

BAB I

PENDAHULUAN UMUM

1.1 Pendahuluan

1.1.1 Latar Belakang Masalah

Perubahan teknologi komunikasi dalam satu dekade terakhir telah menggeser cara mahasiswa membangun relasi, belajar, dan mengelola emosi. Smartphone menjadi medium utama komunikasi interpersonal, sosial, dan akademik. Perangkat ini tidak lagi sekadar alat akses informasi, tetapi telah menjadi ruang interaksi, ruang pembentukan identitas, sekaligus ruang regulasi diri. Karena itu, kajian smartphone pada mahasiswa perlu diposisikan sebagai persoalan komunikasi, bukan semata persoalan durasi pemakaian.

Pada saat yang sama, isu kesehatan mental mahasiswa semakin menguat dalam diskursus global. World Health Organization (2025) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu berfungsi secara efektif, belajar, bekerja, serta berkontribusi dalam komunitasnya. Dalam populasi usia muda, gangguan emosi seperti kecemasan dan depresi menjadi perhatian serius. Data WHO (2025) menunjukkan bahwa kelompok usia 10-19 tahun memiliki prevalensi masalah kesehatan mental yang signifikan, yang kemudian berlanjut pada fase dewasa awal, termasuk mahasiswa.

Dalam konteks Indonesia, urgensi ini semakin jelas. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) melaporkan indikator kesehatan mental pada penduduk usia 15 tahun ke atas yang menunjukkan adanya kerentanan psikologis pada kelompok usia produktif. Basis data nasional tersebut memperlihatkan bahwa kesehatan mental bukan isu marginal. Ia menjadi isu publik yang berdampak langsung pada produktivitas, keberfungsian sosial, dan kualitas hidup. Dalam lingkungan perguruan tinggi, data ini memberi dasar empiris bahwa kesehatan mental mahasiswa perlu diteliti secara sistematis dan kontekstual.

Dalam situasi tersebut, smartphone dapat berfungsi sebagai dua sisi yang berbeda. Di satu sisi, ia memfasilitasi dukungan sosial, akses informasi, dan koordinasi akademik. Di sisi lain, ia dapat menjadi stresor digital yang hadir secara terus-menerus. Ketika penggunaan bersifat kompulsif, didorong oleh *Fear of Missing Out* (FoMO), atau kebutuhan validasi sosial, smartphone berpotensi meningkatkan tekanan psikologis. Meta-analisis lintas populasi menunjukkan adanya hubungan antara problematic smartphone use dengan gejala kecemasan dan depresi (Augner dkk., 2023). Kajian sistematis pada mahasiswa juga menemukan variasi prevalensi *Problematic Smartphone Use* yang tinggi serta keterkaitan konsisten dengan depresi dan kecemasan (Candussi dkk., 2023). Temuan ini menegaskan bahwa smartphone layak diposisikan sebagai variabel komunikasi yang relevan untuk menjelaskan distress psikologis mahasiswa.

Namun, literatur mengenai smartphone dan kesehatan mental sering menghadapi dua keterbatasan utama. Pertama, banyak studi berhenti pada

pengujian hubungan korelasional tanpa melanjutkan ke analisis pengaruh yang lebih tegas. Padahal, untuk kepentingan kebijakan kampus, penting diketahui sejauh mana penggunaan smartphone berkontribusi terhadap variasi kesehatan mental. Kedua, sebagian penelitian belum memasukkan faktor kontekstual yang dapat mengubah kekuatan pengaruh tersebut. Studi longitudinal intensif menunjukkan bahwa dampak penggunaan smartphone sangat dipengaruhi oleh pola penggunaan individu dan konteks psikososial yang menyertainya (Cerit dkk., 2025). Survei lintas populasi juga memperlihatkan bahwa peningkatan penggunaan problematik berkorelasi dengan meningkatnya risiko depresi dan kecemasan (Humer dkk., 2025).

Keterbatasan ini membuka ruang untuk pendekatan yang lebih komprehensif. Pengujian tidak cukup berhenti pada pertanyaan apakah terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental. Penelitian perlu bergerak ke tahap berikutnya, yaitu menguji apakah penggunaan smartphone berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Analisis pengaruh memungkinkan estimasi kontribusi penggunaan smartphone dalam menjelaskan variasi distress psikologis.

Selain itu, penggunaan smartphone tidak terjadi dalam ruang sosial yang kosong. Mahasiswa hidup dalam jaringan relasi yang menyediakan dukungan emosional, informasional, dan instrumental. Teori stres dan coping menempatkan dukungan sosial sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak stresor. Oleh karena itu, penting untuk menguji apakah dukungan sosial berfungsi sebagai moderator yang memperkuat atau melemahkan pengaruh penggunaan smartphone terhadap kesehatan mental. Pendekatan moderasi memberikan pemahaman yang lebih dinamis mengenai kondisi di mana pengaruh smartphone menjadi lebih kuat atau lebih lemah.

Di luar analisis kuantitatif, angka statistik belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana mahasiswa mengalami komunikasi digital dalam kehidupan sehari-hari. Intensitas penggunaan tidak selalu identik dengan risiko psikologis. Pola komunikasi, sensitivitas terhadap pesan, strategi respons, serta cara mahasiswa memaknai interaksi digital dapat berbeda sesuai kondisi kesehatan mental mereka. Mahasiswa dengan distress rendah mungkin memanfaatkan smartphone sebagai sarana koordinasi dan dukungan. Sebaliknya, mahasiswa dengan distress tinggi mungkin menunjukkan pola komunikasi yang lebih reaktif, cemas, atau berorientasi pada pelarian. Karena itu, eksplorasi pola komunikasi smartphone menjadi penting dalam perspektif Ilmu Komunikasi.

Kota Makassar memberikan konteks empiris yang kuat untuk menguji kompleksitas tersebut. Sebagai pusat pendidikan tinggi di Indonesia Timur, Makassar memiliki mobilitas mahasiswa tinggi dan ekosistem digital yang aktif. Data publikasi kesejahteraan rakyat dari Badan Pusat Statistik Kota Makassar (2025) menunjukkan dominasi penggunaan perangkat seluler sebagai sarana akses internet. Kondisi ini mempertegas bahwa smartphone merupakan infrastruktur komunikasi utama mahasiswa di kota tersebut.

Berangkat dari latar belakang tersebut, disertasi berjudul *“Komunikasi Smartphone dan Kesehatan Mental Mahasiswa di Makassar”* dirancang untuk

menjawab empat pertanyaan ilmiah yang saling terhubung. Pertama, memetakan hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa. Kedua, menguji pengaruh penggunaan smartphone terhadap kesehatan mental secara inferensial. Ketiga, menganalisis peran dukungan sosial sebagai moderator dalam hubungan tersebut. Keempat, mengeksplorasi pola komunikasi smartphone mahasiswa berdasarkan perbedaan kondisi kesehatan mental.

Dengan struktur ini, penelitian bergerak secara bertahap dan sistematis. Ia tidak berhenti pada identifikasi relasi statistik, tetapi memperluas analisis ke arah mekanisme kontekstual dan pendalaman pengalaman komunikasi. Pendekatan tersebut memungkinkan pemahaman yang lebih utuh mengenai bagaimana komunikasi smartphone berinteraksi dengan kesehatan mental mahasiswa dalam realitas sosial Kota Makassar.

1.1.2 Fenomena Empiris dan Identifikasi Masalah

Fenomena empiris penelitian ini berangkat dari realitas komunikasi mahasiswa di Kota Makassar yang semakin terpusat pada smartphone. Smartphone tidak hanya digunakan untuk keperluan akademik, tetapi juga menjadi sarana utama untuk menjaga relasi sosial, mengelola emosi, serta mempertahankan keterhubungan sepanjang hari. Dalam Artikel 1 dan Artikel 2, smartphone diposisikan sebagai medium komunikasi yang digunakan secara intensif, berulang, dan hampir tanpa jeda dalam rutinitas mahasiswa.

Fenomena ini relevan secara sosial karena Makassar merupakan kota metropolitan di Indonesia Timur yang mengalami akselerasi digital. Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan (2025) menunjukkan bahwa penetrasi internet di Makassar tinggi dan akses internet didominasi oleh telepon genggam atau smartphone. Publikasi Badan Pusat Statistik Indonesia (2025) juga konsisten melaporkan tingginya kepemilikan telepon seluler serta intensitas penggunaan perangkat seluler di tingkat nasional dan provinsi. Data ini menegaskan bahwa smartphone telah menjadi infrastruktur komunikasi dominan dalam kehidupan mahasiswa.

Di sisi lain, isu kesehatan mental mahasiswa semakin menonjol. World Health Organization (2025) menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu berfungsi efektif, menghadapi stres kehidupan, serta berkontribusi dalam aktivitas belajar dan kerja. Pada kelompok usia muda, masalah kesehatan mental menjadi perhatian global yang konsisten (Amir, 2024). Dalam konteks mahasiswa, tekanan akademik, tuntutan relasi sosial, dan ketidakpastian masa depan sering berkelindan dengan praktik komunikasi digital yang intens.

Pendahuluan umum ini menegaskan bahwa penelitian yang hanya mengandalkan indikator “screen time” sering gagal menjelaskan dampak kesehatan mental. Yang lebih menentukan ialah jenis aktivitas digital, kualitas interaksi, serta konteks psikososial yang menyertai penggunaan.

Berangkat dari realitas tersebut, subbab ini mengidentifikasi masalah penelitian melalui empat jalur fenomena yang selaras dengan Artikel 1-4.

1.1.2.1 Intensitas dan Karakter Penggunaan Smartphone Mahasiswa

Secara empiris, smartphone menjadi perangkat yang hampir selalu aktif dalam kehidupan kampus. Mahasiswa menggunakan smartphone untuk mengakses sistem pembelajaran, mengatur koordinasi tugas, mengirim pesan akademik, serta mengikuti informasi organisasi dan komunitas. Di luar ranah akademik, smartphone tetap aktif untuk hiburan, pembaruan informasi, dan pemeliharaan relasi interpersonal.

Pola ini membentuk kebiasaan komunikasi yang bertumpu pada notifikasi dan respons cepat. Smartphone menjadi pusat atensi dan pusat interaksi. Literatur internasional menyebut pola ini sebagai problematic smartphone use atau perilaku menyerupai adiksi, yang ditandai oleh melemahnya kontrol diri, penggunaan kompulsif, serta kesulitan membatasi durasi. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa problematic smartphone use dapat berkaitan dengan distress psikologis dan bahkan memprediksi peningkatan distress pada periode berikutnya (Seong dkk., 2025). Temuan ini penting karena menempatkan smartphone bukan sekadar sebagai alat, tetapi sebagai praktik komunikasi yang dapat menjadi maladaptif ketika digunakan berulang kali untuk regulasi emosi tanpa kontrol.

1.1.2.2 Variasi Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa

Penelitian ini menempatkan kesehatan mental sebagai fenomena yang terukur melalui dimensi depresi, kecemasan, dan stres. Instrumen yang digunakan adalah DASS-21, yang memiliki dukungan reliabilitas dan validitas luas dalam literatur internasional (Ifdil dkk., 2020; Laranjeira dkk., 2023; Le dkk., 2025; Zhu dkk., 2025).

Yang menjadi persoalan bukan sekadar ada atau tidaknya distress, tetapi variasi tingkat distress dan bagaimana variasi tersebut berkaitan dengan praktik komunikasi mahasiswa. Artikel 1 memetakan hubungan dasar antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental. Artikel 2 melangkah lebih jauh dengan menguji pengaruh penggunaan smartphone terhadap variasi kondisi psikologis.

Dengan demikian, kesehatan mental diposisikan tidak hanya sebagai akibat, tetapi juga sebagai kondisi yang dapat membentuk cara mahasiswa berinteraksi melalui smartphone. Perspektif ini menjadi jembatan menuju Artikel 4 yang mengeksplorasi pola komunikasi secara kualitatif.

1.1.2.3 Ketimpangan Temuan Penelitian Terdahulu

Literatur lima tahun terakhir cenderung menemukan hubungan konsisten antara penggunaan smartphone yang problematik dengan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Meta-analisis menunjukkan keterkaitan yang relatif stabil antara problematic smartphone use dan gejala psikologis (Augner dkk., 2023; Sarhan, 2024). Namun, terdapat beberapa ketimpangan penting.

Pertama, tidak semua penelitian mampu membedakan antara durasi penggunaan dan penggunaan yang problematik. Kedua, beberapa studi menunjukkan bahwa efek psikologis lebih kuat ketika smartphone dipahami sebagai coping maladaptif dibanding sekadar intensitas akses. Studi longitudinal menekankan bahwa pola penggunaan dan konteks emosional lebih menentukan dibanding rerata durasi semata (Seong dkk., 2025). Implikasinya jelas. Jika penelitian

berhenti pada korelasi sederhana, maka rekomendasi praktis cenderung menyederhanakan solusi menjadi “mengurangi screen time”. Padahal, bukti empiris menunjukkan bahwa yang lebih relevan adalah memahami bagaimana dan dalam konteks apa smartphone digunakan.

1.1.2.4 Kebutuhan Pengujian Faktor Kontekstual dan Pendalaman Pola Komunikasi

Banyak studi menguji pengaruh langsung penggunaan smartphone terhadap kesehatan mental, tetapi lebih sedikit yang menguji faktor kontekstual yang dapat memperkuat atau melemahkan pengaruh tersebut.

Pertama, dukungan sosial. Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial hadir melalui relasi tatap muka maupun komunikasi digital. Artikel 3 memosisikan dukungan sosial sebagai faktor protektif sekaligus moderator yang diuji secara empiris. Pendekatan ini sejalan dengan model stres dan coping yang menempatkan dukungan sosial sebagai buffer terhadap stresor (Seong dkk., 2025). Kedua, pola komunikasi smartphone. Artikel 4 menggeser fokus dari “berapa tinggi skor penggunaan” ke “bagaimana pola komunikasi berlangsung”. Intensitas penggunaan tidak otomatis menjelaskan kualitas relasi, cara regulasi emosi, atau strategi pengelolaan konflik digital. Pendekatan fenomenologis diperlukan untuk membaca variasi pengalaman mahasiswa berdasarkan kondisi kesehatan mental mereka. Dengan desain ini, penelitian tidak berhenti pada angka, tetapi masuk pada praktik komunikasi yang konkret.

1.1.2.5 Kebutuhan Pembacaan Berbasis Konteks Lokal Makassar

Konteks lokal Makassar bukan sekadar lokasi pengambilan data. Ia menjadi bagian dari argumentasi ilmiah. Pemilihan Universitas Hasanuddin (UNHAS), Universitas Negeri Makassar (UNM), dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar (UINAM) didasarkan pada posisi strategis ketiganya dalam lanskap pendidikan tinggi Makassar, ukuran populasi mahasiswa yang besar, serta intensitas penggunaan teknologi digital dalam aktivitas akademik dan sosial.

Makassar sebagai pusat pendidikan tinggi di Indonesia Timur menyediakan realitas sosial yang padat dan heterogen. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menguji model teoretis global, tetapi juga membacanya dalam konteks lokal yang spesifik.

Berdasarkan fenomena tersebut, identifikasi masalah penelitian dapat dirumuskan secara tegas: smartphone telah menjadi medium komunikasi dominan dalam kehidupan mahasiswa Makassar, sementara kesehatan mental menjadi isu yang semakin nyata pada dewasa muda. Literatur mendukung adanya keterkaitan antara penggunaan smartphone yang problematik dan distress psikologis. Namun, masih dibutuhkan model yang secara sistematis menguji hubungan, pengaruh, faktor protektif berupa dukungan sosial, serta variasi pola komunikasi mahasiswa berdasarkan kondisi kesehatan mental.

Rangkaian Artikel 1-4 dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut secara bertahap dan terintegrasi.

1.1.3 Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian

Bagian ini menjelaskan secara eksplisit apa yang diteliti, siapa yang diteliti, di mana penelitian dilakukan, bagaimana batasan klaim penelitian, serta bagaimana Artikel 1-4 terintegrasi dalam satu desain disertai berbasis artikel. Penegasan fokus dan ruang lingkup penting agar penelitian tidak melebar dan tetap konsisten antar bab.

1.1.3.1 Fokus Utama Penelitian

Fokus utama penelitian ini adalah komunikasi smartphone sebagai praktik komunikasi bermediasi teknologi dan keterkaitannya dengan kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar. Smartphone diposisikan sebagai medium komunikasi yang membentuk cara mahasiswa berinteraksi, mengelola relasi sosial, mengakses dukungan, serta mengatur perhatian dan emosi dalam aktivitas harian.

Penelitian ini tidak berhenti pada pertanyaan “seberapa sering mahasiswa menggunakan smartphone”. Fokusnya bergerak pada pertanyaan yang lebih komunikatif: bagaimana smartphone digunakan untuk berinteraksi, dalam konteks apa penggunaan menjadi fungsional atau problematik, serta bagaimana dinamika tersebut berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa.

Kesehatan mental dalam penelitian ini merujuk pada keadaan kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu menghadapi stres kehidupan, menyadari kemampuan diri, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi dalam komunitas. Definisi ini merujuk pada rumusan resmi World Health Organization (2025). Dengan definisi tersebut, kesehatan mental dipahami sebagai kapasitas fungsional, bukan kategori klinis semata, sehingga relevan dibaca melalui lensa komunikasi dan pengalaman sosial mahasiswa.

1.1.3.2 Rasionalitas Pemilihan Lokus Makassar

Penelitian difokuskan pada Kota Makassar karena Makassar merupakan pusat urban, pendidikan, dan mobilitas sosial di Indonesia Timur yang mengalami akselerasi digital. Pemilihan lokus ini bersifat empiris dan strategis.

Badan Pusat Statistik Kota Makassar (2025) mempublikasikan indikator kesejahteraan rakyat yang mencakup dimensi sosial dan TIK. Data tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan perangkat seluler sebagai sarana akses internet sangat dominan. Secara nasional, Badan Pusat Statistik Indonesia (2025) juga menunjukkan tingginya kepemilikan telepon seluler dan intensitas penggunaan perangkat seluler.

Konteks struktural ini penting karena menempatkan smartphone sebagai variabel yang wajar hadir dalam kehidupan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian dapat berfokus pada kualitas dan pola penggunaan, bukan pada keberadaan perangkat itu sendiri.

1.1.3.3 Subjek Penelitian dan Unit Analisis

Subjek penelitian adalah mahasiswa sarjana pada tiga perguruan tinggi di Kota Makassar: Universitas Hasanuddin (UNHAS), Universitas Negeri Makassar (UNM), dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar (UINAM).

Pemilihan mahasiswa sarjana didasarkan pada tiga alasan utama:

1. **Tahap perkembangan psikososial.**

Mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang rentan terhadap tekanan akademik dan tuntutan relasi sosial. Definisi kesehatan mental WHO (2025) yang menekankan kapasitas menghadapi stres sangat relevan dengan kehidupan mahasiswa.

2. **Ketergantungan komunikasi pada smartphone.**

Smartphone menjadi medium utama dalam aktivitas akademik dan relasi sosial mahasiswa.

3. **Relevansi kebijakan kampus.**

Temuan pada mahasiswa sarjana lebih mudah ditransformasikan menjadi kebijakan layanan kemahasiswaan, konseling, dan literasi komunikasi digital.

Unit analisis dalam Artikel 1-3 adalah individu mahasiswa sebagai pengguna smartphone dan sebagai individu dengan skor kesehatan mental tertentu. Unit analisis dalam Artikel 4 adalah pengalaman komunikasi mahasiswa, yaitu cara mahasiswa memaknai, mengelola, dan menjalankan praktik komunikasi smartphone dalam konteks keseharian dan kondisi psikologisnya.

1.1.3.4 Ruang Lingkup Variabel dan Konstruk Penelitian

Agar penelitian tetap terarah, konstruk dibatasi sebagai berikut:

1. **Penggunaan Smartphone (Konstruk Utama)**

- a. Difokuskan pada kecenderungan penggunaan yang bersifat problematik (*problematic smartphone use*), bukan sekadar durasi penggunaan.
- b. Diukur menggunakan Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) yang memiliki basis pengembangan kuat dan telah digunakan luas (Kwon dkk., 2013).
- c. Validitas dan reliabilitas SAS-SV terus diperbarui dalam studi psikometrik terbaru (Toth dkk., 2024).

2. **Kesehatan Mental (Konstruk Utama)**

- a. Didefinisikan sebagai distress psikologis yang tercermin melalui dimensi depresi, kecemasan, dan stres.
- b. Diukur menggunakan DASS-21, yang memiliki dukungan psikometrik kuat dalam penelitian mahasiswa lintas konteks (Laranjeira dkk., 2023; Manzar, dkk., 2025).

3. **Dukungan Sosial (Konstruk Kontekstual)**

- a. Diposisikan sebagai faktor protektif dan moderator.
- b. Dibatasi pada dukungan yang dialami mahasiswa melalui relasi sosial langsung maupun komunikasi bermediasi.

4. **Pola Komunikasi Smartphone (Konstruk Eksploratif)**

- a. Mencakup pola respons, intensitas interaksi sosial, selektivitas komunikasi, kecenderungan menarik diri, serta pencarian dukungan melalui kanal digital.
- b. Tidak direduksi menjadi skor tunggal, tetapi dibaca sebagai pola dan makna komunikasi dalam data kualitatif.

Dengan batasan ini, penelitian tidak melebar ke diagnosis klinis, intervensi terapeutik, atau evaluasi psikiatrik. Fokus tetap pada ranah komunikasi dan indikator distress psikologis yang terukur.

1.1.3.5 Ruang Lingkup Artikel 1-4 sebagai Rumusan Masalah 1-4

Struktur disertasi dipecah menjadi empat artikel agar setiap bagian memiliki wilayah kerja yang jelas.

1. **Artikel 1: Relasi Dasar**

Menguji hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa.

2. **Artikel 2: Model Pengaruh Langsung**

Menguji pengaruh penggunaan smartphone terhadap kesehatan mental dengan pendekatan inferensial.

3. **Artikel 3: Mekanisme Protektif**

Menguji dukungan sosial sebagai prediktor langsung dan moderator dalam hubungan penggunaan smartphone dan kesehatan mental.

4. **Artikel 4: Pola Komunikasi Berbasis Kondisi Mental**

Mengeksplorasi pola komunikasi smartphone mahasiswa berdasarkan perbedaan kondisi kesehatan mental melalui pendekatan fenomenologis.

Struktur ini memastikan tidak ada tumpang tindih antarartikel dan setiap artikel berkontribusi pada satu pertanyaan ilmiah yang spesifik.

1.1.3.6 Batasan Metodologis dan Konsekuensi Klaim

1. **Pendekatan kuantitatif eksplanatori untuk Artikel 1-3.**

Model digunakan untuk menguji relasi, pengaruh prediktif, dan moderasi. Jika desain bersifat cross-sectional, maka interpretasi sebab-akibat dilakukan secara hati-hati. Klaim yang digunakan adalah pengaruh dalam arti prediktif-statistik, bukan kausal absolut.

2. **Pendekatan kualitatif fenomenologis untuk Artikel 4.**

Data kualitatif digunakan untuk menjelaskan bagaimana pola komunikasi terbentuk dalam konteks kesehatan mental.

3. **Integrasi lintas artikel.**

Hasil kuantitatif dan kualitatif diintegrasikan pada pembahasan umum disertasi sehingga membentuk satu narasi komprehensif.

1.1.3.7 Batasan Waktu dan Konteks

Penelitian dibatasi pada kondisi mahasiswa pada periode pengumpulan data. Dinamika komunikasi digital dapat berubah cepat mengikuti kebijakan kampus atau tren platform. Oleh karena itu, temuan diposisikan sebagai gambaran kontekstual pada waktu penelitian.

Generalisasi di luar Makassar dilakukan secara hati-hati. Badan Pusat Statistik Kota Makassar (2025) digunakan untuk menegaskan bahwa karakter sosial Makassar menjadi bagian dari konteks ilmiah, bukan sekadar lokasi administratif.

1.1.3.8 Batasan Etika dan Perlindungan Partisipan

Karena penelitian melibatkan isu psikologis, ruang lingkup etika mencakup:

1. Persetujuan partisipan (informed consent).
2. Kerahasiaan identitas.

3. Penggunaan data hanya untuk kepentingan akademik.
4. Penyediaan informasi rujukan layanan konseling apabila partisipan merasa tidak nyaman.

Batasan etika ini penting agar penelitian tentang kesehatan mental mahasiswa tetap konsisten dengan prinsip penelitian sosial yang bertanggung jawab.

1.1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, fenomena empiris, serta fokus dan ruang lingkup yang telah diuraikan, maka permasalahan utama dalam disertasi ini berkaitan dengan bagaimana komunikasi smartphone berhubungan dan berdampak terhadap kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar, serta bagaimana faktor kontekstual dan praktik komunikasi membentuk dinamika tersebut.

Permasalahan penelitian ini dirumuskan ke dalam empat rumusan masalah yang saling berkesinambungan dan merepresentasikan rangkaian Artikel 1-4 sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar?

Rumusan masalah ini diarahkan untuk mengidentifikasi keterkaitan dasar antara penggunaan smartphone dan kondisi kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada dimensi depresi, kecemasan, dan stres. Pertanyaan ini menjadi fondasi empiris awal untuk memastikan bahwa fenomena yang diasumsikan benar-benar muncul dalam data penelitian.

2. Bagaimana pengaruh komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar?

Rumusan masalah ini berfokus pada pengujian pengaruh langsung komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental mahasiswa. Pertanyaan ini bergerak melampaui korelasi dan menguji kontribusi prediktif penggunaan smartphone dalam menjelaskan variasi distress psikologis mahasiswa.

3. Apakah dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif dan memoderasi pengaruh komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar?

Rumusan masalah ini dimaksudkan untuk menguji dua hal secara simultan: (1) apakah dukungan sosial berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental mahasiswa, (2) apakah dukungan sosial mampu memperlemah atau mengubah kekuatan pengaruh komunikasi smartphone terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Rumusan ini penting karena komunikasi smartphone tidak berlangsung dalam ruang sosial yang kosong, melainkan berada dalam jaringan relasi interpersonal mahasiswa.

4. Bagaimana pola komunikasi smartphone mahasiswa di Kota Makassar berdasarkan perbedaan kondisi kesehatan mental?

Rumusan masalah ini diarahkan untuk mengeksplorasi variasi pola komunikasi smartphone mahasiswa dengan tingkat kesehatan mental yang berbeda. Pada tahap ini, kesehatan mental dipahami bukan hanya sebagai akibat, tetapi juga

sebagai konteks yang membentuk praktik komunikasi digital mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Ringkasnya, struktur disertai bergerak secara sistematis: Hubungan → Pengaruh → Mekanisme protektif → Pendalaman pola komunikasi. Struktur ini memastikan kesinambungan antarartikel, menghindari tumpang tindih, serta menjaga fokus penelitian tetap pada komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa di Makassar.

1.1.5 Tujuan Penelitian

1.1.5.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan secara komprehensif dinamika komunikasi smartphone dan keterkaitannya dengan kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar, dengan mempertimbangkan faktor kontekstual yang memengaruhi hubungan tersebut serta variasi pola komunikasi yang terbentuk dalam praktik keseharian mahasiswa.

1.1.5.2 Tujuan Khusus

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

1 Menganalisis hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar.

Tujuan ini diarahkan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai keterkaitan antara penggunaan smartphone dan kondisi kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada dimensi depresi, kecemasan, dan stres, sebagai dasar pemetaan fenomena secara kuantitatif.

2 Menganalisis pengaruh komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar.

Tujuan ini bertujuan untuk menguji sejauh mana komunikasi smartphone berkontribusi secara signifikan terhadap variasi kondisi kesehatan mental mahasiswa, sehingga dapat dibangun model eksplanatori yang menjelaskan kontribusi prediktif penggunaan smartphone terhadap distress psikologis.

3 Menganalisis peran dukungan sosial sebagai faktor protektif dan moderator dalam pengaruh komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar.

Tujuan ini diarahkan untuk menguji apakah dukungan sosial memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan mental mahasiswa serta apakah dukungan sosial berfungsi dalam memperlemah atau mengubah kekuatan pengaruh komunikasi smartphone terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa.

4 Menggali dan menjelaskan pola komunikasi smartphone mahasiswa di Kota Makassar berdasarkan perbedaan kondisi kesehatan mental.

Tujuan ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa dengan tingkat kesehatan mental yang berbeda membentuk pola komunikasi smartphone yang berbeda dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kesehatan mental dipahami bukan hanya sebagai akibat, tetapi juga sebagai konteks yang membentuk praktik komunikasi digital.

1.1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoretis, metodologis, dan praktis. Manfaat tersebut relevan bagi pengembangan Ilmu Komunikasi serta bagi perguruan tinggi yang menghadapi dinamika komunikasi digital dan kesehatan mental mahasiswa.

1.1.6.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan Ilmu Komunikasi, khususnya dalam kajian komunikasi bermediasi teknologi dan komunikasi interpersonal dalam konteks kesehatan mental.

Penelitian ini menempatkan smartphone bukan sekadar perangkat teknologi, tetapi sebagai medium komunikasi yang membentuk pola interaksi, regulasi emosi, serta pengalaman psikososial mahasiswa. Dengan pendekatan ini, komunikasi smartphone dipahami sebagai praktik sosial yang memiliki implikasi psikologis.

Artikel 1 dan Artikel 2 memberikan dasar empiris mengenai hubungan dan pengaruh komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental. Temuan ini memperkuat argumen bahwa praktik komunikasi digital memiliki konsekuensi terhadap dimensi depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa.

Artikel 3 memperkaya kerangka teoretis dengan memasukkan dukungan sosial sebagai faktor protektif dan moderator. Dengan demikian, hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental tidak dibaca secara linier, tetapi dalam konteks sosial yang lebih dinamis.

Artikel 4 memberikan kontribusi konseptual dengan menggeser fokus dari angka dan pengaruh statistik ke pemahaman pola komunikasi dan pengalaman subjektif mahasiswa. Pada titik ini, kesehatan mental dipahami bukan hanya sebagai akibat penggunaan smartphone, tetapi juga sebagai kondisi yang membentuk cara mahasiswa berkomunikasi.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperluas literatur mengenai komunikasi smartphone dan kesehatan mental dalam konteks Indonesia, khususnya Makassar, yang masih relatif terbatas dalam kajian internasional.

1.1.6.2 Manfaat Metodologis

Dari sisi metodologis, penelitian ini memberikan contoh desain penelitian yang terintegrasi antara pendekatan kuantitatif eksplanatori dan pendekatan kualitatif fenomenologis dalam satu kerangka disertasi berbasis artikel.

Artikel 1-3 menunjukkan penerapan analisis kuantitatif untuk menguji hubungan, pengaruh prediktif, serta peran moderasi secara sistematis. Pendekatan ini menegaskan pentingnya pengujian model yang tidak berhenti pada korelasi, tetapi bergerak pada estimasi kontribusi variabel secara lebih terstruktur.

Artikel 4 melengkapi pendekatan kuantitatif dengan analisis kualitatif yang mendalam terhadap pola komunikasi mahasiswa berdasarkan perbedaan kondisi kesehatan mental. Pendekatan ini menunjukkan bahwa data angka perlu dijelaskan melalui pengalaman dan makna komunikasi yang lived.

Penggunaan instrumen terstandar seperti SAS-SV dan DASS-21 tetap menjadi bagian penting dalam menjaga ketepatan pengukuran, meskipun penelitian ini tidak memosisikan pengujian psikometrik sebagai artikel tersendiri. Dengan

demikian, penelitian ini menunjukkan pentingnya konsistensi antara ketepatan instrumen, analisis statistik, dan interpretasi kontekstual.

Secara metodologis, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi peneliti Ilmu Komunikasi yang ingin mengkaji fenomena komunikasi digital dan kesehatan mental secara komprehensif.

1.1.6.3 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi perguruan tinggi dan pengelola layanan kemahasiswaan.

Temuan mengenai hubungan dan pengaruh komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental dapat menjadi dasar penyusunan kebijakan berbasis bukti. Pendekatan ini lebih realistis dibanding sekadar pembatasan penggunaan teknologi.

Bagi perguruan tinggi, penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan dalam:

1. pengembangan program literasi komunikasi digital yang sehat,
2. penyusunan kebijakan akademik yang mempertimbangkan beban komunikasi digital mahasiswa,
3. penguatan peran dosen pembimbing dan wali akademik dalam memahami dinamika psikososial mahasiswa di era digital.

Bagi unit layanan konseling, penelitian ini memberi pemahaman kontekstual mengenai hubungan antara komunikasi smartphone, dukungan sosial, dan kondisi psikologis mahasiswa. Informasi ini dapat digunakan untuk merancang layanan yang lebih responsif terhadap praktik komunikasi digital mahasiswa.

Walaupun penelitian ini berfokus pada Makassar, temuan dan kerangka analisisnya dapat menjadi referensi awal bagi pengembangan kebijakan dan praktik pendidikan tinggi di wilayah lain dengan karakteristik digital yang serupa.

1.1.7 Kebaruan Penelitian

Kebaruan penelitian ini terletak pada cara memosisikan komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sebagai satu kesatuan fenomena komunikasi yang kompleks, serta pada strategi metodologis berbasis artikel yang mengintegrasikan pengujian kuantitatif dan eksplorasi kualitatif dalam satu kerangka penelitian yang utuh.

Berbeda dari banyak penelitian terdahulu yang memandang smartphone sebagai variabel perilaku atau teknologi semata, penelitian ini secara eksplisit menempatkan smartphone sebagai medium komunikasi interpersonal yang membentuk relasi sosial, regulasi emosi, dan pengalaman psikososial mahasiswa. Dengan perspektif ini, kesehatan mental tidak diperlakukan hanya sebagai akibat penggunaan teknologi, tetapi juga sebagai konteks yang memengaruhi pola komunikasi digital mahasiswa. Pendekatan ini memperluas diskursus komunikasi bermediasi teknologi yang selama ini lebih banyak menekankan aspek intensitas penggunaan tanpa memadai membahas dimensi relasional dan pengalaman komunikasi.

Kebaruan Pertama: Model Empiris Bertahap dan Sistematis

Penelitian ini mengembangkan model empiris secara bertahap melalui empat artikel yang saling berkesinambungan. Artikel 1 memetakan hubungan dasar antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental. Artikel 2 menguji pengaruh langsung secara prediktif. Artikel 3 memasukkan dukungan sosial sebagai variabel kontekstual yang diuji sebagai prediktor dan moderator. Artikel 4 memperdalam analisis melalui eksplorasi pola komunikasi berbasis kondisi kesehatan mental.

Pendekatan bertahap ini jarang dilakukan secara sistematis. Banyak penelitian terdahulu langsung menggabungkan banyak variabel dalam satu model kompleks tanpa pemetaan konseptual yang progresif. Strategi bertahap ini memungkinkan argumentasi ilmiah berkembang secara logis dari relasi dasar menuju mekanisme kontekstual dan eksplorasi pengalaman komunikasi.

Kebaruan Kedua: Pengujian Dukungan Sosial sebagai Moderator dalam Konteks Komunikasi Digital

Penelitian ini secara eksplisit menguji dukungan sosial bukan hanya sebagai prediktor langsung kesehatan mental, tetapi juga sebagai moderator dalam hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental. Pendekatan ini memperkaya literatur yang selama ini lebih banyak menempatkan dukungan sosial sebagai variabel independen biasa.

Melalui pengujian moderasi, penelitian ini menunjukkan bahwa dampak komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental tidak bersifat seragam. Efek tersebut dapat menguat atau melemah bergantung pada sumber daya sosial yang dimiliki mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan model komunikasi digital yang kontekstual dan tidak deterministik.

Kebaruan Ketiga: Kesehatan Mental sebagai Konteks Pembentuk Pola Komunikasi

Kebaruan penting lainnya terletak pada pembalikan perspektif analisis. Jika sebagian besar penelitian menempatkan kesehatan mental hanya sebagai variabel dependen, penelitian ini melalui Artikel 4 menempatkan kondisi kesehatan mental sebagai konteks yang membentuk pola komunikasi smartphone.

Pendekatan ini menggali bagaimana mahasiswa dengan tingkat distress berbeda menunjukkan perbedaan dalam respons komunikasi, selektivitas relasi, intensitas interaksi, serta strategi mencari atau menghindari dukungan. Dengan demikian, hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental dipahami secara dua arah dan lebih dinamis.

Kebaruan Keempat: Integrasi Kuantitatif dan Kualitatif dalam Satu Kerangka Disertasi

Penelitian ini mengintegrasikan pendekatan kuantitatif eksplanatori dan pendekatan kualitatif fenomenologis dalam satu desain berbasis artikel. Artikel 1–3 memberikan dasar statistik mengenai hubungan, pengaruh, dan moderasi. Artikel 4 memperdalam temuan tersebut melalui pemahaman pengalaman dan makna komunikasi mahasiswa.

Integrasi ini menghasilkan pembacaan yang lebih komprehensif. Data kuantitatif menunjukkan pola umum dan kontribusi prediktif. Data kualitatif

menjelaskan bagaimana dan mengapa pola tersebut terbentuk dalam praktik komunikasi sehari-hari. Pendekatan ini memperkuat posisi Ilmu Komunikasi dalam kajian kesehatan mental yang selama ini lebih banyak didominasi perspektif psikologi klinis.

Secara keseluruhan, kebaruan penelitian ini tidak terletak pada penambahan variabel semata, tetapi pada cara merangkai persoalan komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa secara konseptual, teoretis, dan metodologis. Dengan mengintegrasikan relasi, pengaruh, mekanisme protektif, dan pola komunikasi dalam satu desain bertahap dan kontekstual, penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih sistematis dan relevan untuk memahami tantangan kesehatan mental mahasiswa di era komunikasi digital, khususnya dalam konteks Makassar dan Indonesia Timur.

1.1.8 Batasan dan Asumsi Penelitian

1.1.8.1 Batasan Penelitian

Batasan penelitian ditetapkan pada aspek konseptual, metodologis, subjek dan lokasi, temporal, serta etika penelitian.

Pertama, batasan konseptual.

Penelitian ini dibatasi pada kajian komunikasi smartphone sebagai praktik komunikasi bermediasi teknologi. Smartphone dipahami sebagai medium komunikasi interpersonal, sosial, dan akademik yang membentuk pola interaksi dan pengalaman psikososial mahasiswa. Penelitian ini tidak membahas aspek teknis perangkat, desain aplikasi, algoritma platform, atau kebijakan teknologi secara spesifik. Fokus kajian diarahkan pada praktik komunikasi, bukan pada teknologi sebagai artefak teknis.

Kesehatan mental dibatasi pada indikator distress psikologis yang mencakup depresi, kecemasan, dan stres. Kesehatan mental tidak dipahami sebagai diagnosis klinis atau gangguan kejiwaan, melainkan sebagai kondisi psikologis fungsional yang relevan dengan kehidupan akademik dan sosial mahasiswa. Hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk menggantikan penilaian klinis atau intervensi medis.

Kedua, batasan metodologis.

Artikel 1, Artikel 2, dan Artikel 3 menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori. Dalam konteks ini, istilah “pengaruh” digunakan dalam arti prediktif-statistik, bukan sebab-akibat absolut seperti dalam desain eksperimental atau longitudinal murni. Interpretasi hasil dibatasi pada tingkat kontribusi dan kekuatan hubungan antarvariabel.

Artikel 4 menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk menggali pola komunikasi smartphone mahasiswa berdasarkan perbedaan kondisi kesehatan mental. Temuan kualitatif dibatasi pada pemahaman makna dan pengalaman subjek, sehingga tidak dimaksudkan untuk generalisasi statistik.

Instrumen pengukuran seperti SAS-SV dan DASS-21 digunakan sebagai alat ukur terstandar. Penelitian ini tidak memosisikan diri sebagai studi pengembangan instrumen baru, melainkan sebagai pengguna instrumen yang telah memiliki dukungan psikometrik dalam literatur sebelumnya.

Ketiga, batasan subjek dan lokasi penelitian.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa sarjana di Kota Makassar yang berasal dari Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Hasil penelitian dibatasi pada konteks mahasiswa di Makassar dan tidak secara otomatis digeneralisasikan ke mahasiswa di wilayah lain atau pada jenjang pendidikan yang berbeda.

Keempat, batasan temporal dan situasional.

Data dikumpulkan pada periode waktu tertentu. Hasil penelitian mencerminkan kondisi komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa pada konteks waktu tersebut. Perubahan kebijakan kampus, dinamika sosial, atau perkembangan teknologi di masa mendatang dapat memengaruhi relevansi temuan.

Kelima, batasan etika penelitian.

