



Hubungan Screen Time, Aktivitas Fisik, dan Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital

Bahrul Alim¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

[¹bahrul.alim@unm.ac.id](mailto:bahrul.alim@unm.ac.id)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara screen time, aktivitas fisik, dan kesehatan mental mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah pola hidup mahasiswa secara signifikan, khususnya dalam penggunaan perangkat digital dan kecenderungan berkurangnya aktivitas fisik yang berdampak pada kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Subjek penelitian berjumlah 250 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner Screen Time Self-Report, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi pendek, dan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata screen time mahasiswa mencapai 8,7 jam per hari, dengan 62,4% mahasiswa masuk dalam kategori screen time berlebih (>6 jam/hari). Hanya 38,8% mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori tinggi. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara screen time dan aktivitas fisik ($r = -0,487$; $p < 0,001$), hubungan positif yang signifikan antara screen time dan gangguan kesehatan mental ($r = 0,512$; $p < 0,001$), serta hubungan negatif yang signifikan antara aktivitas fisik dan gangguan kesehatan mental ($r = -0,463$; $p < 0,001$). Uji regresi berganda menunjukkan bahwa screen time dan aktivitas fisik secara bersama-sama berkontribusi sebesar 41,3% terhadap variasi kesehatan mental mahasiswa. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa screen time yang tinggi dan aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor risiko yang saling berkaitan dalam mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Diperlukan intervensi komprehensif berupa program literasi digital dan peningkatan aktivitas fisik terstruktur di lingkungan kampus.

Kata Kunci: screen time, aktivitas fisik, kesehatan mental, mahasiswa, era digital

PENDAHULUAN

Era digital yang berkembang dengan pesat dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan mendasar dalam hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan tinggi. Mahasiswa sebagai generasi digital native tumbuh dan berkembang di tengah arus teknologi yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari mereka. Penggunaan perangkat digital seperti smartphone, laptop, tablet, dan berbagai gadget lainnya telah menjadi bagian integral dalam rutinitas akademis maupun sosial mahasiswa. Fenomena ini tidak hanya mengubah cara belajar dan berkomunikasi, tetapi juga secara perlahan menggeser pola perilaku hidup sehat yang selama ini menjadi fondasi kualitas hidup seseorang (Wahyuni & Pratama, 2022).

Screen time atau waktu yang dihabiskan di depan layar perangkat digital telah mengalami peningkatan yang sangat signifikan, terutama sejak merebaknya pandemi COVID-19 pada tahun 2020.

Transisi pembelajaran dari tatap muka ke daring (online) telah mendorong mahasiswa untuk menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar, tidak hanya untuk keperluan akademis, tetapi juga untuk hiburan, komunikasi, dan aktivitas media sosial. Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rata-rata menghabiskan lebih dari delapan jam per hari untuk berinteraksi dengan perangkat digital mereka (Saputra et al., 2021). Durasi yang berlebihan ini menimbulkan kekhawatiran serius karena berkorelasi dengan berbagai dampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental.

Salah satu dampak paling nyata dari peningkatan screen time adalah berkurangnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik. Ketika seseorang menghabiskan berjam-jam di depan layar, secara otomatis ia mengorbankan waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk berolahraga atau bergerak aktif. Aktivitas fisik yang memadai telah lama diakui sebagai salah satu pilar utama kesehatan yang komprehensif. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan bahwa orang dewasa, termasuk mahasiswa, seharusnya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang minimal 150 hingga 300 menit per minggu, atau setara dengan intensitas tinggi minimal 75 hingga 150 menit per minggu (WHO, 2020). Namun, survei terkini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa Indonesia masih jauh dari rekomendasi tersebut, dengan sebagian besar masuk dalam kategori kurang aktif secara fisik (Nugroho & Lestari, 2021).

