

Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa

Nelsy Kambuno Losong^{1*}, Rudangta Arianti¹

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

Abstract

One technological development whose use continues to increase is the smartphone. Smartphones offer many features and their use has various impacts that are popular among various groups, including students. The purpose of this study is to determine the relationship between the intensity of smartphone use and the dimensions of mental health, emotional well-being, social well-being, and psychological well-being. This study uses a quantitative approach with a correlational design. This study involved 59 respondents, and data was collected by sending a Google Form link via WhatsApp. Measurements were taken using a smartphone usage intensity scale developed by the researcher based on Ellison, N. B. et al.'s (2007) Intensity of Facebook theory and a mental health scale, namely the Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF) by Keyes (2002), which has been adapted into Indonesian. The results of the study found that there was no significant relationship between smartphone usage intensity and the mental health dimensions of emotional well-being and social well-being. However, there was one dimension of psychological well-being in the environmental mastery component that correlated with smartphone usage intensity, with a correlation value of 0.267 and sig. ($p < 0.05$).

Keywords: Smartphone Usage Intensity; Mental Health; Emotional Well-being; Social Well-being; Psychological Well-being

Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-03-02 | Published: 2026-06-01

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i2.15894>

Vol 16, No 2 (2026) Page: 790 - 803

(*) Corresponding Author: Nelsy Kambuno Losong, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: losongnelsy45@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Di zaman yang modern ini, kehidupan manusia tidak terlepas dari penggunaan teknologi. Salah satu teknologi yang semakin tren digunakan dari tahun ke tahun adalah *smartphone*. Data penduduk Indonesia yang telah memiliki *smartphone* pada

tahun 2022 yaitu sebanyak 67,88%. Data ini mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data tahun 2021 yaitu sebanyak 65,87% (Badan Pusat Statistik, 2023). *Smartphone* mempermudah penggunaanya untuk mendapatkan berbagai informasi tanpa terbatas ruang dan waktu. Intensitas penggunaan *smartphone* mengalami peningkatan karena banyaknya fasilitas dan kemudahan yang ditawarkan. Banyaknya fitur yang ditawarkan oleh *smartphone*, memberikan daya tarik tersendiri bagi penggunaanya. *Smartphone* bukan hanya berfungsi sebagai media komunikasi tetapi juga memfasilitasi pengguna dengan kualitas layanan yang semakin canggih sebagai media pencari informasi, hiburan, dan banyak hal penting lainnya. Saat ini pengguna *smartphone* di Indonesia terus mengalami peningkatan. Indonesia menduduki posisi keempat sebagai penduduk terbanyak di dunia dengan jumlah 277 juta jiwa. Dari jumlah penduduk tersebut, Indonesia berada pada peringkat keenam pengguna *smartphone* terbanyak di dunia dengan jumlah 73 juta pengguna dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Goodstats.id, 2023).

Smartphone telah menjadi kebutuhan dan gaya hidup masyarakat, termasuk kalangan mahasiswa. *Smartphone* telah menjadi bagian penting dalam proses perkuliahan mahasiswa sebagai media untuk menunjang perkuliahan dan mempermudah mahasiswa dalam mengakses informasi dan ide baru dalam penyelesaian tugas kuliah. *Smartphone* dapat digunakan sebagai sarana belajar yang efisien dan fleksibel karena dapat digunakan kapan saja dan di mana saja, serta dapat membantu mahasiswa untuk menyimpan materi perkuliahan. Peran *smartphone* pada kalangan mahasiswa tidak terbatas hanya pada aspek akademik. *Smartphone* juga dapat digunakan oleh mahasiswa sebagai perangkat dalam kehidupan sosial untuk tetap terhubung dengan keluarga, teman dan kehidupan sosial yang lebih luas. Meski banyak manfaat yang didapatkan, sangat penting bagi mahasiswa untuk menggunakan *smartphone* dengan bijak. Agar manfaat *smartphone* dalam kehidupan akademik dan sosial benar-benar dapat dioptimalkan, mahasiswa perlu memiliki kesadaran akan fungsi, durasi dan intensitas penggunaannya. Dalam hal ini, kontrol diri sangat dibutuhkan karena kontrol diri yang tinggi dapat menunjukkan adanya kebijaksanaan dalam mengelola waktu penggunaan *smartphone* yang bermanfaat dan tidak berlebihan (Asih & Fauziah, 2017).

Di era perkembangan teknologi, penggunaan *smartphone* tidak terlepas dari penggunaan internet. Hal ini disebabkan oleh adanya kebutuhan untuk komunikasi, mengakses informasi dan mencari hiburan di media sosial. Dari total populasi penduduk Indonesia pada tahun 2023 yang berjumlah 278.696.200 jiwa, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia melaporkan jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa (APJII, 2024).