Penelitian ini mengikuti prinsip etika penelitian sosial, khususnya dalam kajian kesehatan mental. Data bergantung pada kesediaan dan kejujuran responden dalam mengisi kuesioner dan mengikuti wawancara. Peneliti tidak melakukan intervensi terhadap kondisi psikologis responden dan tidak menimbulkan konsekuensi akademik bagi partisipan.

1.1.8.2 Asumsi Penelitian

Selain batasan, penelitian ini dibangun atas sejumlah asumsi dasar yang menjadi landasan desain dan interpretasi.

Pertama, asumsi teoretis.

Penelitian ini berasumsi bahwa komunikasi bermediasi teknologi melalui smartphone memiliki implikasi psikososial nyata. Interaksi digital tidak bersifat netral secara emosional. Ia dapat memengaruhi regulasi emosi, relasi sosial, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kedua, asumsi metodologis.

Penelitian ini berasumsi bahwa responden memahami item pertanyaan dan memberikan jawaban secara jujur sesuai pengalaman mereka. Instrumen SAS-SV dan DASS-21 diasumsikan mampu merepresentasikan konstruk penggunaan smartphone dan distress psikologis secara memadai dalam konteks mahasiswa, sebagaimana didukung oleh literatur psikometrik yang telah ada.

Ketiga, asumsi kontekstual.

Penelitian ini berasumsi bahwa konteks sosial dan budaya mahasiswa di Makassar membentuk praktik komunikasi smartphone, tetapi tidak meniadakan relevansi teori komunikasi dan kesehatan mental yang digunakan. Temuan tetap dapat didialogkan dengan literatur nasional dan internasional, dengan interpretasi yang dilakukan secara kontekstual dan hati-hati.

1.2 Tinjauan Pustaka

1.2.1 Kajian Konseptual

1.2.1.1 Konsep Komunikasi Smartphone

Penelitian ini memaknai smartphone terutama sebagai medium komunikasi, bukan sekadar perangkat teknologi. Smartphone membentuk cara mahasiswa

mengirim dan menerima pesan, mengoordinasikan aktivitas, memelihara relasi, serta mengelola interaksi sosial dan akademik dalam ritme yang cepat dan berkelanjutan. Kajian mutakhir tentang komunikasi mobile menegaskan bahwa difusi smartphone mengubah dinamika komunikasi dari pola dyadik sederhana menjadi interaksi multisisi yang mencakup koordinasi sosial, konsumsi informasi, dan aktivitas relasional lintas ruang dan waktu (Ling dkk., 2020). Dengan demikian, komunikasi smartphone dalam penelitian ini dipahami sebagai praktik komunikasi bermediasi teknologi yang memiliki implikasi relasional dan psikososial.

a. Smartphone sebagai Medium Komunikasi “Mobile-First”

Dalam studi komunikasi bermediasi teknologi, smartphone memiliki posisi khas karena ia melekat pada tubuh dan rutinitas pengguna. Komunikasi menjadi mobile bukan hanya karena perangkat dapat dibawa ke mana saja, tetapi karena smartphone mendorong pola *always-on connectivity*, mempercepat ritme respons, dan menyatukan aktivitas komunikasi dengan aktivitas lain seperti belajar, bekerja, dan mobilitas sosial.

Campbell (2020) menegaskan bahwa mobile media and communication bukan sekadar versi kecil dari komunikasi berbasis komputer, melainkan konteks dominan yang membentuk kehidupan sosial sehari-hari dan cara individu hadir dalam ruang sosial.

Dalam kerangka konseptual disertasi ini, smartphone memiliki karakter kunci berikut:

1. **Portabilitas dan kedekatan personal**

Smartphone hampir selalu berada dekat pengguna. Komunikasi menjadi spontan, mudah diakses, dan terjadi dalam situasi mikro seperti di kelas, perjalanan, atau ruang publik.

2. **Multimodalitas dan konvergensi kanal**

Smartphone menggabungkan teks, suara, gambar, video, dan berbagai platform dalam satu perangkat. Komunikasi berlangsung lintas kanal sesuai kebutuhan relasi dan konteks.

3. **Interaktivitas dan koordinasi real time**

Smartphone memungkinkan koordinasi cepat dalam aktivitas akademik dan sosial. Ling dkk. (2020) menyebut transformasi ini sebagai pergeseran dari komunikasi poin-ke-poin menjadi sistem koordinasi sosial yang kompleks.

4. **Notifikasi dan tuntutan respons**

Fitur notifikasi menciptakan ekspektasi respons cepat. Dalam konteks mahasiswa, ritme notifikasi dapat mengganggu fokus, memicu tekanan komunikasi, dan membentuk kebiasaan pemeriksaan berulang.

Karakteristik ini menjelaskan bahwa smartphone bukan hanya alat, tetapi ekologi komunikasi yang mengatur perhatian, relasi, dan struktur interaksi.

b. Komunikasi Smartphone dalam Kehidupan Mahasiswa

Pada mahasiswa, komunikasi smartphone berlangsung dalam tiga ranah yang saling tumpang tindih:

1. **Komunikasi akademik**

Meliputi koordinasi tugas, akses sistem pembelajaran, komunikasi dengan dosen dan teman sekelas, serta diskusi kelompok. Smartphone memperluas ruang akademik hingga melampaui batas waktu kelas.

2. **Komunikasi sosial dan relasional**

Meliputi pemeliharaan pertemanan, relasi keluarga, relasi romantik, dan komunitas. Smartphone memungkinkan relasi tetap terjaga tanpa tatap muka, tetapi juga dapat memunculkan konflik atau salah tafsir.

3. **Komunikasi personal untuk regulasi diri**

Smartphone sering digunakan untuk mengelola emosi, mengurangi kesepian, mencari distraksi, atau menenangkan diri. Pada titik ini, komunikasi smartphone bersinggungan langsung dengan kondisi psikologis mahasiswa.

Karena itu, komunikasi smartphone dalam penelitian ini tidak direduksi menjadi lama penggunaan, tetapi dipahami sebagai praktik komunikasi yang memiliki tujuan, konteks, dan konsekuensi psikososial.

c. Intensitas, Kualitas Interaksi, dan Tujuan Komunikasi

Penelitian kontemporer menekankan perlunya membedakan tiga dimensi konseptual:

1. **Intensitas**

Intensitas menunjukkan frekuensi dan durasi penggunaan. Namun, intensitas tidak selalu menjelaskan dampak psikologis secara memadai.

2. **Kualitas interaksi**

Kualitas berkaitan dengan apakah komunikasi memperkuat relasi, menyediakan dukungan sosial, atau justru memicu stres seperti konflik daring, perbandingan sosial, atau overload pesan. Campbell (2020) menekankan bahwa komunikasi mobile memiliki implikasi sosial yang khas dan dapat bersifat disruptif terhadap pengalaman sosial.

3. **Tujuan komunikasi**

Tujuan dapat berupa koordinasi, pemeliharaan relasi, pencarian dukungan, hiburan, distraksi, atau pelarian dari stres. Tujuan ini menentukan apakah komunikasi smartphone bersifat adaptif atau maladaptif.

Ketiga dimensi ini penting untuk membangun analisis pada Artikel 1 dan 2 serta menjadi landasan eksplorasi pola komunikasi pada Artikel 4.

d. Komunikasi Smartphone yang Problematis

Dalam literatur, penggunaan smartphone yang problematis tidak dipahami sebagai sekadar sering menggunakan, tetapi sebagai pola yang menunjukkan kesulitan kontrol diri, penggunaan kompulsif, dan konsekuensi negatif terhadap fungsi sehari-hari.

Tinjauan mutakhir menempatkan problematic smartphone use (PSU) sebagai isu yang berkaitan dengan distress psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur (Ndayambaje dan Okereke, 2025). PSU dipahami sebagai fenomena multifaset yang mencakup dimensi adiktif dan perilaku berisiko, sehingga tidak identik dengan durasi semata (Pivetta dkk., 2019). Hubungan antara

penggunaan smartphone yang problematik dan stres yang dirasakan juga ditemukan signifikan dalam berbagai studi (Wickord dan Quaiser-Pohl, 2022).

Dalam disertasi ini, konsep PSU digunakan sebagai kerangka untuk memahami bahwa komunikasi smartphone dapat bergerak dari praktik fungsional menjadi praktik yang mengganggu ketika dipakai berulang sebagai respons terhadap tekanan psikologis.

e. Smartphone sebagai Ruang Interaksi Simbolik

Smartphone juga merupakan ruang interaksi simbolik tempat mahasiswa membangun identitas, mengelola impresi, dan menegosiasikan kedekatan relasi. Melalui respons pesan, kecepatan balasan, dan pola keterlibatan, mahasiswa mengatur batas relasi dan ekspektasi sosial.

Ling dkk.(2020) menegaskan bahwa mobile communication membentuk pola koordinasi dan interaksi yang berdampak pada struktur kehidupan sosial. Dalam konteks ini, komunikasi smartphone dapat menghasilkan pengalaman diterima, ditolak, cemas sosial, atau kelelahan digital.

f. Relevansi Konseptual dengan Artikel 1-4

Konsep komunikasi smartphone dalam subbab ini menjadi landasan langsung bagi empat artikel dalam disertasi:

1. Artikel 1 (Hubungan)

Smartphone diposisikan sebagai praktik komunikasi yang dapat berkorelasi dengan variasi kondisi kesehatan mental mahasiswa.

2. Artikel 2 (Pengaruh langsung)

Smartphone diperlakukan sebagai variabel independen yang secara prediktif menjelaskan variasi distress psikologis, dengan pijakan pada literatur PSU dan komunikasi mobile.

3. Artikel 3 (Moderasi dukungan sosial)

Dimensi kualitas dan tujuan komunikasi relevan untuk memahami bagaimana dukungan sosial dapat memperkuat atau melemahkan dampak komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental.

4. Artikel 4 (Pola komunikasi)

Penekanan pada kualitas, konteks, dan tujuan komunikasi menjadi dasar eksplorasi pola komunikasi smartphone berdasarkan perbedaan kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Dengan kerangka ini, komunikasi smartphone dipahami sebagai praktik komunikasi yang dinamis, kontekstual, dan memiliki implikasi psikososial, sehingga relevan untuk dianalisis dalam kaitannya dengan kesehatan mental mahasiswa di Makassar.

1.2.1.2 Konsep Kesehatan Mental Mahasiswa

Bagian ini menjelaskan kesehatan mental mahasiswa sebagai kondisi psikososial yang bersifat fungsional dan berada dalam suatu kontinum, bukan sekadar status “ada atau tidak ada gangguan”. Kerangka ini penting karena disertasi ini menempatkan kesehatan mental dalam dua posisi sekaligus:

1. Sebagai variabel dependen pada Artikel 1-3.
2. Sebagai konteks yang membentuk pola komunikasi smartphone pada Artikel 4.

Dengan posisi ganda ini, kesehatan mental dipahami tidak hanya sebagai akibat, tetapi juga sebagai kondisi yang memengaruhi praktik komunikasi digital mahasiswa.

a. Definisi Kesehatan Mental dalam Konteks Psikososial

Penelitian ini menggunakan definisi kesehatan mental yang menekankan kesejahteraan dan fungsi. World Health Organization (2025) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan individu mengatasi stres kehidupan, menyadari kemampuan diri, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi bagi komunitasnya.

Definisi ini relevan untuk mahasiswa karena menilai kesehatan mental melalui kapasitas fungsional dalam kehidupan akademik dan sosial, bukan melalui indikator klinis semata. Oleh karena itu, penelitian ini tidak mengarah pada diagnosis psikiatrik, tetapi pada distress psikologis yang dapat memengaruhi fungsi belajar, relasi, dan adaptasi sosial.

b. Mahasiswa sebagai Kelompok Rentan terhadap Tekanan Akademik dan Sosial

Mahasiswa berada pada fase transisi yang menuntut adaptasi simultan terhadap tuntutan akademik, perubahan relasi, kompetisi, tekanan ekonomi, dan ketidakpastian masa depan.

Umbrella review pada populasi mahasiswa menunjukkan prevalensi gejala depresi, kecemasan, stres, dan gangguan tidur berada pada tingkat yang signifikan lintas negara (Paiva dkk., 2025). Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa merupakan isu struktural dan bukan fenomena insidental.

Tekanan akademik juga terbukti menjadi prediktor penting risiko kesehatan mental. Studi kuantitatif menunjukkan stres akademik berkontribusi terhadap meningkatnya distress psikologis mahasiswa (Córdova Olivera dkk., 2023).

Kerentanan ini menjadi konteks penting untuk membaca relasi antara komunikasi smartphone dan kondisi psikososial. Dalam situasi tekanan, smartphone dapat berfungsi sebagai sumber dukungan dan koordinasi, tetapi juga sebagai sumber overload kognitif atau tekanan sosial digital.

c. Dimensi Kesehatan Mental dalam Penelitian Ini: Depresi, Kecemasan, dan Stres

Penelitian ini memfokuskan kesehatan mental pada tiga dimensi distress psikologis:

1. Depresi (depression)

Mengacu pada suasana hati rendah, kehilangan minat, kelelahan psikologis, dan penurunan motivasi. Dalam konteks mahasiswa, gejala ini dapat memengaruhi keterlibatan akademik dan relasi sosial.

2. **Kecemasan (anxiety)**

Berkaitan dengan kekhawatiran berlebihan, ketegangan, dan respons takut. Pada mahasiswa, kecemasan sering terkait tuntutan akademik dan ekspektasi sosial.

3. **Stres (stress)**

Berhubungan dengan ketegangan persisten, iritabilitas, dan kesulitan relaksasi. Stres dapat muncul akibat akumulasi tugas, konflik relasional, atau ritme komunikasi digital yang intens.

Kerangka tiga dimensi ini memungkinkan operasionalisasi kesehatan mental secara terukur dan spesifik, sehingga mendukung analisis kuantitatif pada Artikel 1-3.

d. Kesehatan Mental sebagai Kontinuum Fungsional

Penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental berada dalam kontinuum. Mahasiswa dapat berada pada rentang distress rendah hingga tinggi tanpa harus dikategorikan sebagai sakit secara klinis.

Pendekatan ini sejalan dengan definisi WHO (2025) yang menekankan fungsi dan kesejahteraan. Pendekatan kontinuum memberikan dua keuntungan ilmiah:

1. **Relevan untuk studi komunikasi**

Praktik komunikasi smartphone berlangsung dalam ranah keseharian. Dampaknya sering terlihat pada fungsi seperti fokus belajar, relasi sosial, dan regulasi emosi.

2. **Memungkinkan pembacaan kontekstual**

Dalam Artikel 4, kondisi mental diposisikan sebagai konteks yang membentuk pola komunikasi. Kerangka kontinuum memudahkan analisis tanpa mereduksi mahasiswa menjadi label klinis.

e. Operasionalisasi Kesehatan Mental: DASS-21

Penelitian ini menggunakan Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) sebagai instrumen pengukuran distress psikologis.

DASS-21 banyak digunakan pada populasi mahasiswa dan memiliki dukungan psikometrik dalam studi terbaru. Analisis psikometrik menunjukkan struktur dan validitas DASS-21 cukup robust dalam berbagai konteks universitas, meskipun karakteristik item dapat bervariasi antar populasi (Manzar dkk., 2025). Studi lintas negara juga mendukung kegunaan DASS-21 dalam mengukur distress psikologis dan menguji invariansi pada kelompok sosial-demografis tertentu (Adu dkk., 2025).

Dalam disertasi ini, DASS-21 digunakan untuk:

1. Mengukur tingkat distress psikologis mahasiswa.
2. Mengkategorikan kondisi mental ke dalam level analitis tertentu untuk kebutuhan desain penelitian.
3. Menjadi dasar pemilihan informan pada Artikel 4, sehingga eksplorasi pola komunikasi berbasis pada ukuran yang jelas dan terstruktur.

f. Keterkaitan Konseptual dengan Artikel 1-4

Agar konsisten secara logis, konsep kesehatan mental ini diikat langsung pada empat artikel disertasi:

1. **Artikel 1-3: Kesehatan Mental sebagai Variabel Dependen**

Kesehatan mental diposisikan sebagai outcome yang berkaitan dengan variasi komunikasi smartphone. Analisis dilakukan pada tingkat hubungan, pengaruh prediktif, dan model moderasi dengan dukungan sosial.

2. **Artikel 4: Kesehatan Mental sebagai Konteks Pembentuk Pola Komunikasi**

Kesehatan mental dipahami sebagai kondisi yang membentuk praktik komunikasi. Mahasiswa dengan distress lebih tinggi dapat menunjukkan pola komunikasi yang berbeda, misalnya lebih selektif, lebih reaktif, atau lebih bergantung pada komunikasi digital untuk regulasi emosi.

Dengan kerangka ini, kesehatan mental tidak diperlakukan secara statis, tetapi sebagai konstruk psikososial yang dinamis dan relevan untuk menjelaskan variasi praktik komunikasi smartphone mahasiswa.

1.2.1.3 Konsep Dukungan Sosial

Penelitian ini menempatkan dukungan sosial sebagai sumber daya psikososial yang relevan untuk menjelaskan variasi kesehatan mental mahasiswa dalam konteks komunikasi smartphone. Dukungan sosial dipahami sebagai faktor yang bekerja melalui dua jalur utama.

Pertama, dukungan sosial dapat memberikan manfaat langsung bagi kesejahteraan psikologis. Kedua, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer yang mengurangi dampak stresor terhadap kesehatan mental, terutama ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik, relasional, atau tekanan komunikasi digital.

Kerangka ini sejalan dengan teori stress-buffering yang dirumuskan oleh Cohen dan Wills (1985), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat melindungi individu dari efek negatif stres melalui mekanisme kognitif, afektif, dan perilaku.

Dalam konteks disertasi ini, smartphone tidak selalu berdampak secara seragam. Dampaknya dapat berubah tergantung pada ketersediaan dan kualitas dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa.

a. Dukungan Sosial sebagai Sumber Daya Psikososial

Secara konseptual, dukungan sosial merujuk pada sumber bantuan yang tersedia dalam relasi sosial dan membantu individu bertahan, beradaptasi, serta pulih dari tekanan. Munoz-Laboy dkk. (2014) mendefinisikan dukungan sosial sebagai aliran bantuan yang dapat berbentuk perhatian emosional, bantuan instrumental, informasi, serta umpan balik evaluatif. Definisi ini relevan untuk mahasiswa karena tekanan akademik dan sosial sering menuntut dukungan yang tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga praktis dan informatif.

Dalam penelitian ini, dukungan sosial dipahami terutama sebagai persepsi dan pengalaman ketersediaan bantuan. Persepsi bahwa seseorang memiliki orang yang dapat diandalkan sering kali lebih kuat kaitannya dengan kesejahteraan dibanding sekadar jumlah relasi atau frekuensi interaksi.

Dengan demikian, dukungan sosial dalam disertasi ini bukan sekadar variabel demografis, tetapi sumber daya relasional yang memengaruhi bagaimana mahasiswa mengalami dan merespons tekanan.

b. Bentuk Dukungan Sosial

Penelitian ini menggunakan klasifikasi bentuk dukungan sosial yang dirujuk dari Cohen dan Wills (1985), Cutrona dan Russell (1987), serta Munoz-Laboy dkk. (2014), yang membagi dukungan sosial ke dalam empat bentuk utama:

1. Dukungan emosional

Berupa empati, perhatian, rasa diterima, dan penguatan afektif. Dukungan emosional berperan dalam menurunkan distress, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan rasa aman secara psikologis.

2. Dukungan informasional

Berupa saran, masukan, dan penjelasan yang membantu individu memahami situasi dan menyusun strategi penyelesaian masalah. Pada mahasiswa, dukungan ini sering muncul dalam konteks akademik maupun personal.

3. Dukungan instrumental

Berupa bantuan nyata yang langsung membantu kebutuhan praktis, seperti bantuan tugas, bantuan logistik, atau bantuan administratif. Bentuk ini relevan ketika mahasiswa menghadapi tekanan konkret.

4. Dukungan appraisal atau evaluatif

Berupa umpan balik yang membantu individu menilai situasi dan kemampuan diri. Dukungan ini penting ketika mahasiswa merasa ragu atau tidak yakin terhadap keputusan yang diambil.

Pembagian ini penting karena dukungan sosial tidak selalu bekerja dengan cara yang sama. Dalam konteks komunikasi smartphone, mahasiswa dapat menerima dukungan emosional melalui pesan digital, tetapi tetap kekurangan dukungan instrumental dalam kehidupan nyata. Sebaliknya, dukungan informasional akademik dapat melimpah di grup kelas, tetapi tidak otomatis menurunkan kecemasan jika relasi interpersonal rapuh.

c. Dukungan Sosial dalam Konteks Komunikasi Smartphone

Dalam era komunikasi digital, dukungan sosial tidak hanya hadir dalam interaksi tatap muka, tetapi juga dimediasi oleh smartphone. Percakapan daring, grup diskusi, panggilan video, dan pesan pribadi menjadi saluran penting bagi mahasiswa untuk mencari dan menerima dukungan.

Namun, kualitas dukungan digital dapat bervariasi. Interaksi yang cepat dan dangkal belum tentu memberikan rasa aman emosional. Sebaliknya, komunikasi yang responsif dan empatik dapat memperkuat kesejahteraan psikologis.

Di sinilah relevansi pengujian moderasi menjadi kuat. Jika mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi, dampak negatif komunikasi smartphone yang problematik terhadap kesehatan mental dapat melemah. Sebaliknya, pada mahasiswa dengan dukungan sosial rendah, penggunaan smartphone yang intens atau kompulsif dapat memperburuk distress.

d. Relevansi Konseptual dengan Artikel 3

Konsep dukungan sosial ini menjadi landasan utama bagi Artikel 3, yang menguji:

1. Pengaruh langsung dukungan sosial terhadap kesehatan mental.
2. Peran dukungan sosial sebagai moderator dalam hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental.

Dengan kerangka ini, penelitian tidak memandang komunikasi smartphone sebagai determinan tunggal kesehatan mental. Dampaknya dipahami sebagai hasil interaksi antara praktik komunikasi digital dan sumber daya sosial yang dimiliki mahasiswa.

1.2.1.4 Konsep Pola Komunikasi Smartphone

Bagian ini menjelaskan pola komunikasi smartphone sebagai konfigurasi interaksi yang terbentuk secara berulang dalam keseharian mahasiswa. Pola tersebut mencakup cara memulai komunikasi, merespons pesan, memilih kanal, mengatur intensitas, serta menegosiasikan kehadiran sosial.

Konsep ini menjadi dasar langsung untuk Artikel 4, yang mengeksplorasi pola komunikasi smartphone berdasarkan perbedaan kondisi kesehatan mental mahasiswa.

a. Pola komunikasi sebagai konfigurasi interaksi yang berulang

Pola komunikasi smartphone tidak identik dengan durasi penggunaan atau frekuensi membuka aplikasi. Pola komunikasi lebih tepat dipahami sebagai kebiasaan komunikasi yang relatif stabil dan berulang, misalnya:

1. kecenderungan membalas cepat atau lambat,
2. aktif memulai percakapan atau hanya merespons,
3. memilih komunikasi privat dibanding grup,
4. menunda respons untuk mengurangi beban sosial.

Dalam kajian mobile communication, smartphone dipahami sebagai konteks dominan komunikasi modern karena keterhubungan melekat pada aktivitas sehari-hari. Campbell (2020) menekankan bahwa *mobile media* bukan sekadar perpanjangan komunikasi daring, tetapi ruang utama tempat individu mengatur perhatian, kehadiran sosial, dan relasi.

Dengan definisi ini, pola komunikasi smartphone dalam penelitian ini dirumuskan dalam lima dimensi utama:

- 1 **Pola inisiasi komunikasi**
Seberapa sering mahasiswa memulai percakapan.
- 2 **Pola respon**
Kecepatan dan konsistensi dalam membalas pesan.
- 3 **Pola seleksi kanal**
Pilihan antara chat pribadi, grup kelas, panggilan, atau media sosial.
- 4 **Pola keterlibatan**
Aktif berinteraksi atau hanya mengamati.
- 5 **Pola pengaturan batas**
Penggunaan fitur mute, silent, arsip, blokir, atau pembatasan notifikasi.

Kelima dimensi ini membantu membaca komunikasi smartphone sebagai sistem perilaku komunikasi yang berulang, bukan sebagai peristiwa tunggal.

b. Pola komunikasi aktif, pasif, dan selektif

Untuk kebutuhan analisis Artikel 4, penelitian ini membedakan tiga kecenderungan pola komunikasi: aktif, pasif, dan selektif. Kategori ini bersifat analitis, bukan label permanen.

1. Pola komunikasi aktif

Pola aktif ditandai oleh inisiatif dan partisipasi komunikasi, seperti:

- a) memulai percakapan,
- b) memberi respons panjang,
- c) berdiskusi secara berkelanjutan,
- d) mengklarifikasi pesan,
- e) menjaga kesinambungan interaksi.

Meta-analisis mengenai active dan passive social media use menunjukkan bahwa penggunaan aktif cenderung berkaitan dengan outcome kesejahteraan yang lebih positif, meskipun efeknya kecil dan sangat dipengaruhi konteks (Godard dan Holtzman, 2024).

Dalam Artikel 4, pola aktif dapat muncul pada mahasiswa yang:

- a) cepat mencari kejelasan saat cemas,
- b) aktif berkoordinasi dalam grup akademik,
- c) menggunakan komunikasi untuk mengurangi ketidakpastian.

2. Pola komunikasi pasif

Pola pasif ditandai oleh keterlibatan minim inisiatif, seperti:

- a) membaca tanpa membalas,
- b) hanya memantau percakapan,
- c) scrolling tanpa berinteraksi,
- d) merespons sangat singkat.

Meta-analisis yang sama menunjukkan bahwa penggunaan pasif lebih sering terkait dengan outcome emosional yang kurang baik, walaupun asosiasinya kecil dan bergantung pada konteks relasional (Godard dan Holtzman, 2024).

Dalam Artikel 4, pola pasif dapat terlihat pada mahasiswa yang:

- a) menarik diri dari percakapan,
- b) menghindari konflik,
- c) mengurangi energi sosial saat distress meningkat.

3. Pola komunikasi selektif

Pola selektif ditandai oleh pengaturan komunikasi yang ketat, seperti:

- a) memilih siapa yang direspons,
- b) menentukan waktu membalas,
- c) membatasi grup atau notifikasi.

Selektivitas dapat menjadi strategi adaptif untuk menjaga fokus dan stabilitas emosi. Namun, dalam kondisi distress tinggi, selektivitas juga dapat mencerminkan kecenderungan menarik diri.

Penelitian eksperimental tentang notifikasi menunjukkan bahwa mematikan notifikasi tidak selalu mengubah perilaku secara signifikan. Ini menandakan bahwa

pola komunikasi dipengaruhi kebiasaan psikologis dan norma respons sosial, bukan hanya fitur teknologi (Dekker dkk., 2024).

Bagi Artikel 4, selektivitas menjadi titik penting untuk membaca bagaimana mahasiswa mengelola beban komunikasi dan tekanan sosial digital.

c. Pola komunikasi dalam regulasi emosi dan relasi sosial

Smartphone sering digunakan mahasiswa untuk mengelola emosi. Pengalaman-sampling menunjukkan bahwa sebagian penggunaan smartphone terjadi setelah muncul afek negatif seperti bosan, cemas, atau sedih (Shi dkk., 2023).

Temuan ini memperkuat dua kemungkinan:

1. Mahasiswa dengan distress lebih tinggi membentuk pola komunikasi tertentu, seperti mencari percakapan untuk pelarian atau menghindari interaksi untuk mengurangi beban.
2. Komunikasi digital dapat menjadi strategi coping yang berkembang menjadi pola berulang.

Selain regulasi emosi, pola komunikasi juga berfungsi untuk:

1. menjaga kedekatan dengan teman inti,
2. mempertahankan posisi dalam grup akademik,
3. mengelola impresi diri,
4. menghindari konflik melalui pembatasan akses.

Dengan demikian, pola komunikasi smartphone bekerja pada dua level sekaligus:

1. **Level psikologis:** regulasi emosi, pengurangan ketidakpastian, kelelahan sosial.
2. **Level sosial:** pemeliharaan relasi, norma respons, manajemen kehadiran.

d. Smartphone sebagai ruang negosiasi kehadiran sosial

Smartphone mengubah konsep kehadiran sosial. Kehadiran tidak lagi bergantung pada tatap muka, tetapi dinegosiasikan melalui:

1. status online,
2. tanda sudah dibaca,
3. kecepatan respons,
4. reaksi emoji,
5. keputusan untuk “menghilang” dari grup.

Campbell (2020) menekankan bahwa mobile connectivity menekan batas ruang dan waktu dalam relasi sosial. Konsekuensinya, mahasiswa dapat mengalami:

1. tekanan untuk selalu tersedia,
2. rasa bersalah saat lambat merespons,
3. kecemasan sosial,
4. kebutuhan menetapkan batas komunikasi.

Negosiasi ini relevan langsung dengan kesehatan mental. Mahasiswa dengan distress tinggi dapat merasakan tekanan respons sosial lebih berat atau justru mengembangkan strategi protektif melalui pembatasan komunikasi.

e. Operasionalisasi untuk Artikel 4

Dalam Artikel 4, pola komunikasi smartphone dibaca melalui tema-tema pengalaman yang muncul dari wawancara, seperti:

1. Respons cepat vs respons tertunda
2. Komunikasi intensif grup vs komunikasi privat
3. Silent monitoring
4. Mencari dukungan digital vs menghindari interaksi
5. Pengaturan batas digital
6. Komunikasi saat emosi negatif

Tema-tema ini konsisten dengan literatur *active–passive use* (Godard dan Holtzman, 2024), regulasi emosi berbasis smartphone (Shi dkk., 2023), serta dinamika notifikasi dan kebiasaan penggunaan (Dekker dkk., 2024).

Dengan kerangka ini, pola komunikasi smartphone dapat dibaca sebagai konfigurasi praktik komunikasi yang berulang dan bermakna, yang berinteraksi dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa.

1.2.2 Kajian Teori

1.2.2.1 Teori Motivasi Penggunaan Smartphone

Uses and Gratifications Theory

Uses and Gratifications Theory (UGT) adalah salah satu pendekatan teoretis dalam Ilmu Komunikasi yang menjelaskan hubungan antara individu dan media dari perspektif aktif. Berdasarkan teori ini, pengguna tidak dipandang sebagai penerima pasif dari pesan media, tetapi sebagai aktor yang secara sadar memilih media dan konten tertentu untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial mereka sendiri. UGT menolak gagasan bahwa media “memengaruhi” audiens secara langsung tanpa mempertimbangkan motivasi individu, dan justru menekankan peran aktif pengguna dalam *media choice* dan *media use* sesuai dengan gratifikasi yang mereka cari (Sichach, 2023).

Kerangka awal UGT dirumuskan oleh Katz dkk. (1973), yang mengidentifikasi bahwa audiens memilih media untuk memenuhi sejumlah kebutuhan, seperti kognitif (informasi dan pemahaman), afektif (hiburan dan relaksasi), personal integrative (identitas dan status), serta tension release (pelarian dari tekanan) (Sichach, 2023). Sejak itu UGT telah berkembang dan banyak diterapkan dalam konteks media digital dan mobile, termasuk riset penggunaan smartphone dan media sosial modern.

Dalam konteks smartphone, penelitian mutakhir menunjukkan bahwa individu menggunakan perangkat dan aplikasi digital untuk tujuan yang beragam: mencari informasi, mempertahankan relasi sosial, hiburan, dan pelarian dari rutinitas atau tekanan emosional sehari-hari (Falgoust dkk., 2022). Studi empiris menunjukkan bahwa orang dewasa dan remaja melaporkan penggunaan smartphone yang dimotivasi oleh kebutuhan sosial dan hiburan yang berbeda-beda, di mana beberapa menggunakan ponsel untuk tetap terhubung secara sosial sementara yang lain menggunakan perangkat sebagai sarana pelepasan stres atau pelarian dari keadaan negatif (Falgoust dkk., 2022; Wang dkk., 2018).

UGT relevan untuk penelitian ini karena menggambarkan komunikasi smartphone sebagai praktek aktif di mana mahasiswa memilih dan menggunakan perangkat tersebut untuk memenuhi kebutuhan tertentu, bukan sekadar sebagai alat

teknologi pasif. Motif pengguna smartphone dapat mencakup kebutuhan kognitif (mengakses informasi akademik), kebutuhan personal dan sosial (*maintaining social ties*), serta gratifikasi afektif seperti hiburan, pengaturan mood, atau pelarian dari tekanan akademik dan emosional (Falgoust dkk., 2022). Studi kontemporer juga menunjukkan bahwa gratifikasi yang dicari dari penggunaan media digital seringkali memengaruhi tingkat keterlibatan dan konsekuensi psikologis yang dialami oleh pengguna, termasuk mahasiswa (Bhatiasevi, 2024).

Dalam disertasi ini, UGT dipakai sebagai fondasi konseptual utama untuk memahami mengapa mahasiswa memilih smartphone sebagai medium komunikasi yang intensif dan terus-menerus. Teori ini membantu menjelaskan keterkaitan antara praktik penggunaan smartphone dan dampaknya pada kesehatan mental karena motivasi penggunaan sering kali berhubungan langsung dengan tujuan emosional atau sosial yang kompleks, bukan sekadar durasi pemakaian. Karena itu UGT menjadi landasan untuk membaca pola pemilihan media, motif komunikasi, dan hubungan antara praktik komunikasi digital dengan kondisi psikologis mahasiswa secara empiris dalam Artikel 1-4.

1.2.2.2 Teori Stres dan Respons Psikologis Mahasiswa

Stress and Coping Theory

Stress and Coping Theory adalah kerangka teoretis yang menggambarkan bagaimana individu merespons tekanan psikologis melalui proses kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang menimbulkan stres. Teori ini pertama kali dirumuskan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman dalam buku klasik *Stress, Appraisal, and Coping* (1984), yang menekankan bahwa stres bukan semata reaksi terhadap rangsangan objektif, tetapi lahir dari penilaian subjektif individu terhadap situasi dan kapasitasnya untuk mengatasinya. Kerangka ini dikenal sebagai *transactional model of stress and coping*, di mana pengalaman stres dipahami sebagai interaksi dinamis antara individu dan lingkungan serta proses evaluasi kognitif yang terus berjalan (Biggs dkk., 2017).

Dalam model ini, ketegangan psikologis muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan situasi melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasinya. Penilaian kognitif (*appraisal*) mencakup dua tahap utama: *primary appraisal*, yaitu evaluasi terhadap apakah suatu situasi dipandang sebagai ancaman, tantangan, atau tidak relevan, dan *secondary appraisal*, yaitu evaluasi terhadap kemampuan diri untuk mengatasi tuntutan tersebut. Ketika tuntutan dinilai mengancam atau berlebihan, respons emosional seperti kecemasan atau iritasi dapat muncul.

Respons terhadap stres selanjutnya dimediasi oleh strategi coping yang digunakan individu. Lazarus dan Folkman membedakan dua tipe utama coping: coping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan coping berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). *Problem-focused coping* melibatkan upaya kognitif dan perilaku yang diarahkan untuk mengubah atau menyelesaikan kondisi yang memicu stres, misalnya melalui perencanaan, pencarian informasi, atau tindakan langsung untuk menghadapi situasi. Sebaliknya, *emotion-focused coping* bertujuan untuk mengatur respons emosional terhadap situasi stres tanpa mempertimbangkan

perubahan pada sumber stres itu sendiri, misalnya melalui penataan ulang makna, distraksi, atau regulasi afektif lainnya (Biggs dkk., 2017).

Kedua jenis coping ini dianggap reflektif terhadap situasi yang dinilai individu dan sumber daya yang dia rasakan tersedia. Coping dianggap sebagai upaya berkelanjutan yang terus berubah sesuai dengan dinamika situasi dan evaluasi diri, bukan sebagai reaksi tunggal atau statis terhadap stresor (Biggs dkk., 2017)

Dalam konteks mahasiswa, terutama di era digital, *Stress and Coping Theory* relevan untuk menjelaskan bagaimana mereka menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial yang intens. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering menilai tuntutan akademik sebagai beban yang signifikan dan berusaha memilih strategi coping yang berbeda sesuai dengan persepsi mereka terhadap kontrol dan kemampuan personal. Ketika mahasiswa menilai situasi sebagai terbatas dalam sumber daya mereka (misalnya keterbatasan waktu, dorongan untuk berprestasi, tekanan relasional), mereka cenderung menggunakan strategi coping yang berbeda, yang pada gilirannya berdampak pada kondisi psikologis mereka (Biggs dkk., 2017).

Teori ini juga digunakan secara luas dalam penelitian yang mengaitkan penggunaan media digital dengan coping terhadap stres. Misalnya, studi dalam kerangka stres-coping menunjukkan bahwa individu dapat menggunakan perangkat digital seperti smartphone untuk mengelola stres dengan mencari informasi, hiburan, atau distraksi ketika merasa kewalahan oleh situasi. Di sisi lain, ketergantungan pada perangkat digital sebagai alat untuk mengatur emosi atau *escape* dapat mencerminkan strategi *emotion-focused coping* yang berpotensi maladaptif jika dipilih secara dominan ketika sumber stres tidak dapat diubah (Zhao dan Lapierre, 2020).

Secara konseptual, Stress and Coping Theory menjadi landasan penting dalam disertasi ini karena menjelaskan hubungan antara persepsi stres dan strategi coping yang dipilih mahasiswa, termasuk penggunaan smartphone sebagai respons terhadap tekanan akademik maupun sosial. Teori ini memandang stres sebagai proses evaluatif, sedangkan coping merupakan upaya adaptif yang dapat berubah sesuai konteks psikologis individu. Dalam kerangka ini, smartphone dipahami bukan sekadar perangkat teknologi, tetapi juga media yang digunakan mahasiswa untuk menjalankan strategi coping seperti mencari dukungan sosial, mengalihkan perhatian, atau mengelola emosi. Pendekatan ini membantu menjelaskan hubungan antara variasi strategi coping dan kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Model Afektivitas Negatif

Afektivitas negatif merujuk pada kecenderungan individu untuk mengalami emosi negatif secara intens dan sering. Dalam psikologi, afektivitas negatif dipandang sebagai dimensi temperamental yang mempengaruhi reaktivitas emosional dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan seperti sedih, takut, cemas, malu, dan distress secara umum. Individu dengan tingkat afektivitas negatif tinggi cenderung merasakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan lebih sering daripada individu dengan afektivitas negatif rendah, dan ini dikaitkan dengan kerentanan terhadap gangguan mood dan kecemasan.

Afektivitas negatif umumnya disebut sebagai bagian dari struktur kepribadian, terutama berhubungan dengan neurotisisme dalam model lima besar kepribadian, yang mencerminkan sensitivitas terhadap stres dan rentan terhadap pengalaman emosional negatif (Clark dan Watson, 1991).

Dalam kajian psikologi klinis dan kesehatan mental, *distress psikologis* sering dipandang sebagai manifestasi operasional afektivitas negatif. Distress psikologis mencakup gejala emosional seperti kecemasan, depresi, ketegangan, dan perasaan tertekan yang tidak menyenangkan, yang terjadi ketika individu menghadapi tekanan, tuntutan, atau ketidakpastian dalam kehidupan sehari-hari. Distress merupakan respons subjektif terhadap stres hidup dan dapat diukur melalui dimensi emosional yang mencakup kecemasan, depresi, dan stres itu sendiri (Maharani, 2021)

Afektivitas negatif memainkan peran kunci dalam banyak model konseptual yang menjelaskan hubungan antara pengalaman stres dan gangguan emosi. Salah satu pendekatan teoretis yang sering digunakan adalah *Tripartite Model of Anxiety and Depression*, yang menjelaskan bahwa afektivitas negatif adalah faktor dasar yang sama untuk kecemasan dan depresi di mana kedua kondisi ini berbagi pengalaman emosional yang mirip (seperti kesedihan, kecemasan, dan ketegangan) tetapi berbeda dalam aspek-aspek tertentu seperti ketidaknyamanan fisiologis atau kehilangan minat. Dalam model ini, tingginya afektivitas negatif mencerminkan kondisi emosional yang membuat seseorang lebih rentan terhadap distress psikologis, termasuk gejala depresi dan kecemasan (Clark dan Watson, 1991).

Penelitian empiris terbaru juga menunjukkan bahwa dinamika afektivitas negatif, baik intensitas maupun fluktuasi (instabilitas), berkorelasi dengan gejala depresi dan kecemasan secara konsisten. Misalnya, studi menggunakan *ecological momentary assessment* (EMA) menemukan bahwa intensitas afektivitas negatif dan instabilitas afektif secara signifikan memprediksi gejala depresi dan gangguan kecemasan umum (GAD), di mana individu dengan reaktivitas emosional negatif yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat gejala yang lebih tinggi setelah adanya stres atau pengalaman negatif (Sultson dkk., 2024).