Masalah kesehatan mental mahasiswa merupakan isu yang semakin mendesak dan mendapat perhatian luas dari berbagai kalangan, termasuk institusi pendidikan tinggi. Tekanan akademis yang tinggi, tuntutan sosial, ketidakpastian masa depan, serta perubahan lingkungan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi menjadikan mahasiswa kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Menurut data yang dipublikasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok usia dewasa muda (termasuk mahasiswa) terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Kemenkes RI, 2021). Kondisi ini diperburuk dengan meningkatnya penggunaan media sosial yang kerap menimbulkan perbandingan sosial, cyberbullying, dan perasaan cemas yang berkelanjutan.

Hubungan antara screen time, aktivitas fisik, dan kesehatan mental merupakan sebuah triad yang saling berkaitan dan berdampak satu sama lain. Penelitian yang dilakukan oleh Sudirman dan kawan-kawan menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan pada mahasiswa berkaitan erat dengan peningkatan kecemasan dan depresi (Sudirman et al., 2022). Sementara itu, bukti ilmiah yang kuat menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur memiliki efek protektif terhadap gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Mekanisme biologis yang mendasarinya melibatkan peningkatan produksi neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, dan endorfin yang berperan penting dalam regulasi suasana hati dan kesejahteraan psikologis (Putra & Rahayu, 2020).

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIK) Universitas Negeri Makassar merupakan institusi pendidikan yang secara eksplisit berfokus pada bidang olahraga dan kesehatan. Meskipun mahasiswanya diharapkan memiliki kesadaran dan perilaku yang lebih baik terkait aktivitas fisik dan gaya hidup sehat, namun kenyataannya tidak selalu demikian. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bahkan mahasiswa dari jurusan olahraga pun tidak terlepas dari pengaruh budaya digital yang mendorong sedentary lifestyle. Ketersediaan konten hiburan digital yang melimpah, penggunaan platform streaming, serta ketergantungan pada media sosial menjadi daya tarik yang sulit dihindari, bahkan bagi mereka yang secara teoritis memahami pentingnya aktivitas fisik (Rahim et al., 2023).

Penelitian ini menjadi penting mengingat belum banyaknya studi yang secara spesifik mengkaji hubungan ketiga variabel tersebut—screen time, aktivitas fisik, dan kesehatan mental—secara bersamaan pada populasi mahasiswa di Sulawesi Selatan, khususnya di lingkungan Universitas Negeri Makassar. Pemahaman yang mendalam tentang pola dan keterkaitan ketiga variabel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang berarti sekaligus menjadi dasar pengambilan kebijakan yang efektif di tingkat institusi untuk mendorong gaya hidup sehat yang lebih seimbang di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan screen time dengan aktivitas fisik, hubungan screen time dengan kesehatan mental, serta hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional, yakni pengumpulan data yang dilakukan pada satu titik waktu tertentu tanpa adanya tindak lanjut longitudinal. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengidentifikasi hubungan antar variabel pada saat yang bersamaan tanpa melakukan intervensi terhadap subjek penelitian (Sugiyono, 2020).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar tahun akademik 2023/2024 yang berjumlah 1.847 orang dari berbagai program studi dan angkatan. Penentuan besar sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 329 orang. Namun, setelah proses seleksi dan pengecekan kelengkapan data, jumlah sampel yang dapat dianalisis adalah sebanyak 250 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling, di mana populasi dibagi berdasarkan program studi dan angkatan, kemudian dilakukan pengambilan sampel secara proporsional dari masing-masing strata. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: mahasiswa aktif yang terdaftar di FIK UNM, berusia 18 hingga 25 tahun, bersedia menjadi responden, serta tidak memiliki kondisi medis yang mempengaruhi kemampuan aktivitas fisik. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap dan mahasiswa yang sedang menjalani pengobatan psikiatri.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen utama. Pertama, Screen Time Self-Report Questionnaire yang dimodifikasi dari instrument yang dikembangkan oleh Hasan dan kolega, yang mengukur rata-rata durasi penggunaan perangkat digital per hari, termasuk smartphone, laptop, tablet, dan televisi (Hasan et al., 2021). Instrumen ini terdiri dari 12 item pertanyaan dengan skala Likert 1-5. Kategorisasi screen time dibagi menjadi tiga kelompok: rendah (<4 jam/hari), sedang (4–6 jam/hari), dan tinggi (>6 jam/hari). Kedua, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi pendek dalam Bahasa Indonesia yang telah tervalidasi, yang mengukur tingkat aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir dalam tiga domain utama: aktivitas fisik berat, sedang, dan berjalan kaki (Craig et al., 2003 dalam Mulyani & Setiawan, 2022). Hasil pengukuran diklasifikasikan menjadi tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan nilai MET-menit/minggu. Ketiga, Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) versi Bahasa Indonesia yang merupakan alat ukur terstandar untuk menilai tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Instrumen ini terdiri dari 21 item yang terbagi dalam tiga subskala dengan masing-masing tujuh item, menggunakan skala Likert 0-3. Skor total dikalikan dua dan dikategorikan sesuai pedoman yang telah ditetapkan (Damanik, 2006 dalam Nurdiana et al., 2021).