Menurut laporan bertema "*Digital 2021*", yang diumumkan pihak layanan manajemen konten *HootSuite* dan agensi pemasaran media sosial *We Are Social* (Nuraini, N., 2021), menyampaikan bahwa *smartphone* adalah perangkat yang paling banyak digunakan dalam mengakses internet. Kementerian Komunikasi dan Informasi (Kominfo) dalam laporan Badan Pusat Statistik juga mengungkapkan bahwa penetrasi internet di Indonesia terus meningkat, dengan mayoritas akses dilakukan melalui perangkat *smartphone* (Badan Pusat Statistik, 2023).

Terdapat tiga faktor faktor yang mendorong penggunaan *smartphone*, yaitu digunakan sebagai sarana hiburan, sebagai media untuk tetap terhubung dengan

orang terdekat, dan sebagai platform untuk mencari informasi di internet (Putra, 2014 dalam Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y., 2024). Fenomena tingginya penggunaan *smartphone* di Indonesia umumnya digunakan untuk mengakses media sosial dan bermain *games* dimana hal tersebut tidak memiliki kontribusi untuk dunia akademik (Muflih, Hamzah, & Puniawan, 2017 dalam Syifa, 2020). Beberapa penelitian yang telah dilakukan, mendapatkan hasil bahwa *smartphone* paling banyak digunakan untuk bermain media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Nuraini, N. (2021) dengan 106 responden, mendapatkan hasil bahwa *smartphone* paling banyak digunakan untuk mengakses media sosial dengan persentase 60,38%. Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa durasi penggunaan *smartphone* paling banyak dalam satu hari yaitu 1-3 jam (32,08%), banyaknya penggunaan *smartphone* dalam satu hari yaitu 6-10 kali (50,00) dan jarak penggunaan *smartphone* dalam satu hari yaitu 6-30 menit (35,85%). Hasil penelitian serupa juga dijelaskan oleh Marini dan Wulandari (2024) dengan responden sebanyak 241 dari beberapa provinsi di Indonesia. Alasan utama penggunaan *smartphone* adalah untuk mencari hiburan (misal mendengar musik atau menonton film) sebanyak 43,6% dengan aplikasi yang paling sering diakses adalah media sosial (46,8%). *Smartphone* juga digunakan untuk bermain games (15,1%), layanan musik (11,4%), video atau film (10,9%) *google search* (10,4%) dan lain-lain (5,4%). Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa jumlah pengecekan *smartphone* per-hari yaitu >10 kali (59%) dan durasi penggunaan *smartphone* per-hari yaitu 1-4 jam (34%). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Arthy et al. (2019) dengan responden sebanyak 300 orang juga memberikan hasil yang sama bahwa *smartphone* paling banyak digunakan untuk mengakses media sosial (52.0%). Tujuan lain penggunaan *smartphone* yaitu digunakan sebagai hiburan (MP3, menonton film, bermain game) sebanyak (42,3%) dan penjelajahan internet (*Google*, *Yahoo*) sebanyak (5,7%).

Menggunakan *smartphone* dengan pendekatan yang bijak sangat diperlukan. Mahasiswa perlu memperhatikan intensitas dan durasi penggunaan *smartphone* dengan menetapkan batas waktu penggunaan. Penggunaan *smartphone* yang intens dapat berpengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis seseorang (Asnhi at al., 2023). Riset yang dilakukan oleh Andrew menyatakan bahwa waktu ideal untuk menggunakan *smartphone* yaitu 4 jam 17 menit dalam sehari atau sekitar 257 menit. Apabila penggunaan *smartphone* melampaui durasi ideal yang telah ditentukan, maka akan berdampak pada gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi dan menurunnya kemampuan kinerja otak dalam berpikir (Andrew, 2018 dalam Rahmadani, K., Yasmansyah, Y., & Widiastuti, R., 2019).

Penggunaan *smartphone* yang tepat dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Smartphone* dapat digunakan oleh mahasiswa untuk memperkuat konektivitas sosial dengan tetap terhubung dengan keluarga dan teman yang sedang berjauhan melalui media sosial. Interaksi sosial yang terus terjaga, memiliki peran yang sangat penting untuk mengurangi kesepian, memberi kenyamanan dan kegembiraan, serta meningkatkan dukungan sosial, yang pada akhirnya memberi dampak positif terhadap kesehatan mental. Dalam konteks kesehatan mental, *smartphone* dapat digunakan mahasiswa sebagai alat bantu untuk mendukung kesejahteraan psikologis melalui konseling daring, aplikasi meditasi dan forum dukungan emosional. Adanya akses terhadap sumber daya ini memungkinkan mahasiswa untuk lebih sadar akan kondisi mentalnya dan dapat

mencari bantuan secara mandiri.