Dalam konteks penelitian kesehatan mental mahasiswa, *distress psikologis* yang diukur melalui indikator DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales-21) mencerminkan variasi afektivitas negatif dalam bentuk tiga dimensi utama yaitu depresi, kecemasan, dan stres, yang membantu memahami beban emosional secara kuantitatif. DASS-21 menangkap intensitas gejala-gejala tersebut dalam rentang waktu tertentu dan dipandang sebagai ukuran empiris yang valid untuk membaca afektivitas negatif sejalan dengan aplikasi klinis dan penelitian populasi mahasiswa (Roy dkk., 2025).

Dalam kerangka model afektivitas negatif ini, kesehatan mental tidak dipandang sebagai status dikotom (ada atau tidak gangguan), tetapi sebagai kontinum di mana mahasiswa dapat berada dalam spektrum pengalaman emosional dari rendah distress (lebih adaptif) hingga tinggi distress (rentan terhadap gejala psikologis). Interaksi afektivitas negatif dengan kondisi stres akademik, tekanan sosial, dan praktik komunikasi (misalnya melalui smartphone) memungkinkan

penelitian ini mengaitkan penggunaan smartphone sebagai moderator atau mediator dalam dinamika distress psikologis. Dengan demikian, pemahaman model afektivitas negatif memberikan dasar konseptual kuat untuk membaca outcome kesehatan mental sebagai hasil interaksi antara faktor internal (temperamental emosional) dan faktor eksternal (stresor dan mekanisme regulasi) (Feng dkk., 2023).

1.2.2.3 Teori Mekanisme Digital dan Eskalasi Penggunaan *Compensatory Internet Use Theory*

Compensatory Internet Use Theory (CIUT) adalah kerangka konseptual yang menjelaskan motivasi dan proses penggunaan internet atau perangkat digital sebagai respons terhadap pengalaman emosional negatif atau kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata. Teori ini menegaskan bahwa individu dapat beralih ke aktivitas digital, termasuk penggunaan smartphone, media sosial, atau berbagai aplikasi daring, untuk mengatasi atau mengompensasi ketidaknyamanan psikologis yang mereka alami, seperti stres, kecemasan, atau kesepian. Gagasan ini berkembang dari studi yang meneliti hubungan antara masalah kehidupan nyata dan perilaku penggunaan internet yang berlebihan. Dalam konteks tersebut, internet dipahami sebagai sarana pelarian sementara dari situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan emosional (Kardefelt-winther, 2014).

Kardefelt-winther (2014) menjelaskan bahwa Compensatory Internet Use Theory berangkat dari asumsi bahwa ketika seseorang menghadapi tekanan psikososial seperti stres, kecemasan sosial, atau isolasi, mereka cenderung menggunakan internet, termasuk smartphone, untuk mencari pelarian dari kondisi tersebut. Internet tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai bentuk kompensasi terhadap kebutuhan emosional atau sosial yang tidak terpenuhi. Melalui keterlibatan digital, pengguna berharap dapat meredakan perasaan negatif yang mereka alami. Proses ini dapat membentuk suatu siklus. Penggunaan digital yang pada awalnya didorong oleh kebutuhan kompensatoris dapat berkembang menjadi intensitas penggunaan yang semakin tinggi seiring waktu.

Studi empiris mendukung gagasan ini dengan menunjukkan bahwa ketika individu mengalami tekanan psikologis atau ketidakpuasan terhadap relasi sosial mereka secara offline, mereka lebih cenderung menghabiskan waktu lebih lama di dunia digital untuk mendapatkan rasa keterhubungan atau pelarian dari keadaan yang tidak nyaman. Misalnya, sebagian penelitian mengaitkan CIUT dengan peningkatan penggunaan media sosial sebagai respons terhadap perasaan sepi atau kekurangan dukungan sosial dalam kehidupan nyata; penggunaan ini awalnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi tetapi dapat memperkuat pola penggunaan yang intens (Chemnad dkk., 2023; Zhou dkk., 2020).

Penerapan CIUT pada konteks smartphone menempatkan perangkat tersebut sebagai medium komunikasi utama yang dapat digunakan untuk *mood regulation* atau pengaturan suasana hati ketika mahasiswa mengalami stres akademik, tekanan sosial, atau pengalaman emosional negatif lainnya. Studi terkait dengan problematic smartphone use (PSU) menunjukkan bahwa motivasi penggunaan yang berorientasi pada pelarian emosional sering kali berkorelasi dengan gejala distress seperti kecemasan dan depresi, yang konsisten dengan

mekanisme kompensasi yang dijelaskan oleh CIUT. Dengan kata lain, smartphone bukan sekadar alat teknologi; ia menjadi *ruang digital* di mana mahasiswa mencoba mengatasi atau ‘mengompensasi’ ketidaknyamanan emosional yang mereka rasakan (Sullivan dan George, 2023).

Selain itu, literatur juga menemukan bukti bahwa hubungan antara penggunaan digital yang kompensatoris dan hasil psikologis bersifat dinamis. Dalam banyak kasus, penggunaan internet sebagai mekanisme pelarian dapat memperkuat pola penggunaan yang intens, terutama ketika kebutuhan psikososial yang sebenarnya tetap tidak terpenuhi. Ketika smartphone digunakan berulang kali untuk mengatasi emosi negatif atau tekanan sosial, hal ini dapat berkontribusi pada pola penggunaan problematik yang justru mempertahankan atau memperburuk distress, sehingga muncul hubungan dua arah antara faktor emosional dan penggunaan digital (Fam dan Männikkö, 2025).

Dalam kerangka disertasi ini, *Compensatory Internet Use Theory* memberikan landasan konseptual kuat untuk menjelaskan mekanisme di balik hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa dalam Artikel 1 dan Artikel 2. Teori ini membantu membaca bagaimana pengalaman stres atau ketidakpuasan psikologis dapat mendorong mahasiswa untuk menggunakan smartphone sebagai strategi pelarian atau regulasi emosional, yang pada beberapa kasus berkaitan dengan intensitas penggunaan yang tinggi dan dampak psikologis yang berkelanjutan. Dengan demikian teori ini berfungsi sebagai jembatan teoretis antara motivasi penggunaan (misalnya hasil dari *Uses and Gratifications*) dan outcome psikologis (misalnya distress psikologis) yang terjadi dalam praktik komunikasi smartphone (Kardefelt-winter, 2014).

Behavioral Addiction Theory

Behavioral Addiction Theory menjelaskan bagaimana pola penggunaan tertentu bukan hanya menjadi kebiasaan, tetapi berkembang menjadi keterikatan yang bersifat *kompulsif*, berulang, dan kurang terkendali, sehingga berdampak buruk pada fungsi kehidupan sehari-hari. Kecanduan perilaku termasuk dalam kategori gangguan yang ditandai oleh keterlibatan berlebihan dalam aktivitas yang memberikan dorongan psikologis bernilai penghargaan (*rewarding effects*), meskipun aktivitas tersebut menimbulkan konsekuensi negatif secara psikologis atau sosial. Berbeda dengan kecanduan bahan (*substance addiction*) yang melibatkan zat kimia, kecanduan perilaku muncul dari repetisi tindakan atau pengalaman yang secara psikologis memperkuat rangsangan perilaku tersebut. Ini mencakup tingkah laku seperti perjudian patologis, makan kompulsif, atau interaksi digital yang ekstrem seperti penggunaan smartphone secara problematik (Alavi dkk., 2012; Holdaway, 2024).

Dalam konteks penggunaan teknologi, *behavioral addiction* diartikan sebagai kecenderungan untuk melakukan suatu perilaku secara kompulsif, yang bermula dari motivasi internal seperti mencari kesenangan atau pelarian, tetapi kemudian menjadi pola penggunaan yang sulit dikendalikan meskipun merugikan individu secara sosial, emosional, dan fungsional. Hal ini tampak jelas pada penelitian yang menyatakan bahwa kecanduan perilaku memiliki ciri utama berupa

kegagalan mengendalikan dorongan untuk melakukan tindakan tertentu, meskipun tindakan itu menyebabkan dampak buruk pada kehidupan individu dan orang lain (Grant dkk., 2011).

Terkait *smartphone*, berbagai studi ilmiah melihat fenomena *problematic smartphone use (PSU)* sebagai manifestasi perilaku yang mirip dengan kecanduan perilaku, meskipun belum diakui sebagai gangguan formal dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. PSU sering digambarkan sebagai perilaku penggunaan *smartphone* yang kompulsif, kehilangan kendali terhadap penggunaan, dan berulang walau menimbulkan gangguan pada aktivitas harian, relasi sosial, dan kesejahteraan psikologis (Parent dkk., 2022; Weinstein dan Siste, 2022).

Penelitian empiris menunjukkan bahwa individu dengan penggunaan *smartphone* yang kompulsif sering mengalami kesulitan dalam kontrol diri (*self-control*) dan menunjukkan respons otomatis yang hampir tidak sadar terhadap sinyal atau dorongan untuk menggunakan perangkat. Misalnya, studi kuantitatif menemukan bahwa partisipan dengan tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi memiliki tingkat kontrol diri yang lebih rendah dan kesulitan dalam menghentikan perilaku penggunaan dibandingkan dengan pengguna dengan tingkat rendah, menunjukkan bahwa penggunaan ini mendekati ciri kecanduan perilaku (Fabio dkk., 2022).

Kerangka teoretis ini semakin diperkuat oleh model psikologis seperti I-PACE (*Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution*) yang menggabungkan faktor predisposisi (misalnya impulsivitas, kebutuhan afektif), respons kognitif dan afektif terhadap rangsangan internal atau eksternal, kontrol eksekutif, dan keputusan perilaku, yang selanjutnya mempengaruhi terjadinya pola perilaku berulang dan kurang adaptif. Model ini secara khusus digunakan dalam penelitian tentang kecanduan perilaku digital dan memberikan penjelasan mengapa beberapa individu lebih rentan terhadap keterikatan penggunaan *smartphone* yang intens dan kurang terkendali (Mehmood dkk., 2021).

Dari perspektif neurobiologis, meskipun kecanduan perilaku tidak melibatkan zat psikoaktif, mekanisme penghargaan otak seperti sistem dopamin yang terlibat dalam respons terhadap stimulasi positif diperkirakan memainkan peran penting dalam memperkuat perilaku. Aktivasi sistem penghargaan ini dapat membuat penggunaan teknologi, termasuk *smartphone*, terasa memuaskan dan mendorong individu untuk mengulang perilaku tersebut. Proses ini dapat berkembang menjadi pola kompulsif yang sulit dihentikan. Walaupun penelitian mengenai mekanisme neurobiologis pada kecanduan *smartphone* masih berkembang, sejumlah studi menunjukkan bahwa perilaku digital yang berulang berkaitan dengan proses pembelajaran kebiasaan melalui penghargaan dan penguatan perilaku. Pola ini sering muncul dalam berbagai bentuk kecanduan perilaku (Fabio dan Stracuzzi, 2022).

Dalam kerangka disertasi ini, *Behavioral Addiction Theory* berguna untuk menjelaskan bagaimana beberapa mahasiswa dapat menunjukkan pola komunikasi *smartphone* yang tidak terkendali, termasuk keinginan kuat untuk mengecek

smartphone, kegagalan dalam membatasi penggunaannya, dan gangguan fungsi sosial atau psikologis, yang mirip dengan gejala kecanduan perilaku. Teori ini mendukung analisis dalam Artikel 1 dan Artikel 2 mengenai potensi dampak jangka panjang dari penggunaan smartphone yang intens dan berulang, serta menghubungkan mekanisme kompulsif tersebut dengan resistensi terhadap kontrol diri dan efek psikologis negatif seperti kecemasan dan stres yang diteliti dalam kaitannya dengan kesehatan mental mahasiswa.

1.2.2.4 Teori Protektif dan Moderasi

Stress-Buffering Hypothesis

Stress-Buffering Hypothesis adalah teori yang menjelaskan bagaimana dukungan sosial dapat melindungi kesehatan mental individu ketika mereka menghadapi stresor psikososial. Hipotesis ini pertama kali dirumuskan oleh Cohen dan Wills (1985) dalam kajian klasiknya tentang hubungan antara dukungan sosial, stres, dan kesejahteraan psikologis. Mereka menyatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya memiliki efek langsung pada kesejahteraan mental, tetapi juga dapat memoderasi dampak negatif stres sehingga risiko dampak buruk terhadap kesehatan mental tergolong lebih rendah pada individu dengan tingkat dukungan sosial tinggi.

Menurut Cohen dan Wills (1985), buffering terjadi ketika sumber daya sosial, seperti perhatian emosional, bantuan instrumental, dan informasi dari keluarga, teman, atau komunitas, memperkuat kapasitas individu untuk menghadapi tekanan. Ketika seseorang mengalami stres tinggi, persepsi adanya dukungan sosial yang tersedia dapat menurunkan respons stres subjektif dan fisiologis, sehingga meminimalkan kemungkinan efek negatif terhadap kesejahteraan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau distress umum.

Konsep buffering dalam hipotesis ini berbeda dari model efek langsung (*main effect model*). Dalam model efek langsung, dukungan sosial dipandang memberikan manfaat kesejahteraan secara umum tanpa memerlukan adanya stresor tertentu. Sebaliknya, dalam *stress-buffering hypothesis*, dukungan sosial lebih penting ketika individu berada dalam situasi stres kronis atau intens, karena ia dapat mengubah cara individu mengevaluasi dan merespons tekanan tersebut. Dengan kata lain, dukungan sosial membentuk hubungan moderasi antara stres dan outcome kesehatan mental, sehingga hubungan stres-kesehatan mental menjadi lebih lemah pada mereka yang memiliki dukungan sosial kuat (Alfidyah, 2025).

Berbagai studi empiris kontemporer mendukung mekanisme buffering ini. Penelitian longitudinal dan cross-sectional modern menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial yang tinggi terkait dengan penurunan gejala kecemasan dan depresi pada kelompok usia muda, termasuk mahasiswa, terutama ketika individu menghadapi beban akademik atau tekanan sosial yang tinggi. Temuan empiris ini memperluas kerangka awal Cohen dan Wills (1985) dengan menunjukkan konteks buffering tidak hanya pada stres kehidupan besar, tetapi juga pada tekanan keseharian yang dialami mahasiswa pada era digital.

Selain itu, bukti dari kajian psikologi kesehatan modern menunjukkan bahwa buffering sosial juga memengaruhi variabel psikofisiologis yang relevan dengan stres, seperti respons tekanan darah dan respons neuroendokrin terhadap situasi

yang menantang. Hal ini memperkuat gagasan bahwa dukungan sosial tidak sekadar memberi rasa aman secara emosional, tetapi juga dapat menurunkan dampak stres secara biologis dan perilaku (Hostinar dan Gunnar, 2016).

Dalam konteks disertasi ini, hipotesis buffering sangat relevan karena memberikan landasan teoretis untuk menguji apakah dukungan sosial dapat memperlemah pengaruh negatif penggunaan smartphone yang problematik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dengan menempatkan dukungan sosial sebagai variabel moderator, penelitian dapat menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat mungkin lebih mampu menanggulangi tekanan emosional yang timbul dari praktik komunikasi smartphone yang intens atau bermasalah. Ini mengarahkan desain Artikel 3 untuk secara eksplisit menguji moderasi dukungan sosial pada hubungan antara komunikasi smartphone dan distress psikologis.

1.2.2.5 Teori Pola Komunikasi Digital

Hyperpersonal Communication Theory

Hyperpersonal Communication Theory adalah salah satu teori komunikasi bermediasi teknologi yang menjelaskan bagaimana interaksi digital dapat menghasilkan kualitas relasi yang lebih intens dan terfokus dibanding interaksi tatap muka (face-to-face) karena ciri khas media digital seperti keterampilan pengiriman pesan, kontrol atas isi, asinkron, dan pola umpan balik yang berbeda. Teori ini dikembangkan oleh Walther (1996) dalam konteks *computer-mediated communication* (CMC) sebagai bagian dari pemahaman tentang bagaimana komunikasi digital berbeda dari komunikasi tatap muka tradisional.

1. Inti Teoretis Hyperpersonal Communication

Menurut Walther, komunikasi yang dimediasi teknologi (seperti lewat smartphone, pesan teks, atau media sosial) memungkinkan bentuk komunikasi yang bisa melampaui kualitas kedekatan interpersonal yang biasa terjadi dalam interaksi tatap muka. Ini terjadi karena beberapa mekanisme komunikasi digital memberikan ruang bagi individu untuk mengatur, menyusun ulang, dan *mengoptimalkan* cara mereka berkomunikasi (Walther, 2007).

Intinya, hyperpersonal communication terjadi ketika komunikasi digital memiliki beberapa karakteristik berikut.

1. Memungkinkan kontrol pesan yang tinggi. Pengirim dapat memilih, mengedit, dan menghapus pesan sebelum dikirim sehingga dapat menampilkan diri secara lebih strategis.
2. Memberi ruang bagi penerima untuk melakukan idealisasi. Penerima sering mengisi kekosongan informasi dalam pesan digital dengan asumsi atau harapan positif mereka sendiri.
3. Bersifat asinkron. Pengirim tidak harus merespons secara langsung sehingga memiliki waktu untuk berpikir dan merumuskan pesan dengan lebih matang.
4. Mendukung umpan balik yang berulang. Respons positif dari penerima dapat memperkuat citra pengirim dan membentuk siklus persepsi yang saling menguatkan.

Komponen-komponen ini menciptakan kondisi di mana pesan digital bisa menjadi sangat “hyperpersonal”, yaitu lebih intim, lebih terkendali, dan dalam banyak kasus lebih intens dibandingkan komunikasi langsung secara tatap muka.

2. Bagaimana Hyperpersonal Terjadi Secara Komunikatif

Keunikan komunikasi digital, termasuk smartphone, muncul ketika sedikitnya isyarat nonverbal (ekspresi wajah, nada suara, gestur) tidak lagi menjadi hambatan utama. Sementara dalam komunikasi tatap muka, *realitas sosial* terbentuk melalui banyak petunjuk nonverbal, dalam CMC peserta justru menggunakan fitur teknis (seperti waktu respons, panjang pesan, dan pemilihan kata) untuk membentuk identitas dan persepsi secara lebih strategis.

Dalam teori Walther (2011), terdapat empat elemen utama yang bekerja bersama membentuk interaksi hyperpersonal:

1. Selective Self-Presentation (Penyajian Diri Selektif)

Pengirim dapat menentukan aspek diri yang ingin ditampilkan dan menyembunyikan aspek yang tidak diinginkan karena kontrol waktu dan ruang dalam penulisan pesan digital.

2. Idealized Receiver Perception (Idealisasi oleh Penerima)

Karena keterbatasan isyarat, penerima sering mengisi kekosongan informasi dengan asumsi positif, yang dapat menghasilkan persepsi hubungan yang lebih “ideal” daripada yang mungkin terjadi secara tatap muka.

3. Channel Effects (Efek Kanal Asinkron)

Fitur teknis seperti komunikasi asinkron memungkinkan pengirim untuk *mengoptimalkan* isi pesan, menimbang ulang respon mereka, dan memodifikasi pesan dengan tujuan mendapatkan kesan terbaik.

4. Feedback Loops (Umpan Balik yang Menguat)

Respon positif dari penerima dapat memperkuat pengiriman pesan berikutnya, menciptakan spiral di mana interpretasi positif semakin meningkat seiring waktu.

Empiris, penelitian terhadap interaksi digital menunjukkan hubungan ini: komunikasi digital dapat mempercepat perkembangan keintiman hubungan dibanding komunikasi tatap muka karena proses pengelolaan pesan yang sadar (*strategic self-presentation*).

3. Relevansi Hyperpersonal Communication untuk Smartphone

Smartphone sebagai medium komunikasi digital sangat konsisten dengan asumsi teori ini. Ciri khas smartphone seperti pengiriman pesan teks, media sosial, dan obrolan asinkron memaksimalkan kondisi yang disebut dalam *hyperpersonal*:

1. Pengguna memiliki waktu untuk mengedit dan menyusun pesan secara strategis.
2. Penerima cenderung mengisi kekosongan informasi dengan asumsi pribadi yang dapat memperkuat kedekatan.
3. Umpan balik dalam bentuk respon cepat atau lambat secara sosial dapat memengaruhi interpretasi pesan secara dinamis (Scott dan Fullwood, 2020).

Ini relevan untuk membaca pola komunikasi mahasiswa, terutama ketika kondisi kesehatan mental yang berbeda bisa memengaruhi cara mereka:

1. memulai komunikasi,
2. memilih kanal (chat pribadi vs grup),
3. merespon pesan secara sadar atau terburu-buru,
4. serta menegosiasikan identitas sosial mereka di ruang digital.

Dengan demikian teori ini menjadi dasar konseptual untuk Artikel 4 yang mengeksplorasi bagaimana pola komunikasi smartphone bervariasi berdasarkan kondisi psikologis mahasiswa, bukan sekadar frekuensi atau durasi penggunaan, tetapi *kualitas dan strategi komunikasi digital yang berbeda*.

Sintesis Teori

Secara ringkas, *Hyperpersonal Communication Theory* menyatakan bahwa:

1. Komunikasi digital memberi kendali penuh pada penyajian diri dan memungkinkan pesan lebih direncanakan.
2. Karena informasi yang sedikit, penerima cenderung idealisasi pesan dan identitas online.
3. Komunikasi asinkron memberi ruang refleksi dan penyesuaian pesan.
4. Umpan balik dalam ruang digital menciptakan spiral interpersonal yang kuat.

1.2.2.6 Sintesis Kerangka Teoretis

Penelitian ini mengintegrasikan beberapa perspektif teoretis dalam Ilmu Komunikasi dan psikososial untuk menjelaskan hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa secara komprehensif. Pendekatan ini diperlukan karena fenomena yang dikaji tidak dapat dijelaskan oleh satu teori tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara motivasi penggunaan media, kondisi psikologis individu, serta konteks sosial yang melingkupi praktik komunikasi digital.

Uses and Gratifications Theory dari Katz dkk. (1973) digunakan sebagai landasan untuk menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan pengguna aktif yang secara sadar menggunakan smartphone untuk memenuhi kebutuhan kognitif, sosial, dan emosional. Dalam kerangka ini, komunikasi smartphone dipahami sebagai praktik yang didorong oleh tujuan tertentu, seperti pencarian informasi akademik, pemeliharaan relasi sosial, serta regulasi emosi. Oleh karena itu, dampak penggunaan smartphone terhadap kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh intensitas penggunaan, tetapi juga oleh motif dan tujuan komunikasi yang mendasarinya.

Selanjutnya, Compensatory Internet Use Theory dari Kardefelt-winter (2014) menjelaskan bahwa penggunaan smartphone dapat berfungsi sebagai mekanisme kompensasi terhadap kondisi psikologis negatif. Mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, kecemasan, atau kesepian cenderung memanfaatkan komunikasi digital sebagai sarana pengalihan atau pelarian. Dalam kondisi tertentu, penggunaan yang berulang dalam konteks ini berpotensi berkembang menjadi pola komunikasi yang maladaptif dan berkaitan dengan peningkatan distress psikologis.

Teori Stress dan Coping dari Lazarus and Folkman (1984) memberikan kerangka untuk memahami bahwa penggunaan smartphone merupakan bagian dari

strategi individu dalam merespons stres. Komunikasi digital dapat bersifat adaptif ketika digunakan untuk mencari dukungan atau solusi, namun juga dapat bersifat maladaptif ketika digunakan secara kompulsif tanpa penyelesaian masalah yang mendasar. Dengan demikian, hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental dipahami sebagai proses dinamis yang melibatkan interaksi antara stresor dan respons individu.

Dalam kerangka tersebut, pendekatan stress-buffering dari Cohen dan Wills (1985) menempatkan dukungan sosial sebagai faktor protektif yang memengaruhi kekuatan hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental. Dukungan sosial, baik yang diperoleh melalui interaksi langsung maupun komunikasi digital, dapat memperlemah dampak negatif penggunaan smartphone dengan menyediakan sumber daya emosional, informasional, dan instrumental bagi mahasiswa. Oleh karena itu, pengaruh komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental tidak bersifat seragam, melainkan bergantung pada ketersediaan dan kualitas dukungan sosial yang dimiliki individu.

Untuk menegaskan posisi penelitian dalam Ilmu Komunikasi, kajian mobile communication dari Ling dkk. (2020) digunakan sebagai perspektif yang menjelaskan bahwa smartphone merupakan medium komunikasi utama yang membentuk pola interaksi, ritme komunikasi, serta pengalaman sosial mahasiswa. Smartphone menciptakan kondisi keterhubungan yang berkelanjutan, mempercepat ekspektasi respons, serta mengaburkan batas antara ruang personal dan sosial. Dalam konteks ini, dampak terhadap kesehatan mental dipahami sebagai konsekuensi dari praktik komunikasi digital yang berlangsung secara intens dan berulang dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan integrasi tersebut, penelitian ini memandang hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental sebagai proses yang kompleks dan kontekstual. Hubungan tersebut dipengaruhi oleh motif penggunaan, kondisi psikologis individu, serta faktor sosial yang melingkupi praktik komunikasi mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menguji hubungan dan pengaruh secara statistik, tetapi juga menjelaskan mekanisme komunikasi yang mendasari dinamika tersebut dalam konteks kehidupan mahasiswa di Kota Makassar.

1.2.3 Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa berkembang pesat dalam satu dekade terakhir. Pertumbuhan ini didorong oleh meningkatnya integrasi teknologi digital dalam kehidupan akademik dan sosial mahasiswa. Meskipun demikian, literatur menunjukkan variasi yang signifikan dalam fokus analisis, pendekatan metodologis, serta kedalaman integrasi teoretis.

Sebagian besar studi masih menempatkan smartphone sebagai variabel risiko psikologis, dengan penekanan pada problematic use. Sementara itu, eksplorasi terhadap dimensi komunikasi, peran faktor protektif, dan variasi pola komunikasi berbasis kondisi kesehatan mental masih relatif terbatas. Subbab ini

mensintesis penelitian terdahulu yang relevan dengan empat artikel dalam disertasi ini untuk menunjukkan posisi ilmiah penelitian secara sistematis.

1.2.3.1 Hubungan Komunikasi Smartphone dan Kesehatan Mental Mahasiswa

Sebagian besar penelitian awal berfokus pada hubungan antara penggunaan smartphone dan indikator distress psikologis, terutama depresi, kecemasan, dan stres. Meta-analisis dan systematic review menunjukkan bahwa problematic smartphone use memiliki korelasi positif dengan berbagai indikator gangguan psikologis pada mahasiswa.

Candussi dkk. (2023) melalui systematic review pada populasi mahasiswa menemukan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah berkorelasi dengan peningkatan depresi, kecemasan, dan stres, meskipun kekuatan hubungan bervariasi antar studi. Augner dkk. (2023) dalam meta-analisis lintas populasi dewasa muda menegaskan bahwa karakteristik penggunaan yang kompulsif dan tidak terkontrol lebih konsisten terkait dengan distress dibanding sekadar durasi penggunaan.

Dalam konteks Indonesia, Radja dkk. (2024) menemukan bahwa skor penggunaan smartphone yang tinggi berkaitan signifikan dengan peningkatan distress psikologis mahasiswa. Fransiska dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa kecenderungan problematic use berkorelasi dengan kecemasan akademik dan kelelahan mental.

Meskipun temuan-temuan tersebut relatif konsisten, mayoritas penelitian masih bersifat korelasional. Studi-studi ini menjawab pertanyaan apakah terdapat hubungan, tetapi belum secara mendalam menguji arah pengaruh dan mekanisme psikososial yang mendasarinya. Celah ini menjadi landasan bagi Artikel 1 dalam disertasi ini, yang memetakan hubungan empiris komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa di Makassar sebagai tahap awal model analisis.

1.2.3.2 Pengaruh Komunikasi Smartphone terhadap Kesehatan Mental

Sejumlah penelitian kemudian bergerak melampaui korelasi dan menguji kontribusi prediktif penggunaan smartphone terhadap kesehatan mental. Pendekatan yang umum digunakan adalah regresi linier dan model struktural.

Guo dkk. (2023) menunjukkan bahwa problematic smartphone use secara signifikan memprediksi depresi dan kecemasan setelah mengontrol variabel demografis dan stres akademik. Elamin dkk. (2024) melaporkan bahwa penggunaan smartphone bermasalah merupakan prediktor signifikan distress psikologis, meskipun dengan ukuran efek kecil hingga sedang. Di Indonesia, Nasution dkk. (2025) menemukan bahwa penggunaan smartphone berkontribusi terhadap variasi stres dan kecemasan mahasiswa, tetapi bukan sebagai faktor tunggal yang menentukan kondisi psikologis.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa smartphone dapat berfungsi sebagai stresor digital. Namun, sebagian besar model masih bersifat linear dan belum memasukkan faktor protektif yang dapat memodifikasi hubungan tersebut. Keterbatasan ini menjadi dasar pengembangan Artikel 2, yang menguji pengaruh komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental dalam kerangka eksplanatori yang lebih sistematis.

1.2.3.3 Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif dan Moderator

Literatur yang lebih mutakhir mulai memasukkan variabel psikososial, khususnya dukungan sosial, sebagai faktor protektif. Dalam kerangka stress-buffering, dukungan sosial diasumsikan dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental.

Abuhamdah dan Naser (2023) menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh langsung terhadap penurunan depresi dan kecemasan mahasiswa. Yin dkk. (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai sumber daya psikososial yang menurunkan distress pada mahasiswa dengan tingkat penggunaan smartphone tinggi.

Namun, bukti mengenai fungsi moderasi tidak konsisten. Guo dkk. (2023) melaporkan bahwa meskipun dukungan sosial berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis, efek moderasinya terhadap hubungan smartphone use dan distress tidak selalu signifikan. Candussi dkk. (2023) juga mencatat bahwa bukti empiris mengenai moderasi dukungan sosial masih terbatas dan kontekstual.

Ketidakkonsistenan ini menunjukkan adanya ruang penelitian yang memerlukan pengujian empiris lebih lanjut, khususnya dalam konteks lokal yang berbeda. Celah tersebut menjadi dasar bagi Artikel 3, yang menguji dukungan sosial tidak hanya sebagai prediktor langsung, tetapi juga sebagai moderator dalam hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa di Makassar.

1.2.3.4 Pola Komunikasi Smartphone dan Pengalaman Psikologis

Penelitian terbaru mulai menggeser fokus dari kuantitas penggunaan ke pola komunikasi dan pengalaman subjektif. Pendekatan kualitatif dan experience sampling menunjukkan bahwa dampak smartphone terhadap kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh cara komunikasi dilakukan.

Shi dkk. (2023) menemukan bahwa penggunaan smartphone meningkat setelah muncul afek negatif, menunjukkan fungsi regulasi emosi jangka pendek. Seong dkk. (2025) melaporkan bahwa mahasiswa dengan distress tinggi cenderung menggunakan smartphone sebagai strategi coping digital, baik melalui distraksi maupun interaksi sosial daring.

Namun, sebagian besar studi tersebut belum secara eksplisit mengaitkan pola komunikasi dengan kategori kesehatan mental yang diukur secara psikometrik. Pola komunikasi sering dibahas secara umum tanpa menjadikan tingkat depresi, kecemasan, atau stres sebagai variabel pembeda.

Celah inilah yang menjadi dasar bagi Artikel 4 dalam disertasi ini. Artikel tersebut secara eksplisit menempatkan kategori kesehatan mental sebagai lensa analisis untuk memahami variasi pola komunikasi smartphone mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjawab apakah dan seberapa besar pengaruh smartphone terhadap kesehatan mental, tetapi juga bagaimana praktik komunikasi digital dibentuk oleh kondisi psikologis yang berbeda.

1.2.4 Kerangka Pikir Penelitian

Kerangka pikir penelitian ini menjelaskan secara sistematis hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa, dengan memasukkan dukungan sosial sebagai faktor protektif serta pola komunikasi sebagai dimensi eksploratif. Kerangka ini dibangun dari sintesis teori Uses and Gratifications, Transactional Theory of Stress and Coping, Stress-Buffering Hypothesis, Compensatory Internet Use Theory, Behavioral Addiction Theory, Model Afektivitas Negatif Umum, dan Hyperpersonal Communication.

Keempat artikel dalam disertasi ini tidak berdiri sendiri, tetapi membentuk alur analisis bertahap: pemetaan hubungan, pengujian pengaruh, pengujian moderasi, dan eksplorasi pola komunikasi.

1.2.4.1 Smartphone sebagai Medium Komunikasi dan Regulasi Kebutuhan

Dalam konteks mahasiswa, smartphone dipahami sebagai medium komunikasi personal yang memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial. Uses and Gratifications Theory menjelaskan bahwa mahasiswa menggunakan smartphone untuk memenuhi kebutuhan informasi, integrasi sosial, afeksi, hiburan, dan pelepasan ketegangan. Smartphone menjadi sarana pemeliharaan relasi, koordinasi akademik, serta ekspresi diri.

Namun, penggunaan tidak selalu bersifat adaptif. Compensatory Internet Use Theory menjelaskan bahwa individu dengan kondisi emosional negatif dapat menggunakan media digital sebagai bentuk kompensasi atas stres atau ketidakpuasan. Model Afektivitas Negatif Umum juga menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan afek negatif lebih rentan menggunakan media secara berlebihan untuk mengurangi ketegangan emosional.

Dalam kondisi tertentu, pola penggunaan dapat berkembang menjadi penggunaan kompulsif. Behavioral Addiction Theory menjelaskan bahwa penggunaan yang berulang dan sulit dikontrol dapat memperkuat distress psikologis melalui mekanisme reinforcement dan kehilangan kontrol diri.

Dengan demikian, komunikasi smartphone diposisikan sebagai praktik komunikasi yang memiliki potensi adaptif sekaligus maladaptif.

1.2.4.2 Kesehatan Mental sebagai Proses Dinamis

Kesehatan mental dalam penelitian ini dipahami sebagai tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Transactional Theory of Stress and Coping menjelaskan bahwa distress muncul melalui proses appraisal terhadap tuntutan lingkungan dan sumber daya yang tersedia.

Smartphone dapat berfungsi sebagai:

1. Sarana coping, ketika digunakan untuk mencari dukungan atau distraksi adaptif.
2. Sumber stres, ketika tuntutan konektivitas, notifikasi, dan tekanan sosial meningkatkan beban kognitif dan emosional.

Kesehatan mental mahasiswa dipahami sebagai hasil interaksi dinamis antara stresor akademik, stresor sosial, serta praktik komunikasi digital.

1.2.4.3 Hubungan dan Pengaruh Komunikasi Smartphone terhadap Kesehatan Mental (Artikel 1 dan 2)

Berdasarkan teori dan literatur empiris, komunikasi smartphone diasumsikan memiliki hubungan dengan kesehatan mental. Artikel 1 memetakan hubungan korelasional antara tingkat komunikasi smartphone dan tingkat distress psikologis.

Artikel 2 bergerak lebih jauh dengan menguji pengaruh eksplanatori. Dalam kerangka Compensatory Internet Use Theory dan Behavioral Addiction Theory, penggunaan yang bermasalah diasumsikan berkontribusi terhadap peningkatan depresi, kecemasan, dan stres.

Namun, pengaruh ini tidak diposisikan sebagai deterministik. Smartphone bukan satu-satunya faktor, melainkan salah satu variabel yang berinteraksi dengan faktor psikososial lain.

1.2.4.4 Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif dan Moderator (Artikel 3)

Stress-Buffering Hypothesis menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat:

1. Berfungsi sebagai prediktor langsung yang menurunkan distress.
2. Berfungsi sebagai moderator yang memperlemah dampak stresor terhadap kesehatan mental.

Dalam penelitian ini, dukungan sosial dipahami sebagai persepsi ketersediaan dukungan emosional, informasional, dan instrumental.

Artikel 3 menguji dua kemungkinan:

1. Apakah dukungan sosial berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental.
2. Apakah dukungan sosial memoderasi hubungan antara komunikasi smartphone dan distress.

Kerangka ini memungkinkan pengujian apakah efek komunikasi smartphone menjadi lebih lemah pada mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi.

1.2.4.5 Pola Komunikasi Smartphone Berdasarkan Kategori Kesehatan Mental (Artikel 4)

Artikel 4 menggeser fokus dari “seberapa banyak” ke “bagaimana” komunikasi dilakukan.

Hyperpersonal Communication Theory menjelaskan bahwa komunikasi digital dapat menghasilkan bentuk presentasi diri dan interaksi yang terkurasi, selektif, dan terkontrol. Mahasiswa dapat:

1. Menghindari interaksi tertentu
2. Memilih kanal privat
3. Mengatur intensitas komunikasi
4. Menggunakan smartphone sebagai ruang aman

Dalam kerangka Stress and Coping, pola komunikasi dapat dipahami sebagai strategi coping digital.

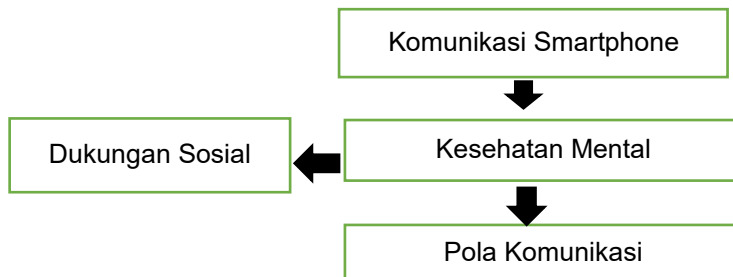
Artikel 4 menempatkan kategori kesehatan mental sebagai lensa untuk membaca pola komunikasi. Mahasiswa dengan distress tinggi diasumsikan menunjukkan pola komunikasi yang berbeda dibanding mahasiswa dengan distress rendah.

Sintesis Kerangka Pikir

Secara keseluruhan, kerangka pikir penelitian ini membangun model bertahap:

1. Komunikasi smartphone berhubungan dengan kesehatan mental.
2. Komunikasi smartphone berpengaruh terhadap kesehatan mental.
3. Dukungan sosial dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh tersebut.
4. Kondisi kesehatan mental membentuk variasi pola komunikasi smartphone.

Keempat artikel membentuk satu sistem analisis yang integratif, bukan kumpulan studi terpisah.



Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian

1.3 Metode Penelitian

1.3.1 Desain dan Pendekatan Penelitian

Disertasi ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan desain multiphase sequential explanatory yang diperluas. Desain ini menggabungkan studi kuantitatif sebagai fase utama dan studi kualitatif sebagai fase pendalaman berbasis hasil kuantitatif.

Pendekatan mixed methods digunakan karena fenomena komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa memiliki dimensi kuantitatif yang dapat diukur secara statistik, sekaligus dimensi pengalaman subjektif yang memerlukan eksplorasi kualitatif (Creswell dan Clark, 2018; Creswell dan Creswell, 2023).

Dalam penelitian ini, fase kuantitatif dilakukan terlebih dahulu melalui survei terhadap mahasiswa. Hasil pengukuran DASS-21 kemudian digunakan sebagai dasar kategorisasi kesehatan mental. Kategori tersebut selanjutnya menjadi dasar pemilihan informan untuk studi kualitatif pada Artikel 4.

Dengan demikian, integrasi antar fase terjadi secara metodologis dan konseptual.

1.3.1.1 Fase Kuantitatif

Fase kuantitatif mencakup:

1. **Artikel 1:** Menguji hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental.
2. **Artikel 2:** Menguji pengaruh komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental.

3. **Artikel 3:** Menguji peran dukungan sosial sebagai prediktor langsung dan moderator.

Seluruh artikel ini menggunakan dataset survei yang sama, dengan instrumen:

1. Skala komunikasi smartphone
2. DASS-21 untuk mengukur depresi, kecemasan, dan stres
3. Skala dukungan sosial

Analisis dilakukan menggunakan teknik korelasi, regresi, dan uji interaksi moderasi sesuai dengan tujuan masing-masing artikel.

Fase ini menghasilkan:

1. Pemetaan hubungan
2. Model pengaruh
3. Pengujian peran protektif dukungan sosial
4. Kategorisasi tingkat kesehatan mental mahasiswa

1.3.1.2 Fase Kualitatif Berbasis Kategori DASS-21

Artikel 4 merupakan fase kualitatif yang bersumber dari dataset kuantitatif yang sama. Skor DASS-21 digunakan untuk mengelompokkan mahasiswa ke dalam kategori kesehatan mental tertentu.

Informan dipilih secara purposif berdasarkan kategori tersebut untuk mengeksplorasi:

1. Pola komunikasi smartphone
2. Strategi coping digital
3. Pengelolaan relasi digital
4. Praktik boundary management

Pendekatan fenomenologis digunakan untuk memahami bagaimana mahasiswa dengan kategori kesehatan mental berbeda memaknai praktik komunikasi smartphone mereka.

Karena kategori distress berasal dari pengukuran kuantitatif, Artikel 4 berfungsi sebagai pendalaman interpretatif atas hasil statistik sebelumnya.