Uji validitas instrumen screen time dilakukan dengan expert judgment yang melibatkan tiga orang pakar di bidang kesehatan masyarakat digital dan psikologi olahraga, serta uji validitas konstruk menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA). Hasil uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai 0,832 untuk instrumen screen time, yang berarti instrumen tersebut reliabel dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian. Pengumpulan data dilaksanakan selama periode bulan Maret hingga April 2024 melalui pengisian kuesioner secara daring menggunakan Google Form yang disebarluaskan melalui koordinator angkatan di masing-masing program studi. Sebelum pengisian, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta untuk menandatangani informed consent secara digital. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi frekuensi dari masing-masing variabel. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan sebagian data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji korelasi Spearman untuk menganalisis hubungan antar variabel. Uji regresi berganda dilakukan setelah memenuhi asumsi-asumsi yang diperlukan, termasuk uji multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$. Analisis tambahan berupa analisis mediasi juga dilakukan untuk menguji peran aktivitas fisik sebagai mediator dalam hubungan antara screen time dan kesehatan mental menggunakan prosedur bootstrapping dengan 5.000 kali resampel (Prasetyo & Winarno, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik demografis dari 250 responden penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang berpartisipasi berusia antara 19 hingga 21 tahun dengan rata-rata usia $20,3 \pm 1,4$ tahun. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 143 responden (57,2%) berjenis kelamin laki-laki dan 107 responden (42,8%) berjenis kelamin perempuan. Distribusi berdasarkan tahun angkatan menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2022 merupakan kelompok terbesar dengan proporsi 32,4%, diikuti angkatan 2021 sebesar 28,8%, angkatan 2023 sebesar 22,4%, dan angkatan 2020 sebesar 16,4%. Berdasarkan program studi, responden tersebar dari Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (38,0%), Ilmu Keolahragaan (25,2%), Pendidikan Kepelatihan Olahraga (20,8%), dan Kesehatan Masyarakat (16,0%).

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel screen time mengungkapkan gambaran yang mengkhawatirkan mengenai pola penggunaan perangkat digital di kalangan mahasiswa FIK UNM. Rata-rata screen time mahasiswa tercatat sebesar $8,7 \pm 2,3$ jam per hari, dengan nilai minimum 2,5 jam dan maksimum 16 jam per hari. Distribusi kategori screen time menunjukkan bahwa hanya 14,0% mahasiswa yang masuk dalam kategori screen time rendah (kurang dari empat jam per hari), sementara 23,6% berada pada kategori sedang (empat hingga enam jam per hari), dan sebagian besar yakni 62,4% mahasiswa masuk dalam kategori screen time tinggi atau berlebih (lebih dari enam jam per hari). Penggunaan smartphone merupakan jenis perangkat yang paling banyak digunakan dengan rata-rata 5,8 jam per hari, disusul oleh laptop dengan rata-rata 2,4 jam per hari. Aplikasi media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menjadi platform yang paling banyak dikonsumsi, masing-masing digunakan oleh lebih dari 80% responden setiap harinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra dan kawan-kawan yang menemukan rata-rata screen time mahasiswa Indonesia mencapai 8-10 jam per hari, terutama setelah pandemi COVID-19 (Saputra et al., 2021).