Meskipun menawarkan banyak hal positif, penggunaan *smartphone* juga tidak terlepas dari munculnya dampak negatif jika digunakan secara berlebihan. Dampak negatif yang ditimbulkan untuk penggunaan secara berlebihan yaitu menyebabkan masalah kecemasan, depresi, adiksi terhadap konten porno, rendahnya *self-esteem*, berpengaruh pada produktivitas sehari-hari dan munculnya prokrastinasi yang menghambat penyelesaian pekerjaan (Kwon et al., 2013 dalam Sunario, S., & Purnomo, J. T., 2023). Pendapat yang serupa dari B. Cerit, N. Bilgin dan B. Ak, bahwa intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkendali dapat memberikan berbagai konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari seperti disfungsi dalam aktivitas sehari-hari, kurangnya aktivitas fisik, stress, penurunan kinerja akademik, insomnia dan perubahan dalam hubungan sosial (B. Cerit, N. Bilgin dan B. Ak., 2018 dalam Hildarartri, A., & Tentama, F., 2020).

Penggunaan *smartphone* dapat menjadi masalah serius jika mahasiswa memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chóliz yang menyatakan bahwa rendahnya kontrol diri dapat memunculkan masalah dalam penggunaan *smartphone* dimana terdapat kesulitan untuk mengendalikan stimulus yang dapat memicu perasaan cemas saat jauh dari *smartphone* (Chóliz, 2012 dalam Karyani, U., 2021). Perasaan cemas saat jauh dari *smartphone* dapat dikaitkan dengan nomophobia, yaitu ketakutan seseorang akibat berjauhan dari *smartphone* atau internetnya (King et al., 2014 dalam Nuraini, N., 2021).

Walau *smartphone* berperan penting sebagai alat penunjang dalam proses pembelajaran mahasiswa, intensitas dan durasi penggunaannya harus diberikan atensi yang serius. Kebiasaan bagi sebagian besar mahasiswa memeriksa *smartphone* dalam beberapa menit sekali dengan total durasi penggunaan lebih dari 5 jam per hari serta tidak bisa terlepas dari *smartphone* selama satu jam merupakan suatu kecenderungan peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* dan merupakan gejala *smartphone addiction* (Jamun & Ntelok, 2022). Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi tetapi tidak memiliki dampak positif, juga dapat melahirkan sikap kecanduan *smartphone* dalam penggunaannya (Syifa, 2020).

Selain itu, kendali diri dan pengaturan waktu dalam penggunaan *smartphone* juga perlu diperhatikan karena penggunaan dalam waktu yang tinggi juga berpengaruh terhadap depresi (Wijaya et al., 2021). Hasil penelitian yang serupa juga menyatakan bahwa durasi penggunaan *smartphone* yang lama, terutama saat pagi hari, berhubungan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa (Ripa'i et al., 2019).

Beranjak dari permasalahan yang terjadi dan beberapa kajian penelitian sebelumnya, peneliti ingin meneliti mengenai hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang masih berfokus pada penggunaan media sosial secara umum, bukan *smartphone* secara spesifik. Penelitian sebelumnya juga masih terbatas pada media sosial sebagai *platform*, bukan *smartphone* sebagai perangkat. Selain itu, *outcome* penelitian sebelumnya masih terbatas pada aspek tertentu dari kesehatan mental, seperti beberapa studi yang hanya meneliti aspek patologis seperti kesejahteraan psikologis atau tingkat stres, bukan meneliti kesehatan mental secara holistik. Menurut Keyes (2002), kesehatan mental lebih dari sekedar tidak adanya gejala

penyakit mental. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kesehatan mental mahasiswa melalui penelitian *smartphone* yang mencakup dimensi durasi, frekuensi, perhatian, dan penghayatan serta mengaitkannya dengan kesehatan mental dari sudut pandang positif yang mencakup dimensi emosional, psikologis dan sosial secara menyeluruh.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan kedua variabel secara objektif dan sistematis menggunakan data numerik. Sedangkan desain korelasional memungkinkan peneliti untuk melihat tingkat dan arah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat tanpa melakukan manipulasi variabel.

Partisipan

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UKSW. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UKSW yang menggunakan *smartphone* 1-4 jam per hari dan minimal berusia 18 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Total responden yang didapatkan adalah sebanyak 59 partisipan.