1.3.1.3 Rasionalitas Desain

Desain ini dipilih karena:

1. Fase kuantitatif memungkinkan pengujian hubungan dan pengaruh secara objektif.
2. Fase kualitatif memungkinkan eksplorasi mekanisme dan makna yang tidak dapat dijelaskan oleh angka statistik.
3. Penggunaan dataset yang sama memperkuat konsistensi metodologis dan integrasi hasil.

Dengan demikian, disertasi ini tidak sekadar menggabungkan dua metode, tetapi membangun analisis bertahap yang saling melengkapi.

1.3.1.4 Posisi Integrasi

Integrasi dilakukan pada dua tingkat:

1. Metodologis

Kategori kesehatan mental hasil DASS-21 digunakan untuk menentukan informan kualitatif.

2. Interpretatif

Temuan kuantitatif dan kualitatif disintesis dalam Bab Pembahasan Umum untuk menjelaskan mekanisme komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa secara komprehensif.

1.3.2 Lokasi dan Konteks Penelitian

1.3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Makassar dipilih karena merupakan pusat pendidikan tinggi, mobilitas mahasiswa, dan aktivitas komunikasi digital di kawasan Indonesia Timur. Sebagai kota metropolitan terbesar di wilayah timur Indonesia, Makassar memiliki karakter urban dengan tingkat konektivitas digital yang tinggi.

Data Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan (2024) menunjukkan jumlah penduduk Kota Makassar pada tahun 2024 sekitar 1,46 juta jiwa. Karakter urban ini relevan bagi penelitian komunikasi karena kepadatan populasi, mobilitas sosial, dan akses teknologi berkontribusi pada intensitas praktik komunikasi digital mahasiswa.

Makassar juga menjadi ruang interaksi akademik yang mempertemukan mahasiswa dari berbagai latar belakang daerah di Indonesia Timur. Dengan demikian, konteks kota ini memungkinkan pengamatan terhadap praktik komunikasi smartphone dalam lingkungan sosial yang dinamis namun tetap berada dalam satu wilayah geografis yang terkendali.

1.3.2.2 Konteks Transformasi Digital di Makassar dan Sulawesi Selatan

Penelitian ini menempatkan komunikasi smartphone dalam kerangka transformasi digital yang lebih luas. Pada tingkat nasional, survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia melaporkan penetrasi internet Indonesia mencapai sekitar 79 persen pada tahun 2024 dengan lebih dari 220 juta pengguna internet (APJII, 2024). Angka ini menunjukkan bahwa internet telah menjadi infrastruktur komunikasi utama masyarakat.

Pada tingkat regional, data BPS menunjukkan bahwa persentase penduduk yang mengakses internet di wilayah perkotaan Sulawesi Selatan lebih tinggi dibanding wilayah perdesaan (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2025). Makassar sebagai wilayah urban memiliki akses internet yang relatif stabil dan luas.

Kondisi ini menjadikan smartphone bukan sekadar perangkat tambahan, tetapi medium utama komunikasi akademik, sosial, dan personal mahasiswa. Komunikasi kelas, koordinasi tugas, relasi pertemanan, serta ekspresi diri berlangsung melalui kanal digital. Oleh karena itu, analisis komunikasi smartphone dalam penelitian ini berakar pada ekosistem digital yang memang telah menjadi bagian struktural kehidupan mahasiswa.

1.3.2.3 Konteks Kepemilikan dan Penggunaan Telepon Seluler

Konstruksi komunikasi smartphone dalam penelitian ini tidak dapat dilepaskan dari konteks kepemilikan perangkat. Statistik Telekomunikasi Indonesia 2024 menunjukkan bahwa lebih dari dua pertiga penduduk Indonesia memiliki telepon

seluler (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2025). Angka ini lebih tinggi pada kelompok usia muda dan populasi perkotaan.

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif memiliki tingkat adopsi teknologi yang lebih intensif dibanding populasi umum. Smartphone digunakan untuk aktivitas akademik, hiburan, transaksi digital, serta komunikasi interpersonal.

Kondisi ini memperkuat relevansi penelitian, karena komunikasi smartphone bukan fenomena marginal, melainkan praktik komunikasi dominan dalam kehidupan mahasiswa.

1.3.2.4 Konteks Isu Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan mental menjadi isu penting dalam pendidikan tinggi. World Health Organization (2025) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu mengelola stres kehidupan, berfungsi secara produktif, dan berkontribusi dalam komunitas.

Pada konteks mahasiswa, gangguan pada dimensi depresi, kecemasan, dan stres dapat memengaruhi performa akademik, relasi sosial, serta kualitas komunikasi. Oleh karena itu, penggunaan DASS-21 dalam penelitian ini tidak diarahkan pada diagnosis klinis, tetapi pada pengukuran distress psikologis sebagai indikator kondisi mental mahasiswa.

Dalam desain penelitian ini, skor DASS-21 tidak hanya digunakan sebagai variabel dependen pada fase kuantitatif (Artikel 1-3), tetapi juga sebagai dasar kategorisasi informan pada fase kualitatif (Artikel 4). Dengan demikian, konteks kesehatan mental berfungsi sebagai fondasi analitis lintas metode.

1.3.2.5 Unit Konteks Institusional: Tiga Perguruan Tinggi Negeri di Makassar

Unit institusional penelitian mencakup tiga perguruan tinggi negeri di Makassar:

1. Universitas Hasanuddin
2. Universitas Negeri Makassar
3. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Pemilihan tiga kampus ini bertujuan menangkap variasi konteks akademik dalam satu kota yang sama. Ketiganya memiliki karakteristik institusi, fakultas, dan latar mahasiswa yang berbeda, tetapi berada dalam lingkungan urban dan ekosistem digital yang relatif serupa.

Penggunaan tiga institusi dalam satu wilayah kota mendukung stabilitas konteks penelitian. Perbedaan temuan yang muncul lebih mungkin mencerminkan dinamika komunikasi dan kondisi psikologis mahasiswa daripada variasi geografis antar kota.

Dalam kerangka mixed methods penelitian ini, konteks tiga kampus tersebut menjadi dasar pengumpulan data survei kuantitatif yang sama (Artikel 1-3) sekaligus menjadi sumber pemilihan informan kualitatif untuk eksplorasi pola komunikasi pada Artikel 4.

1.3.3 Subjek Penelitian dan Unit Analisis

1.3.3.1 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa sarjana (S1) aktif yang menempuh pendidikan di Kota Makassar. Mahasiswa dipilih karena berada pada fase dewasa awal, yang ditandai oleh intensitas tuntutan akademik, perluasan relasi sosial, serta penggunaan teknologi komunikasi digital yang tinggi, khususnya smartphone. Dalam penelitian komunikasi dan kesehatan mental, kesesuaian antara karakteristik subjek dan fenomena yang diteliti merupakan prinsip metodologis yang mendasar (Creswell dan Creswell, 2023).

Penelitian ini melibatkan mahasiswa dari tiga perguruan tinggi negeri di Makassar, yaitu:

1. Universitas Hasanuddin
2. Universitas Negeri Makassar
3. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Ketiga institusi tersebut dipilih untuk menangkap variasi konteks akademik dalam satu wilayah kota yang sama, sehingga analisis komunikasi smartphone dan kesehatan mental tidak dipengaruhi oleh perbedaan geografis antar kota.

1.3.3.2 Populasi dan Kerangka Subjek Penelitian

Populasi penelitian adalah mahasiswa sarjana aktif angkatan 2021–2024 pada ketiga perguruan tinggi tersebut. Pembatasan pada rentang angkatan ini dilakukan untuk menjaga keseragaman konteks akademik dan pengalaman digital, karena mahasiswa dalam periode tersebut menjalani perkuliahan dalam ekosistem pendidikan tinggi yang telah terintegrasi kuat dengan teknologi digital.

Kerangka subjek penelitian ditetapkan berdasarkan kriteria berikut:

1. Mahasiswa sarjana aktif angkatan 2021–2024.
2. Beraktivitas akademik di Kota Makassar.
3. Menggunakan smartphone sebagai media komunikasi sehari-hari.
4. Bersedia berpartisipasi secara sukarela dan memberikan persetujuan partisipasi.

1.3.3.3 Sampel Penelitian Kuantitatif (Artikel 1, 2, dan 3)

Artikel 1, Artikel 2, dan Artikel 3 menggunakan dataset kuantitatif yang sama dengan jumlah 400 mahasiswa. Dataset ini digunakan untuk:

1. Menguji hubungan komunikasi smartphone dan kesehatan mental.
2. Menguji pengaruh komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental.
3. Menguji peran dukungan sosial sebagai prediktor langsung dan moderator.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan pendekatan *convenience sampling*. Teknik ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengujian hubungan dan pengaruh antarvariabel, bukan pada estimasi prevalensi populasi secara absolut. Oleh karena itu, keterjangkauan dan kesesuaian karakteristik responden menjadi pertimbangan utama dalam proses rekrutmen.

Responden direkrut secara langsung di lingkungan kampus pada periode pengumpulan data yang telah ditetapkan. Mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian diminta berpartisipasi secara sukarela dengan mengisi kuesioner cetak

(*paper-based questionnaire*) yang dibagikan langsung oleh peneliti. Pengisian dilakukan secara mandiri di lokasi pengumpulan data, tanpa intervensi terhadap jawaban responden.

Untuk memperluas jangkauan partisipan dalam periode pengumpulan data, peneliti melakukan distribusi kuesioner di beberapa titik aktivitas mahasiswa di lingkungan kampus. Proses ini tetap berada dalam kerangka *convenience sampling* karena pemilihan responden didasarkan pada keterjangkauan dan kesediaan partisipasi, bukan pada prosedur probabilistik.

Seluruh kuesioner dikumpulkan kembali pada hari yang sama atau sesuai kesepakatan waktu pengisian, kemudian dilakukan proses pengkodean dan input data ke dalam perangkat lunak statistik untuk keperluan analisis inferensial pada Artikel 1, Artikel 2, dan Artikel 3.

1.3.3.4 Informan Penelitian Kualitatif (Artikel 4)

Artikel 4 menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dan bersumber dari dataset kuantitatif yang sama. Skor DASS-21 pada 400 responden digunakan untuk mengelompokkan mahasiswa ke dalam kategori kesehatan mental tertentu.

a. Tahap Penjaringan Kuantitatif

Pada tahap awal, seluruh responden mengisi instrumen DASS-21. Skor dihitung sesuai pedoman dengan mengalikan skor mentah dengan dua sehingga menghasilkan rentang 0-126. Berdasarkan skor tersebut, mahasiswa dikategorikan ke dalam tingkat distress rendah, sedang, dan tinggi.

Tahap ini berfungsi sebagai dasar klasifikasi kesehatan mental, yang selanjutnya digunakan untuk seleksi informan kualitatif.

b. Tahap Seleksi Informan

Berdasarkan kategori tersebut, dipilih 18 mahasiswa sebagai informan wawancara mendalam melalui purposive sampling. Informan dipilih untuk mewakili:

1. Tiga kategori kondisi kesehatan mental (rendah, sedang, tinggi).
2. Tiga perguruan tinggi yang diteliti.
3. Pengalaman aktif dalam komunikasi interpersonal melalui smartphone.

Pemilihan dilakukan secara berimbang antar kategori dan institusi untuk memperoleh variasi pengalaman komunikasi yang kaya dan relevan. Tujuan pemilihan ini bukan untuk representasi statistik, tetapi untuk kedalaman eksplorasi pengalaman subjektif (Palinkas dkk., 2016).

1.3.3.5 Unit Analisis Penelitian

Penentuan unit analisis disesuaikan dengan tujuan masing-masing artikel dalam kerangka mixed methods.

1. Artikel Kuantitatif (Artikel 1-3)

Unit analisis adalah individu mahasiswa. Analisis dilakukan terhadap skor instrumen komunikasi smartphone, DASS-21, dan dukungan sosial. Fokus analisis mencakup hubungan antarvariabel, pengaruh prediktif, dan interaksi moderasi pada tingkat individu.

2. Artikel Kualitatif (Artikel 4)

Unit analisis adalah pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai praktik komunikasi smartphone berdasarkan kondisi kesehatan mental mereka.

Fokus analisis diarahkan pada pola komunikasi, strategi coping digital, dan pengelolaan relasi digital sebagaimana dinarasikan oleh informan (Smith dkk., 2022).

Integrasi lintas artikel dilakukan pada tahap pembahasan umum melalui sintesis interpretatif, bukan penggabungan data mentah. Dengan demikian, setiap artikel tetap berdiri secara metodologis, tetapi terhubung secara konseptual dalam satu kerangka penelitian yang utuh.

1.3.4 Desain Metodologis per Artikel (Artikel 1-4)

Disertasi ini disusun menggunakan desain multiphase mixed methods dengan struktur bertahap. Setiap artikel dirancang sebagai studi yang berdiri secara metodologis, tetapi terhubung secara konseptual dalam satu tema besar mengenai komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar.

Integrasi antarartikel tidak dilakukan melalui penggabungan data mentah lintas studi yang berbeda, melainkan melalui penggunaan dataset kuantitatif yang sama pada tiga artikel pertama serta pemanfaatan hasil kategorisasi kuantitatif sebagai dasar seleksi informan pada artikel keempat. Integrasi konseptual dan interpretatif dilakukan pada tahap pembahasan umum, sejalan dengan prinsip integrasi dalam desain mixed methods bertahap (Creswell dan Clark, 2018; Fetter dkk., 2013).

Secara metodologis, artikel pertama hingga ketiga menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan artikel keempat menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis berbasis hasil fase kuantitatif.

Artikel 1: Hubungan Komunikasi Smartphone dan Kesehatan Mental

Artikel pertama dirancang sebagai penelitian kuantitatif dengan desain survei korelasional potong lintang (cross-sectional). Tujuan utama artikel ini adalah menguji hubungan antara komunikasi smartphone dan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian melibatkan 400 mahasiswa sarjana angkatan 2022-2025 dari tiga perguruan tinggi negeri di Kota Makassar. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner cetak yang dibagikan langsung di lingkungan kampus.

Variabel komunikasi smartphone diukur menggunakan Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) (Kwon dkk., 2013), sedangkan kesehatan mental diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) (Lovibond dan Lovibond, 1995).

Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi. Uji normalitas digunakan untuk menentukan teknik korelasi yang sesuai. Ketika distribusi tidak normal, korelasi Spearman digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel.

Artikel ini berfungsi sebagai pemetaan empiris awal hubungan komunikasi smartphone dan distress psikologis mahasiswa.

Artikel 2: Pengaruh Komunikasi Smartphone terhadap Kesehatan Mental

Artikel kedua menggunakan desain kuantitatif eksplanatori dengan pendekatan cross-sectional dan menggunakan dataset yang sama dengan artikel pertama. Tujuan penelitian adalah menguji pengaruh komunikasi smartphone

terhadap kesehatan mental mahasiswa. Fokus analisis diarahkan pada arah dan besaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Analisis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan pemeriksaan asumsi statistik yang relevan. Ketika asumsi normalitas residual tidak terpenuhi, pendekatan bootstrapping digunakan untuk memperoleh estimasi koefisien yang lebih robust terhadap pelanggaran distribusi.

Artikel ini memperluas temuan korelasional pada artikel pertama dengan memberikan model pengaruh yang lebih eksplisit secara statistik.

Artikel 3: Peran Dukungan Sosial sebagai Prediktor dan Moderator

Artikel ketiga tetap menggunakan dataset yang sama dan mengembangkan model analisis dengan memasukkan dukungan sosial sebagai variabel tambahan.

Tujuan artikel ini adalah:

1. Menguji pengaruh langsung dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.
2. Menguji peran dukungan sosial sebagai variabel moderator dalam hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental.

Analisis dilakukan menggunakan regresi moderasi dengan membentuk variabel interaksi antara komunikasi smartphone dan dukungan sosial. Prosedur analisis mengikuti praktik umum regresi moderasi, termasuk proses mean-centering dan pengujian koefisien interaksi (Hayes, 2022).

Artikel ini memperkaya model eksplanatori dengan menguji apakah hubungan antara komunikasi smartphone dan distress bersifat kontekstual tergantung tingkat dukungan sosial.

Artikel 4: Pola Komunikasi Smartphone Berdasarkan Kategori Kesehatan Mental

Artikel keempat menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dan bersumber dari dataset kuantitatif yang sama.

Tahap pertama dilakukan melalui pengukuran DASS-21 terhadap 400 responden untuk memetakan kategori kesehatan mental (rendah, sedang, tinggi). Tahap ini berfungsi sebagai proses klasifikasi, bukan sebagai analisis kuantitatif tambahan.

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, dipilih 18 mahasiswa sebagai informan melalui purposive sampling yang mewakili:

1. Tiga kategori kondisi kesehatan mental.
2. Tiga perguruan tinggi yang diteliti.
3. Mahasiswa yang aktif menggunakan smartphone sebagai media komunikasi interpersonal.

Pendekatan fenomenologis digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai praktik komunikasi smartphone mereka, termasuk pola komunikasi, strategi coping digital, dan pengelolaan relasi digital (Smith dkk., 2022).

Artikel ini berfungsi sebagai pendalaman interpretatif atas temuan kuantitatif, dengan fokus pada bagaimana kondisi kesehatan mental membentuk variasi pola komunikasi.

Sintesis Desain Metodologis

Secara keseluruhan, keempat artikel membentuk rangkaian analisis bertahap:

1. Artikel 1 memetakan hubungan.
2. Artikel 2 menguji pengaruh.
3. Artikel 3 menguji peran faktor protektif.
4. Artikel 4 mengeksplorasi pola komunikasi berbasis kategori kesehatan mental.

Dataset kuantitatif yang sama menjadi fondasi bagi tiga artikel pertama dan sekaligus dasar seleksi informan pada artikel keempat. Integrasi hasil dilakukan pada tahap pembahasan umum untuk membangun pemahaman komprehensif mengenai komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar.

1.3.5 Teknik Penentuan Sampel dan Informan

Penelitian dalam disertasi ini menggunakan strategi penentuan sampel yang disesuaikan dengan karakter setiap artikel. Artikel 1-3 menggunakan desain kuantitatif sehingga membutuhkan responden survei. Artikel 4 menggunakan desain kualitatif sehingga membutuhkan informan yang dipilih secara selektif berdasarkan hasil pemetaan kuantitatif sebelumnya.

Strategi sampling ditetapkan berdasarkan prinsip kesesuaian antara tujuan penelitian, jenis data, dan tingkat inferensi yang ingin dicapai. Penelitian ini tidak bertujuan menghasilkan generalisasi probabilistik terhadap seluruh populasi mahasiswa di Makassar, tetapi bertujuan menguji hubungan dan pengaruh antarvariabel secara empiris serta memahami pengalaman komunikasi secara mendalam.

1.3.5.1 Sampel Penelitian Kuantitatif (Artikel 1-3)

Artikel 1-3 menggunakan sampel yang sama, yaitu 400 mahasiswa sarjana angkatan 2021-2024 dari tiga perguruan tinggi negeri di Kota Makassar.

Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling dengan pendekatan *convenience sampling*. Responden dipilih berdasarkan kemudahan akses, ketersediaan di lokasi penelitian, dan kesediaan berpartisipasi pada saat pengumpulan data dilakukan (Etikan dkk., 2016).

Pengumpulan data dilakukan secara langsung di lingkungan kampus. Peneliti membagikan kuesioner cetak kepada mahasiswa yang ditemui di area perkuliahan, ruang terbuka kampus, dan fasilitas akademik lainnya. Responden mengisi kuesioner dalam bentuk kertas pada saat itu juga dan mengembalikannya kepada peneliti setelah selesai.

Tidak digunakan sistem daring, tidak ada distribusi tautan, dan tidak ada mekanisme snowball sampling. Seluruh proses rekrutmen dilakukan secara tatap muka untuk menjaga kontrol terhadap proses pengisian dan memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi.

Kriteria responden adalah:

1. Mahasiswa sarjana aktif angkatan 2021-2024
2. Berkuliah di UNHAS, UNM, atau UIN Alauddin Makassar

3. Menggunakan smartphone sebagai media komunikasi sehari-hari
4. Bersedia berpartisipasi secara sukarela

Seluruh kuesioner dikumpulkan secara anonim. Data kemudian direkap secara manual ke dalam spreadsheet sebelum dianalisis menggunakan SPSS untuk keperluan statistik inferensial pada Artikel 1-3.

1.3.5.2 Informan Penelitian Kualitatif (Artikel 4)

Penentuan informan pada Artikel 4 dilakukan menggunakan strategi bertahap berbasis dataset yang sama dengan Artikel 1-3.

Tahap Pertama: Pemetaan Kuantitatif

Sebanyak 400 mahasiswa yang telah mengisi kuesioner pada fase kuantitatif juga mengisi instrumen DASS-21. Skor dihitung sesuai pedoman dengan mengalikan skor mentah dengan dua sehingga menghasilkan rentang 0-126 (Lovibond dan Lovibond, 1995).

Berdasarkan skor total tersebut, kondisi kesehatan mental diklasifikasikan ke dalam tiga kategori analitis:

1. Rendah
2. Sedang
3. Tinggi

Tahap ini berfungsi sebagai pemetaan kondisi psikologis mahasiswa dan bukan sebagai analisis tambahan di luar Artikel 1-3.

Tahap Kedua: Seleksi Informan Secara Purposif

Berdasarkan hasil klasifikasi DASS-21, dilakukan purposive sampling untuk memilih 18 mahasiswa sebagai informan wawancara mendalam.

Pemilihan dilakukan dengan mempertimbangkan:

1. Representasi tiga kategori kesehatan mental
2. Representasi tiga universitas
3. Pengalaman aktif menggunakan smartphone untuk komunikasi interpersonal
4. Kesiediaan mengikuti wawancara mendalam

Distribusi informan ditetapkan secara berimbang:

1. informan dari setiap universitas
2. Pada setiap universitas: 2 kategori rendah, 2 kategori sedang, 2 kategori tinggi

Strategi ini memungkinkan eksplorasi variasi pengalaman komunikasi lintas tingkat distress psikologis. Pendekatan purposive digunakan karena penelitian kualitatif menekankan kedalaman pemahaman, bukan representasi statistik (Palinkas dkk., 2016).

Konsistensi Metodologis

Dengan desain ini:

1. Artikel 1-3 menggunakan satu dataset kuantitatif yang sama
2. Artikel 4 menggunakan hasil klasifikasi dari dataset yang sama sebagai dasar seleksi informan
3. Tidak ada perubahan sumber data
4. Tidak ada dataset terpisah

5. Tidak ada metode daring

Model ini menunjukkan kesinambungan metodologis yang kuat antara fase kuantitatif dan kualitatif. Pemetaan objektif melalui DASS-21 menjadi landasan pemilihan informan yang sistematis, sehingga fase kualitatif tidak bersifat spekulatif, tetapi berbasis data empiris yang telah terukur.

1.3.6 Variabel, Konstruk, dan Definisi Operasional

Bagian ini menjelaskan definisi konseptual dan operasional setiap variabel dan konstruk yang digunakan dalam disertasi. Penjelasan ini bertujuan menjaga konsistensi lintas artikel, memperjelas batas empiris setiap konsep, serta memastikan bahwa seluruh proses pengukuran dapat ditelusuri secara metodologis.

1.3.6.1 Variabel Penelitian Kuantitatif (Artikel 1-3)

Artikel 1-3 menggunakan kerangka kuantitatif eksplanatori. Struktur variabelnya sebagai berikut:

1. Variabel independen: komunikasi smartphone
2. Variabel dependen: kesehatan mental
3. Variabel moderator: dukungan sosial (Artikel 3)

Seluruh variabel diukur dalam bentuk skor numerik dan dianalisis menggunakan statistik inferensial.

a. Variabel Independen: Komunikasi Smartphone

Definisi konseptual

Komunikasi smartphone dipahami sebagai pola penggunaan smartphone yang cenderung bermasalah ketika penggunaan menjadi kompulsif, sulit dikendalikan, dan berpotensi mengganggu fungsi akademik, sosial, serta regulasi emosi. Konseptualisasi ini merujuk pada pendekatan pengukuran *problematic smartphone use* yang dikembangkan dalam Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV) (Kwon dkk., 2013).

Dalam konteks penelitian ini, istilah komunikasi smartphone tidak merujuk pada durasi penggunaan semata, tetapi pada intensitas dan kecenderungan penggunaan yang berisiko terhadap fungsi psikososial.

Definisi operasional

Komunikasi smartphone diukur menggunakan Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV). Instrumen ini terdiri dari item skala Likert yang dijumlahkan menjadi skor total.

1. Skor diperoleh dari penjumlahan seluruh item SAS-SV.
2. Skor lebih tinggi menunjukkan tingkat penggunaan yang semakin bermasalah.
3. Data diperoleh melalui kuesioner cetak yang dibagikan langsung kepada responden di lingkungan kampus.

b. Variabel Dependen: Kesehatan Mental

Definisi konseptual

Kesehatan mental dalam penelitian ini dipahami sebagai tingkat distress psikologis yang mencakup tiga dimensi: depresi, kecemasan, dan stres. Kerangka ini konsisten dengan struktur konseptual DASS yang memandang ketiga dimensi

sebagai keadaan emosional negatif yang saling berkaitan tetapi dapat dibedakan (Lovibond dan Lovibond, 1995).

Penelitian ini tidak menggunakan konsep diagnosis klinis, melainkan tingkat distress psikologis dalam populasi mahasiswa.

Definisi operasional

Kesehatan mental diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale–21 (DASS-21).

1. Skor dihitung untuk masing-masing subskala (depresi, kecemasan, stres).
2. Skor mentah dikalikan dua sesuai pedoman pengukuran untuk menyetarakan dengan versi 42 item.
3. Skor total distress diperoleh dari penjumlahan seluruh item setelah penyesuaian.
4. Skor lebih tinggi menunjukkan tingkat distress yang lebih tinggi.

Instrumen ini digunakan pada Artikel 1-3 sebagai variabel dependen dan pada Artikel 4 sebagai dasar kategorisasi informan.

c. Variabel Moderator: Dukungan Sosial (Artikel 3)

Definisi konseptual

Dukungan sosial dipahami sebagai sumber daya relasional yang dirasakan individu dalam bentuk keterlekatan emosional, integrasi sosial, bimbingan, aliansi yang dapat diandalkan, pengakuan nilai diri, dan kesempatan untuk memberi perhatian pada orang lain. Konseptualisasi ini merujuk pada Social Provisions Theory (Cutrona dan Russell, 1987).

Dukungan sosial dalam penelitian ini diposisikan sebagai faktor protektif yang dapat memengaruhi kesehatan mental secara langsung serta berpotensi mengubah kekuatan pengaruh komunikasi smartphone terhadap distress.

Definisi operasional

Dukungan sosial diukur menggunakan Social Provisions Scale (SPS) versi 24 item.

1. Skor diperoleh dari penjumlahan seluruh item.
2. Seluruh item telah disusun dalam arah positif sehingga tidak memerlukan reverse coding.
3. Skor lebih tinggi menunjukkan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi.

Pada Artikel 3, dukungan sosial dioperasionalisasikan sebagai:

1. Variabel prediktor langsung terhadap kesehatan mental
2. Variabel moderator melalui pembentukan variabel interaksi (Smartphone × Dukungan Sosial) dalam model regresi (Hayes, 2022).

1.3.6.2 Konstruk Penelitian Kualitatif (Artikel 4)

Artikel 4 menggunakan pendekatan fenomenologis. Pada penelitian kualitatif, konsep tidak diperlakukan sebagai variabel numerik, melainkan sebagai konstruk analitis yang dibangun dari data wawancara.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap 18 informan yang dipilih berdasarkan kategori DASS-21 (rendah, sedang, tinggi). Analisis dilakukan menggunakan analisis tematik dengan tahapan pengodean, pengelompokan tema, dan peninjauan lintas kategori (Braun dan Clarke, 2006).

Konstruk utama dalam Artikel 4 meliputi:

a. Pola Komunikasi Smartphone

Merujuk pada cara mahasiswa menggunakan smartphone untuk membangun, mempertahankan, dan mengelola relasi interpersonal.

Indikator analitis meliputi:

1. Intensitas interaksi
2. Tempo respons
3. Pengelolaan batas komunikasi
4. Preferensi media komunikasi

Konstruk ini diturunkan dari narasi pengalaman informan.

b. Strategi Coping Digital

Merujuk pada cara mahasiswa memanfaatkan komunikasi berbasis smartphone untuk:

1. Mengurangi stres
2. Mengatur emosi
3. Mencari dukungan
4. Menghindari tekanan sosial

Konstruk ini diidentifikasi melalui penjelasan informan tentang tindakan komunikasi yang dilakukan saat mengalami tekanan psikologis.

c. Pengalaman Komunikasi Berdasarkan Kategori Kesehatan Mental

Merujuk pada variasi pengalaman komunikasi yang muncul pada mahasiswa dengan tingkat distress berbeda.

Analisis dilakukan dengan membandingkan tema antar kategori:

1. Rendah
2. Sedang
3. Tinggi

Fokusnya bukan pada perbedaan statistik, tetapi pada perbedaan makna, persepsi, dan pengalaman subjektif.

1.3.6.3 Definisi Operasional Terintegrasi

Secara ringkas, definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. **Komunikasi smartphone**: skor total SAS-SV dari kuesioner kertas; semakin tinggi skor, semakin bermasalah pola penggunaan.
2. **Kesehatan mental**: skor total DASS-21 (dikalikan dua); semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat distress.
3. **Dukungan sosial**: skor total SPS-24; semakin tinggi skor, semakin tinggi dukungan yang dirasakan.
4. **Moderasi dukungan sosial**: diuji melalui variabel interaksi dalam regresi.
5. **Konstruk kualitatif**: dibangun dari narasi wawancara dan dianalisis secara tematik berdasarkan kategori DASS-21.

Dengan struktur ini, setiap variabel dan konstruk memiliki batas konseptual dan empiris yang jelas. Artikel 1-3 menghasilkan temuan kuantitatif berbasis skor terukur, sedangkan Artikel 4 memberikan kedalaman makna atas variasi pengalaman komunikasi mahasiswa berdasarkan kondisi kesehatan mentalnya.

1.3.7 Instrumen Penelitian

Penelitian dalam disertasi ini menggunakan instrumen kuantitatif dan kualitatif yang disesuaikan dengan tujuan masing-masing artikel. Artikel 1-3 menggunakan instrumen kuantitatif untuk menghasilkan skor terukur pada variabel komunikasi smartphone, kesehatan mental, dan dukungan sosial. Artikel 4 menggunakan instrumen kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa melalui wawancara mendalam.

Pemilihan instrumen didasarkan pada kesesuaian antara pertanyaan penelitian, konstruk yang diukur, serta teknik analisis yang digunakan (Creswell dan Creswell, 2023).

1.3.7.1 Instrumen Kuantitatif (Artikel 1-3)

Instrumen kuantitatif dalam penelitian ini terdiri atas:

1. Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)
2. Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)
3. Social Provisions Scale (SPS) 24 item

Seluruh instrumen dicetak dalam bentuk kuesioner kertas dan dibagikan langsung kepada responden di lingkungan kampus.

a. Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)

SAS-SV digunakan untuk mengukur komunikasi smartphone dalam bentuk kecenderungan penggunaan yang bermasalah. Instrumen ini dikembangkan oleh Kwon dkk., (2013) dan dipublikasikan di *PLOS ONE* sebagai versi ringkas dari skala adiksi smartphone yang telah tervalidasi.

SAS-SV:

1. Menggunakan skala Likert
2. Menghasilkan skor total melalui penjumlahan item
3. Skor lebih tinggi menunjukkan tingkat penggunaan yang lebih bermasalah

Dalam penelitian ini, SAS-SV digunakan sebagai indikator empiris komunikasi smartphone yang berpotensi mengganggu fungsi akademik, sosial, dan regulasi emosi mahasiswa.

b. Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)

DASS-21 digunakan untuk mengukur kesehatan mental dalam bentuk tingkat distress psikologis. Instrumen ini dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond, (1995) dan terdiri atas tiga subskala:

1. Depresi
2. Kecemasan
3. Stres

Setiap subskala terdiri dari 7 item.

Dalam penelitian ini:

1. Skor mentah dijumlahkan per subskala
2. Skor dikalikan dua sesuai pedoman pengukuran
3. Skor total distress diperoleh dari penjumlahan seluruh item

DASS-21 digunakan sebagai alat ukur tingkat distress, bukan sebagai alat diagnosis klinis. Instrumen ini digunakan pada Artikel 1-3 sebagai variabel dependen, Artikel 4 sebagai dasar kategorisasi informan (rendah, sedang, tinggi).

Penggunaan DASS-21 pada dua fase penelitian menjaga kesinambungan antara desain kuantitatif dan kualitatif.

c. Social Provisions Scale (SPS) 24 Item

SPS digunakan untuk mengukur dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan Social Provisions Theory oleh (Cutrona dan Russell, 1987).

SPS versi 24 item mengukur enam dimensi:

1. *Attachment*
2. *Social integration*
3. *Reassurance of worth*
4. *Reliable alliance*
5. *Guidance*
6. *Opportunity for nurturance*

Masing-masing dimensi terdiri dari empat item.

Dalam penelitian ini:

1. Seluruh item disusun dalam arah positif
2. Tidak dilakukan reverse coding
3. Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh item

Konsistensi internal dan kualitas item diuji menggunakan analisis reliabilitas pada data penelitian, sesuai prinsip evaluasi instrumen dalam penelitian sosial (DeVellis, 2016).

Pada Artikel 3, skor SPS digunakan:

1. Sebagai prediktor langsung
2. Sebagai variabel moderator melalui pembentukan variabel interaksi dalam regresi (Hayes, 2022).

1.3.7.2 Instrumen Kualitatif (Artikel 4)

Artikel 4 menggunakan instrumen kualitatif berupa:

1. Pedoman wawancara semi-terstruktur
2. Catatan lapangan (*field notes*)

a. Pedoman Wawancara Semi-Terstruktur

Pedoman wawancara disusun untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam menggunakan smartphone pada kondisi kesehatan mental yang berbeda.

Struktur wawancara mencakup tiga domain utama:

1. Praktik komunikasi smartphone dalam kehidupan sehari-hari
2. Perubahan pola komunikasi pada situasi emosional tertentu
3. Strategi coping digital dan pencarian dukungan sosial melalui smartphone

Pendekatan semi-terstruktur dipilih agar:

1. Wawancara tetap fokus pada tema penelitian
2. Informan memiliki ruang menjelaskan pengalaman secara mendalam
3. Variasi pengalaman antar kategori distress dapat muncul secara alami

Pendekatan ini sesuai dengan praktik penelitian kualitatif yang menekankan fleksibilitas terkontrol dalam eksplorasi makna (Creswell dan Creswell, 2023).

b. Catatan Lapangan (Field Notes)

Catatan lapangan digunakan untuk mendokumentasikan:

1. Situasi dan konteks wawancara
2. Respons nonverbal yang relevan
3. Refleksi awal peneliti terhadap pola yang muncul

Catatan ini melengkapi data transkrip dan membantu memperkuat interpretasi tematik.

c. Analisis Data Kualitatif

Data wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik.

Proses analisis meliputi:

1. Membaca berulang transkrip
2. Pengodean awal
3. Pengelompokan kode menjadi tema
4. Peninjauan tema lintas kategori kesehatan mental
5. Pendefinisian dan penamaan tema final

Prosedur ini mengikuti praktik analisis tematik sistematis yang dijelaskan oleh Braun dan Clarke (2006) serta pedoman aplikatif analisis tematik dalam penelitian pendidikan dan sosial (Maguire dan Delahunt, 2017).

Konsistensi Lintas Artikel

Dengan struktur instrumen ini:

1. Artikel 1-3 menggunakan instrumen terstandar dan terukur
2. Artikel 4 menggunakan pedoman eksploratif berbasis hasil kuantitatif
3. DASS-21 menjadi jembatan metodologis antara fase kuantitatif dan kualitatif
4. Tidak ada penggunaan instrumen daring
5. Seluruh pengumpulan data kuantitatif dilakukan melalui kuesioner kertas

Struktur ini memastikan bahwa setiap instrumen memiliki dasar teoretis yang jelas, prosedur pengukuran yang transparan, serta keterhubungan desain yang konsisten antarartikel.

1.3.8 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini disusun berdasarkan desain metodologis masing-masing artikel. Artikel 1-3 menggunakan teknik survei kuantitatif melalui kuesioner cetak yang dibagikan secara langsung. Artikel 4 menggunakan teknik wawancara mendalam untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa.

Pemilihan teknik pengumpulan data mengikuti prinsip kesesuaian antara pertanyaan penelitian, jenis data yang dibutuhkan, serta strategi analisis yang digunakan (Creswell dan Creswell, 2023).

1.3.8.1 Pengumpulan Data Kuantitatif (Artikel 1-3)

Pengumpulan data kuantitatif dilakukan melalui penyebaran kuesioner kertas kepada mahasiswa sarjana di lingkungan kampus.

Instrumen yang digunakan meliputi:

1. Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)
2. Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)
3. Social Provisions Scale (SPS) 24 item

Prosedur Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan sebagai berikut:

1. Peneliti mendatangi area kampus seperti ruang kelas, area diskusi, dan ruang terbuka akademik.
2. Mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dijelaskan tujuan penelitian secara singkat.
3. Mahasiswa yang bersedia berpartisipasi diberikan lembar kuesioner cetak.
4. Responden mengisi kuesioner secara langsung dan mengembalikannya pada saat itu juga.

Teknik ini memungkinkan kontrol langsung terhadap proses pengisian serta memastikan bahwa seluruh responden memenuhi kriteria penelitian. Tidak digunakan sistem daring, tidak ada distribusi tautan, dan tidak ada mekanisme rekrutmen berantai. Seluruh proses pengumpulan data dilakukan secara tatap muka dengan pendekatan *convenience sampling* (Etikan dkk., 2016).

Pemeriksaan dan Pengolahan Awal Data

Setelah kuesioner terkumpul:

1. Peneliti memeriksa kelengkapan jawaban secara manual.
2. Kuesioner yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria dieliminasi.
3. Data kemudian dimasukkan ke dalam spreadsheet secara manual.
4. Selanjutnya data dianalisis menggunakan SPSS sesuai prosedur statistik yang direncanakan.

Proses ini memastikan kualitas data sebelum dilakukan analisis korelasi, regresi, dan moderasi pada Artikel 1-3.

1.3.8.2 Pengumpulan Data Kualitatif (Artikel 4)

Pengumpulan data kualitatif dilakukan melalui:

1. Wawancara mendalam semi-terstruktur
2. Catatan lapangan (field notes)

Informan dipilih berdasarkan hasil klasifikasi DASS-21 dari 400 responden pada fase kuantitatif.

Prosedur Wawancara

Wawancara dilakukan secara tatap muka di lokasi yang disepakati bersama informan. Setiap wawancara berlangsung sesuai kebutuhan kedalaman narasi.

Pedoman wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menjaga fokus diskusi pada tiga domain utama:

1. Praktik komunikasi smartphone dalam kehidupan sehari-hari
2. Perubahan pola komunikasi saat mengalami tekanan emosional
3. Strategi coping digital dan pencarian dukungan melalui smartphone

Pertanyaan bersifat terbuka. Peneliti mengajukan pertanyaan lanjutan untuk memperjelas pengalaman, alasan tindakan komunikasi, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis dan relasi sosial. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi mendalam atas pengalaman hidup informan dalam konteks komunikasi digital dan kondisi kesehatan mentalnya.

Dokumentasi dan Pencatatan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan pencatatan selektif yang sistematis.

1. Bagian narasi yang relevan dan bermakna dicatat secara rinci.
2. Unit makna yang signifikan diidentifikasi selama dan setelah wawancara.
3. Catatan lapangan digunakan untuk merekam konteks interaksi, dinamika wawancara, serta refleksi awal peneliti.

Pendekatan ini tetap sah dalam penelitian kualitatif selama proses seleksi data dilakukan secara konsisten dan transparan, serta keterkaitan antara data, kode, dan tema dijaga secara sistematis (Braun dan Clarke, 2023).

Analisis Data Kualitatif

Data hasil wawancara dianalisis menggunakan analisis tematik reflektif.

Langkah analisis meliputi:

1. Membaca ulang catatan wawancara
2. Mengidentifikasi unit makna
3. Membentuk kode awal
4. Mengelompokkan kode menjadi tema
5. Membandingkan tema antar kategori kesehatan mental
6. Merumuskan tema final

Pendekatan ini menekankan makna pengalaman dan pola interpretatif, bukan frekuensi kata atau kuantifikasi narasi (Braun dan Clarke, 2023).

Konsistensi Desain

Dengan teknik pengumpulan data ini:

1. Artikel 1-3 menggunakan survei langsung berbasis kuesioner kertas.
2. Artikel 4 menggunakan wawancara mendalam berbasis hasil klasifikasi kuantitatif.
3. Integrasi antara fase kuantitatif dan kualitatif terjadi melalui penggunaan DASS-21 sebagai dasar seleksi informan.