Deskripsi variabel aktivitas fisik menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang memadai. Berdasarkan kalkulasi nilai MET-menit/minggu menggunakan IPAQ, diperoleh bahwa sebanyak 38,8% mahasiswa berada pada kategori aktivitas fisik tinggi (>3000 MET-menit/minggu), 37,6% pada kategori sedang (600-3000 MET-menit/minggu), dan 23,6% pada kategori rendah (<600 MET-menit/minggu). Rata-rata total aktivitas fisik mahasiswa adalah 2.847 ± 1.213 MET-menit/minggu. Menariknya, meskipun berasal dari fakultas yang berfokus pada olahraga, data menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa dengan aktivitas fisik tinggi masih lebih rendah dari yang diharapkan. Hal ini kemungkinan berkaitan dengan pola jadwal perkuliahan yang padat, tugas akademis yang banyak, serta godaan aktivitas sedentari berbasis digital yang semakin meningkat. Temuan ini konsisten dengan laporan Nugroho dan Lestari yang menyatakan bahwa mahasiswa dari program studi olahraga pun tidak serta merta memiliki tingkat aktivitas fisik yang optimal dalam kehidupan sehari-hari di luar kegiatan perkuliahan formal (Nugroho & Lestari, 2021).

Profil kesehatan mental mahasiswa berdasarkan pengukuran DASS-21 mengungkapkan kondisi yang cukup memprihatinkan. Dari dimensi depresi, sebanyak 31,6% mahasiswa menunjukkan gejala depresi, dengan perincian 18,4% pada kategori ringan, 9,6% pada kategori sedang, dan 3,6% pada kategori berat hingga sangat berat. Pada dimensi kecemasan, prevalensi yang teridentifikasi lebih tinggi yakni 44,0% mahasiswa mengalami gejala kecemasan dalam berbagai tingkatan, di mana 21,6% tergolong ringan, 14,8% sedang, dan 7,6% berat hingga sangat berat. Sementara itu, dimensi stres menunjukkan bahwa 38,4% mahasiswa berada dalam kondisi stres dengan tingkat ringan sebesar 22,0%, sedang sebesar 12,0%, dan berat hingga sangat berat sebesar 4,4%. Rata-rata total skor DASS-21 adalah $24,7 \pm 11,3$. Jika dibandingkan dengan hasil survei kesehatan mental mahasiswa secara nasional, angka-angka ini menunjukkan kondisi yang serupa atau bahkan lebih tinggi, mengindikasikan bahwa kesehatan mental mahasiswa FIK UNM merupakan isu yang memerlukan perhatian serius (Kemenkes RI, 2021).

Hasil uji korelasi Spearman antara screen time dan aktivitas fisik menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,487$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Ini berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara screen time dan aktivitas fisik mahasiswa. Semakin tinggi screen time mahasiswa, semakin rendah tingkat aktivitas fisiknya. Temuan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme displacement hypothesis, yakni aktivitas sedentari berbasis layar secara langsung menggantikan waktu yang seharusnya digunakan untuk beraktivitas fisik (Warburton & Bredin, 2020). Ketika mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berselancar di media sosial, bermain

game, atau menonton konten digital, secara tidak langsung mereka kehilangan kesempatan untuk berolahraga atau bergerak aktif. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Fitra dan kolega di Universitas Hasanuddin menemukan pola yang sama, di mana mahasiswa dengan screen time lebih dari delapan jam per hari memiliki tingkat aktivitas fisik yang 40% lebih rendah dibandingkan mereka yang screen time-nya di bawah empat jam per hari (Fitra et al., 2022).