Instrumen Penelitian

Untuk mengukur kesehatan mental, menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Keyes et al. (2008), yaitu *Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF)* dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Putra, R. F. N. P. (2023). Terdapat tiga dimensi dari kesehatan mental yang diukur dalam MHC-SF, yaitu *Emotional Well-Being* yang terdiri dari 3 item, *Social Well-Being* yang terdiri dari 5 item, dan *Psychological Well-Being* yang terdiri dari 6 item. Dimensi *emotional well-being* terdiri dari dimensi *positive affect* dan *life satisfaction*. Dimensi *social well-being* terdiri dari dimensi *social contribution*, *social integration*, *social actualization*, *social acceptance* dan *social coherence*. Kemudian, dimensi *psychological well-being* terdiri dari dimensi *self acceptance*, *environmental mastery*, *positive relations with other*, *personal growth*, *autonomy* dan *purpose in life*. Alat ukur MHC-SF diisi menggunakan Skala Likert sebanyak 6 poin dengan rentang 6 (Setiap Hari) hingga rentang 1 (Tidak Pernah) sesuai dengan kondisi partisipan saat itu. Untuk mengukur intensitas penggunaan *smartphone*, menggunakan alat ukur skala intensitas penggunaan *smartphone* yang dikembangkan oleh peneliti dari teori *Intensity of Facebook* oleh Ellison, N. B. et al. (2007). Skala ini disusun dengan dua pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable* yang menggunakan skala model Likert sebanyak 6 poin dengan rentang 1 (Sangat Tidak Setuju) dan 6 (Sangat Setuju) pada pernyataan *favorable*, sedangkan 6 (Sangat Tidak Setuju) dan 1 (Sangat Setuju) pada pernyataan *unfavorable*. Peneliti mengembangkan item pertanyaan intensitas penggunaan *smartphone* sebanyak 15 butir dengan merujuk pada teori *Intensity of Facebook*, yang terdiri dari aspek durasi, frekuensi, perhatian dan penghayatan.

Teknik Analisis Data

Untuk menguji hubungan kedua variabel dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah uji korelasi *product moment* untuk menguji dua variabel, apakah kedua variabel tersebut terdapat hubungan atau tidak, dengan tingkat signifikansi yaitu sebesar 0,05 ($\alpha = 0,05$). Apabila terdapat hasil yang tidak signifikan pada uji asumsi normalitas maupun linieritas, peneliti akan menggunakan uji korelasi *spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian statistik deskriptif yang melibatkan 59 mahasiswa pada Tabel 1, dapat dilihat bahwa variabel intensitas penggunaan *smartphone* memiliki rata-rata sebesar 54,59 dengan standar deviasi sebesar 8,286. Sedangkan variabel kesehatan mental pada dimensi *emotional well-being* memiliki rata-rata yang berkisar antara 4,36 sampai 8,20 dengan standar deviasi berkisar antara 0,924 sampai 1,919. Dimensi *social well-being* memiliki rata-rata yang berkisar antara 3,56 sampai 3,90 dengan standar deviasi berkisar antara 0,950 sampai 1,585. Kemudian, dimensi *psychological well-being* memiliki rata-rata yang berkisar antara 3,75 sampai 4,54 dan standar deviasi berkisar antara 0,966 sampai 1,115.

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	59	37	73	54,59	8,286
<i>Emotional Well-Being</i>					
a. <i>Positive affect</i>	59	2	6	4,36	0,924
b. <i>Life satisfaction</i>	59	2	12	8,20	1,919
<i>Social Well Being</i>					
a. <i>Social contribution</i>	59	1	6	3,56	1,134
b. <i>Social integration</i>	59	1	6	3,73	1,585
c. <i>Social actualization</i>	59	1	6	3,83	0,950
d. <i>Social acceptance</i>	59	1	6	3,90	1,170
e. <i>Social coherence</i>	59	1	6	3,73	1,064
<i>Psychological Well-Being</i>					
a. <i>Self acceptance</i>	59	1	6	4,03	1,082
b. <i>Environmental mastery</i>	59	1	6	4,29	0,966
c. <i>positive relations with other</i>	59	1	6	4,12	1,115
d. <i>Personal growth</i>	59	1	6	4,46	1,006
e. <i>Autonomy</i>	59	1	6	3,75	1,092
f. <i>Purpose in life</i>	59	1	6	4,54	1,104

Pada Tabel 2, dapat dilihat hasil kategorisasi pada variabel intensitas pengguna *smartphone* yang menunjukkan bahwa terdapat 10 mahasiswa (16,9%) pada kategori tinggi, 41 mahasiswa (69,5%) pada kategori sedang, dan 8 mahasiswa (13,6%) pada kategori rendah. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh, sebagian besar partisipan penelitian memiliki tingkat intensitas penggunaan *smartphone* yang berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$62,87 \leq x$	Tinggi	10	16,9%
$46,30 \leq x < 62,87$	Sedang	41	69,5%
$x < 46,30$	Rendah	8	13,6%
Jumlah		59	100%