Struktur ini memastikan konsistensi metodologis, transparansi prosedur, serta koherensi desain penelitian dalam keseluruhan disertasi.

1.3.9 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam disertasi ini disesuaikan dengan desain masing-masing artikel. Artikel 1-3 menggunakan analisis kuantitatif berbasis skor instrumen dan diolah menggunakan IBM SPSS. Artikel 4 menggunakan analisis kualitatif berbasis pengalaman subjektif yang dianalisis melalui analisis tematik.

Pemisahan ini menjaga koherensi metodologis karena jenis data, tujuan analisis, dan bentuk temuan yang dihasilkan berbeda antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif (Creswell dan Creswell, 2023).

1.3.9.1 Analisis Data Kuantitatif (Artikel 1-3)

Tahap Penyajian Data

Data kuantitatif diperoleh dari kuesioner kertas yang telah diisi langsung oleh responden di lingkungan kampus. Setelah pengumpulan:

1. Kuesioner diperiksa kelengkapannya secara manual.
2. Respons yang tidak lengkap dieliminasi.
3. Data dimasukkan secara manual ke dalam spreadsheet.
4. Data kemudian diimpor ke IBM SPSS untuk analisis lanjutan.

Tahap ini memastikan hanya data yang memenuhi kriteria inklusi yang dianalisis.

Pembentukan Skor Variabel

Skor masing-masing variabel dihitung sebagai berikut:

1. **Komunikasi smartphone**: skor total SAS-SV (Kwon dkk., 2013)
2. **Kesehatan mental**: skor total DASS-21 (Lovibond and Lovibond, 1995), dengan penggandaan skor sesuai pedoman
3. **Dukungan sosial**: skor total SPS 24 item (Cutrona dan Russell, 1987).

Skor dibentuk melalui penjumlahan item sesuai struktur instrumen masing-masing.

Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik data, meliputi:

1. Nilai minimum dan maksimum
2. Mean
3. Simpangan baku
4. Distribusi kategori (jika diperlukan)

Analisis deskriptif berfungsi sebagai dasar interpretasi awal dan untuk mendeteksi distribusi ekstrem sebelum analisis inferensial dilakukan.

Uji Asumsi

Sebelum analisis inferensial, dilakukan pemeriksaan asumsi yang relevan, meliputi:

1. Uji normalitas distribusi
2. Uji linearitas hubungan
3. Uji multikolinearitas melalui nilai Tolerance dan VIF
4. Pemeriksaan pola residual

Pemeriksaan ini mengikuti praktik analisis regresi dalam penelitian sosial (Field, 2024). Karena data menunjukkan indikasi ketidaknormalan pada variabel utama, analisis inferensial dilakukan dengan pendekatan yang tetap dapat dipertanggungjawabkan secara statistik.

Analisis Inferensial per Artikel

Artikel 1: Analisis Korelasi

Artikel pertama menggunakan analisis korelasi untuk menguji hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental.

1. Jika data tidak berdistribusi normal, digunakan korelasi Spearman.
2. Jika asumsi parametrik terpenuhi, digunakan korelasi Pearson.

Tujuan analisis adalah menilai kekuatan dan arah hubungan antarvariabel.

Artikel 2: Analisis Regresi Linear

Artikel kedua menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh komunikasi smartphone terhadap kesehatan mental. Karena terdapat indikasi pelanggaran asumsi normalitas, digunakan prosedur *bootstrapping* untuk memperoleh estimasi kesalahan baku dan interval kepercayaan yang lebih robust (IBM Corporation, 2021). Pendekatan ini tetap sah selama residual diperiksa dan model memenuhi asumsi utama regresi.

Artikel 3: Analisis Regresi Moderasi

Artikel ketiga menguji:

1. Pengaruh langsung dukungan sosial terhadap kesehatan mental
2. Peran dukungan sosial sebagai moderator

Pengujian moderasi dilakukan dengan:

1. Melakukan mean-centering pada variabel prediktor
2. Membentuk variabel interaksi (Smartphone × Dukungan Sosial)
3. Memasukkan variabel interaksi ke dalam model regresi

Jika koefisien interaksi signifikan, maka terdapat efek moderasi. Prosedur ini mengikuti pendekatan analisis moderasi berbasis regresi sebagaimana dijelaskan oleh (Hayes, 2022).

1.3.9.2 Analisis Data Kualitatif (Artikel 4)

Artikel 4 menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola makna dalam pengalaman komunikasi mahasiswa. Pendekatan yang digunakan adalah reflexive thematic analysis, yang menekankan interpretasi makna secara sistematis dan transparan (Braun dan Clarke, 2023).

Tahap Analisis

Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap:

1. **Familiarisasi data**

Peneliti membaca ulang catatan wawancara dan catatan lapangan secara berulang untuk memahami konteks dan isi narasi.

2. **Pengodean awal**

Unit makna yang relevan diidentifikasi, terutama yang berkaitan dengan:

- a. Pola komunikasi smartphone
- b. Respons emosional
- c. Strategi coping digital
- d. Pencarian dukungan

3. **Pengembangan tema**

Kode-kode yang berkaitan dikelompokkan menjadi kandidat tema.

4. **Peninjauan tema**

Tema diperiksa kembali terhadap data untuk memastikan:

- a. Koherensi internal
- b. Kejelasan batas makna
- c. Tidak terjadi tumpang tindih antar tema

5. **Perbandingan antar kategori kesehatan mental**

Tema dibandingkan antara kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk mengidentifikasi variasi pengalaman komunikasi.

6. **Pendefinisian dan penamaan tema**

Tema dirumuskan secara ringkas dan presisi sebagai proposisi makna.

Penyajian Temuan

Temuan disajikan dalam bentuk narasi tematik yang didukung oleh kutipan representatif dari informan. Penekanan diberikan pada:

1. Cara mahasiswa memaknai komunikasi smartphone
2. Perubahan praktik komunikasi pada kondisi distress yang berbeda

3. Variasi pengalaman lintas kategori kesehatan mental

Pelaporan menjaga keterkaitan antara data, kode, dan tema agar proses interpretasi dapat ditelusuri secara logis (Braun dan Clarke, 2023).

Konsistensi Analitik

Dengan struktur ini:

1. Artikel 1-3 menggunakan analisis statistik berbasis skor terukur
2. Artikel 4 menggunakan analisis tematik berbasis pengalaman
3. DASS-21 menjadi penghubung antara fase kuantitatif dan kualitatif
4. Tidak ada penggunaan Google Form
5. Tidak ada artikel psikometrik terpisah

Teknik analisis ini memastikan bahwa setiap artikel dianalisis sesuai karakter datanya, namun tetap terintegrasi dalam kerangka konseptual yang sama.

1.3.10 Validitas dan Reliabilitas Data

Bagian ini menjelaskan bagaimana penelitian menjamin mutu data dan ketepatan inferensi. Pada artikel kuantitatif, mutu data dijaga melalui evaluasi reliabilitas internal dan kinerja butir instrumen sebelum analisis korelasi dan regresi dilakukan. Pada artikel kualitatif, mutu data dijaga melalui strategi trustworthiness yang menekankan transparansi proses analisis dan keterlacakan hubungan antara data, kode, dan tema.

Pendekatan ini selaras dengan prinsip kesesuaian antara jenis data dan strategi penjaminan mutu yang digunakan (Creswell dan Creswell, 2023).

1.3.10.1 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kuantitatif (Artikel 1-3)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. SAS-SV untuk komunikasi smartphone (Kwon et al., 2013)
2. DASS-21 untuk distress psikologis (Lovibond & Lovibond, 1995)
3. SPS 24 item untuk dukungan sosial (Cutrona & Russell, 1987)

Evaluasi instrumen dilakukan menggunakan data 400 responden sebelum analisis inferensial dilakukan.

a. Reliabilitas Internal: Cronbach's Alpha

Reliabilitas internal dinilai menggunakan Cronbach's alpha untuk menilai konsistensi internal item dalam satu konstruk. Alpha dipahami sebagai indikator konsistensi skor, bukan sebagai bukti validitas konstruk (Tavakol dan Dennick, 2011). Nilai alpha diinterpretasikan secara kontekstual, tidak menggunakan ambang kaku, karena alpha dapat dipengaruhi oleh jumlah item dan panjang skala (Mcneish, 2022).

Dalam penelitian ini:

1. Alpha dihitung untuk SAS-SV
2. Alpha dihitung untuk DASS-21 (total dan subskala)
3. Alpha dihitung untuk SPS 24 item

Interpretasi reliabilitas selalu dibaca bersama evaluasi kinerja item, bukan sebagai angka tunggal yang menentukan kualitas instrumen.

b. Validitas Butir: Corrected Item-Total Correlation

Validitas butir dievaluasi menggunakan corrected item-total correlation. Indikator ini mengukur sejauh mana setiap item berkorelasi dengan skor total

konstruk tanpa memasukkan item itu sendiri ke dalam skor total. Item dengan korelasi rendah ditinjau ulang karena dapat menunjukkan masalah representasi konstruk atau redaksi yang kurang tepat (DeVellis dan Thorpe, 2022).

Evaluasi ini sangat penting terutama pada SPS 24 item yang telah disesuaikan redaksinya menjadi seluruhnya berarah positif. Pemeriksaan item memastikan bahwa perubahan redaksi tidak mengganggu kesesuaian item terhadap konstruk dukungan sosial.

Dengan kombinasi Cronbach's alpha dan corrected item–total correlation, penelitian ini memastikan bahwa:

1. Skor yang digunakan dalam analisis korelasi dan regresi konsisten secara internal
 2. Item berfungsi sebagaimana mestinya dalam merepresentasikan konstruk
- Reliabilitas dan validitas butir diperlakukan sebagai fondasi sebelum interpretasi hubungan dan pengaruh dilakukan.

1.3.10.2 Keabsahan Data Kualitatif (Artikel 4)

Keabsahan data kualitatif dijaga menggunakan kerangka *trustworthiness*, yang mencakup *credibility*, *dependability*, dan *confirmability* (Lincoln dan Guba, 1988; Nowell dkk., 2017). Penelitian ini memfokuskan pada tiga aspek tersebut karena paling relevan dengan desain fenomenologis dan analisis tematik yang digunakan.

a. Credibility

Credibility menunjukkan sejauh mana temuan mencerminkan pengalaman informan. *Credibility* dijaga melalui:

1. Penggunaan pedoman wawancara semi-terstruktur yang konsisten
2. Pemilihan informan berbasis klasifikasi DASS-21
3. Pembacaan berulang catatan wawancara
4. Perbandingan tema lintas kategori kesehatan mental

Tema dibangun dari unit makna yang jelas, bukan asumsi peneliti. Koherensi antara pertanyaan penelitian, data, dan tema dijaga sepanjang proses analisis (Braun dan Clarke, 2023; Nowell dkk., 2017).

b. Dependability

Dependability menunjukkan konsistensi prosedur penelitian. *Dependability* dijaga melalui:

1. Dokumentasi tahapan pengumpulan data
2. Kriteria seleksi informan yang eksplisit
3. Prosedur analisis tematik yang sistematis
4. Penerapan aturan pengodean yang konsisten

Peneliti menjaga stabilitas proses analisis agar tema tidak berubah tanpa dasar data yang jelas.

c. Confirmability

Confirmability menunjukkan bahwa interpretasi dapat ditelusuri kembali ke data. *Confirmability* dijaga melalui:

1. Penyimpanan catatan wawancara dan catatan lapangan
2. Dokumentasi kode dan proses pembentukan tema
3. Penyajian kutipan data yang representatif dalam pelaporan

Dalam analisis tematik refleksif, peneliti diakui sebagai bagian dari proses interpretasi. Namun, interpretasi harus dapat ditelusuri secara logis dari data ke tema (Braun dan Clarke, 2023).

Konsistensi Penjaminan Mutu

Dengan pendekatan ini:

1. Artikel 1-3 memiliki jaminan reliabilitas dan kinerja item sebelum analisis statistik dilakukan
2. Artikel 4 memiliki jaminan kredibilitas dan keterlacakan interpretasi
3. Tidak ada studi psikometrik terpisah
4. Tidak ada evaluasi instrumen pada sampel berbeda

Validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini diposisikan sebagai fondasi analitik yang memastikan bahwa inferensi kuantitatif dan interpretasi kualitatif dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

1.3.11 Etika Penelitian

Etika penelitian dalam disertasi ini dirancang untuk melindungi martabat, keselamatan, dan hak partisipan pada seluruh rangkaian artikel, baik yang berbasis survei kuesioner kertas maupun wawancara mendalam. Prinsip etika yang digunakan merujuk pada tiga prinsip dasar penelitian pada manusia, yaitu penghormatan terhadap individu, beneficence atau memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko, serta keadilan dalam perlakuan partisipan (National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research, 1979).

Penelitian ini juga mengikuti prinsip informed consent, perlindungan privasi, kerahasiaan data, serta mitigasi risiko psikologis sebagaimana ditegaskan dalam pedoman etika internasional (Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) dan World Health Organization (WHO), 2016; World Medical Association, 2013).

1.3.11.1 Informed Consent

Setiap partisipan dilibatkan setelah memperoleh penjelasan yang memadai mengenai tujuan penelitian, bentuk partisipasi yang diminta, jenis data yang dikumpulkan, durasi pengisian atau wawancara, serta hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan pun tanpa konsekuensi akademik.

Pada pengumpulan data kuantitatif, kuesioner dibagikan langsung dalam bentuk cetak kepada mahasiswa di lingkungan kampus. Sebelum kuesioner dibagikan, peneliti menjelaskan tujuan penelitian secara lisan dan memberikan lembar persetujuan partisipasi. Partisipan hanya mengisi kuesioner setelah menyatakan kesediaan secara sukarela.

Pada penelitian kualitatif, persetujuan diberikan sebelum wawancara dimulai. Peneliti menjelaskan tujuan wawancara, topik yang akan dibahas, durasi, serta kemungkinan munculnya pertanyaan terkait pengalaman emosional. Persetujuan juga mencakup izin pencatatan selama wawancara. Partisipan diberi kesempatan bertanya sebelum memutuskan ikut serta.

Prinsip partisipasi sukarela dan persetujuan yang diinformasikan merupakan inti penghormatan terhadap individu dalam etika penelitian manusia (National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research, 1979; American Psychological Association, 2017).

1.3.11.2 Kerahasiaan Identitas dan Perlindungan Data

Penelitian ini menjaga kerahasiaan identitas partisipan melalui anonimitas dan pembatasan akses data.

Pada survei kuesioner kertas:

1. Responden tidak diminta mencantumkan nama lengkap
2. Tidak ada pengumpulan nomor telepon atau alamat
3. Identitas personal tidak dicatat dalam lembar jawaban

Setiap kuesioner diberi kode numerik untuk keperluan pengolahan data tanpa mengaitkannya dengan identitas individu.

Pada wawancara kualitatif:

1. Informan diberi kode atau pseudonim
2. Informasi yang dapat mengarah pada identitas pribadi dihilangkan
3. Kutipan yang digunakan dalam laporan diseleksi agar tidak membuka identitas

Data kuesioner dan catatan wawancara disimpan secara aman dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Praktik ini sejalan dengan prinsip perlindungan privasi dan kerahasiaan dalam penelitian manusia (Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) and World Health Organization (WHO), 2016; American Psychological Association, 2017).

1.3.11.3 Hak Partisipan

Penelitian ini menjamin hak partisipan sepanjang proses pengumpulan data.

Hak tersebut meliputi:

1. Hak untuk menolak berpartisipasi
2. Hak untuk menghentikan partisipasi kapan pun
3. Hak untuk tidak menjawab pertanyaan tertentu
4. Hak untuk memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian

Pada survei kuesioner kertas, partisipan dapat menghentikan pengisian dan mengembalikan kuesioner tanpa harus menyelesaikannya. Tidak ada tekanan akademik maupun sosial untuk ikut serta.

Pada wawancara, sebelum sesi dimulai peneliti menegaskan bahwa informan bebas menghentikan wawancara atau melewati pertanyaan yang dirasa tidak nyaman. Prinsip ini sejalan dengan penghormatan terhadap otonomi partisipan dalam penelitian manusia (National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research, 1979; World Medical Association, 2013).

1.3.11.4 Mitigasi Risiko Psikologis

Penelitian ini membahas penggunaan smartphone dan kondisi distress psikologis. Topik tersebut berpotensi memunculkan ketidaknyamanan emosional, terutama pada pertanyaan terkait stres, kecemasan, dan depresi.

Karena itu, penelitian menerapkan langkah mitigasi risiko.

Pada survei:

1. Peneliti menjelaskan bahwa beberapa pertanyaan berkaitan dengan kondisi emosional
2. Partisipan dapat berhenti kapan pun
3. Tidak ada kewajiban menjawab seluruh pertanyaan

Pada wawancara:

1. Peneliti menjaga suasana aman dan tidak menghakimi
2. Pertanyaan diajukan secara sensitif
3. Wawancara dihentikan bila informan menunjukkan ketidaknyamanan

Jika partisipan tampak tertekan, peneliti memberi jeda atau mengalihkan topik sesuai pilihan informan. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip beneficence yang menuntut peneliti meminimalkan risiko dan melindungi kesejahteraan partisipan (National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research, 1979; Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) and World Health Organization (WHO), 2016).

Sebagai langkah kehati-hatian, penelitian juga menyiapkan informasi mengenai layanan konseling kampus yang dapat diakses mahasiswa apabila setelah pengisian kuesioner atau wawancara mereka merasa membutuhkan dukungan lanjutan.

Konsistensi Etika dalam Seluruh Artikel

Dengan pendekatan ini:

1. Artikel 1-3 menjamin partisipasi sukarela dan anonimitas dalam survei kertas
2. Artikel 4 menjamin keamanan psikologis dan kerahasiaan dalam wawancara
3. Seluruh prosedur berlandaskan prinsip penghormatan terhadap individu, minimisasi risiko, dan keadilan

Etika penelitian dalam disertasi ini tidak diperlakukan sebagai formalitas administratif, tetapi sebagai kerangka kerja substantif untuk melindungi partisipan dan menjaga integritas ilmiah penelitian.

1.3.12 Keterbatasan Metodologis

Bagian ini menjelaskan keterbatasan metodologis utama dalam disertasi ini, khususnya yang terkait dengan desain cross-sectional, interpretasi hubungan dan pengaruh, serta batas generalisasi temuan. Penjelasan ini penting agar pembaca memahami ruang lingkup inferensi yang sah secara ilmiah dan tidak menafsirkan hasil di luar kapasitas desain penelitian yang digunakan.

1.3.12.1 Batasan Desain Cross-Sectional

Artikel 1-3 menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data pada satu periode waktu tanpa pengukuran berulang terhadap responden yang sama. Desain ini memungkinkan peneliti memetakan hubungan antarvariabel secara efisien pada konteks waktu tertentu. Namun, desain ini memiliki keterbatasan utama dalam inferensi kausal.

Studi *cross-sectional* tidak dapat memastikan urutan temporal antara variabel independen dan dependen. Artinya, meskipun analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental, desain

ini tidak dapat memastikan apakah penggunaan smartphone mendahului distress psikologis atau sebaliknya. Keterbatasan ini merupakan karakteristik umum penelitian observasional satu waktu (Setia, 2016).

Karena tidak ada pengukuran longitudinal, penelitian ini tidak dapat menangkap dinamika perubahan variabel dari waktu ke waktu. Oleh sebab itu, hasil penelitian harus dipahami sebagai gambaran hubungan pada titik waktu tertentu, bukan sebagai bukti perubahan atau perkembangan jangka panjang.

Meskipun demikian, desain cross-sectional tetap relevan untuk:

1. Mengidentifikasi pola asosiasi awal
2. Menguji konsistensi model teoretis
3. Menyediakan dasar empiris bagi penelitian longitudinal di masa depan

1.3.12.2 Konsekuensi Klaim Hubungan dan Pengaruh

Artikel 2 dan Artikel 3 menggunakan analisis regresi untuk menguji pengaruh dan moderasi. Secara statistik, regresi dapat menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Namun, secara metodologis, regresi dalam desain cross-sectional tidak secara otomatis membuktikan kausalitas.

Kausalitas secara kuat mensyaratkan tiga elemen utama: hubungan statistik, urutan temporal, dan eliminasi alternatif penyebab. Desain penelitian ini hanya memenuhi elemen pertama, yaitu adanya hubungan statistik. Urutan temporal dan kontrol penuh terhadap variabel ketiga tidak dapat dipastikan dalam desain ini.

Dengan demikian, istilah “pengaruh” dalam disertasi ini dipahami dalam kerangka model statistik, bukan sebagai klaim sebab-akibat eksperimental. Interpretasi hasil diformulasikan sebagai asosiasi terarah berdasarkan kerangka teori, bukan sebagai bukti kausal definitif.

Kemungkinan hubungan timbal balik tetap terbuka. Misalnya, mahasiswa dengan distress tinggi dapat lebih sering menggunakan smartphone sebagai bentuk coping, sementara penggunaan kompulsif juga dapat memperkuat distress. Desain cross-sectional tidak memungkinkan pemisahan dua arah tersebut secara pasti.

Oleh karena itu, temuan penelitian diposisikan sebagai:

1. Bukti hubungan empiris yang konsisten dengan kerangka teori
2. Dasar pengembangan hipotesis longitudinal
3. Rujukan untuk penelitian eksperimental atau panel di masa depan

1.3.12.3 Batasan Generalisasi

Penelitian ini menggunakan teknik nonprobability sampling dengan pendekatan convenience sampling. Responden direkrut langsung di lingkungan kampus dan tidak dipilih melalui prosedur acak berbasis sampling frame populasi.

Konsekuensinya, kemampuan generalisasi eksternal menjadi terbatas. Temuan tidak dapat diklaim merepresentasikan seluruh mahasiswa Indonesia atau bahkan seluruh mahasiswa Makassar secara statistik probabilistik.

Meskipun penelitian melibatkan tiga perguruan tinggi negeri besar di Makassar, karakteristik responden tetap dipengaruhi oleh:

1. Konteks sosial dan budaya kota Makassar
2. Lingkungan akademik masing-masing kampus
3. Pola penggunaan digital mahasiswa urban

Karena sampel tidak diambil secara acak, kemungkinan bias seleksi tetap ada. Mahasiswa yang bersedia berpartisipasi mungkin memiliki karakteristik tertentu yang berbeda dari yang tidak berpartisipasi.

Dengan demikian, hasil penelitian lebih tepat dipahami sebagai:

1. Gambaran empiris pada konteks mahasiswa di tiga kampus tersebut
2. Temuan kontekstual yang kuat secara internal
3. Dasar pembandingan untuk studi di wilayah lain

1.3.12.4 Keterbatasan Penelitian Kualitatif

Artikel 4 menggunakan pendekatan fenomenologis dengan jumlah informan terbatas yang dipilih berdasarkan kategori kondisi kesehatan mental. Pendekatan ini bertujuan memahami makna pengalaman, bukan menghasilkan generalisasi statistik.

Temuan kualitatif tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara numerik ke seluruh populasi mahasiswa. Transferabilitas temuan bergantung pada kesamaan konteks antara lokasi penelitian dan konteks lain.

Selain itu, analisis tematik bersifat interpretatif. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam membangun tema. Meskipun prosedur transparansi dan audit trail diterapkan, interpretasi tetap dipengaruhi oleh posisi reflektif peneliti.

Namun, keterbatasan ini merupakan karakter inheren pendekatan kualitatif dan tidak mengurangi kedalaman makna yang dihasilkan.

Penegasan Posisi Inferensial

Keterbatasan metodologis dalam disertasi ini tidak mengurangi kontribusi ilmiah penelitian. Sebaliknya, penjelasan eksplisit mengenai batas inferensi memperkuat posisi akademik penelitian.

Temuan dalam disertasi ini harus dipahami sebagai:

1. Bukti asosiasi empiris dalam konteks waktu tertentu
2. Analisis hubungan berbasis model statistik, bukan klaim kausal eksperimental
3. Temuan kontekstual pada mahasiswa di tiga perguruan tinggi Makassar
4. Eksplorasi makna pengalaman komunikasi digital berbasis kategori distress psikologis

Dengan posisi ini, inferensi yang dihasilkan tetap defensibel secara ilmiah dan konsisten dengan desain penelitian yang digunakan.

1.4 Daftar Pustaka

- Abuhamdah, S. M. A., and Naser, A. (2023). Smart phone addiction and its mental health risks among university students in Jordan: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 1–9. doi: 10.1186/s12888-023-05322-6.
- Adu, P., Popoola, T., Iqbal, N., Medvedev, O. N., and Simpson, C. R. (2025). Validating the depression anxiety stress scales (DASS-21) across Germany, Ghana, India, and New Zealand using Rasch methodology. *J. Affect. Disord.* 383, 363–373. doi: 10.1016/j.jad.2025.04.099.

- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., and Setare, M. (2012). Behavioral Addiction versus Substance Addiction : Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *Int. J. Prev. Med.* 3.
- Alfidyah, M. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik. *J. Psikol. Sos.* 1, 15–21.
- American Psychological Association (2017). Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct with the 2010 and 2016 Amendments. Washington, DC. Available at: <https://www.apa.org/ethics/code>.
- Amir, L. A. (2024). Perspektif Global Kesehatan Mental Kaum Pemuda (Remaja, Adolesan, dan Dewasa Awal) di Amerika Serikat, Eropa, Negara Persemakmuran, dan Asia Tenggara Tahun 2024: Sebuah Tinjauan Sistematis. *J. Ilmu Kesehat. Karya Bunda Husada* 10, 34–60.
- APJII (2024). Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. *APJII*.
- Augner, C., Vlasak, T., Aichhorn, W., and Barth, A. (2023). The association between problematic smartphone use and symptoms of anxiety and depression — a meta-analysis. *J. Public Health (Bangkok)*. 45, 193–201. doi: 10.1093/pubmed/fdab350
- Badan Pusat Statistik Indonesia (2025a). Persentase Penduduk yang Memiliki/Menguasai Telepon Seluler Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah, 2024. Available at: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Mzk1Izl%3D/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html>
- Badan Pusat Statistik Indonesia (2025b). Statistik Telekomunikasi Indonesia 2024. Available at: <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/08/29/beaa2be400eda6ce6c636ef8/statistik-telekomunikasi-indonesia-2024.html>
- Badan Pusat Statistik Kota Makassar (2025a). Kota Makassar dalam Angka 2025. Makassar.
- Badan Pusat Statistik Kota Makassar (2025b). Statistik Kesejahteraan Rakyat Kota Makassar 2025. Makassar. Available at: <https://makassarkota.bps.go.id/id/publication/2025/11/28/330db59015c63d077b36f94b/statistik-kesejahteraan-rakyat-kota-makassar-2025.html>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan (2024). Jumlah Penduduk Menurut Kabupaten/Kota (Ribuk Jiwa), 2024. Available at: <https://sulsel.bps.go.id/id/statistics-table/2/ODMjMg%3D%3D/jumlah-penduduk--2024.html>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan (2025). Statistik kesejahteraan rakyat Provinsi Sulawesi Selatan 2025 (Vol. 10). Available at: <https://sulsel.bps.go.id>
- Bhatiasevi, V. (2024). The uses and gratifications of social media and their impact on social relationships and psychological well-being. *Front. Psychiatry*, 1–13. doi: 10.3389/fpsy.2024.1260565
- Biggs, A., Brough, P., and Drummond, S. (2017). “Lazarus and Folkman’s psychological stress and coping theory,” in *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, (Wiley Blackwell). doi: 10.1002/9781118993811.ch21
- Braun, V., and Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qual. Res. Psychol.* 3, 77–101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa.

- Braun, V., and Clarke, V. (2023). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and be (com)ing a knowing researcher. *Int. J. Transgender Heal.* 24, 1–6. doi: 10.1080/26895269.2022.2129597.
- Campbell, S. W. (2020). Cutting the Cord: Social and Scholarly Revolutions as CMC Goes Mobile. *J. Comput. Commun.* 25, 101–110. doi: 10.1093/jcmc/zmz021
- Candussi, C. J., Kabir, R., and Sivasubramanian, M. (2023). Problematic smartphone usage, prevalence and patterns among university students: A systematic review. *J. Affect. Disord. Reports* 14, 1–12. doi: 10.1016/j.jadr.2023.100643
- Cerit, M., Lee, A. Y., Hancock, J., Miner, A., Cho, M., Muise, D., et al. (2025). Person-Specific Analyses of Smartphone Use and Mental Health: Intensive Longitudinal Study. *JMIR Form. Res.* 9, 1–16. doi: 10.2196/59875
- Chemnad, K., Aziz, M., Belhaouari, S. B., and Ali, R. (2023). The interplay between social media use and problematic internet usage : Four behavioral patterns. *Heliyon* 9, e15745. doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e15745
- Clark, L. A., and Watson, D. (1991). Tripartite Model of Anxiety and Depression : Psychometric Evidence and Taxonomic Implications. *J. Abnorm. Psychol.* 100, 316–336.
- Cohen, S., and Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol. Bull.* 98, 310–357. doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., and Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Educ.* 10. doi: 10.1080/2331186X.2023.2232686
- Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS), and World Health Organization (WHO) (2016). *International Ethical Guidelines for Health-related Research Involving Humans*. Geneva: the Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS). Available at: <https://cioms.ch/wp-content/uploads/2017/01/WEB-CIOMS-EthicalGuidelines.pdf>
- Creswell, J. W., and Clark, V. L. P. (2018). *Designing and Conducting MIXED METHODS.*, Third Edit. Sage Publications.
- Creswell, J. W., and Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches.*, Six Editio. Sage Publications.
- Cutrona, C. E., and Russell, D. W. (1987). *The provisions of social relationships and adaptation to stress*. Greenwich, Connecticut, USA: JAI Press Inc.
- Dekker, C. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., and Ohme, J. (2024). Beyond the Buzz: Investigating the Effects of a Notification-Disabling Intervention on Smartphone Behavior and Digital Well-Being. *Media Psychol.* doi: 10.1080/15213269.2024.2334025
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale Development: Theory and Applications*. Sage.
- DeVellis, R. F., and Thorpe, C. T. (2022). *Scale Development: Theory and Applications.*, Fifth Edit. Sage Publications.
- Elamin, N. O., Almasaad, J. M., Busaeed, R. B., Aljafari, D. A., and Khan, M. A. (2024). Smartphone addiction , stress , and depression among university students. *Clin. Epidemiol. Glob. Heal.* 25, 101487. doi: 10.1016/j.cegh.2023.101487
- Etikan, I., Musa, S. A., and Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *Am. J. Theor. pplied Stat.* 5, 1–4. doi: 10.11648/j.ajtas.20160501.11
- Fabio, R. A., and Stracuzzi, A. (2022). Theories on Addiction of Smartphone and Internet. *Encyclopedia*, 1–6. Available at: <https://encyclopedia.pub/entry/24392>

- Fabio, R. A., Stracuzzi, A., and Faro, R. Lo (2022). Problematic Smartphone Use Leads to Behavioral and Cognitive Self-Control Deficits. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 19. doi: 10.3390/ijerph19127445 Academic.
- Falgoust, G., Winterlind, E., Moon, P., Parker, A., Zinzow, H., and Madathil, K. (2022). Applying the uses and gratifications theory to identify motivational factors behind young adult's participation in viral social media challenges on TikTok. *Hum. Factors Healthc.* 2. doi: 10.1016/j.hfh.2022.100014
- Fam, J. Y., and Männikkö, N. (2025). Loneliness and Problematic Media Use : Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *J. Med. Internet Res.* 27, 1–17. doi: 10.2196/60410
- Feng, G., Xu, X., and Lei, J. (2023). Tracking perceived stress , anxiety, and depression in daily life: a double-downward spiral process. *Front. Psychol.* 14, 1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1114332
- Fetters, M. D., Curry, L. A., and Creswell, J. W. (2013). Achieving Integration in Mixed Methods Designs — Principles and Practices. *Health Serv. Res.* 48, 2134–2156. doi: 10.1111/1475-6773.12117
- Field, A. (2024). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics.*, Sixth Edit. Sage Publications.
- Fransiska, E. A., Putri, T. H., and Ligita, T. (2023). Hubungan smartphone addiction dengan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tanjungpura. *J. Keperawatan Jiwa* 11, 529–536.
- Godard, R., and Holtzman, S. (2024). Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies. *J. Comput. Commun.* 29. doi: 10.1093/jcmc/zmad055
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., and Gorelick, D. A. (2011). Introduction to Behavioral Addictions. *Am J Drug Alcohol Abus.* 36, 233–241. doi: 10.3109/00952990.2010.491884. Introduction
- Guo, Z., Yang, T., Qiu, R., Qiu, H., Ren, L., Liu, X., et al. (2023). Network analysis of the relationships between problematic smartphone use and anxiety , and depression in a sample of Chinese college students. *Front. Psychiatry.*
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach.*, Third Edit. Guilford Press.
- Holdaway, T. (2024). "Fundamentals of Addictive Behaviors," in *Fundamentals of Addictive Behaviors*, (Pressbooks).
- Hostinar, C., and Gunnar, M. (2016). Social Support Can Buffer Against Stress and Shape Brain. *AJOB Neurosci.* 6, 34–42. doi: 10.1080/21507740.2015.1047054. Social
- Humer, E., Zeldovich, M., Probst, T., and Pieh, C. (2025). Problematic smartphone usage in the Austrian general population : a comparative study of 2022 and 2024 , mental health correlates and sociodemographic risk factors. *Front. Public Heal.* doi: 10.3389/fpubh.2025.1535074
- IBM Corporation (2021). IBM SPSS Bootstrapping 28. Available at: https://www.ibm.com/docs/SSLVMB_28.0.0/pdf/IBM_SPSS_Bootstrapping.pdf
- Ildil, I., Syahputra, Y., Fadli, R. P., Zola, N., Putri, Y. E., Amalianita, B., et al. (2020). The depression anxiety stress scales (DASS-21): An Indonesian validation measure of the depression anxiety stress. *COUNS-EDU Int. J. Couns. Educ.* 5, 205–215. doi: 10.23916/0020200536840
- Kardefelt-winter, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Comput. Human Behav.* 31, 351–354.

- Katz, E., Blumler, J. G., and Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opin. Q.* 37, 509–523. doi: 10.1086/268109
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., et al. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One* 8. doi: 10.1371/journal.pone.0056936
- Laranjeira, C., Querido, A., Sousa, P., and Dixe, M. A. (2023). Assessment and Psychometric Properties of the 21-Item Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) among Portuguese Higher Education Students during the COVID-19 Pandemic. *Eur. J. Investig. Heal. Psychol. Educ.* 13, 2546–2560.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New Y: Springer Publishing Company.
- Le, D. T. H., Chan, R. C. ., Hao, J., and Wilkinson, R. B. (2025). The mental health of Australian , Chinese and Vietnamese University Students : A cross-cultural comparison of the DASS-21. *Int. J. Psychol.*, 1–9. doi: 10.1002/ijop.70057
- Lincoln, Y. S., and Guba, E. G. (1988). Criteria for Assessing Naturalistic Inquiries as Reports. *Am. Educ. Res. Assoc.*
- Ling, R., Fortunati, L., Goggin, G., Lim, S. S., and Li, Y. (2020). *The Oxford Handbook of Mobile Communication and Society*. Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780190864385.001.0001
- Lovibond, S. H., and Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety and Stress Scales. Sydney. Available at: <https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-21.pdf>
- Maguire, M., and Delahunt, B. (2017). Doing a Thematic Analysis: A Practical, Step-by-Step Guide for Learning and Teaching Scholars. *All Irel. J. Teach. Learn. High. Educ.* 8. Available at: <http://ojs.aishe.org/index.php/aishe-j/article/view/335>
- Maharani, W. (2021). Gambaran Tingkat Psychological Distress Mahasiswa Dan Hubungannya Dengan Aksesibilitas Pelayanan Konseling Mahasiswa. *Muqoddima J. Pemikir. dan Ris. Sociol.* 2, 139–158. doi: 10.47776/MJPRS.002.02.04
- Manzar, M. D., Salahuddin, M., Nureye, D., Kashoo, F. Z., Noohu, M. M., Alotaibi, J. S., et al. (2025). Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21): Further psychometric exploration using robust item response theory and classical theory measures among university students. *PLoS One* 20, 1–16. doi: 10.1371/journal.pone.0325238
- Mcneish, D. (2022). Limitations of the Sum-and-Alpha Approach to Measurement in Behavioral Research. *Behav. Brain Sci.* 9. doi: 10.1177/23727322221117144
- Mehmood, A., Bu, T., Zhao, E., Zelenina, V., Alexander, N., Qiao, Z., et al. (2021). Exploration of Psychological Mechanism of Smartphone Addiction Among International Students of China by Selecting the Framework of the I-PACE Model. *Front. Psychol.* 12, 1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2021.758610
- Munoz-Laboy, M., Severson, N., Perry, A., and Guilamo-Ramos, V. (2014). Differential Impact of Types of Social Support in the Mental Health of incarcerated Latino men. *Am J Mens Heal.* 8, 226–239. doi: 10.1177/1557988313508303.Differential.

- Nasution, I. S., Puspita, T. Dela, Putri, A., Tamin, T. P. A., Siregar, A. S., and Andini, J. (2025). Analisis Kuantitatif Dampak Penggunaan Gadget Secara Eksesif terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa UIN Sumatera Utara. *J. Penelit. Inov.* 5, 1697–1706.
- National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research (1979). Ethical Principles and Guidelines for the Protection of Human Subjects of Research (The Belmont Report). Available at: <https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/read-the-belmont-report/index.html>
- Ndayambaje, E., and Okereke, P. U. (2025). The Psychopathology of Problematic Smartphone Use (PSU): A Narrative Review of Burden , Mediating Factors , and Prevention. *Heal. Sci. Reports*, 1–6. doi: 10.1002/hsr2.70843
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., and Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis : Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *Int. J. Qual. Methods* 16, 1–13. doi: 10.1177/1609406917733847
- Paiva, U., Cortese, S., Flor, M., Moncada-Parra, A., Lecumberri, A., Eudave, L., et al. (2025). Prevalence of mental disorder symptoms among university students: An umbrella review. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 175. doi: 10.1016/j.neubiorev.2025.106244
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., and Hoagwood, K. (2016). Purposeful sampling for Qualitative Data Collection and Analysis in Mixed Method Implementation Research. *Adm. Policy Ment Heal.* 42. doi: 10.1007/s10488-013-0528-y
- Parent, N., Bond, T., Wu, A., and Shapka, J. (2022). Predicting Patterns of Problematic Smartphone Use among University Students: A Latent Class Analysis. *Hum. Behav. Emerg. Technol.* doi: 10.1155/2022/4287600
- Pivetta, E., Harkin, L., Billieux, J., Kanjo, E., and Kuss, D. J. (2019). Problematic smartphone use: An empirically validated model. *Comput. Human Behav.* 100, 105–117. doi: 10.1016/j.chb.2019.06.013
- Radja, Y. L., Limbu, R., Bunga, E. Z. H., and Weraman, P. (2024). Analisis hubungan smartphone addiction, kecemasan , dan stres terhadap kejadian insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Sehatmas (Jurnal Ilm. Kesehat. Masyarakat)* 3, 798–813. doi: 10.55123/sehatmas.v3i4.4169
- Roy, S., Biswas, A. K., and Sharma, M. (2025). Stress , Anxiety , and Depression as Psychological Distress Among College and Undergraduate Students : A Scoping Review of Reviews Guided by the Socio-Ecological Model. *Healthcare* 13, 1–20. doi: 10.3390/healthcare13161948
- Sarhan, A. L. (2024). The relationship of smartphone addiction with depression, anxiety, and stress among medical students. *Open Med.* 12, 1–10. doi: 10.1177/20503121241227367
- Scott, G., and Fullwood, C. (2020). Does recent research evidence support the hyperpersonal model of online impression management? *Curr. Opin. Psychol.* doi: 10.1016/j.copsyc.2020.05.005
- Seong, S. J., Hong, J. P., Hahm, B., Chang, S. M., Kim, B., Lee, D., et al. (2025). Problematic Smartphone Use Is Associated With Current and Previous Major Depressive Disorder. *Korean Neoropsychiatric Assoc.*, 813–820.
- Setia, M. S. (2016). Methodology Series Module 3 : Cross-sectional Studies. *Indian J. Dermatol.* 61. doi: 10.4103/0019-5154.182410.