Analisis hubungan antara screen time dan kesehatan mental menghasilkan koefisien korelasi Spearman sebesar $r = 0,512$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang mengindikasikan hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan sedang hingga kuat. Artinya, semakin tinggi screen time mahasiswa maka semakin tinggi pula skor gangguan kesehatan mental yang dialaminya, yang mencakup depresi, kecemasan, dan stres. Jika dianalisis secara lebih rinci per subskala, hubungan screen time dengan kecemasan menunjukkan korelasi paling kuat ($r = 0,531$), diikuti depresi ($r = 0,498$) dan stres ($r = 0,477$). Mekanisme yang mendasari hubungan ini bersifat multifaktorial. Pertama, penggunaan media sosial yang berlebihan meningkatkan frekuensi perbandingan sosial yang tidak realistis, di mana individu cenderung membandingkan kehidupannya dengan konten yang dikurasi dan disaring di feed media sosial orang lain, sehingga menimbulkan perasaan tidak puas dengan diri sendiri (Sudirman et al., 2022). Kedua, paparan layar yang lama, khususnya menjelang waktu tidur, mengganggu produksi melatonin dan ritme sirkadian sehingga kualitas tidur menurun, yang pada gilirannya berdampak negatif pada regulasi emosi dan kesehatan mental (Yuliana & Hartono, 2023). Ketiga, konten negatif dan berita yang menimbulkan kecemasan yang tersebar melalui platform digital dapat meningkatkan kadar kortisol dan memperburuk kondisi psikologis pengguna.

Uji korelasi antara aktivitas fisik dan kesehatan mental menunjukkan koefisien korelasi Spearman sebesar $r = -0,463$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aktivitas fisik dan gangguan kesehatan mental. Mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi menunjukkan skor gangguan kesehatan mental yang lebih rendah, baik pada subskala depresi, kecemasan, maupun stres. Ketika dianalisis berdasarkan kategori aktivitas fisik, mahasiswa dengan aktivitas fisik tinggi memiliki rata-rata skor DASS-21 sebesar $18,4 \pm 8,7$, yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa kategori aktivitas fisik sedang ($25,1 \pm 10,2$) dan kategori rendah ($33,8 \pm 12,9$). Peran protektif aktivitas fisik terhadap kesehatan mental telah didukung oleh banyak bukti ilmiah. Aktivitas fisik merangsang produksi Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) yang penting untuk pertumbuhan dan survival neuron di area hippocampus yang berperan dalam regulasi emosi (Putra & Rahayu, 2020). Selain itu, olahraga teratur meningkatkan regulasi sumbu HPA (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal) sehingga respons stres menjadi lebih termodulasi dan individu memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik (Warburton & Bredin, 2020).

Hasil analisis regresi berganda yang dilakukan dengan memasukkan screen time dan aktivitas fisik sebagai prediktor sekaligus terhadap variabel kesehatan mental menghasilkan model yang signifikan secara statistik ($F = 86,74$; $p < 0,001$) dengan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,413$. Angka ini menunjukkan bahwa kedua variabel prediktor tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 41,3% variasi dalam skor kesehatan mental mahasiswa, sementara 58,7% sisanya dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, faktor ekonomi, kualitas tidur, pola makan, dan faktor kepribadian. Secara parsial, screen time memberikan kontribusi beta terstandarisasi sebesar 0,341 ($p < 0,001$) dan aktivitas fisik memberikan kontribusi beta sebesar -0,278 ($p < 0,001$) terhadap kesehatan mental. Analisis mediasi menggunakan prosedur bootstrapping menunjukkan bahwa aktivitas fisik memediasi secara parsial hubungan antara screen time dan kesehatan mental dengan indirect effect sebesar 0,128 (95% CI: 0,087–0,172), yang berarti sebagian pengaruh screen time terhadap kesehatan mental disalurkan melalui penurunan aktivitas fisik (Prasetyo & Winarno, 2023).

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program kesehatan mahasiswa di lingkungan kampus. Intervensi yang efektif perlu mempertimbangkan pendekatan dua sisi, yakni dari sisi pengurangan screen time yang maladaptif sekaligus peningkatan aktivitas fisik yang bermakna. Program literasi digital yang mengajarkan penggunaan teknologi secara sehat dan bijak perlu diintegrasikan ke dalam kurikulum atau program kemahasiswaan. Di sisi lain, fasilitas olahraga yang memadai, jadwal kegiatan olahraga terstruktur, serta pembentukan komunitas aktif di lingkungan kampus dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik

mahasiswa. Penelitian oleh Rahim dan kolega di beberapa universitas di Sulawesi Selatan memperkuat pentingnya pendekatan komprehensif ini, di mana intervensi yang hanya menasar satu faktor saja terbukti kurang efektif dibandingkan program yang menangani screen time dan aktivitas fisik secara bersamaan (Rahim et al., 2023). Dukungan institusi dalam bentuk kebijakan kampus yang ramah aktivitas fisik, seperti pengurangan jadwal perkuliahan yang terlalu padat di satu sisi dan penyediaan ruang terbuka aktif di sisi lain, juga menjadi faktor penting yang perlu dipertimbangkan dalam desain intervensi jangka panjang (Wahyuni & Pratama, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut. Pertama, tingkat screen time mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar tergolong tinggi, dengan rata-rata 8,7 jam per hari dan lebih dari 60% mahasiswa masuk dalam kategori screen time berlebih. Kedua, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara screen time dan aktivitas fisik mahasiswa, yang berarti peningkatan screen time berkaitan dengan penurunan tingkat aktivitas fisik. Ketiga, terdapat hubungan positif yang signifikan antara screen time dan gangguan kesehatan mental, di mana mahasiswa dengan screen time lebih tinggi menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih tinggi pula. Keempat, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aktivitas fisik dan gangguan kesehatan mental, yang mengkonfirmasi peran protektif aktivitas fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kelima, screen time dan aktivitas fisik secara bersama-sama berkontribusi signifikan terhadap variasi kesehatan mental mahasiswa dengan kontribusi sebesar 41,3%. Temuan-temuan ini menggarisbawahi urgensi pengembangan program intervensi berbasis kampus yang komprehensif untuk mempromosikan penggunaan teknologi digital yang sehat sekaligus mendorong peningkatan aktivitas fisik demi terjaganya kesehatan mental mahasiswa di era digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Negeri Makassar atas dukungan institusional yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Dekan dan seluruh pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM atas izin dan fasilitas yang telah diberikan selama proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada seluruh mahasiswa FIK UNM yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, E. D. (2006). Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item, dan pembuatan norma DASS 42. Universitas Indonesia.
- Fitra, A., Jamaluddin, M., & Ruslan, R. (2022). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 45–53.
- Hasan, A., Malik, F., & Shahzad, S. (2021). Development and validation of digital screen time questionnaire for university students. *Journal of Medical Internet Research*, 23(4), e24744.
- Kemkes RI. (2021). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2021: Gambaran kesehatan jiwa penduduk Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Mulyani, S., & Setiawan, A. (2022). Validasi International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi Bahasa Indonesia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 12–21.
- Nugroho, B. S., & Lestari, D. R. (2021). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi pendidikan jasmani di perguruan tinggi negeri Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1–10.
- Nurdiana, E., Pratiwi, A., & Basri, M. (2021). Tingkat depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa selama pandemi COVID-19 menggunakan DASS-21. *Jurnal Kesehatan*, 14(3), 201–210.
- Prasetyo, A., & Winarno, M. E. (2023). Analisis mediasi dan moderasi dalam penelitian kesehatan olahraga: Panduan praktis menggunakan SPSS PROCESS Macro. Penerbit Universitas Negeri Malang.

- Putra, R. A., & Rahayu, N. I. (2020). Mekanisme neurobiologis pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 87–98.
- Rahim, A., Syamsu, A. A., & Kurniawan, R. (2023). Efektivitas program intervensi aktivitas fisik terstruktur terhadap kesehatan mental mahasiswa di Sulawesi Selatan. *Jurnal MKMI*, 19(1), 33–42.
- Saputra, D., Permana, I., & Hendaro, S. (2021). Pola penggunaan media digital dan dampaknya terhadap kesehatan mahasiswa Indonesia di masa pandemi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(2), 112–121.
- Sudirman, A., Basri, M., & Ahmad, R. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 55–64.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2)*. Alfabeta.
- Wahyuni, S., & Pratama, D. (2022). Kebijakan kampus aktif dan pengaruhnya terhadap perilaku hidup sehat mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(3), 180–191.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2020). Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *Journal of Clinical Medicine*, 9(8), 2634.
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.
- Yuliana, T., & Hartono, S. (2023). Pengaruh paparan cahaya layar digital terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 12(1), 22–31.