Pada Tabel 3, dapat dilihat hasil kategorisasi pada variabel kesehatan mental yang menunjukkan bahwa terdapat 26 mahasiswa (44,07%) pada kategori *flourishing*, 11 mahasiswa (18,64%) pada kategori *moderately mentally healthy*, dan 22 mahasiswa (37,29%) pada kategori *languishing*. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh, sebagian besar partisipan penelitian memiliki tingkat kesehatan mental yang berada pada kategori *flourishing*.

Tabel 3. Kategorisasi Kesehatan Mental

Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Flourishing</i>	26	44,07%
<i>Moderately Mentally Healthy</i>	11	18,64%
<i>Languishing</i>	22	37,29%
Total	59	100%

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4, diperoleh nilai K-S-Z variabel intensitas penggunaan *smartphone* sebesar 0,098 dan sig. = 0,200 ($p > 0,05$), yang artinya bahwa variabel intensitas penggunaan *smartphone* berdistribusi normal. Kemudian, pada dimensi *emotional well-being* (item 1-3), *social well-being* (item 4-8) dan *psychological well-being* (item 9-14), tidak terdapat item yang berdistribusi normal karena diperoleh nilai signifikansi $p < 0,05$.

Tabel 4. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov

Item	N	Normal Parameters ^{a,b}		Most Extreme Differences			Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Absolute	Positive	Negative		
Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	59	54,59	8,286	,098	,098	-,044	,098	,200 ^{c,d}
Item 1	59	4,36	,924	,232	,175	-,232	,232	,000 ^c
Item 2&3	59	8,20	1,919	,153	,124	-,153	,153	,002 ^c
Item 4	59	3,56	1,134	,181	,181	-,160	,181	,000 ^c
Item 5	59	3,73	1,585	,144	,110	-,144	,144	,004 ^c
Item 6	59	3,83	,950	,215	,209	-,215	,215	,000 ^c
Item 7	59	3,90	1,170	,219	,219	-,154	,219	,000 ^c
Item 8	59	3,73	1,064	,194	,194	-,160	,194	,000 ^c
Item 9	59	4,03	1,082	,233	,190	-,233	,233	,000 ^c
Item 10	59	4,29	,966	,247	,194	-,247	,247	,000 ^c
Item 11	59	4,12	1,115	,192	,147	-,192	,192	,000 ^c
Item 12	59	4,46	1,006	,231	,176	-,231	,231	,000 ^c
Item 13	59	3,75	1,092	,185	,159	-,185	,185	,000 ^c
Item 14	59	4,54	1,104	,203	,146	-,203	,203	,000 ^c

Berdasarkan hasil uji linieritas pada Tabel 5, terdapat 13 item dari variabel kesehatan mental yang memiliki hubungan linier dengan intensitas penggunaan *smartphone*. Hanya ada 1 item dari variabel kesehatan mental yang tidak berhubungan linier dengan intensitas penggunaan *smartphone* yaitu item 10, diperoleh nilai F_{beda} sebesar 2,316 dengan sig. = 0,013 ($p < 0,05$).

Tabel 5. Uji Linieritas ANOVA

			Sum Squares	of df	Mean Square	F	Sig.
Item 1 Intensitas Penggunaan Smartphone	* Between Groups	(Combined)	18,409	26	,708	,728	,795
		Linearity	4,016	1	4,016	4,130	,051
		Deviation from Linearity	14,393	25	,576	,592	,910
		Within Groups	31,117	32	,972		
		Total	49,525	58			
Item 2&3 Intensitas Penggunaan Smartphone	* Between Groups	(Combined)	104,759	26	4,029	1,185	,321
		Linearity	27,036	1	27,036	7,952	,008
		Deviation from Linearity	77,724	25	3,109	,914	,587
		Within Groups	108,800	32	3,400		
		Total	213,559	58			
Item 4 Intensitas Penggunaan Smartphone	* Between Groups	(Combined)	38,826	26	1,493	1,338	,215
		Linearity	,250	1	,250	,224	,639
		Deviation from Linearity	38,575	25	1,543	1,382	,192
		Within Groups	35,717	32	1,116		
		Total	74,542	58			
Item 5 Intensitas Penggunaan Smartphone	* Between Groups	(Combined)	70,878	26	2,726	1,166	,336
		Linearity	3,179	1	3,179	1,360	,252
		Deviation from Linearity	67,699	25	2,708	1,159	,343
		Within Groups	74,783	32	2,337		
		Total	145,661	58			
Item 6 Intensitas Penggunaan Smartphone	* Between Groups	(Combined)	29,022	26	1,116	1,534	,124
		Linearity	,184	1	,184	,253	,619
		Deviation from Linearity	28,838	25	1,154	1,585	,109
		Within Groups	23,283	32	,728		
		Total	52,305	58			
Item 7	* Between	(Combined)	21,090	26	,811	,445	,981