- Shi, Y., Koval, P., Kostakos, V., Goncalves, J., and Wadley, G. (2023). "Instant Happiness": Smartphones as tools for everyday emotion regulation. *Int. J. Hum. Comput. Stud.* 170. doi: 10.1016/j.ijhcs.2022.102958
- Sichach, M. (2023). Uses and Gratifications Theory - Background, History and Limitations. doi: 10.2139/ssrn.4729248
- Smith, J. A., Flowers, P., and Larkin, M. (2022). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research.*, Second Edi.
- Sullivan, B. M., and George, A. M. (2023). The Association of Motives with Problematic Smartphone Use: A Systematic Review. *J. Psychosoc. Res. Cybersp.* 17. doi: 10.5817/CP2023-1-2
- Sultson, H., Murd, C., Havik, M., and Konstabel, K. (2024). Negative affect instability predicts elevated depressive and generalized anxiety disorder symptoms even when negative affect intensity is controlled for: an ecological momentary assessment study. *Front. Psychol.*, 1–12. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1371115
- Tavakol, M., and Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach ' s alpha. *Int. J. Med. Educ.* 2, 53–55. doi: 10.5116/ijme.4dfb.8dfd
- Toth, B., Makai, A., Gyuro, M., Komaromy, M., and Csaszar, G. (2024). The validity and reliability of the Hungarian version of smartphone addiction scale – Short version (SAS-SV-HU) among university students. *Comput. Hum. Behav. Reports* 16. doi: 10.1016/j.chbr.2024.100527
- Walther, J. (1996). CMC - impersonal, interpersonal dan hyperpersonal interaction. *Communic. Res.* 23, 3–43. Available at: <https://doi.org/10.1177/009365096023001001>
- Walther, J. B. (2007). Selective self-presentation in computer-mediated communication : Hyperpersonal dimensions of technology , language , and cognition. *Comput. Human Behav.* 23, 2538–2557. doi: 10.1016/j.chb.2006.05.002
- Walther, J. B. (2011). "Theories Of Computer- Mediated Communication And Interpersonal Relations," in *The handbook of interpersonal communication*, eds. M. L. Knapp and J. A. Daly (Sage), 443–480.
- Wang, Y., Matz-costa, C., Miller, J., Carr, D. C., and Kohlbacher, F. (2018). Uses and Gratifications Sought From Mobile Phones and Loneliness Among Japanese Midlife and Older Adults : A Mediation Analysis. *Innov. Aging* XX, 1–13. doi: 10.1093/geroni/igy027
- Weinstein, A., and Siste, K. (2022). Editorial : Excessive and problematic smartphone usage. *Front. Psychiatry.* doi: 10.3389/fpsyg.2022.972613
- Wickord, L. C., and Quaiser-Pohl, C. M. (2022). Does the Type of Smartphone Usage Behavior Influence Problematic Smartphone Use and the Related Stress Perception? *Behav. Sci. (Basel)*. 12. doi: 10.3390/bs12040099
- World Health Organization (2025a). Mental Health. *World Heal. Organ.* Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization (2025b). Mental Health. *World Heal. Organ.* Available at: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- World Medical Association (2013). WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. Ferney-Voltaire, France. Available at: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>.

- Yin, J., Tang, X., Liu, Z., Gong, Y., Yang, H., and Zhang, Y. (2025). Associations between both Smartphone Addiction and Objectively Measured Smartphone Use and Sleep Quality and Duration Among University Students: Cross-Sectional Study. *JMIR Ment. Heal.* 12. doi: 10.2196/77796.
- Zhao, P., and Lapierre, M. A. (2020). Stress, Dependency, and Depression : An Examination of the Reinforcement Effects of Problematic Smartphone Use on Perceived Stress and Later Depression. *Cyberpsychology J. Psychosoc. Res. Cybersp.* 14. doi: 10.5817/CP2020-4-3.
- Zhou, M., Li, F., Wang, Y., and Chen, S. (2020). Compensatory Social Networking Site Use , Family Support , and Depression Among College Freshman : Three-Wave Panel Study. *J. Med. Internet Res.* 22, 1–13. doi: 10.2196/18458.
- Zhu, C., Li, S., and Zhang, L. (2025). The impact of smartphone addiction on mental health and its relationship with life satisfaction in the post-COVID-19 era. *Front. Psychiatry* 16, 1–10. doi: 10.3389/fpsy.2025.1542040.

BAB II

Hubungan Penggunaan Smartphone terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Makassar

Abstrak

Artikel ini mengkaji hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar dari perspektif Ilmu Komunikasi. Smartphone diposisikan sebagai medium komunikasi personal yang terintegrasi dalam aktivitas akademik, relasi sosial, dan regulasi emosi mahasiswa. Penggunaan smartphone dipahami sebagai bentuk komunikasi digital yang memenuhi kebutuhan interaksi sosial dan strategi coping terhadap tekanan akademik dan sosial, namun dalam kondisi tertentu dapat berkembang menjadi pola penggunaan berlebihan yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan melibatkan 400 mahasiswa dari Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Data dikumpulkan menggunakan Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) dan Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21). Karena data tidak berdistribusi normal, analisis Spearman's rho digunakan. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa dengan kekuatan hubungan rendah ($\rho = 0,344$; $p < 0,001$). Koefisien tersebut menunjukkan kontribusi sekitar 11,83% terhadap variasi kondisi kesehatan mental. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan smartphone berperan kecil namun bermakna, sementara sebagian besar variasi kondisi psikologis dipengaruhi faktor lain. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental merupakan relasi komunikasi digital yang kompleks dan kontekstual.

Kata kunci: penggunaan smartphone; kesehatan mental; mahasiswa sarjana; komunikasi digital; coping digital

Abstract

This article examines the relationship between smartphone use and the mental health of undergraduate students in Makassar from a Communication Science perspective. Smartphones are positioned as a personal communication medium embedded in students' academic activities, social relationships, and emotional regulation. Smartphone use is understood as a form of digital communication that fulfills social interaction needs and serves as a coping strategy for academic and social pressures; however, under certain conditions it may develop into excessive use patterns that can affect psychological well-being. The study employed a quantitative correlational design involving 400 undergraduate students from Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, and Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Data were collected using the Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) and the Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21). Because the data were not normally distributed, Spearman's rho was applied. The results indicate a significant positive relationship between smartphone use and students' mental health, with a low strength of association ($\rho = 0.344$; $p < 0.001$). This coefficient suggests an approximate contribution of 11.83% to the variance in mental health conditions. The findings indicate that smartphone use plays a small yet meaningful role, while most variation in psychological condition is influenced by other factors. Overall, the relationship between smartphone use and mental health reflects a complex and contextual form of digital communication.

Keywords: smartphone use; mental health; undergraduate students; digital communication; digital coping

2.1 Pendahuluan

2.1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan mendasar dalam cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi. Transformasi ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga memengaruhi pola relasi sosial serta cara individu memaknai kehidupan sehari-hari. Pada konteks tersebut, *smartphone* muncul sebagai medium komunikasi personal yang paling dominan karena sifatnya yang portabel, konvergen, dan selalu terhubung. *Smartphone* tidak lagi terbatas pada fungsi telepon atau pesan singkat, melainkan berkembang menjadi perangkat multifungsi yang mengintegrasikan aktivitas akademik, sosial, hiburan, serta produksi dan konsumsi informasi (Agung, 2024).

Perkembangan ini memiliki implikasi nyata dalam kehidupan mahasiswa sarjana. *Smartphone* kini menjadi perangkat utama yang menopang berbagai aktivitas akademik, mulai dari mengakses materi perkuliahan, berkomunikasi dengan dosen dan teman sebaya, hingga mengelola tugas dan mengikuti pembelajaran berbasis digital (Wijayanti dan Ahmadi, 2022). Di luar ranah akademik, perangkat ini juga berperan penting dalam membangun dan mempertahankan relasi sosial melalui media sosial dan aplikasi pesan instan (Mardalena dkk., 2025). Intensitas penggunaan yang tinggi menjadikan *smartphone* sebagai pusat aktivitas komunikasi mahasiswa, sekaligus membentuk pola komunikasi yang semakin bergantung pada teknologi digital.

Ketergantungan terhadap *smartphone* tersebut berkembang seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental mahasiswa. Survei American College Health Association (2025) terhadap lebih dari 33.000 mahasiswa sarjana menunjukkan bahwa sekitar 20 persen responden mengalami distres psikologis serius. Selain itu, 78 persen melaporkan tingkat stres sedang hingga tinggi dalam 30 hari terakhir, sementara 49 persen memenuhi kriteria kesepian. Persentase ide bunuh diri mencapai 27 persen, dengan 3 persen responden menyatakan pernah mencoba bunuh diri dalam satu tahun terakhir dan 12 persen melaporkan perilaku cedera diri secara sengaja. Dari sisi diagnosis, kecemasan dan depresi menjadi kondisi kesehatan mental yang paling umum, masing-masing dilaporkan oleh 35 persen dan 25 persen mahasiswa, disusul gangguan terkait trauma atau stres seperti PTSD sebesar 7 persen.

Di Indonesia, hingga saat ini belum tersedia survei nasional yang secara khusus memetakan kondisi kesehatan mental mahasiswa sarjana. Kajian yang ada masih bersifat lokal dan terbatas pada konteks wilayah atau institusi tertentu. Salah satu temuan penting berasal dari Survei Ruang Empati pada September 2024 terhadap 736 mahasiswa baru di Bandung, yang menunjukkan bahwa 48,6 persen responden mengalami gejala gangguan mental emosional, termasuk depresi, 21,2 persen merasa tidak bahagia, dan 5,3 persen atau 39 mahasiswa melaporkan ide bunuh diri (Zulkhairil, 2024). Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian deskriptif kuantitatif terhadap 275 mahasiswa dari 13 perguruan tinggi di Kota Samarinda juga menegaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa masih menjadi isu signifikan.

Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori normal untuk depresi dan kecemasan, lebih dari separuh mahasiswa mengalami stres. Penelitian ini juga menemukan proporsi gangguan berat yang cukup menonjol, khususnya pada stres, serta menegaskan peran gender, jenis institusi, dan masa studi dalam membentuk kerentanan kesehatan mental mahasiswa (Arfandi dkk., 2025).

Kerentanan tersebut tidak terlepas dari posisi mahasiswa sarjana sebagai individu pada fase dewasa awal. Fase ini ditandai oleh transisi psikososial yang kompleks, meliputi tuntutan akademik yang tinggi, tekanan sosial, kebutuhan akan kemandirian, serta proses pembentukan identitas diri (Adellia dan Varadhila, 2023; Deviany dan Syakurah, 2025; Meliala, 2024; Rohmah dan Mahrus, 2024). Akumulasi berbagai tuntutan ini meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, terutama depresi, kecemasan, dan stres.

Dalam upaya menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa kerap memanfaatkan *smartphone* sebagai sarana pengelolaan kondisi psikologis. Akses cepat terhadap hiburan digital, media sosial, dan komunikasi daring memberikan distraksi, rasa keterhubungan, serta dukungan sosial simbolik yang mudah diperoleh (Wong dkk., 2024). Namun, strategi ini tidak selalu bersifat adaptif. Ketika penggunaan *smartphone* berlangsung secara berlebihan dan tidak terkontrol, perangkat ini justru berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mental. Dampak yang muncul antara lain gangguan tidur, penurunan konsentrasi akademik, serta peningkatan kecemasan, depresi, dan stres yang berkelanjutan (Dekawaty, 2024; Radja dkk., 2024).

Temuan empiris dalam lima tahun terakhir memperkuat kecenderungan tersebut. Berbagai studi menunjukkan hubungan yang konsisten antara intensitas penggunaan *smartphone* dan meningkatnya masalah kesehatan mental pada mahasiswa, termasuk stres akademik, kelelahan mental, kecemasan, serta penurunan kualitas tidur (Nikolic dkk., 2023; Norhafizah dan Hidayat, 2022; Santos dkk., 2025; Wang dkk., 2025; Yin dkk., 2025). Dalam banyak kasus, *smartphone* berfungsi sebagai sarana pelarian emosional dari tekanan akademik dan sosial. Meskipun memberikan rasa nyaman dalam jangka pendek, pola penggunaan yang bersifat adiktif cenderung membentuk siklus maladaptif yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang (Siregar, 2024; Yuliyani dan Sumiyarini, 2022).

Fenomena ini memiliki implikasi penting dalam kajian Ilmu Komunikasi. Penggunaan *smartphone* tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan perilaku individual atau gangguan psikologis. *Smartphone* merupakan medium komunikasi bermediasi teknologi yang sarat dengan makna. Mahasiswa secara aktif memilih, memanfaatkan, dan memaknai *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, emosional, dan sosial. Berpijak dari itu, hubungan antara penggunaan *smartphone* dan kesehatan mental perlu dipahami sebagai relasi komunikasi yang kompleks, kontekstual, dan dipengaruhi oleh dinamika sosial yang melingkupinya.

Pemahaman tersebut menjadi semakin relevan dalam konteks lokal Kota Makassar. Sebagai salah satu kota metropolitan di Indonesia Timur, Makassar mengalami perkembangan teknologi digital yang pesat. Data Badan Pusat Statistik

Provinsi Sulawesi Selatan (2025) menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di Makassar mencapai 87,44 persen, dengan 98,36 persen pengguna mengakses internet melalui telepon genggam atau smartphone. Tingginya penetrasi ini menegaskan posisi smartphone sebagai medium komunikasi utama dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan mahasiswa.

Dalam konteks ini, pemilihan Universitas Hasanuddin (UNHAS), Universitas Negeri Makassar (UNM), dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar (UINAM) sebagai objek penelitian didasarkan pada posisi strategis ketiganya dalam lanskap pendidikan tinggi Kota Makassar. Ketiga universitas tersebut secara konsisten dikategorikan sebagai perguruan tinggi terkemuka dengan jumlah mahasiswa sarjana yang besar, latar belakang akademik yang beragam, serta intensitas pemanfaatan teknologi digital yang tinggi dalam aktivitas pembelajaran dan kehidupan kampus. UNHAS merepresentasikan universitas riset berbasis sains dan multidisiplin, UNM mencerminkan karakter perguruan tinggi dengan orientasi kuat pada pendidikan dan kependidikan, sementara UINAM menghadirkan konteks akademik yang memadukan ilmu umum dan keislaman (Attar, 2024). Variasi karakter institusional ini memungkinkan penelitian menangkap dinamika penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa secara lebih komprehensif dan representatif.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana dalam perspektif Ilmu Komunikasi. Penelitian ini mengintegrasikan pengukuran intensitas penggunaan smartphone dan kondisi kesehatan mental secara simultan dengan menggunakan instrumen yang telah teruji secara internasional, yaitu Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) dan Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21).

Sebagai konsekuensinya, penelitian ini penting untuk memberikan kontribusi empiris yang lebih kontekstual dan integratif dalam memahami hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar. Selain memperkaya kajian komunikasi digital, penelitian ini juga diharapkan mampu memperluas kontribusi Ilmu Komunikasi dalam menjelaskan implikasi komunikasi bermediasi teknologi terhadap kesehatan mental generasi muda.

2.1.2 Fenomena Empiris dan Identifikasi Masalah

Fenomena empiris di kalangan mahasiswa sarjana di Kota Makassar menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi perangkat komunikasi yang digunakan secara intensif dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Smartphone tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu akademik, tetapi juga menjadi medium utama dalam mengelola relasi sosial, aktivitas hiburan, serta kebutuhan emosional mahasiswa. Dalam konteks akademik, mahasiswa memanfaatkan smartphone untuk mengakses *Learning Management System*, membaca bahan ajar digital, mengerjakan dan mengumpulkan tugas, serta berkomunikasi dengan dosen dan teman sebaya melalui aplikasi pesan instan dan media sosial (Faisol dan Astuti,

2024; Murni dkk., 2023). Di luar aktivitas perkuliahan, smartphone digunakan untuk konsumsi konten hiburan dan komunikasi interpersonal yang berlangsung hampir tanpa batasan waktu (Amiruddin dkk., 2024).

Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi tersebut membentuk pola komunikasi mahasiswa yang semakin bergantung pada konektivitas digital. Mahasiswa cenderung tetap terhubung dengan smartphone sejak bangun tidur hingga menjelang waktu istirahat malam. Kebiasaan memeriksa notifikasi secara berulang, penggunaan media sosial dalam durasi panjang, serta praktik multitasking digital saat belajar atau mengikuti perkuliahan menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa. Pola komunikasi seperti ini menunjukkan bahwa smartphone telah berfungsi sebagai pusat atensi dan interaksi dalam kehidupan akademik maupun sosial mahasiswa (Sipaayung dan Munawaroh, 2025).

Di sisi lain, di balik fungsi komunikatif dan instrumental tersebut, muncul berbagai keluhan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa. Secara empiris, intensitas penggunaan smartphone yang tinggi sering dikaitkan dengan kelelahan mental, kesulitan mempertahankan konsentrasi akademik, serta gangguan kualitas tidur. Penggunaan smartphone pada malam hari, terutama untuk media sosial dan hiburan digital, terbukti berkontribusi terhadap gangguan ritme tidur dan peningkatan kelelahan psikologis pada mahasiswa (Nasution dkk., 2025; Puspitasari dan Hwihanus, 2025). Kondisi ini berimplikasi pada meningkatnya perasaan cemas, stres, dan penurunan kesejahteraan psikologis secara umum.

Dalam menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, serta persoalan personal, mahasiswa kerap memanfaatkan smartphone sebagai strategi coping psikologis. Akses cepat terhadap hiburan digital dan komunikasi daring memberikan distraksi sementara, rasa keterhubungan sosial, serta dukungan emosional simbolik yang mudah diperoleh (Abdullah dkk., 2024). Namun, strategi coping berbasis smartphone ini tidak selalu bersifat adaptif. Ketika penggunaan berlangsung secara berlebihan dan tidak terkontrol, smartphone justru berpotensi membentuk coping digital yang maladaptif, ditandai dengan dorongan kompulsif untuk selalu terhubung dan ketergantungan pada aktivitas digital sebagai pelarian emosional (Khoirinnisa dkk., 2025; Siregar, 2024).

Coping digital yang maladaptif tersebut menciptakan paradoks empiris dalam kehidupan mahasiswa. Di satu sisi, smartphone digunakan untuk meredakan tekanan psikologis. Di sisi lain, intensitas penggunaan yang tinggi justru berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, stres kronis, dan gejala depresi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang bersifat kompulsif cenderung membentuk siklus negatif, di mana tekanan psikologis mendorong penggunaan smartphone, sementara penggunaan berlebihan memperburuk kondisi kesehatan mental dalam jangka panjang (Alvaridzi dan Ardelia, 2025; Selian dkk., 2025; Wicaksono dkk., 2025).

Fenomena ini menjadi semakin relevan dalam konteks Kota Makassar, mengingat tingginya penetrasi internet dan penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa. Lingkungan kampus yang mendorong digitalisasi pembelajaran, ditambah dengan budaya komunikasi yang semakin berbasis daring, memperkuat

posisi smartphone sebagai medium komunikasi utama. Meski begitu, hingga saat ini belum tersedia pemetaan empiris yang komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Makassar. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek perilaku penggunaan atau pada satu dimensi kesehatan mental tertentu, tanpa menempatkan smartphone sebagai medium komunikasi yang dimaknai dan digunakan secara aktif oleh mahasiswa (Hutapea dkk., 2024; Irham dkk., 2022; Ramadhani dkk., 2024).

Permasalahan utama dalam penelitian ini terletak pada belum adanya kerangka empiris yang secara spesifik menjelaskan hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Makassar dalam perspektif Ilmu Komunikasi. Smartphone kerap diperlakukan sebagai variabel perilaku atau faktor risiko psikologis semata, bukan sebagai medium komunikasi bermediasi teknologi yang membentuk pengalaman subjektif, relasi sosial, dan strategi pengelolaan emosi mahasiswa.

Berangkat dari fenomena empiris tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar. Studi ini menempatkan penggunaan smartphone sebagai praktik komunikasi sehari-hari yang ikut membentuk pengalaman dan kondisi psikologis mahasiswa. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini bertujuan menutup celah empiris yang masih terbatas melalui analisis hubungan yang disusun secara sistematis, terukur, dan kontekstual antara intensitas penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana dalam perspektif Ilmu Komunikasi.

2.1.3 Tinjauan Singkat Penelitian Terdahulu dan Kesenjangan Penelitian

Penelitian dalam lima tahun terakhir secara konsisten menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa. Sejumlah studi kuantitatif lintas negara menemukan bahwa intensitas penggunaan smartphone yang tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa perguruan tinggi (Nikolic dkk., 2023; Wang dkk., 2025; Yin dkk., 2025). Selain itu, penggunaan smartphone yang berlebihan juga dikaitkan dengan gangguan tidur, kelelahan mental, serta penurunan fungsi kognitif yang berdampak pada performa akademik mahasiswa (Elamin dkk., 2024; Santos dkk., 2025).

Beberapa penelitian menyoroti peran smartphone dalam konteks stres akademik. Studi Nguyen dkk. (2025); Sanjay dkk. (2025); dan Zhuo (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan beban akademik tinggi cenderung meningkatkan durasi penggunaan smartphone, khususnya untuk media sosial dan hiburan digital. Pola ini berkorelasi dengan meningkatnya stres akademik dan kelelahan emosional. Temuan serupa juga ditemukan oleh Fazril dkk. (2024); Insani dkk. (2025); dan Radja dkk. (2024) di Indonesia, yang menunjukkan bahwa adiksi smartphone berkaitan dengan kecemasan akademik dan penurunan kualitas tidur mahasiswa.

Sejumlah penelitian lain menempatkan smartphone sebagai sarana kompensasi emosional ketika mahasiswa menghadapi tekanan psikologis. Dalam kerangka Compensatory Internet Use Theory, Wong dkk. (2024) menunjukkan bahwa stres, kesepian, dan tekanan sosial mendorong individu menggunakan smartphone secara intensif sebagai bentuk pelarian emosional. Studi Siregar (2024) dan Yin dkk. (2025) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa penggunaan smartphone sebagai coping jangka pendek sering kali berkembang menjadi pola penggunaan kompulsif yang justru memperburuk kesehatan mental dalam jangka panjang.

Dalam konteks Asia dan negara berkembang, temuan yang relatif konsisten juga terlihat. Norhafizah dan Hidayat (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat ketergantungan smartphone yang tinggi menunjukkan gejala kecemasan dan stres yang lebih menonjol. Penelitian Radja dkk. (2024) dan Dewi dkk. (2025) di Indonesia mengonfirmasi bahwa adiksi smartphone berkaitan dengan depresi, stres, dan gangguan tidur pada mahasiswa, meskipun intensitas dan bentuk dampaknya dipengaruhi oleh faktor konteks sosial dan akademik.

Meski begitu, tinjauan terhadap penelitian terdahulu menunjukkan sejumlah keterbatasan yang signifikan. Pertama, sebagian besar penelitian dilakukan dalam konteks budaya dan geografis di luar Indonesia Timur, dengan karakteristik sosial, budaya komunikasi, dan sistem pendidikan yang berbeda. Kondisi ini membatasi relevansi langsung temuan penelitian terdahulu terhadap konteks lokal seperti Kota Makassar. Kedua, mayoritas penelitian menggunakan pendekatan psikologi atau kesehatan masyarakat yang menempatkan smartphone sebagai variabel perilaku atau faktor risiko individual, tanpa mengaitkannya dengan praktik komunikasi digital dan makna penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Ketiga, penelitian terdahulu umumnya berfokus pada satu atau dua dimensi kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan, tanpa mengkaji kondisi kesehatan mental secara lebih komprehensif. Penggunaan instrumen terstandar seperti DASS-21 masih relatif terbatas dalam konteks penelitian komunikasi, sehingga relasi simultan antara penggunaan smartphone dan berbagai aspek kesehatan mental belum banyak dipetakan secara terintegrasi.

Selain itu, penelitian yang secara spesifik meneliti mahasiswa sarjana di Kota Makassar masih sangat terbatas. Kajian yang ada umumnya bersifat lokal, terfragmentasi, dan berfokus pada satu institusi pendidikan tinggi, sehingga belum mampu menangkap variasi karakter institusional dan budaya akademik yang berbeda. Padahal, perbedaan karakter universitas berpotensi memengaruhi pola penggunaan smartphone, tekanan akademik, serta pengalaman kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan tinjauan tersebut, kesenjangan penelitian dalam studi ini terletak pada belum adanya kajian empiris yang secara komprehensif mengintegrasikan penggunaan smartphone sebagai praktik komunikasi digital dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa sarjana dalam konteks lokal Makassar. Penelitian ini juga merespons keterbatasan pendekatan psikologis murni dengan menghadirkan perspektif Ilmu Komunikasi, yang memandang smartphone sebagai

medium komunikasi bermediasi teknologi yang berperan dalam pembentukan relasi sosial, strategi coping, dan pengalaman psikologis mahasiswa.

Atas dasar tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan di atas melalui analisis hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar, dengan melibatkan mahasiswa dari Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Penggunaan instrumen *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) dan *Depression, Anxiety, and Stress Scale-21* (DASS-21) memungkinkan pemetaan hubungan yang lebih sistematis, terukur, dan relevan secara kontekstual dalam kerangka Ilmu Komunikasi.

2.1.4 Landasan Teoretis Awal

Penelitian ini didasarkan pada lima landasan teoretis yang saling melengkapi dalam menjelaskan hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana, yaitu Uses and Gratifications Theory, Stress and Coping Theory, Compensatory Internet Use Theory, Behavioral Addiction Theory, serta Model Afektivitas Negatif Umum. Kelima kerangka ini dipilih karena mampu menjelaskan penggunaan smartphone tidak hanya sebagai perilaku individual, tetapi sebagai praktik komunikasi bermediasi teknologi yang berkaitan dengan kebutuhan psikologis, tekanan sosial, regulasi emosi, serta kondisi distress emosional mahasiswa.

Sebagai titik awal, Uses and Gratifications Theory yang dikembangkan oleh Katz dkk. (1973) memandang individu sebagai pengguna aktif yang memilih media untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Dalam kehidupan mahasiswa, smartphone digunakan untuk memperoleh informasi akademik, mempertahankan relasi sosial, membangun identitas diri, serta memperoleh hiburan dan relaksasi emosional. Pendekatan ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan smartphone berkaitan erat dengan kebutuhan komunikasi, integrasi sosial, dan pengelolaan emosi yang dirasakan mahasiswa.

Penggunaan smartphone juga tidak terlepas dari tekanan akademik, tuntutan sosial, dan persoalan personal yang dihadapi mahasiswa. Stress and Coping Theory dari Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa individu secara aktif menilai tekanan yang dihadapi dan memilih strategi coping untuk mengelolanya. Dalam konteks kehidupan mahasiswa modern, smartphone menjadi sarana coping yang mudah diakses. Melalui komunikasi digital, mahasiswa memperoleh distraksi, dukungan sosial simbolik, hiburan, dan akses informasi yang memberikan rasa kendali sementara terhadap situasi yang menekan. Namun, teori ini juga menekankan bahwa coping yang berlebihan dan berorientasi pada penghindaran dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

Kerangka tersebut diperkuat oleh Compensatory Internet Use Theory yang dikemukakan oleh Kardefelt-winter (2014). Teori ini menjelaskan bahwa penggunaan media digital dapat menjadi respons terhadap ketidaknyamanan psikologis dalam kehidupan offline. Mahasiswa yang mengalami stres, kesepian, atau kecemasan dapat menggunakan smartphone sebagai kompensasi emosional

untuk mengurangi ketegangan secara sementara. Meskipun penggunaan tersebut dapat memberikan kelegaan jangka pendek, penggunaan kompensatori yang berulang dan tidak terkendali berisiko berkembang menjadi pola maladaptif yang justru memperburuk kondisi kesehatan mental.

Ketika penggunaan smartphone sebagai sarana coping dan kompensasi emosional berlangsung secara intens dan sulit dikendalikan, pola tersebut dapat berkembang menjadi penggunaan problematik. Behavioral Addiction Theory yang diformulasikan oleh Griffiths (1996, 2005) menjelaskan bahwa perilaku non-zat dapat berkembang menjadi pola adiktif yang ditandai oleh dominasi perilaku, perubahan suasana hati, toleransi, gejala penarikan, konflik, dan relaps. Dalam konteks komunikasi digital, penggunaan smartphone yang kompulsif mencerminkan struktur adiksi perilaku. Skala Smartphone Addiction Scale yang dikembangkan oleh Kwon dkk (2013) digunakan untuk mengukur tingkat penggunaan smartphone problematik berdasarkan kerangka tersebut.

Dampak psikologis dari penggunaan smartphone problematik dipahami melalui Model Afektivitas Negatif Umum. Model tripartit yang dikemukakan oleh Clark dan Watson (1991) menjelaskan bahwa depresi dan kecemasan berbagi komponen dasar berupa *negative affect* sebagai fondasi emosional umum. Pendekatan ini selaras dengan struktur Depression Anxiety Stress Scales (DASS) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995), yang memandang depresi, kecemasan, dan stres sebagai dimensi distress emosional yang saling berkaitan. Model ini memungkinkan kesehatan mental mahasiswa dipahami sebagai spektrum kondisi emosional negatif yang kompleks.

Integrasi kelima kerangka tersebut membentuk landasan teoretis awal yang komprehensif. Uses and Gratifications Theory menjelaskan motif komunikasi yang mendorong penggunaan smartphone. Stress and Coping Theory menjelaskan tekanan yang dihadapi mahasiswa serta kebutuhan regulasi emosi. Compensatory Internet Use Theory menjelaskan penggunaan smartphone sebagai kompensasi emosional. Behavioral Addiction Theory menjelaskan transformasi penggunaan menjadi pola kompulsif. Model Afektivitas Negatif Umum menjelaskan struktur distress emosional sebagai outcome psikologis.

Berpijak pada landasan tersebut, hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa tidak dipahami sebagai hubungan sebab-akibat linear. Sebaliknya, hubungan tersebut diposisikan sebagai relasi dinamis yang dipengaruhi oleh kebutuhan komunikasi, tekanan akademik dan sosial, strategi coping, mekanisme kompensasi emosional, serta kondisi emosional mahasiswa. Pendekatan ini menegaskan posisi penelitian dalam Ilmu Komunikasi, yaitu memandang smartphone sebagai medium komunikasi bermediasi teknologi yang membentuk pengalaman psikologis, relasi sosial, dan kesejahteraan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar.

2.1.5 Posisi Penelitian dalam Ilmu Komunikasi

Penelitian ini diposisikan secara tegas dalam ranah Ilmu Komunikasi, khususnya pada kajian komunikasi bermediasi teknologi dalam konteks kehidupan

mahasiswa sarjana. Fokus utama penelitian bukan pada smartphone sebagai perangkat teknologis semata, melainkan pada smartphone sebagai medium komunikasi yang membentuk pola interaksi interpersonal, relasi sosial, serta proses pemaknaan individu terhadap pengalaman psikologisnya. Dengan posisi tersebut, hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental dipahami sebagai relasi komunikasi yang bersifat dinamis, kontekstual, dan dipengaruhi oleh praktik komunikasi sehari-hari mahasiswa.

Dalam perspektif Ilmu Komunikasi, penggunaan smartphone merupakan bagian dari praktik komunikasi digital yang melibatkan proses pengiriman dan penerimaan pesan, pembentukan makna, serta negosiasi identitas dan relasi sosial. Mahasiswa sarjana tidak diposisikan sebagai pengguna pasif yang sekadar terpapar teknologi, tetapi sebagai subjek komunikasi aktif yang secara sadar memilih, menggunakan, dan memaknai smartphone untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, emosional, dan sosial. Sehubungan dengan itu, intensitas penggunaan smartphone dalam penelitian ini dipahami sebagai cerminan dari strategi komunikasi mahasiswa dalam merespons tekanan akademik, tuntutan sosial, dan dinamika kehidupan kampus.

Posisi ini membedakan penelitian dari pendekatan psikologi murni atau kesehatan masyarakat yang cenderung menempatkan smartphone sebagai faktor risiko perilaku atau pemicu gangguan mental. Penelitian ini tidak memusatkan perhatian pada diagnosis klinis atau hubungan sebab-akibat psikologis secara linear. Sebaliknya, penelitian ini menempatkan penggunaan smartphone sebagai praktik komunikasi bermediasi teknologi yang berinteraksi dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Jadi, dalam penelitian ini, kesehatan mental dipahami sebagai bagian dari pengalaman komunikasi mahasiswa, bukan sekadar sebagai outcome psikologis yang terpisah dari konteks sosial dan komunikatif.

Penelitian ini juga berkontribusi dalam memperluas kajian komunikasi digital dengan mengintegrasikan dimensi kesehatan mental ke dalam analisis komunikasi bermediasi teknologi. Selama ini, kajian komunikasi digital lebih banyak berfokus pada isu penggunaan media, pola interaksi daring, identitas digital, atau dampak sosial media secara umum. Penelitian ini memperluas cakupan tersebut dengan menunjukkan bahwa praktik komunikasi melalui smartphone memiliki implikasi psikologis yang signifikan, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi dan kehidupan mahasiswa sarjana.

Selain itu, penelitian ini memiliki posisi strategis dalam kajian komunikasi, termasuk interpersonal. Smartphone berfungsi sebagai medium yang memediasi komunikasi interpersonal mahasiswa, baik dengan dosen, teman sebaya, maupun jaringan sosial yang lebih luas. Pola komunikasi interpersonal yang dimediasi smartphone memengaruhi cara mahasiswa membangun kedekatan sosial, memperoleh dukungan emosional, serta mengelola konflik dan tekanan psikologis. Singkatnya, penelitian ini menghubungkan kajian komunikasi interpersonal dengan komunikasi digital dan kesehatan mental dalam satu kerangka analisis yang terintegrasi.

Dalam konteks lokal Kota Makassar, posisi penelitian ini semakin relevan karena belum banyak kajian Ilmu Komunikasi yang secara empiris menelaah hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana. Penelitian ini mengisi kekosongan tersebut dengan menghadirkan perspektif komunikasi yang sensitif terhadap konteks sosial, budaya, dan institusional pendidikan tinggi di Makassar. Dengan melibatkan mahasiswa dari Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, penelitian ini juga menangkap variasi karakter institusional yang memengaruhi praktik komunikasi digital mahasiswa.

Dapat disimpulkan bahwa posisi penelitian ini dalam Ilmu Komunikasi terletak pada upayanya menjembatani kajian komunikasi smartphone dan isu kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini tidak hanya memperkaya diskursus komunikasi digital, tetapi juga menegaskan kontribusi Ilmu Komunikasi dalam memahami implikasi komunikasi bermediasi teknologi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa sarjana di lingkungan pendidikan tinggi.

2.1.6 Kebaruan Penelitian

Kebaruan penelitian ini terletak pada cara penelitian memosisikan dan mengkaji hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana. Berbeda dari sebagian besar penelitian terdahulu yang menempatkan smartphone semata-mata sebagai faktor risiko perilaku atau variabel psikologis individual, penelitian ini memandang smartphone sebagai medium komunikasi bermediasi teknologi yang secara aktif digunakan, dimaknai, dan diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Dengan demikian, kebaruan penelitian ini bersifat konseptual, teoretis, kontekstual, dan metodologis.

Secara konseptual, penelitian ini menghadirkan perspektif Ilmu Komunikasi dalam mengkaji isu kesehatan mental mahasiswa. Hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental tidak dipahami sebagai relasi sebab-akibat psikologis yang linear, melainkan sebagai relasi komunikasi yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, motif penggunaan, praktik regulasi emosi, serta dinamika komunikasi digital mahasiswa. Pendekatan ini memperluas kajian komunikasi bermediasi teknologi dengan mengaitkannya secara langsung dengan dimensi kesejahteraan psikologis, yang selama ini lebih dominan dikaji dalam ranah psikologi dan kesehatan masyarakat.

Secara teoretis, kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi lima kerangka konseptual dalam satu model analisis yang saling melengkapi. *Uses and Gratifications Theory* menjelaskan motif komunikasi dan kebutuhan psikologis yang mendorong mahasiswa menggunakan smartphone secara aktif. *Stress and Coping Theory* menjelaskan sumber tekanan akademik dan sosial serta kebutuhan regulasi emosi yang dihadapi mahasiswa. *Compensatory Internet Use Theory* menjelaskan mekanisme penggunaan smartphone sebagai kompensasi emosional ketika individu mengalami ketidaknyamanan psikologis. *Behavioral Addiction Theory* menjelaskan transformasi penggunaan smartphone menjadi pola penggunaan kompulsif ketika penggunaan tersebut berlangsung secara intens dan sulit dikendalikan. Sementara

itu, Model Afektivitas Negatif Umum menjelaskan struktur distress emosional yang mencakup depresi, kecemasan, dan stres sebagai outcome psikologis yang saling berkaitan. Integrasi kelima kerangka ini memungkinkan pemahaman yang lebih utuh mengenai penggunaan smartphone sebagai praktik komunikasi digital yang berakar pada tekanan psikologis dan berimplikasi terhadap kesehatan mental.

Secara empiris, kebaruan penelitian ini terletak pada fokus konteks lokal Kota Makassar dengan melibatkan mahasiswa sarjana dari tiga perguruan tinggi utama, yaitu Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Penelitian terdahulu yang menelaah hubungan penggunaan smartphone dan kesehatan mental di Indonesia masih didominasi oleh studi yang bersifat lokal, terbatas pada satu institusi, atau tidak secara spesifik menyoroti konteks Indonesia Timur. Dengan melibatkan karakter institusional yang berbeda, penelitian ini memberikan gambaran empiris yang lebih komprehensif dan representatif mengenai dinamika penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa di Makassar.

Kebaruan metodologis penelitian ini terletak pada penggunaan instrumen terstandar internasional secara simultan untuk memetakan hubungan antarvariabel secara lebih akurat. Tingkat penggunaan smartphone diukur menggunakan Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) yang dikembangkan oleh Kwon, dkk. (2013), sementara kondisi kesehatan mental diukur melalui Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995). Kombinasi kedua instrumen ini memungkinkan analisis hubungan yang sistematis, konsisten, dan terukur, serta memberikan dasar empiris yang lebih kuat dibandingkan penelitian yang hanya mengandalkan satu dimensi pengukuran atau instrumen yang belum terstandar.

Dengan pendekatan tersebut, kebaruan penelitian ini tidak diarahkan pada penciptaan teori baru, melainkan pada integrasi perspektif Ilmu Komunikasi, penguatan kerangka teoretis multidisipliner, pemilihan konteks lokal yang spesifik, serta penerapan pendekatan metodologis yang komprehensif. Melalui posisi ini, penelitian diharapkan dapat memperluas kontribusi Ilmu Komunikasi dalam menjelaskan implikasi komunikasi bermediasi teknologi terhadap kesehatan mental mahasiswa sarjana, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Kota Makassar.

2.1.7 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang penelitian, fenomena empiris, tinjauan penelitian terdahulu, serta landasan teoretis dan posisi penelitian dalam Ilmu Komunikasi, diperlukan perumusan masalah penelitian yang secara sistematis mampu mengarahkan fokus kajian. Rumusan masalah ini disusun untuk memperoleh gambaran empiris mengenai penggunaan smartphone, kondisi kesehatan mental mahasiswa sarjana, serta relasi keduanya dalam konteks komunikasi bermediasi teknologi di Kota Makassar. Berdasarkan itu, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat penggunaan smartphone pada mahasiswa sarjana di Kota Makassar?

2. Bagaimana kondisi kesehatan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar?
3. Bagaimana hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar?

2.1.8 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini dirancang untuk mencapai tujuan yang secara sistematis mencerminkan fokus kajian dan arah analisis. Tujuan penelitian ini disusun untuk memberikan gambaran empiris mengenai penggunaan smartphone dan kondisi kesehatan mental mahasiswa sarjana, serta untuk mengkaji relasi keduanya dalam konteks komunikasi bermediasi teknologi di Kota Makassar. Oleh karenanya, tujuan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Menganalisis tingkat penggunaan smartphone pada mahasiswa sarjana di Kota Makassar.
2. Mengidentifikasi kondisi kesehatan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar.
3. Menganalisis hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar.

2.1.9 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian Ilmu Komunikasi, khususnya pada bidang komunikasi bermediasi teknologi dan komunikasi digital, dengan menempatkan penggunaan smartphone sebagai medium komunikasi yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa sarjana. Penelitian ini memperluas pemahaman mengenai komunikasi digital dengan mengintegrasikan Uses and Gratifications Theory, Stress and Coping Theory, Compensatory Internet Use Theory, Behavioral Addiction Theory, serta Model Afektivitas Negatif Umum dalam menjelaskan hubungan antara motif penggunaan media, regulasi emosi, penggunaan kompensatoris, pola penggunaan problematik, dan distress psikologis. Integrasi ini memperkuat posisi Ilmu Komunikasi dalam menjelaskan implikasi komunikasi digital terhadap kesejahteraan psikologis, yang selama ini lebih banyak dikaji dalam ranah psikologi dan kesehatan masyarakat.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi perguruan tinggi dalam merancang kebijakan, program pendampingan mahasiswa, serta strategi literasi digital yang lebih sensitif terhadap kesehatan mental. Temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh dosen, tenaga kependidikan, dan unit layanan konseling kampus untuk memahami pola penggunaan smartphone mahasiswa serta implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya penggunaan smartphone yang lebih sehat, reflektif, dan seimbang dalam kehidupan akademik, sosial, dan emosional

2.2. Tinjauan Pustaka

2.2.1 Kajian Konseptual

2.2.1.1 Konsep Smartphone dalam Ilmu Komunikasi

Dalam Ilmu Komunikasi, smartphone dipahami sebagai medium komunikasi personal yang menyatukan fungsi pesan, panggilan, media sosial, produksi konten, konsumsi informasi, dan koordinasi sosial dalam satu perangkat yang selalu dibawa. Kerangka ini menempatkan smartphone sebagai infrastruktur komunikasi harian yang mengubah cara individu mengelola interaksi, merawat relasi, dan menegosiasikan batas privat-publik. Dengan kata lain, smartphone bukan sekadar “alat”, tetapi lingkungan komunikasi tempat praktik komunikasi berlangsung terus-menerus (Meeus dan Stevic, 2025; Otto dan Kruikemeier, 2023).

