time management: Correlations with academic performance and stress," *Journal of Educational Psychology*, vol. 82, no. 4, pp. 760-768, 1990.
- [7] S. H. Lovibond and P. F. Lovibond, *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney: Psychology Foundation of Australia, 1995.
- [8] M. Z. Nazia, S. Suharmanto, and S. M. Wijaya, "Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Remaja," *Journal of Language and Health*, vol. 5, no. 3, pp. 1081-1086, 2024.
- [9] Sujadi, "Academic Procrastination in College Students: Do Academic Burnout and Smartphone Addiction Matter?," *Psychocentrum Review*, vol. 6, no. 2, 2024.
- [10] N. C. Tirayoh and V. H. Dja'far, "Hubungan Antara Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Siswa," *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 5, no. 1, 2025.
- [11] A. Bradley and A. L. Howard, "Stress and mood associations with smartphone use in university students," *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2023.
- [12] APJII, "Survei Penetrasi & Perilaku Internet Indonesia Tahun 2024," Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, Jakarta, 2024.
- [13] Y. Pan, W. Zhang, and A. Iskandar, "Impact of a Digital Detox Program on Screen Time," *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, vol. 6, no. 1, pp. 146-155, 2025.
- [14] D. R. Lovyana and N. Indahwati, "Hubungan antara screen time dengan kesehatan mental pada siswa," *Bravo's: Journal of Physical Education*, vol. 13, no. 3, 2025.
- [15] W. Y. Zhou and L. Franzini, "The role of social support in mitigating the effects of increased screen time," *PLOS Mental Health*, vol. 2, no. 1, 2025.