			Sum Squares	of df	Mean Square	F	Sig.
Intensitas Penggunaan Smartphone	Groups	Linearity	2,059	1	2,059	1,130	,296
		Deviation from Linearity	19,030	25	,761	,418	,986
		Within Groups	58,300	32	1,822		
		Total	79,390	58			
Item 8 Intensitas Penggunaan Smartphone	* Between Groups	(Combined)	19,861	26	,764	,534	,948
		Linearity	,520	1	,520	,363	,551
		Deviation from Linearity	19,341	25	,774	,541	,942
		Within Groups	45,800	32	1,431		
		Total	65,661	58			
Item 9 Intensitas Penggunaan Smartphone	* Between Groups	(Combined)	34,382	26	1,322	1,261	,264
		Linearity	,406	1	,406	,387	,538
		Deviation from Linearity	33,977	25	1,359	1,296	,242
		Within Groups	33,550	32	1,048		
		Total	67,932	58			
Item 10 Intensitas Penggunaan Smartphone	* Between Groups	(Combined)	35,568	26	1,368	2,362	,011
		Linearity	2,030	1	2,030	3,505	,070
		Deviation from Linearity	33,538	25	1,342	2,316	,013
		Within Groups	18,533	32	,579		
		Total	54,102	58			
Item 11 Intensitas Penggunaan Smartphone	* Between Groups	(Combined)	37,586	26	1,446	1,338	,215
		Linearity	1,381	1	1,381	1,278	,267
		Deviation from Linearity	36,205	25	1,448	1,340	,216
		Within Groups	34,583	32	1,081		
		Total	72,169	58			
Item 12 Intensitas Penggunaan Smartphone	* Between Groups	(Combined)	32,111	26	1,235	1,489	,141
		Linearity	3,988	1	3,988	4,809	,036
		Deviation from Linearity	28,123	25	1,125	1,357	,206
		Within Groups	26,533	32	,829		
		Total	58,644	58			
Item 13 Intensitas	* Between Groups	(Combined)	32,136	26	1,236	1,068	,426
		Linearity	,043	1	,043	,037	,848

			Sum Squares	of df	Mean Square	F	Sig.
Penggunaan Smartphone	<i>Deviation from Linearity</i>		32,093	25	1,284	1,109	,387
	<i>Within Groups</i>		37,050	32	1,158		
	<i>Total</i>		69,186	58			
Item 14 * Intensitas Penggunaan Smartphone	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	34,011	26	1,308	1,143	,357
		<i>Linearity</i>	,307	1	,307	,268	,608
		<i>Deviation from Linearity</i>	33,703	25	1,348	1,178	,328
		<i>Within Groups</i>	36,633	32	1,145		
		<i>Total</i>	70,644	58			

Berdasarkan hasil uji korelasi pada Tabel 6, diperoleh hasil bahwa dari 14 item pada variabel kesehatan mental, hanya terdapat 1 item yaitu pada item 10 dari dimensi *psychological well-being* yang berkorelasi dengan intensitas penggunaan *smartphone* dengan nilai korelasi 0,267 dan sig. ($p < 0,05$).

Tabel 6. Uji Korelasi Spearman

Item 1	<i>Correlation Coefficient</i>	-,242
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,064
	N	59
Item 2&3	<i>Correlation Coefficient</i>	-,192
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,146
	N	59
Item 4	<i>Correlation Coefficient</i>	-,015
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,909
	N	59
Item 5	<i>Correlation Coefficient</i>	-,137
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,299
	N	59
Item 6	<i>Correlation Coefficient</i>	-,012
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,927
	N	59
Item 7	<i>Correlation Coefficient</i>	,113
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,395
	N	59
Item 8	<i>Correlation Coefficient</i>	-,093
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,484
	N	59
Item 9	<i>Correlation Coefficient</i>	,002
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,986
	N	59
Item 10	<i>Correlation Coefficient</i>	,267*
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,041
	N	59
Item 11	<i>Correlation Coefficient</i>	-,119

	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,369
	N	59
Item 12	<i>Correlation Coefficient</i>	-,198
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,132
	N	59
Item 13	<i>Correlation Coefficient</i>	-,016
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,904
	N	59
Item 14	<i>Correlation Coefficient</i>	-,022
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,868
	N	59

Berdasarkan temuan penelitian, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan dimensi kesehatan mental *emotional well-being*, yang berarti hipotesis ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa naik turunnya tingkat intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa, tidak ada kaitannya dengan rendah dan tingginya kesehatan mental *emotional well-being* yang dialami.