Smartphone sebagai medium komunikasi personal dan sosial

Penelitian mutakhir menempatkan smartphone sebagai medium komunikasi personal yang paling intim dan terus menyertai aktivitas harian pengguna. Studi menunjukkan bahwa relasi manusia dengan smartphone bersifat melekat secara fisik dan psikologis, sehingga perangkat ini menjadi pusat koordinasi kehidupan sosial sehari-hari, bukan sekadar alat teknis komunikasi (Abeele dan Nguyen, 2022; Gritti dkk., 2023). Smartphone hadir dalam saku, genggam, dan ruang privat pengguna. Kedekatan ini menciptakan konektivitas yang konstan, cepat, dan responsif.

Penelitian dari Harahap dkk. (2025) menunjukkan bahwa praktik komunikasi melalui notifikasi, pesan instan, emoji, dan fitur reaksi membentuk pola interaksi yang berkelanjutan dan terintegrasi dalam relasi interpersonal sehari-hari. Aktivitas sosial tidak lagi hanya terjadi melalui pertemuan tatap muka, tetapi melalui arus komunikasi mikro yang terus bergerak di layar (Valentina dkk., 2022).

Implikasi teoretisnya jelas. Smartphone menggeser komunikasi dari pola episodik menjadi pola konektivitas permanen. Kehadiran sosial kini dibangun melalui tanda-tanda kecil seperti status daring, centang pesan, notifikasi, dan respons singkat (Nauvan dkk., 2024). Tanda-tanda mikro tersebut dapat memperkuat kedekatan interpersonal, namun juga menimbulkan ekspektasi respons cepat dan tekanan komunikasi yang berulang.

a. Komunikasi bermediasi smartphone sebagai ekosistem aplikasi

Pada era smartphone, komunikasi terjadi terutama melalui ekosistem aplikasi. Karena itu, konsep smartphone dalam Ilmu Komunikasi perlu memerhatikan bagaimana aplikasi membentuk tindakan komunikasi: cara menulis pesan, memilih mode interaksi, menyusun identitas, dan mengatur audiens. Yus (2022) memformulasikan smartphone sebagai ekosistem komunikasi berbasis aplikasi yang memengaruhi bentuk pesan, ritme interaksi, serta efek diskursif dan sosial dari komunikasi sehari-hari. Dalam kerangka ini, smartphone tidak hanya memperbanyak kanal komunikasi, tetapi juga mengubah “aturan main” percakapan interpersonal di ruang digital.

Bagi kajian Ilmu Komunikasi, ini memperjelas bahwa smartphone adalah medium yang “aktif”. Desain aplikasi, fitur, dan antarmuka ikut mengarahkan praktik komunikasi. Konsep seperti *affordances* (kemungkinan tindakan yang disediakan

medium) menjadi penting ketika menjelaskan mengapa pola komunikasi smartphone sering cepat, ringkas, multimodal, dan berlangsung paralel di banyak ruang sosial.

b. Smartphone sebagai pembentuk praktik sosial dan “mobile socialities”

Smartphone juga relevan dipahami melalui lensa mobile socialities, yaitu bentuk-bentuk keterhubungan sosial yang terbentuk melalui mobilitas media. *The Routledge Handbook of Mobile Socialities* menjelaskan bahwa relasi sosial modern tidak hanya dipelihara di ruang fisik, tetapi juga melalui interaksi mobile yang lintas situasi dan lintas waktu. Smartphone memungkinkan individu merawat jaringan sosial secara berkelanjutan, mengatur kedekatan sosial, dan membangun rasa keterhubungan meski sedang berada di ruang yang berbeda (Hill dkk., 2021).

Dalam konteks mahasiswa, smartphone menjadi medium utama untuk menegosiasikan hubungan pertemanan, koordinasi akademik, dan partisipasi komunitas kampus. Karena komunikasi dapat terjadi kapan pun, mahasiswa sering berada pada situasi *always on communication*, yakni kondisi keterhubungan yang tampak normal, tetapi dapat memunculkan beban sosial berupa ekspektasi respons cepat dan keterlibatan terus menerus.

c. Smartphone sebagai teknologi yang “terdomestikasi” dalam kehidupan harian

Dalam Ilmu Komunikasi, smartphone juga dapat dibaca sebagai teknologi yang mengalami domestikasi, yaitu proses ketika teknologi baru diadopsi, dinormalisasi, dan menjadi bagian rutinitas sampai terasa wajib. *The Routledge Handbook of Media and Technology Domestication* menekankan bahwa domestikasi bukan sekadar adopsi teknis, tetapi juga penyesuaian nilai, norma, dan praktik sosial. Smartphone menjadi “perangkat rumah tangga” dalam arti sosial: ia hadir di ruang belajar, ruang keluarga, ruang ibadah, ruang kerja, dan ruang pergaulan (Hartmann, 2023).

Ketika smartphone sudah terdomestikasi, pengguna tidak lagi membedakan secara tegas kapan “sedang berkomunikasi” dan kapan “sedang memakai teknologi”. Komunikasi menjadi terintegrasi dengan rutinitas. Pada level konseptual, inilah alasan mengapa smartphone tepat diperlakukan sebagai medium komunikasi yang membentuk kebiasaan, bukan hanya alat yang digunakan sesekali.

d. Smartphone dan Perkembangan Mutakhir Studi Mobile Media

Untuk memperkuat posisi konsep smartphone dalam lanskap studi komunikasi, karya referensial seperti *The Routledge Companion to Mobile Media* (Goggin dan Hjorth, 2026) sangat representatif dalam memetakan transisi riset *mobile media* mulai dari terminologi “telepon genggam” hingga menjadi “smartphone” yang mencakup isu platformisasi, datafikasi, ekonomi perhatian, serta integrasi kecerdasan buatan. *Companion* ini menegaskan bahwa smartphone kini dipandang sebagai simpul krusial transformasi komunikasi digital yang menyatukan konektivitas, platform, dan praktik sosial dalam satu ekosistem terpadu. Meskipun demikian, literatur otoritatif lain seperti *The Oxford Handbook of Mobile Communication and Society* turut menekankan bahwa smartphone tidak boleh dipandang sebagai fenomena teknis semata, melainkan sebagai bagian dari

perubahan sosial luas yang bergantung pada konteks sosial dan budaya (Ling dkk., 2020).

e. Rumusan Konseptual Penelitian

Berdasarkan sintesis literatur di atas, penelitian ini memposisikan *smartphone* sebagai medium komunikasi personal dan sosial yang beroperasi melalui ekosistem aplikasi, terdomestikasi dalam rutinitas harian, serta pembentuk *mobile socialities* melalui praktik komunikasi yang bersifat *always-on*. Konseptualisasi ini krusial bagi penelitian ini karena memungkinkan analisis hubungan penggunaan *smartphone* dan kesehatan mental diletakkan dalam kerangka relasi komunikasi: bagaimana mahasiswa mengelola keterhubungan, interaksi, identitas, serta batas privat–publik melalui perangkat digital dalam ekosistem kampus.

2.2.1.2 Konsep Penggunaan Smartphone

Dalam Ilmu Komunikasi, penggunaan *smartphone* dipahami sebagai praktik komunikasi bermediasi teknologi yang terwujud melalui pilihan pengguna terhadap aplikasi, pola interaksi, bentuk pesan, serta cara mengelola relasi sosial dalam keseharian. Konsep ini menempatkan *smartphone* bukan hanya sebagai alat, tetapi sebagai ekosistem komunikasi yang membingkai bagaimana individu berkomunikasi, mengatur kehadiran sosial, dan mengelola perhatian. Kerangka ini penting karena penggunaan *smartphone* pada era aplikasi tidak lagi bisa dijelaskan hanya lewat “durasi pemakaian” atau “frekuensi penggunaan”, tetapi juga lewat pola komunikasi yang terbentuk di dalam ekosistem aplikasi (Yus, 2022).

a. Penggunaan smartphone sebagai komunikasi berbasis ekosistem aplikasi

Penggunaan *smartphone* saat ini berlangsung terutama melalui aplikasi. Karena itu, konsep penggunaan perlu memerhatikan “di mana” dan “bagaimana” komunikasi terjadi: pesan instan, media sosial, video pendek, panggilan, komentar, reaksi, dan berbagai format multimodal lain. Yus (2022) menekankan bahwa komunikasi *smartphone* terbentuk oleh interaksi di dalam ekosistem aplikasi, termasuk bagaimana antarmuka, fitur, dan kebiasaan pengguna membentuk produksi pesan dan pemaknaannya. Dengan kata lain, penggunaan *smartphone* adalah rangkaian tindakan komunikasi yang terus-menerus dinegosiasikan antara pengguna, aplikasi, dan konteks sosialnya.

Implikasinya bagi penelitian Ilmu Komunikasi menjadi sangat fundamental. Ketika mahasiswa “menggunakan *smartphone*”, mereka sebenarnya sedang menjalankan praktik komunikasi yang spesifik: memilih aplikasi tertentu, mengikuti norma interaksi (misalnya cepat membalas pesan), membangun citra diri, dan mengelola relasi sosial melalui teks, gambar, audio, dan video. Pola ini membuat penggunaan *smartphone* menjadi praktik komunikasi yang intens, berulang, dan terstruktur oleh platform.

b. Penggunaan smartphone sebagai proses domestikasi media

Konsep penggunaan *smartphone* juga dapat diperkuat melalui pendekatan domestikasi media, yaitu cara teknologi media diadopsi, dinormalisasi, dan diintegrasikan ke rutinitas hidup sampai terasa “wajar” dan “wajib”. Dalam *The Routledge Handbook of Media and Technology Domestication*, domestikasi

dijelaskan sebagai proses sosial-kultural. Teknologi media menjadi bagian dari kebiasaan harian, nilai, dan relasi, bukan sekadar alat yang dipakai sesekali. Dalam konteks *mobile communication*, domestikasi terlihat ketika smartphone masuk ke ritme belajar, pertemanan, organisasi, bahkan pengelolaan emosi (Hartmann, 2023).

Dari sudut pandang ini, penggunaan smartphone dapat dimaknai sebagai praktik yang sudah “menetap” dalam kehidupan mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya memakai smartphone karena kebutuhan teknis, tetapi karena smartphone telah menjadi infrastruktur komunikasi sosial yang membuat aktivitas akademik dan sosial berjalan “normal”.

c. Penggunaan smartphone dan pembentukan mobile socialities

Kebaruan penting dalam literatur komunikasi terkini adalah penekanan pada bagaimana penggunaan smartphone membentuk *mobile socialities*, yaitu pengalaman sosial yang berlangsung melalui mobilitas media. Buku *The Routledge Handbook of Mobile Socialities* dari Hill dkk. (2021) menegaskan bahwa relasi sosial modern semakin terjalin lewat media mobile, dan pengalaman keterhubungan tidak lagi bergantung pada pertemuan fisik. Penggunaan smartphone membentuk cara individu menjaga kedekatan, merawat jaringan sosial, serta mengatur batas privat-publik dalam ruang digital

Dalam konteks mahasiswa, penggunaan smartphone sering berjalan paralel dengan aktivitas belajar dan interaksi sosial. Mereka berpindah cepat dari komunikasi akademik ke komunikasi sosial, dari konsumsi informasi ke hiburan, dari pengelolaan tugas ke pemeliharaan relasi. Ini membuat penggunaan smartphone menjadi praktik komunikasi yang “melekat”, tidak episodik.

d. Penggunaan smartphone dalam konteks Asia

Untuk penelitian di Makassar, rujukan berbasis Asia membantu mengurangi bias literatur Barat. Buku *Mobile Communication in Asian Society and Culture* menegaskan bahwa praktik komunikasi mobile di Asia berkembang melalui negosiasi antara kebiasaan lokal, norma sosial, dan perubahan teknologi. Ini relevan untuk menempatkan penggunaan smartphone mahasiswa sebagai praktik yang dipengaruhi budaya, institusi pendidikan, dan tuntutan sosial setempat (Xie dan Chao, 2024).

e. Sintesis konsep untuk penelitian ini

Berdasarkan literatur-literatur terbaru tersebut, konsep penggunaan *smartphone* dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai: praktik komunikasi bermediasi teknologi yang berlangsung dalam ekosistem aplikasi, telah terdomestikasi dalam rutinitas mahasiswa, dan membentuk *mobile socialities*, sehingga pengguna aktif mengelola interaksi, relasi, dan perhatian dalam konteks akademik maupun sosial (Yus, 2022).

Rumusan konseptual ini menempatkan pembahasan penggunaan smartphone secara konsisten dalam kerangka Ilmu Komunikasi. Fokus analisis diarahkan pada praktik komunikasi bermediasi teknologi, bukan semata-mata pada perilaku penggunaan perangkat.

2.2.1.3 Konsep Kesehatan Mental Mahasiswa

a. Definisi kesehatan mental

WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang menghadapi stres kehidupan, mengaktualisasikan kemampuan, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. WHO juga menegaskan bahwa kesehatan mental memiliki nilai intrinsik dan instrumental serta merupakan bagian integral dari kesehatan dan kesejahteraan manusia (World Health Organization, 2025). Ini memberi kerangka yang tegas untuk penelitian. Ketegasan itu yakni bahwa kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan, melainkan kapasitas fungsional untuk menjalani peran, mengelola stres, menjaga relasi sosial, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam konteks kehidupan nyata.

b. Kesehatan mental sebagai konstruksi multidimensi

Dalam literatur kontemporer, kesehatan mental umumnya dipahami sebagai konstruksi multidimensi. Dimensi ini mencakup aspek afektif (keseimbangan emosi), kognitif (penilaian diri dan kontrol pikiran), perilaku (fungsi harian), dan sosial (kualitas relasi dan dukungan sosial). Kerangka WHO menekankan bahwa kemampuan “belajar, bekerja, dan berkontribusi” merupakan indikator penting dari fungsi mental yang sehat, sehingga kesehatan mental perlu dibaca sebagai kemampuan adaptasi yang tampak dalam aktivitas sehari-hari (World Health Organization, 2025).

Pada konteks pendidikan tinggi, dimensi fungsional ini menjadi krusial. Mahasiswa yang tampak “baik-baik saja” secara klinis dapat tetap mengalami penurunan kesejahteraan karena beban akademik, tekanan sosial, gangguan tidur, dan masalah relasi. Karena itu, studi kesehatan mental mahasiswa perlu memadukan perspektif “gejala” dan perspektif “fungsi”. Laporan *World mental health report* dari World Health Organization (2022) menegaskan urgensi pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada penanganan gangguan, tetapi juga promosi kesejahteraan dan penguatan lingkungan yang melindungi kesehatan mental.

c. Konsep kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan tinggi

Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang sarat transisi. Mereka menghadapi tuntutan akademik, adaptasi sosial, tekanan ekonomi, perubahan identitas, dan dinamika relasi. Dalam konteks ini, kesehatan mental mahasiswa perlu dipahami sebagai kemampuan untuk tetap berfungsi secara akademik, menjaga relasi yang sehat, mengelola tekanan, dan mempertahankan regulasi emosi di tengah perubahan.

Buku yang spesifik membahas kesehatan mental mahasiswa, *College Student Mental Health and Wellness: Coping on Campus* menekankan bahwa tekanan psikologis mahasiswa meningkat dan dipengaruhi oleh keragaman pengalaman kampus, termasuk beban akademik, relasi sosial, serta faktor konteks yang membuat sebagian kelompok lebih rentan. Buku ini juga menyoroti bahwa isu mahasiswa tidak berhenti pada depresi atau kecemasan, tetapi juga meliputi stres kronis, kelelahan mental, kesepian, dan penurunan kapasitas coping (Hayes, 2024).

Konseptualisasi ini relevan untuk penelitian ini karena menempatkan mahasiswa sebagai subjek yang berupaya *beradaptasi* dalam lingkungan kampus, bukan sekadar objek gejala klinis. Ini sejalan dengan arah penelitian komunikasi yang memandang perilaku bermedia sebagai bagian dari strategi adaptasi harian.

d. Faktor risiko dan faktor protektif kesehatan mental mahasiswa

Kesehatan mental mahasiswa dibentuk oleh interaksi faktor risiko dan faktor protektif.

Faktor risiko yang sering muncul dalam kajian kontemporer meliputi:

- 1) tekanan akademik yang berulang dan target performa,
- 2) konflik relasi dan tekanan pergaulan,
- 3) kesepian dan berkurangnya dukungan sosial bermakna,
- 4) stigma dan ketakutan mencari bantuan,
- 5) gangguan tidur dan ritme harian yang tidak stabil.

Aspek stigma perlu diberi perhatian khusus karena stigma dapat menghambat mahasiswa mengakui masalah dan mengakses bantuan. *The Cambridge Handbook of Stigma and Mental Health* menunjukkan bahwa stigma mental health memengaruhi proses *help-seeking*, memperkuat isolasi sosial, dan dapat memperburuk beban psikologis. Ini genting karena pada konteks kampus, stigma sering bekerja melalui norma sosial: takut dianggap lemah, takut dinilai “tidak mampu”, atau takut distigmatisasi oleh lingkungan (Vogel dan Wade, 2022) .

Faktor protektif yang paling konsisten meliputi:

- 1) dukungan sosial yang nyata (bukan sekadar simbolik),
- 2) keterampilan regulasi emosi dan coping adaptif,
- 3) lingkungan kampus yang mendukung (akses layanan, budaya inklusif),
- 4) literasi kesehatan mental.

WHO dalam *World mental health report* juga menekankan pentingnya penguatan lingkungan sehari-hari (rumah, sekolah, kampus, komunitas) sebagai strategi proteksi, bukan hanya intervensi pada level individu (World Health Organization, 2022).

e. Relevansi konsep kesehatan mental untuk operasionalisasi penelitian

Pada penelitian kuantitatif, konsep kesehatan mental perlu diterjemahkan ke indikator yang terukur. Dalam studi mahasiswa, indikator yang sering digunakan mencakup dimensi depresi, kecemasan, dan stres. Kerangka WHO tetap relevan karena dimensi tersebut dapat dipahami sebagai bentuk hambatan terhadap fungsi adaptif, seperti kemampuan belajar efektif, bekerja/beraktivitas, dan menjaga relasi sosial (World Health Organization, 2025).

Oleh karenanya, saat menggunakan instrumen seperti DASS-21, pengukuran itu tidak hanya memotret “gejala”, tetapi juga menilai gangguan pada kapasitas adaptasi psikologis yang berdampak pada fungsi akademik dan sosial mahasiswa.

f. Jembatan ke Ilmu Komunikasi

Bagian ini penting untuk menjaga konsistensi dengan posisi artikel. Kesehatan mental mahasiswa tidak berdiri sendiri, karena pengalaman stres, kesepian, kecemasan, dan tekanan sering diproses melalui relasi sosial dan praktik

komunikasi harian. Definisi WHO menegaskan dimensi relasional melalui konsep “berkontribusi pada komunitas” dan kemampuan menghadapi stres dalam kehidupan nyata (World Health Organization, 2025).

Ini berarti bahwa kesehatan mental mahasiswa dapat dikaji bersama praktik komunikasi bermediasi teknologi yang mereka lakukan setiap hari. Smartphone dapat menjadi saluran dukungan sosial, regulasi emosi, dan coping. Namun smartphone juga bisa memperkuat isolasi, fragmentasi perhatian, dan pola coping yang tidak adaptif. Kerangka inilah yang membuat konsep kesehatan mental relevan langsung dengan pembahasan penggunaan smartphone pada subbab berikutnya.

2.2.1.4 Mahasiswa Sarjana sebagai Subjek Komunikasi

Mahasiswa sarjana dalam kajian Ilmu Komunikasi perlu dipahami sebagai subjek komunikasi yang aktif, bukan sekadar individu yang menerima informasi atau menjalani proses pendidikan secara pasif. Dalam kehidupan kampus, mahasiswa terus terlibat dalam praktik komunikasi yang kompleks dan berlapis, baik dalam konteks akademik, sosial, maupun personal. Mereka berkomunikasi untuk mengakses pengetahuan, membangun relasi, mengelola identitas diri, serta menegosiasikan tuntutan dan ekspektasi yang melekat pada status sebagai mahasiswa.

Kajian mutakhir mengenai pengalaman mahasiswa menegaskan bahwa *student experience* tidak hanya dibentuk oleh kurikulum dan proses pembelajaran formal, tetapi juga oleh relasi sosial, interaksi simbolik, dan dinamika komunikasi sehari-hari di lingkungan kampus. Brooks dkk. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa secara simultan dikonstruksi oleh sistem pendidikan tinggi melalui regulasi, norma akademik, dan kebijakan institusional, sekaligus secara aktif mengonstruksi pengalaman mereka sendiri melalui pilihan tindakan, relasi, dan praktik komunikasi. Dalam konteks ini, mahasiswa bukan hanya objek sistem pendidikan, melainkan aktor sosial yang memiliki kapasitas reflektif dan agensi komunikasi.

Sebagai subjek komunikasi, mahasiswa sarjana menjalankan berbagai peran komunikasi yang saling tumpang tindih. Pada ranah akademik, mereka berkomunikasi untuk mengelola proses belajar, seperti berdiskusi dengan dosen, berkolaborasi dengan teman sebaya, dan mengakses informasi akademik. Pada ranah sosial, mahasiswa membangun dan mempertahankan relasi pertemanan, jaringan organisasi, serta dukungan sosial yang berperan penting dalam keberlangsungan kehidupan kampus. Pada ranah personal, mahasiswa menggunakan komunikasi sebagai sarana pembentukan identitas diri, pengelolaan emosi, dan pencarian makna atas pengalaman yang mereka hadapi.

Dalam fase pendidikan tinggi, mahasiswa juga berada pada kondisi yang sarat tekanan. Literatur kontemporer mengenai kesehatan mental mahasiswa menunjukkan bahwa tuntutan akademik, kompetisi prestasi, transisi menuju kemandirian, serta ekspektasi sosial dan keluarga menciptakan tekanan psikologis yang signifikan. Hayes (2024) menegaskan bahwa mahasiswa sarjana merupakan kelompok yang rentan terhadap stres, kecemasan, dan kelelahan mental, terutama ketika tuntutan akademik dan sosial tidak diimbangi dengan sumber daya coping dan

dukungan yang memadai. Tekanan-tekanan ini tidak berdiri sendiri, tetapi berinteraksi dengan pola komunikasi dan relasi yang dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam situasi tersebut, komunikasi menjadi mekanisme utama mahasiswa untuk beradaptasi. Mahasiswa mencari dukungan emosional melalui percakapan dengan teman sebaya, membangun rasa memiliki melalui keterlibatan komunitas kampus, serta menggunakan media komunikasi untuk mengelola tekanan dan ketidakpastian. Skinner dan Zimmer-Gembeck (2023) menjelaskan bahwa strategi coping individu, termasuk mahasiswa, berkembang sebagai respons terhadap tuntutan lingkungan dan sangat dipengaruhi oleh konteks sosial serta ketersediaan sumber daya relasional. Oleh karena itu, cara mahasiswa berkomunikasi tidak dapat dipisahkan dari cara mereka mengelola stres dan menjaga kesejahteraan psikologis.

Perkembangan teknologi digital semakin memperluas ruang komunikasi mahasiswa. Perubahan dalam sistem pendidikan tinggi, termasuk meningkatnya penggunaan platform digital dan komunikasi daring, membentuk ulang pola interaksi mahasiswa dengan dosen, institusi, dan sesama mahasiswa. Studi tentang respons pendidikan tinggi terhadap krisis global menunjukkan bahwa mahasiswa semakin bergantung pada komunikasi digital untuk mempertahankan keterhubungan akademik dan sosial, sekaligus menghadapi tantangan baru berupa intensifikasi komunikasi, fragmentasi perhatian, dan berkurangnya batas antara ruang akademik dan personal (Benner dkk., 2022).

Dalam konteks ini, mahasiswa sarjana tidak hanya beradaptasi terhadap tuntutan akademik dan sosial secara langsung, tetapi juga terhadap ekosistem komunikasi digital yang terus aktif dan menuntut respons cepat. Praktik komunikasi yang berlangsung secara berkelanjutan ini membentuk ritme kehidupan mahasiswa dan berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka. Ketika komunikasi berjalan suportif dan terkelola dengan baik, mahasiswa cenderung memiliki kapasitas adaptasi yang lebih kuat. Sebaliknya, ketika komunikasi menjadi sumber tekanan tambahan, risiko kelelahan mental dan distress psikologis dapat meningkat.

Sehubungan dengan itu, memposisikan mahasiswa sarjana sebagai subjek komunikasi memberikan dasar konseptual yang kuat untuk memahami hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental. Mahasiswa dipahami sebagai aktor yang secara aktif memilih, menggunakan, dan memaknai media komunikasi dalam upaya menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Perspektif ini memungkinkan penelitian untuk melihat penggunaan smartphone bukan semata-mata sebagai perilaku individual, tetapi sebagai bagian dari praktik komunikasi yang terintegrasi dalam pengalaman hidup mahasiswa di pendidikan tinggi.

2.2.2 Kajian Teoretis

2.2.2.1 Uses and Gratifications Theory

Uses and Gratifications Theory (U&G) menjelaskan penggunaan media sebagai tindakan yang bertujuan. Fokus utamanya bukan pada “apa yang media lakukan pada manusia”, tetapi “apa yang manusia lakukan dengan media” (Katz dkk., 1973). U&G menempatkan individu sebagai pengguna yang aktif, selektif, dan

rasional dalam memilih media untuk memenuhi kebutuhan tertentu, baik kognitif, afektif, sosial, maupun kebutuhan pelepasan ketegangan (DeFleur dan DeFleur, 2022). Dalam konteks media digital, logika ini semakin relevan karena pilihan konten dan platform sangat melimpah, sehingga perilaku bermedia bergantung pada motif, situasi, dan kebutuhan psikologis pengguna saat itu.

a. Asumsi dasar Uses and Gratifications

U&G dibangun di atas beberapa asumsi kunci (DeFleur dan DeFleur, 2022; Katz dkk., 1973):

1. Pengguna bersifat aktif. Mahasiswa tidak sekadar “terpapar” smartphone, tetapi memilih aplikasi, fitur, dan konten sesuai tujuan personal. Pada era digital, pergeseran ini tampak jelas karena ekosistem media menjadi “*many-to-many*”, sehingga pengguna dapat menjadi penerima sekaligus pengirim pesan.
2. Penggunaan media berorientasi tujuan. Pemakaian smartphone diarahkan pada pencapaian gratifikasi tertentu, misalnya mencari informasi akademik, menjaga relasi, atau mengatur emosi.
3. Media bersaing dengan sumber gratifikasi lain. Kebutuhan yang sama dapat dipenuhi melalui aktivitas non-digital (tatap muka, olahraga, tidur) atau aktivitas digital lain. U&G melihat smartphone sebagai salah satu pilihan pemenuh kebutuhan yang bersaing di antara alternatif tersebut.
4. Motif dan kepuasan dapat diukur. U&G membuka ruang pengukuran empiris terhadap motif (*gratifications sought*) dan kepuasan yang benar-benar diperoleh (*gratifications obtained*), sehingga cocok untuk penelitian kuantitatif berbasis survei.

Asumsi-asumsi ini penting karena penelitian menempatkan mahasiswa sebagai subjek komunikasi aktif. Artinya, intensitas penggunaan smartphone dapat dipahami sebagai konsekuensi dari motif komunikasi dan kebutuhan psikologis yang terus dinegosiasikan dalam kehidupan kampus.

b. Konsep inti: kebutuhan, motif, dan gratifikasi

Dalam U&G, kebutuhan (*needs*) dipahami sebagai dorongan dasar, sedangkan motif (*motives*) adalah alasan spesifik yang mendorong individu memilih media tertentu. Hasil akhirnya adalah gratifikasi (*gratifications*), yaitu kepuasan yang dirasakan setelah menggunakan media.

Literatur U&G modern sering merangkum kebutuhan media dalam beberapa rumpun yang relevan untuk smartphone mahasiswa (DeFleur dan DeFleur, 2022; Katz dkk., 1973):

1. *Surveillance* dan education (informasi dan pembelajaran). Pengguna mencari informasi yang membantu orientasi diri dan pemecahan masalah. Dalam konteks mahasiswa, kebutuhan ini tampak pada akses materi kuliah, berita, jadwal, atau pencarian referensi.
2. Entertainment dan mood management. Smartphone dipakai untuk hiburan, relaksasi, dan pengaturan suasana hati. Pada situasi stres akademik, motif hiburan dapat berfungsi sebagai cara cepat untuk meredakan ketegangan.

3. Social interaction dan relationship maintenance. Smartphone menyediakan jalur untuk mempertahankan relasi sosial melalui chat, media sosial, dan komunitas daring. Motif ini menonjol karena komunikasi interpersonal mahasiswa banyak berlangsung secara bermediasi teknologi.
4. *Identity* dan *self-presentation*. Pengguna memanfaatkan platform digital untuk menegaskan identitas, reputasi, dan penerimaan sosial. Dalam kehidupan kampus, motif ini sering muncul melalui kurasi citra diri di media sosial dan respons terhadap umpan balik sosial.
5. *Escapism* atau *tension release*. Smartphone dipakai untuk “mengalihkan diri” dari tekanan. Pada titik tertentu, motif ini bisa bergerak dari coping adaptif menuju pola yang sulit dikendalikan, terutama ketika durasi dan frekuensi penggunaan meningkat sebagai respons terhadap distres.

Kerangka kebutuhan ini membantu menafsirkan “penggunaan smartphone” bukan sekadar durasi, tetapi sebagai praktik komunikasi yang memiliki tujuan psikologis dan sosial yang dapat ditelusuri secara empiris.

c. U&G dan smartphone sebagai medium komunikasi personal

Smartphone berbeda dari media massa klasik karena sifatnya personal, portabel, dan selalu terhubung. Namun, U&G tetap relevan karena prinsip dasarnya adalah pilihan pengguna dan pemenuhan kebutuhan. Pada smartphone, gratifikasi dapat muncul lebih cepat dan lebih sering karena:

1. akses instan pada konten dan komunikasi,
2. notifikasi yang memicu keterlibatan berulang,
3. integrasi fungsi akademik, sosial, dan hiburan dalam satu perangkat.

Kondisi ini membuat smartphone sangat efektif dalam memenuhi kebutuhan “seketika”, tetapi juga meningkatkan peluang penggunaan yang repetitif, terutama ketika motif utama adalah pengaturan emosi atau pelarian dari stres (DeFleur dan DeFleur, 2022). Karena itu, U&G dapat dipakai untuk menjelaskan mengapa mahasiswa tetap menggunakan smartphone meskipun menyadari dampak negatifnya. Gratifikasi jangka pendek (misalnya rasa nyaman, distraksi, koneksi sosial) sering mengalahkan konsekuensi jangka panjang (misalnya gangguan tidur, penurunan fokus).

d. Relevansi U&G

Dalam penelitian ini, U&G berfungsi sebagai landasan untuk:

1. Menjelaskan motif penggunaan smartphone sebagai praktik komunikasi. Smartphone dipakai untuk memenuhi kebutuhan informasi, relasi, hiburan, dan regulasi emosi. U&G membantu memetakan motif dominan pada konteks mahasiswa Makassar, tanpa mereduksi smartphone sebagai “biang masalah” tunggal.
2. Menghubungkan motif dengan potensi dampak kesehatan mental. Motif tertentu cenderung berkaitan dengan pola penggunaan tertentu. Misalnya, motif *escapism* dan *mood management* berpotensi terkait dengan penggunaan kompulsif saat distres meningkat. Di sini, U&G menjadi jembatan konseptual untuk membaca hubungan penggunaan smartphone dan skor kesehatan mental.

3. Mendukung argumen “mahasiswa sebagai subjek komunikasi aktif”. U&G konsisten dengan posisi penelitian dalam Ilmu Komunikasi yang menekankan agensi pengguna dan pemaknaan terhadap media sebagai medium komunikasi.

Dalam kerangka teoretis, U&G paling kuat ketika dipakai bersama *Stress and Coping Theory* serta *Compensatory Internet Use Theory*. U&G menjawab “mengapa smartphone dipilih” (motif), sementara teori coping dan CIUT menjelaskan “kapan dan dalam kondisi apa smartphone menjadi strategi regulasi emosi yang berisiko”.

2.2.2.2 Stress and Coping Theory

a. Posisi teori dan relevansinya untuk penelitian ini

Stress and Coping Theory (sering juga disebut Transactional Model of Stress and Coping) memandang stres sebagai hasil transaksi antara individu dan lingkungan. Stres tidak otomatis muncul hanya karena ada tuntutan eksternal, tetapi muncul ketika individu menilai (*appraise*) suatu situasi sebagai mengancam, membebani, atau melebihi sumber daya yang ia miliki. Karena itu, fokus teori ini bukan hanya pada “stresornya”, tetapi pada proses penilaian dan strategi coping yang dipilih untuk menghadapi tuntutan tersebut (Lazarus dan Folkman, 1984).

Dalam konteks mahasiswa, teori ini sangat relevan karena kehidupan kampus sarat tuntutan: tugas, ujian, kompetisi prestasi, adaptasi sosial, tekanan ekonomi, dan konflik peran. Tekanan-tekanan ini memicu respons stres yang dapat dikelola secara adaptif, tetapi juga dapat memicu pola coping yang tidak sehat. Literatur pendidikan tinggi juga menegaskan bahwa coping mahasiswa sangat dipengaruhi oleh konteks kampus dan sumber dukungan yang tersedia (Hayes, 2024).

b. Komponen utama Stress and Coping Theory (Lazarus dan Folkman, 1984)

Stres sebagai proses transaksi

Model transaksional menekankan bahwa stres terbentuk dari interaksi dua komponen:

1. Tuntutan situasi (misalnya beban akademik, konflik sosial, deadline), dan
2. Sumber daya individu (misalnya kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, waktu, kesehatan fisik).

Stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lebih besar daripada sumber dayanya. Berdasar itu, dua mahasiswa yang menghadapi situasi yang sama dapat mengalami tingkat stres yang berbeda.

Penilaian kognitif: *primary appraisal* dan *secondary appraisal*

Proses appraisal biasanya dijelaskan melalui dua tahap:

1. *Primary appraisal*: individu menilai apakah situasi itu relevan dan berpotensi mengancam (misalnya “ujian ini sangat menentukan”).
2. *Secondary appraisal*: individu menilai pilihan sumber daya dan strategi yang tersedia (misalnya “saya bisa belajar dengan kelompok”, “saya bisa minta bantuan dosen”).

Pada tahap ini, aspek komunikasi menjadi penting. Cara mahasiswa berkomunikasi dengan teman, dosen, atau keluarga dapat memperluas sumber daya

coping (dukungan, informasi, klarifikasi peran), atau sebaliknya mempersempitnya (konflik, isolasi, tekanan sosial).

Coping sebagai respons adaptif terhadap stresor

Coping adalah upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai menekan. Literatur kontemporer menekankan bahwa coping bersifat dinamis, berubah mengikuti situasi, konteks sosial, dan tahap perkembangan individu. *The Cambridge Handbook of the Development of Coping* menegaskan bahwa coping berkembang sepanjang rentang kehidupan dan dipengaruhi oleh regulasi diri, relasi sosial, dan konteks lingkungan (Skinner dan Zimmer-Gembeck, 2023).

c. Klasifikasi strategi coping

Dalam pembahasan modern, klasifikasi coping sering dirangkum menjadi beberapa kelompok berikut.

Coping berfokus masalah (*problem-focused coping*)

Strategi ini diarahkan untuk mengubah situasi atau mengurangi sumber masalah. Contohnya: membuat rencana belajar, mengelola waktu, mencari informasi, konsultasi dengan dosen, menyusun prioritas tugas. Strategi ini cenderung efektif ketika stresor bisa dikendalikan.

Coping berfokus emosi (*emotion-focused coping*)

Strategi ini diarahkan untuk mengelola respons emosi terhadap stresor. Contohnya: *reappraisal* (membingkai ulang), relaksasi, mencari dukungan emosional, aktivitas yang menenangkan. Strategi ini sering membantu ketika stresor sulit dikendalikan.

Coping menghindar (*avoidant coping*) dan risiko maladaptif

Banyak literatur mutakhir menegaskan bahwa coping menghindar dapat memberi “lega” jangka pendek tetapi berisiko memperburuk stres jangka panjang. Bentuknya meliputi prokrastinasi, penarikan diri sosial, pelarian ke hiburan berlebihan, atau penggunaan media digital tanpa kontrol. Perspektif coping perkembangan menekankan bahwa strategi ini sering muncul ketika sumber daya individu rendah atau dukungan sosial tidak memadai (Skinner dan Zimmer-Gembeck, 2023).

d. Coping digital dan posisi smartphone

Dalam konteks riset ini, smartphone dapat dipahami sebagai alat coping. Mahasiswa sering memanfaatkan smartphone untuk:

1. mencari informasi akademik (coping berfokus masalah),
2. menjaga koneksi sosial (dukungan sosial),
3. regulasi emosi lewat hiburan digital atau media sosial (coping berfokus emosi),
4. atau pelarian dari tekanan (coping menghindar).

Masalahnya, coping digital ini dapat bersifat adaptif atau maladaptif. Ketika smartphone dipakai untuk dukungan sosial dan pemecahan masalah secara terukur, ia bisa membantu adaptasi. Namun ketika smartphone menjadi pelarian utama yang berulang, ia bisa memperkuat siklus stres melalui distraksi, penundaan tugas, dan

gangguan tidur. Literatur kesehatan mental mahasiswa menekankan bahwa coping yang tidak seimbang sering berkaitan dengan penurunan kesejahteraan dan peningkatan distress di kampus (Hayes, 2024).

Untuk memperkuat kerangka modern, rujukan konseptual terbaru dari Biggs dan Brough (2025) juga menekankan perluasan teori stres dan coping pada konteks kontemporer, termasuk bagaimana coping dipahami secara lebih luas dalam kaitannya dengan perilaku kesehatan dan lingkungan digital.

e. Sintesis untuk kerangka penelitian “smartphone dan kesehatan mental”

Berdasarkan Stress and Coping Theory, hubungan penggunaan smartphone dan kesehatan mental dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Mahasiswa menghadapi stresor akademik dan sosial.
2. Mereka melakukan appraisal terhadap tuntutan dan sumber daya.
3. Mereka memilih coping, termasuk coping berbasis smartphone.
4. Jika coping smartphone dominan berupa pelarian dan tidak terkontrol, risiko distress meningkat.
5. Jika coping smartphone lebih terarah pada pemecahan masalah dan dukungan sosial yang bermakna, risiko distress dapat berkurang.

Sintesis ini menjaga konsistensi penelitian ini karena smartphone diposisikan sebagai medium praktik komunikasi yang terlibat langsung dalam proses coping.

2.2.2.3 Compensatory Internet Use Theory (CIUT)

a. Pengertian dan posisi CIUT

Compensatory Internet Use Theory (CIUT) menjelaskan bahwa penggunaan internet yang problematik tidak seharusnya dipahami hanya sebagai “kecanduan teknologi”, tetapi sebagai respons kompensasi terhadap situasi kehidupan yang negatif atau kerentanan psikososial. Dalam kerangka ini, individu menggunakan aktivitas online untuk mengalihkan perhatian dari masalah, meredakan emosi negatif, atau memperoleh kebutuhan psikologis yang sulit dipenuhi dalam kehidupan offline. CIUT menekankan bahwa “pusat masalah” bukan pada teknologinya, melainkan pada konteks stres dan fungsi psikologis dari penggunaan internet itu sendiri (Kardefelt-winter, 2014).