Tidak adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan dimensi kesehatan mental *emotional well-being*, memberikan pemahaman bahwa tingkat emosional seseorang dan perubahan emosinya dapat terjadi karena banyak faktor, bukan hanya penggunaan *smartphone*. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari Desi & Fridayati (2023) bahwa emosional seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan *smartphone* tetapi terdapat faktor-faktor lain seperti faktor lingkungan, stres yang dapat mempengaruhi pikiran dan masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan.

Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa pada dimensi kedua, yaitu dimensi kesehatan mental *social well-being*, tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan intensitas penggunaan *smartphone*, yang berarti hipotesis pada dimensi ini juga ditolak. Dari hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa naik turunnya tingkat intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa, tidak ada kaitannya dengan rendah dan tingginya kesehatan mental *social well-being* yang dialami. Durasi yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan *smartphone* tidak menjamin keterlibatan sosial yang bermakna atau mendukung kesejahteraan sosial.

Penting untuk memperhatikan kualitas interaksi karena penggunaan *smartphone* tanpa memperhatikan kualitas interaksi, tidak bisa mencerminkan kondisi *social well-being* seseorang yang sebenarnya. Penggunaan *smartphone* yang intens bisa berupa konsumsi yang pasif tanpa interaksi yang bermakna dan tidak dapat memperkuat *social well-being*. Penting juga untuk memperhatikan konteks penggunaan *smartphone*, apakah digunakan secara sehat atau bermasalah seperti konteks dalam mengakses pembelajaran akan memberikan efek yang berbeda dengan konteks penggunaan dalam mengakses sosial media. Dampak ini dapat menimbulkan efek ganda dan tidak dapat diukur hanya dari intensitas saja tetapi perlu melihat faktor-faktor pendukung lain di lingkungan dan kehidupan personal seseorang. Hal ini didukung oleh penelitian Manurung, et al. (2024), bahwa hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kesejahteraan sosial bersifat non-linier dan kompleks, serta bergantung pada konteks dan pola penggunaannya, bukan hanya intensitas penggunaan secara kuantitatif.

Meski tidak terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan

smartphone dengan dimensi kesehatan mental *emotional well-being* dan dimensi *social well-being*, terdapat 1 item dari dimensi kesehatan mental *psychological well-being* pada komponen *environmental mastery* yang berkorelasi dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang memiliki nilai korelasi 0,267 dan sig. ($p < 0,05$). *Environmental mastery* merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan lingkungan hidupnya (Ryff, 1989). Adanya korelasi positif antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan dimensi *psychological well-being* pada komponen *environmental mastery* menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang tinggi dengan ketersediaan aplikasi dapat menunjang produktivitas seseorang. *Smartphone* memungkinkan seseorang cepat mendapat informasi penting yang dapat membantu seseorang meningkatkan rasa control terhadap lingkungannya.

Dengan melihat kesehatan mental secara keseluruhan, temuan penelitian dari Gugushvili, N., et al. (2025), menunjukkan bahwa untuk memahami hubungan antara *smartphone* dan kesehatan mental, penting untuk menganalisis interaksi kompleks antara jenis penggunaan dan karakteristik penggunaan, bukan hanya sekedar intensitas. Temuan ini juga didukung oleh hasil penelitian dari Katevas, K., et al. (2018), menunjukkan pentingnya menyadari bahwa jenis penggunaan *smartphone* menjadi indikator yang jauh lebih penting daripada intensitas penggunaan *smartphone* secara keseluruhan. Studi ini memberikan bukti empiris bahwa intensitas penggunaan *smartphone* tidak secara langsung atau kausal terkait dengan kesehatan mental.

Melihat hasil dari penelitian ini, dapat dikatakan bahwa responden cenderung memiliki regulasi emosi yang baik dan mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Dari keseluruhan dimensi kesehatan mental, responden dalam penelitian ini lebih dominan memiliki tingkat kesehatan mental yang tinggi atau berada pada kategori *flourishing*, sebanyak 26 responden (44,07%). *Flourishing* merupakan kondisi dimana individu memiliki *tingkat subjective well-being*, *psychological well-being* dan *social well-being* yang tinggi.

Setelah melakukan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini seperti hanya mengukur intensitas penggunaan *smartphone* tanpa mempertimbangkan kualitas atau motif penggunaan. Selain itu, penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner, yang memungkinkan responden meremehkan atau melebih-lebihkan durasi penggunaan *smartphone* maupun kondisi kesehatan mental mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan dimensi kesehatan mental *emotional well-being* dan dimensi kesehatan mental *social well-being*. Meski demikian, terdapat 1 dimensi dari dimensi kesehatan mental *psychological well-being* pada komponen *environmental mastery* yang berkorelasi dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang memiliki nilai korelasi 0,267 dan sig. ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kesehatan mental yang tinggi, atau berada pada kategori *flourishing*. Hal ini berarti mayoritas partisipan memiliki tingkat *emotional well-being*, *social well-being* dan *psychological well-being* yang tinggi.

REFERENSI

- APJII. (2024). *Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(19), 3235. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.756>
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15–20.
- Asnhi, A., Aswar, A., Zulfikar, Z., & Tajuddin, A. (2023). Intensitas penggunaan *smartphone* dengan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Sublimapsi*, 4(2), 339.
- Backer, E. (2010). Using smartphones and Facebook in a major assessment: The student experience. *E-Journal of Business Education & Scholarship of Teaching*, 4(1), 19–31.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2022*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/08/31/131385d0253c6aae7c7a59fa/s-tatistik-telekomunikasi-indonesia-2022.html>
- Desi, & Fridayati, T. (2023). Pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap *mood* (suasana hati) dan *feeling* pada remaja. *Journal of Human Health*, 2(2), 49–58.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Goodstats. (2023). *10 negara dengan pengguna smartphone terbanyak di dunia, Indonesia masuk daftar*. <https://goodstats.id/article/10-negara-dengan-pengguna-smartphone-terbanyak-di-dunia-indonesia-masuk-daftar-fDv25>
- Gugushvili, N., Täht, K., Ruiter, R. A., & Verduyn, P. (2025). Individual differences in the prediction of mental health by smartphone and Instagram use: The moderating role of extraversion and neuroticism. *Behaviour & Information Technology*, 44(20), 5105–5121. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2402737>
- Hildaratri, A., & Tentama, F. (2020). Validity and reliability construct tests on the intensity scale of smartphone usage. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(02), 6037–6042.
- Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796–3803. <https://doi.org/10.37987/jiep.v4i3.715>
- Karyani, U. (2021). Nomophobia pada mahasiswa: Menguji hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 47–58. <https://doi.org/10.14710/jp.17.1.47-58>
- Katevas, K., Arapakis, I., & Pielot, M. (2018). Typical phone use habits: Intense use does not predict negative well-being. In *Proceedings of the 20th international conference on human-computer interaction with mobile devices and services* (pp. 1–13). <https://doi.org/10.1145/3229434.3229459>

- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum–short form (MHC–SF) in Setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181–192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>
- Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2024). Gambaran *problematic smartphone use* pada remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 43–55.
- Nuraini, N. (2021). Korelasi tingkat penggunaan *smartphone* dengan tingkat kecemasan peserta diklat Pusdiklat Tenaga Teknis Pendidikan dan Keagamaan. *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan dan Keagamaan*, 9(1), 1–12.
- Perwitasari, P., Wulandari, R. P., Tarnoto, T., & Tiya, A. H. (2024). Validitas dan reliabilitas kuesioner Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF) pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2783–2791.
- Phillippi, J. C., & Wyatt, T. H. (2011). Smartphones in nursing education. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 29(8), 449–454. <https://doi.org/10.1097/NXN.0b013e3182257ba6>
- Putra, R. F. N. P. (2023). Adaptasi Mental Health Continuum–Short Form Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 5(2), 86–96.
- Rahmadani, K., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2019). Hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan interaksi sosial teman sebaya. *ALIBKIN: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(5).
- Rinjani, H., & Firmanto, A. (2013). Kebutuhan afiliasi dengan intensitas mengakses Facebook pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 76–85.
- Ripa'i, M., Safri, S., & Dewi, Y. I. (2019). Hubungan durasi penggunaan *smartphone* pada pagi hari terhadap tingkat stres mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 117–128.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sunario, S., & Purnomo, J. T. (2023). Penggunaan *smartphone* dan *problematic smartphone use* pada mahasiswa. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(3), 572–587.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan *smartphone*, prokrastinasi akademik, dan perilaku *phubbing* mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83–96.
- Wijaya, H. E., Putri, S. A. A., Firdausi, Z., & Nabila, N. N. (2021). Pengaruh religiusitas terhadap penggunaan gawai yang bermasalah: Peran kontrol diri dan stres pada mahasiswa. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 95–111.