Konsekuensinya penting dalam penelitian ini yakni smartphone tidak otomatis “menyebabkan” gangguan mental. Smartphone menjadi saluran kompensasi yang makin intens ketika mahasiswa berada pada tekanan akademik dan sosial. Dalam kondisi tertentu, strategi kompensasi ini bisa beralih menjadi pola repetitif yang mengganggu fungsi harian.

b. Asumsi dasar CIUT: “kompensasi” dan “kelelahan jangka pendek”

CIUT berangkat dari asumsi bahwa individu cenderung mencari kelelahan cepat ketika menghadapi distress. Internet menawarkan akses instan ke distraksi, koneksi sosial, hiburan, validasi sosial, dan pelarian kognitif. Ketika strategi ini memberi efek menenangkan sementara, individu terdorong mengulangnya. Tetapi, pengulangan yang berlebihan dapat memperburuk masalah inti, terutama jika penggunaan internet mengganggu tidur, menguatkan penundaan tugas, menurunkan kualitas relasi offline, atau membuat individu makin sulit menghadapi

sumber stres (Kardefelt-winter, 2014). Artinya, CIUT memandang penggunaan internet problematik sebagai proses coping yang berpotensi maladaptif.

c. Mekanisme proses CIUT

Agar lebih operasional, penelitian ini membuat mekanisme proses CIUT sebagai berikut

Pemicu: situasi negatif dan kerentanan psikososial

Pemicu dapat berupa stres akademik, konflik relasi, kesepian, tekanan ekonomi, atau ketidakpuasan hidup. Pada mahasiswa, pemicu ini sering muncul dalam bentuk deadline yang menumpuk, kecemasan performa, kesulitan adaptasi sosial, dan rasa terisolasi di lingkungan kampus.

Motivasi kompensasi: mengurangi emosi negatif atau mengganti kebutuhan yang tidak terpenuhi

Motivasi kompensasi dapat berupa pencarian distraksi agar tidak memikirkan masalah, mencari dukungan sosial atau rasa “diterima”. Selain itu, mencari relaksasi cepat melalui hiburan, mencari kontrol dan kenyamanan melalui aktivitas yang dapat diatur sendiri. Literatur mutakhir tentang *problematic internet use* (PIU) menegaskan bahwa pola penggunaan berisiko sering berkaitan dengan kebutuhan emosional dan regulasi afek, bukan sekadar durasi penggunaan (Schimmenti, 2023).

Perilaku kompensasi: penggunaan internet berbasis aplikasi

Pada konteks smartphone, perilaku kompensasi berlangsung melalui: media sosial (validasi sosial, perbandingan sosial, FOMO), pesan instan (keterhubungan terus-menerus), video pendek dan hiburan (pelarian cepat), dan game atau *scrolling* tanpa tujuan (disosiasi ringan).

1. Penguatan: reward jangka pendek

Kelegaan emosi dan rasa terkoneksi menjadi “reward” yang menguatkan kebiasaan. Individu belajar bahwa “ketika stres, buka smartphone terasa membantu”. Ini selaras dengan penjelasan penelitian kontemporer yang mengaitkan CIUT dengan penggunaan berulang untuk meredakan emosi negatif (Hu dan Huang, 2024).

2. Dampak lanjutan: penurunan fungsi dan peningkatan distress

Jika pola kompensasi menjadi dominan, dampak yang mungkin muncul meliputi: gangguan tidur, penurunan konsentrasi akademik, prokrastinasi, isolasi sosial offline, peningkatan kecemasan dan stres karena tugas tertunda. Ini menjelaskan mengapa CIUT sering dipakai untuk menafsirkan hubungan antara distress dan problematic internet use pada populasi muda, termasuk mahasiswa (Sánchez-Fernández dan Borda-Mas, 2023).

d. CIUT dan perbedaan “kompensasi adaptif” vs “kompensasi maladaptif”

CIUT tidak menghakimi semua penggunaan smartphone sebagai negatif. Ada dua kemungkinan:

1. Kompensasi adaptif

Mahasiswa menggunakan smartphone untuk mendapatkan dukungan sosial yang nyata, informasi akademik, dan strategi pemecahan masalah (misalnya

koordinasi tugas, konsultasi dosen, komunitas belajar). Penggunaan ini cenderung membantu adaptasi.

2. Kompensasi maladaptif

Mahasiswa menggunakan smartphone terutama untuk menghindari emosi negatif, menunda tugas, atau mencari validasi sosial berlebihan. Penggunaan seperti ini cenderung memperkuat siklus distress karena masalah inti tidak terselesaikan dan fungsi harian terganggu. Kerangka ulasan teori PIU juga menekankan pentingnya membedakan mekanisme coping vs mekanisme adiksi, karena implikasinya berbeda untuk intervensi (Tunney and Rooney, 2023).

e. Integrasi CIUT dengan penelitian

Dalam penelitian ini, CIUT memberi pijakan teoretis yang jelas:

2. Mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial.
3. Sebagian mahasiswa mengalami distress (depresi, kecemasan, stres).
4. Distress memicu penggunaan smartphone sebagai kompensasi.
5. Jika penggunaan berkembang menjadi repetitif dan tidak terkontrol, maka: muncul gangguan tidur, distraksi, dan penurunan fungsi, dan/atau distress dapat meningkat atau menetap.

Model ini membantu peneliti menjelaskan hubungan secara komunikatif: smartphone berperan sebagai medium coping yang bisa mengarah pada konsekuensi kesehatan mental, terutama ketika pola kompensasi menjadi dominan.

f. Implikasi operasional untuk variabel penelitian

CIUT juga membantu memperjelas operasionalisasi:

1. Penggunaan smartphone (mis. SAS-SV) dapat dibaca sebagai indikator kecenderungan penggunaan yang sulit dikendalikan, terutama ketika terkait pelarian emosi dan kehilangan kontrol.
2. Kesehatan mental (mis. DASS-21) dapat diposisikan sebagai kondisi distress yang berpotensi memicu kompensasi digital dan sekaligus dapat dipengaruhi oleh dampak lanjutan penggunaan yang tidak terkontrol.

CIUT memberi landasan untuk memahami keterkaitan distress dan pola penggunaan sebagai kompensasi yang berpotensi problematik.

2.2.2.4 Teori Adiksi Perilaku

Teori Adiksi Perilaku menjelaskan bahwa suatu aktivitas non-zat dapat berkembang menjadi pola kompulsif, berulang, dan sulit dikendalikan, serta tetap dilakukan meskipun menimbulkan dampak negatif. Konsep ini muncul dari perluasan studi adiksi yang awalnya berfokus pada ketergantungan zat, lalu berkembang ke perjudian, gim, dan teknologi digital.

Salah satu formulasi paling sistematis dikembangkan oleh Mark D. Griffiths. Griffiths (1996, 2005) mengemukakan bahwa adiksi, baik berbasis zat maupun perilaku, memiliki struktur psikologis yang sama. Ia merumuskan *six components model of addiction* yang terdiri atas enam elemen utama.

a. Model Komponen Adiksi

Menurut Griffiths (2005), suatu perilaku dikategorikan adiktif apabila memenuhi enam komponen berikut:

1. **Salience**
Aktivitas menjadi pusat perhatian dan mendominasi pikiran serta perilaku individu.
2. **Mood Modification**
Aktivitas digunakan untuk mengubah suasana hati, seperti meredakan stres atau kebosanan.
3. **Tolerance**
Individu membutuhkan peningkatan intensitas atau durasi untuk memperoleh efek yang sama.
4. **Withdrawal**
Muncul ketidaknyamanan psikologis ketika aktivitas dihentikan.
5. **Conflict**
Aktivitas menimbulkan konflik internal maupun interpersonal.
6. **Relapse**
Individu kembali pada pola lama setelah berusaha mengurangi.

Model ini menjadi rujukan utama dalam penelitian adiksi non-zat dan banyak digunakan untuk memahami ketergantungan pada media digital.

b. Adiksi Perilaku dalam Konteks Teknologi Digital

Perkembangan internet memicu munculnya penelitian tentang kecanduan internet, yang dipelopori oleh Young (1998). Young menunjukkan bahwa pola penggunaan internet dapat menyerupai adiksi perjudian dalam hal kehilangan kontrol dan gangguan fungsi sosial.

Dalam konteks smartphone, pendekatan adiksi perilaku diadaptasi oleh Kwon, dkk. (2013) melalui pengembangan Smartphone Addiction Scale (SAS). Dimensi seperti gangguan kehidupan sehari-hari, toleransi, withdrawal, dan kehilangan kontrol mencerminkan model komponen adiksi Griffiths. Dengan demikian, penggunaan smartphone problematik dipahami sebagai bentuk adiksi perilaku non-substansi.

c. Mekanisme Psikologis Adiksi Digital

Adiksi perilaku bekerja melalui sistem penguatan. Interaksi digital, notifikasi, dan umpan balik sosial bertindak sebagai stimulus penguat yang mendorong pengulangan perilaku. Individu kemudian membentuk asosiasi bahwa penggunaan smartphone efektif dalam mengurangi ketegangan emosional. Ketika regulasi diri melemah, perilaku tersebut berubah menjadi kompulsif.

Dalam konteks mahasiswa, tekanan akademik dan kebutuhan konektivitas tinggi dapat memperkuat siklus penggunaan berulang. Jika penggunaan tersebut menggantikan strategi coping adaptif, maka risiko distress psikologis meningkat.

d. Relevansi Teori dalam Penelitian Ini

Penelitian ini menggunakan Teori Adiksi Perilaku untuk menjelaskan bagaimana penggunaan smartphone dapat berkembang menjadi penggunaan problematik. Kerangka ini menjadi dasar konseptual dalam penggunaan instrumen Smartphone Addiction Scale (SAS). Melalui teori ini, penggunaan smartphone

dipahami bukan sekadar intensitas komunikasi, tetapi sebagai perilaku yang berpotensi kehilangan kontrol dan menimbulkan gangguan fungsi psikologis.

Dengan demikian, Teori Adiksi Perilaku memberikan landasan untuk menganalisis hubungan antara komunikasi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam menjelaskan mekanisme ketergantungan yang mungkin berkontribusi terhadap munculnya depresi, kecemasan, dan stres.

2.2.2.5 Model Afektivitas Negatif Umum dalam Struktur Distres Emosional

Model Afektivitas Negatif Umum menjelaskan bahwa berbagai emosi negatif seperti sedih, cemas, tegang, dan mudah tertekan memiliki dasar afektif yang sama. Konsep ini berkembang dalam psikologi kepribadian dan psikopatologi untuk memahami keterkaitan antara depresi dan kecemasan serta bentuk distres emosional lainnya.

Formulasi penting mengenai struktur ini dikemukakan oleh Clark dan Watson (1991) melalui tripartite model of anxiety and depression. Model tersebut menyatakan bahwa depresi dan kecemasan memiliki komponen bersama berupa negative affect, serta komponen spesifik yang membedakan keduanya. Negative affect merujuk pada kecenderungan umum untuk mengalami emosi tidak menyenangkan seperti kesedihan, ketegangan, kekhawatiran, iritabilitas, dan perasaan tertekan.

Individu dengan tingkat afektivitas negatif tinggi cenderung lebih rentan terhadap distres psikologis ketika menghadapi tekanan lingkungan. Dengan demikian, negative affect dipahami sebagai dasar emosional umum yang memengaruhi munculnya berbagai bentuk gangguan emosional.

a. Afektivitas Negatif dan Pendekatan Dimensional

Berbeda dari pendekatan diagnostik kategorikal yang memisahkan gangguan secara kaku, model afektivitas negatif umum bersifat dimensional. Distres emosional dipahami sebagai spektrum intensitas, bukan kategori yang sepenuhnya terpisah. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih fleksibel terhadap pengalaman emosional individu dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan dimensional ini selaras dengan kerangka pengukuran yang digunakan dalam *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS), yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995). DASS mengukur tiga dimensi utama distres emosional, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, yang saling berkaitan tetapi tetap memiliki karakteristik spesifik.

b. Struktur Dimensi Distres dalam DASS-21

Instrumen DASS-21 mempertahankan struktur tiga faktor yang menggambarkan bentuk distres emosional:

- 1 Depresi ditandai oleh kehilangan minat, penurunan motivasi, perasaan tidak berharga, dan kesedihan berkepanjangan.
- 2 Anxiety ditandai oleh ketegangan fisiologis, kekhawatiran berlebihan, dan hiperaktivasi sistem saraf otonom.
- 3 Stress ditandai oleh iritabilitas, kesulitan relaksasi, ketegangan kronis, dan perasaan tertekan.

Meskipun ketiga dimensi tersebut berbeda secara fenomenologis, semuanya berbagi fondasi afektivitas negatif umum. Oleh karena itu, distres psikologis dalam penelitian ini dipahami sebagai konstruksi multidimensional yang saling berkaitan.

c. Relevansi Model dalam Konteks Mahasiswa

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami distres emosional akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan. Dalam konteks ini, depresi, kecemasan, dan stres tidak selalu muncul secara terpisah, melainkan sebagai spektrum pengalaman emosional negatif.

Model Afektivitas Negatif Umum membantu menjelaskan bahwa peningkatan distres emosional dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan, termasuk dinamika komunikasi digital dan penggunaan smartphone. Dengan memahami distres sebagai spektrum emosional, penelitian ini dapat menganalisis kesehatan mental mahasiswa secara lebih komprehensif.

d. Posisi Model dalam Kerangka Penelitian

Dalam kerangka teoretis penelitian ini, Model Afektivitas Negatif Umum berfungsi sebagai dasar konseptual untuk memahami variabel outcome yang diukur melalui DASS-21. Model ini tidak digunakan untuk menjelaskan penyebab penggunaan smartphone, melainkan untuk:

1. memahami struktur distres emosional mahasiswa
2. menjelaskan keterkaitan antara depresi, kecemasan, dan stres
3. mendukung analisis hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental

Berpijak dari itu, model ini melengkapi kerangka teoretis yang menjelaskan motif komunikasi, mekanisme coping, dan penggunaan smartphone problematik, sekaligus memberikan landasan konseptual bagi interpretasi kondisi psikologis mahasiswa.

2.2.3 Hubungan Penggunaan Smartphone dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Ilmu Komunikasi

2.2.3.1 Smartphone sebagai medium coping komunikasi

Coping tidak selalu berbentuk strategi intrapersonal. Coping juga muncul sebagai tindakan komunikasi, misalnya mencari dukungan sosial, mengalihkan perhatian lewat konsumsi konten, atau menjaga rasa “terhubung” melalui pesan instan. Smartphone memfasilitasi coping komunikasi karena selalu tersedia, personal, dan menyediakan berbagai bentuk interaksi yang cepat. CIUT menjelaskan bahwa ketika individu mengalami tekanan atau ketidakpuasan dalam kehidupan offline, mereka dapat memanfaatkan aktivitas online untuk mengompensasi emosi negatif dan kebutuhan yang tidak terpenuhi. Dalam konteks mahasiswa, tekanan akademik dapat mendorong kebutuhan untuk “meredakan” ketegangan melalui ruang digital, sehingga smartphone berfungsi sebagai medium coping yang mudah diakses (Gu dan Mao, 2023).

Namun, coping berbasis smartphone bersifat ambivalen. Ia bisa adaptif ketika membantu mahasiswa memperoleh dukungan, informasi akademik, atau jeda

psikologis. Ia juga bisa berubah menjadi maladaptif ketika menjadi pola berulang untuk menghindari tekanan, mengganggu tidur, dan mengurangi kontrol diri dalam penggunaan. Penelitian berbasis model compensatory internet use juga menekankan bahwa penggunaan online dapat dimotivasi oleh kebutuhan meredakan emosi negatif (misalnya kecemasan) dan dapat berkembang menjadi penggunaan problematis ketika mekanisme kompensasi ini menjadi dominan (Cao dkk., 2023).

Dari sudut pandang komunikasi, poin kuncinya adalah: coping melalui smartphone berlangsung lewat aktivitas komunikasi dan konsumsi pesan. Mahasiswa bukan hanya “melarikan diri”, tetapi mengalihkan pengalaman psikologisnya melalui interaksi digital, notifikasi, percakapan grup, dan konten yang membentuk suasana emosi. Sebab itu, relasi smartphone dan kesehatan mental harus dipahami sebagai bagian dari praktik komunikasi sehari-hari yang memiliki konsekuensi psikososial.

2.2.3.2 Relasi komunikasi bermediasi teknologi dan kesejahteraan psikologis

Hubungan smartphone dan kesehatan mental semakin jelas ketika penelitian memetakan pola problematic smartphone use (PSU) pada mahasiswa. Tinjauan sistematis pada populasi mahasiswa menunjukkan bahwa PSU berkaitan dengan masalah kesehatan mental, khususnya depresi dan kecemasan. Temuan ini menegaskan bahwa ketika penggunaan smartphone menjadi problematis, risikonya meningkat pada aspek kesejahteraan psikologis, bukan hanya pada produktivitas akademik (Candussi dkk., 2023).

Dalam kerangka komunikasi bermediasi teknologi, PSU dapat dibaca sebagai kondisi ketika medium komunikasi mengubah ritme perhatian dan pola keterhubungan sosial menjadi tidak seimbang. Mahasiswa dapat mengalami tekanan untuk selalu merespons, kebiasaan checking yang berulang, serta kesulitan menetapkan batas antara ruang akademik dan ruang personal. Pola komunikasi yang selalu aktif ini dapat memicu kelelahan psikologis, gangguan konsentrasi, dan gangguan tidur, yang kemudian berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan gejala depresi. Bukti-bukti ini konsisten dengan pemetaan pada mahasiswa yang menemukan asosiasi PSU dengan indikator kesehatan mental (Candussi dkk., 2023).

Temuan empiris juga menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat memicu keterlibatan online yang lebih tinggi melalui jalur kompensasi. Studi yang menguji kerangka compensatory internet use pada konteks akademik menekankan bahwa penggunaan online dapat berfungsi untuk mengompensasi kebutuhan yang tidak terpenuhi dan membantu coping terhadap depresi, kecemasan, dan stres. Jalur ini relevan karena mahasiswa sering memindahkan regulasi emosi ke ruang digital ketika sumber daya coping lain kurang memadai (Gu dan Mao, 2023).

Maka dari itu, kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak bisa dilepaskan dari bagaimana mereka mengelola komunikasi bermediasi teknologi. Smartphone membentuk pola komunikasi yang cepat, berulang, dan kontinu. Ketika pola ini tidak diimbangi kontrol diri dan manajemen batas, komunikasi bermediasi teknologi berpotensi memperkuat distress psikologis.

2.2.3.3 Sintesis Kerangka Teoretis Penelitian

Penelitian ini memandang penggunaan smartphone pada mahasiswa sebagai fenomena komunikasi digital yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui motif penggunaan media. Penggunaan tersebut juga melibatkan mekanisme psikologis, regulasi emosi, serta kondisi kesehatan mental yang saling berinteraksi secara dinamis. Oleh karena itu, penelitian ini mengintegrasikan *Uses and Gratifications Theory*, *Stress and Coping Theory*, *Compensatory Internet Use Theory* (CIUT), *Behavioral Addiction Theory*, serta Model Afektivitas Negatif Umum untuk menjelaskan fenomena ini secara komprehensif sekaligus kritis.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, *Uses and Gratifications Theory* menempatkan mahasiswa sebagai pengguna aktif yang secara rasional memilih smartphone untuk memenuhi kebutuhan kognitif, afektif, dan sosial (Katz dkk, 1973). Dalam konteks ini, smartphone digunakan untuk mempertahankan relasi sosial, memperoleh hiburan, serta mengelola tekanan akademik melalui komunikasi digital. Namun, asumsi rasionalitas ini menjadi tidak sepenuhnya memadai ketika penggunaan smartphone terjadi dalam kondisi psikologis yang tertekan, di mana pilihan komunikasi tidak selalu didasarkan pada pertimbangan yang sadar dan terkontrol.

Kondisi tersebut dijelaskan oleh *Stress and Coping Theory* (Lazarus dan Folkman, 1984), yang menunjukkan bahwa individu menggunakan berbagai strategi untuk merespons tekanan. Dalam situasi ketika tuntutan akademik dan sosial melebihi kapasitas coping, mahasiswa cenderung menggunakan smartphone sebagai sarana *emotion-focused coping*. Melalui komunikasi digital, mereka memperoleh distraksi, hiburan, serta rasa keterhubungan sosial. Namun, strategi ini bersifat ambivalen, karena tidak selalu menyelesaikan sumber stres, melainkan sering kali hanya menunda atau mengalihkan tekanan yang ada.

Keterbatasan coping berbasis komunikasi digital tersebut diperdalam oleh *Compensatory Internet Use Theory* (Kardefelt-winter, 2014), yang menegaskan bahwa penggunaan media digital dapat menjadi respons terhadap ketidaknyamanan psikologis. Dalam kerangka ini, smartphone berfungsi sebagai alat kompensasi emosional terhadap stres, kesepian, dan kecemasan. Penggunaan yang awalnya bersifat adaptif dapat berkembang menjadi pola kompensatoris yang berulang, terutama ketika individu bergantung pada komunikasi digital sebagai satu-satunya cara untuk meredakan tekanan.

Kontradiksi antara penggunaan yang fungsional dan kompensatoris menjadi semakin jelas ketika dikaitkan dengan *Behavioral Addiction Theory* (Griffiths, 2005). Teori ini menunjukkan bahwa penggunaan media digital dapat berkembang menjadi perilaku kompulsif yang ditandai oleh hilangnya kontrol, toleransi, serta ketergantungan psikologis. Dalam konteks ini, asumsi *Uses and Gratifications* mengenai pengguna yang rasional berhadapan langsung dengan realitas bahwa penggunaan smartphone dalam kondisi tertentu tidak lagi berada dalam kendali penuh individu.

Dampak dari penggunaan problematik tersebut dipahami melalui Model Afektivitas Negatif Umum (Clark dan Watson, 1991), yang menjelaskan bahwa depresi, kecemasan, dan stres merupakan manifestasi dari spektrum emosi negatif yang saling berkaitan. Pendekatan ini menegaskan bahwa penggunaan smartphone yang tidak terkontrol berpotensi berkontribusi terhadap peningkatan distress emosional, bukan sebagai faktor tunggal, tetapi sebagai bagian dari sistem psikologis yang lebih luas.

Dengan demikian, integrasi kelima kerangka teoretis ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone pada mahasiswa merupakan fenomena komunikasi yang bersifat dinamis dan paradoks. Di satu sisi, smartphone berfungsi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan komunikasi dan regulasi emosi. Di sisi lain, penggunaan yang berlebihan dapat memperkuat tekanan psikologis yang ingin dihindari. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menguji hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental, tetapi juga menempatkannya sebagai praktik komunikasi digital yang berada pada spektrum antara kontrol dan kehilangan kontrol, serta antara fungsi adaptif dan maladaptif dalam kehidupan mahasiswa.

2.2.4 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Fokus Penelitian	Hasil Penelitian
1	Abuhamdah dan Naser (2023)	Smartphone addiction and its mental health risks among university students in Jordan: a cross-sectional study	Kuantitatif, cross-sectional	Smartphone addiction; kesehatan mental (depresi, kecemasan, stres)	Risiko kesehatan mental akibat adiksi smartphone pada mahasiswa	Adiksi smartphone berhubungan signifikan dengan peningkatan gangguan kesehatan mental
2	Yin dkk. (2025)	Associations Between Both Smartphone Addiction and Objectively Measured Smartphone Use and Sleep Quality and Duration Among University Students: Cross-sectional study	Kuantitatif, cross-sectional	Smartphone addiction; penggunaan objektif; kualitas & durasi tidur	Hubungan adiksi smartphone, penggunaan aktual, dan tidur mahasiswa	Adiksi smartphone dan penggunaan tinggi berkaitan dengan kualitas dan durasi tidur yang buruk
3	Elamin dkk. (2024)	Smartphone addiction, stress, and depression among university students	Kuantitatif, cross-sectional	Smartphone addiction; stres; depresi	Dampak adiksi smartphone terhadap stres dan depresi mahasiswa	Terdapat hubungan positif antara adiksi smartphone dengan stres dan depresi
4	Guo dkk. (2023)	Network analysis of the relationships between problematic smartphone use and anxiety and depression in a sample of Chinese college students	Kuantitatif (network analysis)	Problematic smartphone use; kecemasan; depresi	Struktur hubungan PSU dan gejala kesehatan mental	PSU terhubung langsung dengan gejala kecemasan dan depresi tertentu

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Fokus Penelitian	Hasil Penelitian
5	Candussi dkk. (2023)	Problematic smartphone usage, prevalence and patterns among university students: A systematic review	Systematic review	Problematic smartphone use; kesehatan mental	Pola dan prevalensi PSU pada mahasiswa	Mayoritas studi menunjukkan hubungan negatif PSU dengan kesehatan mental
6	Li dkk. (2024)	Relationship Between Problematic Smartphone Use and Graduate Students' Research Self-Efficacy: A Moderated Mediation Model	Survei kuantitatif (online), cross-sectional	Problematic smartphone use; mental stress; research self-efficacy; stress mindset	Mekanisme pengaruh PSU terhadap research self-efficacy melalui mediasi stres mental dan moderasi stress mindset	PSU menurunkan research self-efficacy; mental stress memediasi; stress mindset memoderasi efek (detail model ada di hasil)
7	Seong dkk. (2025)	Problematic Smartphone Use Is Associated With Current and Previous Major Depressive Disorder	Kuantitatif, epidemiologis	Kuantitatif, survei epidemiologis nasional	Hubungan PSU dengan depresi saat ini dan masa lalu	PSU berhubungan signifikan dengan depresi. Episode depresi sebelumnya meningkatkan risiko PSU saat ini.
8	Radja dkk. (2024)	Analisis Hubungan Smartphone Addiction, Kecemasan, dan Stres Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang	Kuantitatif, survei analitik cross-sectional; simple random sampling; n=66	Smartphone addiction, kecemasan, stres (prediktor) dan insomnia (outcome)	Menguji hubungan smartphone addiction, kecemasan, dan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Prodi Kesmas Undana	Ada hubungan signifikan smartphone addiction–insomnia ($p=0,000$), kecemasan–insomnia ($p=0,001$), stres–insomnia ($p=0,001$)

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Fokus Penelitian	Hasil Penelitian
9	Fransiska dkk. (2023)	Hubungan smartphone addiction dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura	Kuantitatif korelasional	Smartphone addiction; kecemasan akademik	Adiksi smartphone dan tekanan akademik	Adiksi smartphone meningkatkan kecemasan akademik
10	Nasution dkk. (2025)	Analisis Kuantitatif Dampak Penggunaan Gadget Secara Ekseisif terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa UIN Sumatera Utara	Kuantitatif, cross-sectional	Intensitas penggunaan gadget; kesehatan mental	Dampak penggunaan gadget berlebih	Penggunaan berlebih berkaitan dengan stres dan gangguan mental
11	Fazril dkk. (2024)	Peran kecanduan smartphone dan stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa	Kuantitatif, regresi	Smartphone addiction; stres akademik; kualitas tidur	Smartphone, stres, dan tidur	Adiksi smartphone dan stres akademik menurunkan kualitas tidur
12	Dekawaty (2024)	Hubungan adiksi smartphone dengan kesehatan mental mahasiswa	Kuantitatif, korelasional	Adiksi smartphone; kesehatan mental	Hubungan adiksi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa Indonesia	Terdapat hubungan signifikan antara adiksi smartphone dan kesehatan mental mahasiswa

2.2.4.1 Sintesis Penelitian Terdahulu

Berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir secara konsisten menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa. Temuan empiris dari konteks internasional maupun nasional memperlihatkan bahwa intensitas dan pola penggunaan smartphone yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, stres, gangguan tidur, hingga penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Abuhamdah, 2023; Elamin dkk., 2024; Radja dkk., 2024; Yin dkk., 2025).

Secara metodologis, mayoritas penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Instrumen yang umum digunakan meliputi Smartphone Addiction Scale atau variasinya, serta skala kesehatan mental seperti DASS-21, insomnia scale, dan ukuran depresi klinis. Pendekatan ini memungkinkan pemetaan hubungan antarvariabel secara statistik, namun belum mampu menjelaskan proses komunikasi dan pemaknaan yang melandasi penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Dari sisi fokus kajian, sebagian besar penelitian memposisikan smartphone sebagai sumber risiko psikologis atau perilaku adiktif. Smartphone dipahami sebagai pemicu gangguan kesehatan mental akibat penggunaan berlebihan, terutama dalam konteks stres akademik, tekanan sosial, dan gangguan tidur (Fazril dkk., 2024; Fransiska dkk., 2023; Guo dkk., 2023). Beberapa studi juga mengungkapkan peran faktor mediasi, seperti stres mental dan pola tidur, dalam memperkuat hubungan antara problematic smartphone use dan gangguan psikologis (Li dkk., 2024; Yin dkk., 2025).

Akan tetapi, kajian-kajian tersebut masih cenderung berangkat dari perspektif psikologi dan kesehatan masyarakat. Smartphone lebih sering dipahami sebagai objek teknologi atau perilaku adiktif, bukan sebagai medium komunikasi bermediasi teknologi yang digunakan secara aktif oleh mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, emosional, dan sosial. Dimensi komunikasi interpersonal, motif penggunaan, serta praktik komunikasi digital mahasiswa belum menjadi fokus utama dalam penelitian-penelitian tersebut.

Dalam konteks Indonesia, penelitian yang membahas hubungan penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa masih terbatas dan bersifat institusional atau regional. Beberapa studi menunjukkan adanya korelasi signifikan antara adiksi smartphone dan gangguan kesehatan mental mahasiswa, namun belum banyak yang mengkaji fenomena ini secara komprehensif dengan pendekatan lintas institusi dan perspektif Ilmu Komunikasi, khususnya di wilayah Indonesia Timur.

2.2.4.2 Kesenjangan Penelitian

Berdasarkan sintesis terhadap penelitian terdahulu, dapat diidentifikasi beberapa kesenjangan penelitian yang menjadi dasar pengembangan studi ini. Pertama, terdapat kesenjangan konseptual. Sebagian besar penelitian terdahulu memposisikan smartphone sebagai sumber adiksi atau faktor risiko psikologis, tanpa menempatkannya sebagai medium komunikasi personal yang membentuk pola

interaksi, relasi sosial, dan pengalaman komunikasi mahasiswa. Akibatnya, relasi antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental lebih dipahami sebagai hubungan perilaku atau klinis, bukan sebagai relasi komunikasi bermediasi teknologi.

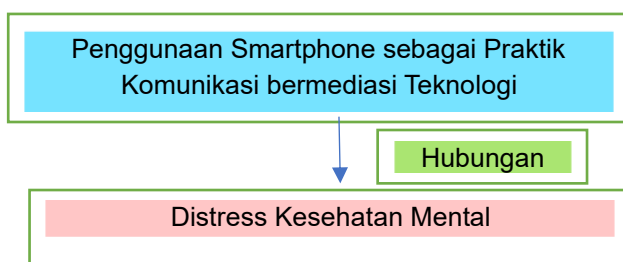
Kedua, terdapat kesenjangan disipliner. Penelitian-penelitian sebelumnya didominasi oleh pendekatan psikologi, kesehatan masyarakat, dan ilmu keperawatan. Perspektif Ilmu Komunikasi, khususnya kajian komunikasi digital dan komunikasi interpersonal bermediasi teknologi, masih sangat terbatas. Padahal, penggunaan smartphone oleh mahasiswa merupakan praktik komunikasi yang sarat dengan motif, makna, dan dinamika sosial.

Ketiga, terdapat kesenjangan metodologis. Mayoritas studi menggunakan desain *cross-sectional* yang berfokus pada pengukuran hubungan statistik antarvariabel. Pendekatan ini belum cukup menjelaskan bagaimana dan mengapa smartphone digunakan sebagai strategi coping, kompensasi emosional, atau sarana pengelolaan stres dalam kehidupan mahasiswa.

Keempat, terdapat kesenjangan kontekstual. Penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar masih sangat terbatas. Belum terdapat studi yang melibatkan konteks lintas universitas besar di Makassar, seperti Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, yang memiliki karakter institusional dan latar belakang mahasiswa yang beragam.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji hubungan penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana dengan menempatkan smartphone sebagai medium komunikasi bermediasi teknologi dalam perspektif Ilmu Komunikasi. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi empiris dan teoretis yang lebih kontekstual dalam memahami implikasi komunikasi digital terhadap kesehatan mental mahasiswa di Kota Makassar.

2.2.5 Kerangka Pemikiran Penelitian



Gambar 2.1 Kerangka Pikir Penelitian

2.2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran dan kajian teoretis yang telah dipaparkan, penelitian ini merumuskan hipotesis sebagai berikut:

H1: Terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Makassar.

2.3 Metode Penelitian

2.3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menekankan pengukuran variabel secara terstruktur, pengujian hipotesis, serta analisis data numerik untuk menjelaskan pola hubungan antarvariabel. Pendekatan ini relevan ketika tujuan penelitian menuntut bukti empiris yang terukur dan dapat dianalisis secara statistik, termasuk untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara dua konstruk yang diteliti. Dalam desain penelitian kuantitatif, peneliti menyusun prosedur yang sistematis, mulai dari perumusan masalah dan hipotesis, operasionalisasi variabel, pengukuran melalui instrumen, hingga analisis dan interpretasi temuan (Creswell dan Creswell, 2023).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan studi yang mengamati dan menguji hubungan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi atau intervensi terhadap kondisi yang diteliti. Penelitian ini berfokus pada keterkaitan variabel sebagaimana terjadi secara alami dalam konteks sosial tertentu. Maka dari itu, penelitian korelasional tepat karena peneliti ingin mengetahui apakah perubahan pada satu variabel berkaitan dengan perubahan pada variabel lain, serta seberapa kuat relasi tersebut (Stockemer dan Bordeleau, 2023).

Dalam kerangka kuantitatif, penelitian korelasional juga dapat diarahkan sebagai *explanatory research*. *Explanatory research* menekankan upaya menjelaskan pola keterkaitan antarvariabel secara analitis melalui pengujian hipotesis dan model hubungan. Dengan karakter ini, penelitian tidak berhenti pada deskripsi tingkat variabel, tetapi bergerak ke tahap penjelasan empiris mengenai hubungan yang teramati berdasarkan kerangka konseptual dan teoretis yang digunakan (Creswell dan Creswell, 2023). Orientasi ini selaras dengan fokus penelitian yang menempatkan smartphone sebagai praktik komunikasi bermediasi teknologi dan menguji keterkaitannya dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Pemilihan pendekatan kuantitatif korelasional dengan karakter *explanatory* didasarkan pada beberapa pertimbangan metodologis berikut:

1. Selaras dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Rumusan masalah menuntut pengukuran tingkat penggunaan smartphone, pengukuran kondisi kesehatan mental, dan pengujian hubungan di antara keduanya. Tujuan ini secara langsung memerlukan pendekatan kuantitatif korelasional karena berorientasi pada pemetaan relasi variabel secara terukur.

2. Memungkinkan pengujian hipotesis secara statistik. Penelitian merumuskan hipotesis adanya hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Makassar. Pengujian hipotesis seperti ini memerlukan analisis statistik inferensial, yang menjadi ciri utama tradisi kuantitatif.
3. Memberikan hasil empiris yang sistematis dan dapat direplikasi. Pendekatan kuantitatif mengandalkan prosedur standar pada pengukuran dan analisis. Hal ini meningkatkan konsistensi temuan, terutama ketika penelitian memakai instrumen yang terstruktur dan prosedur analitik yang jelas (Creswell dan Creswell, 2023).
4. Cocok untuk konteks survei dan pengambilan data satu waktu. Banyak penelitian hubungan variabel pada populasi mahasiswa menggunakan desain survei potong lintang (*cross-sectional*). Desain ini mengumpulkan data pada satu titik waktu untuk menarik inferensi mengenai kondisi dan relasi variabel pada populasi sasaran.

Sekalipun begitu, penelitian korelasional memiliki batasan penting. Penelitian ini tidak dirancang untuk menyimpulkan sebab-akibat secara tegas, terutama jika data dikumpulkan secara *cross-sectional*. Karena itu, interpretasi hasil pada bagian hasil dan pembahasan perlu menggunakan istilah seperti “berhubungan”, “berkorelasi”, atau “berkaitan”, bukan “menyebabkan”. Batasan ini adalah kaidah umum dalam riset survei potong lintang.

Dengan pertimbangan tersebut, pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional dan karakter *explanatory research* dipilih karena paling sesuai untuk mencapai tujuan penelitian, yaitu menghasilkan bukti empiris yang terukur tentang relasi penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar dalam kerangka kajian Ilmu Komunikasi.

2.3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain survei potong lintang (*cross-sectional survey*). Desain *cross-sectional* merupakan desain penelitian kuantitatif yang mengumpulkan data pada satu periode waktu tertentu untuk menggambarkan kondisi variabel penelitian serta menguji hubungan antarvariabel sebagaimana terjadi secara alami pada populasi yang diteliti. Desain ini tidak melibatkan pengamatan berulang terhadap subjek yang sama dan tidak disertai perlakuan atau manipulasi variabel oleh peneliti (Creswell dan Creswell, 2023).

Desain survei dipilih karena memungkinkan pengumpulan data secara sistematis dari jumlah responden yang relatif besar melalui instrumen terstruktur. Dalam penelitian komunikasi dan ilmu sosial, survei potong lintang banyak digunakan untuk mengkaji praktik komunikasi, perilaku penggunaan media, serta keterkaitannya dengan aspek psikososial individu. Desain ini dinilai efektif untuk memperoleh gambaran empiris hubungan antarvariabel dalam konteks sosial tertentu tanpa mengubah kondisi responden (Stockemer dan Bordeleau, 2023).

Dalam konteks penelitian ini, desain cross-sectional digunakan untuk mengukur penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana secara simultan. Pengukuran dilakukan pada periode yang sama sehingga skor kedua variabel merepresentasikan kondisi empiris responden pada saat pengumpulan data. Pendekatan ini sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada analisis hubungan statistik antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental, bukan pada perubahan perilaku atau kondisi psikologis dari waktu ke waktu (Creswell dan Creswell, 2023).

2.3.2.1 Waktu Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga Juni 2025. Seluruh responden mengisi kuesioner dalam rentang waktu tersebut, sehingga data yang diperoleh merepresentasikan kondisi penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana pada periode akhir semester akademik. Penetapan satu periode pengumpulan data yang jelas merupakan karakter utama desain cross-sectional dan penting untuk menjaga konsistensi analisis hubungan antarvariabel.

Pemilihan periode Maret-Juni juga memiliki pertimbangan kontekstual. Pada periode ini, mahasiswa umumnya berada pada fase intensitas akademik yang tinggi, seperti penyelesaian tugas, akhir semester dan persiapan ujian. Kondisi tersebut relevan dengan tujuan penelitian yang mengkaji keterkaitan antara penggunaan smartphone sebagai medium komunikasi dan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Kendati begitu, penelitian ini tetap membatasi interpretasi temuan pada hubungan statistik antarvariabel dalam periode pengumpulan data tersebut, tanpa menarik kesimpulan kausal atau longitudinal (Creswell dan Creswell, 2023).

2.3.2.2 Skema Hubungan Variabel Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan landasan teoretis yang telah disusun, penelitian ini melibatkan dua variabel utama. Penggunaan smartphone ditempatkan sebagai variabel independen, sedangkan kesehatan mental mahasiswa ditempatkan sebagai variabel dependen. Hubungan antarvariabel dianalisis untuk mengetahui apakah variasi tingkat penggunaan smartphone berkaitan dengan variasi kondisi kesehatan mental mahasiswa sarjana.

Penggunaan smartphone dipahami sebagai satu konstruk yang merepresentasikan intensitas dan kecenderungan penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental diukur sebagai konstruk multidimensional yang mencakup aspek depresi, kecemasan, dan stres. Hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dianalisis menggunakan teknik korelasional untuk mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan statistik di antara keduanya (Stockemer dan Bordeleau, 2023).

Skema hubungan variabel dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Penggunaan Smartphone (10 item SAS-SV) berhubungan terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa (DASS-21). Skema ini menegaskan bahwa penelitian tidak menguji hubungan sebab-akibat, melainkan hubungan statistik antarvariabel dalam satu kerangka analisis kuantitatif. Penegasan ini penting untuk menjaga

konsistensi antara tujuan penelitian, desain cross-sectional, dan interpretasi hasil penelitian (Creswell dan Creswell, 2023).

2.3.3 Lokasi dan Subjek Penelitian

2.3.3.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Makassar dengan melibatkan tiga perguruan tinggi negeri, yaitu Universitas Negeri Makassar (UNM), Universitas Hasanuddin (UNHAS), dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar (UINAM). Pemilihan ketiga perguruan tinggi tersebut didasarkan pada pertimbangan akademik, metodologis, dan kontekstual yang relevan dengan tujuan penelitian.

Kota Makassar dipilih sebagai lokasi penelitian karena berfungsi sebagai pusat pendidikan tinggi di kawasan Indonesia Timur serta memiliki tingkat penetrasi teknologi digital yang tinggi karena berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan (2025), penetrasi penggunaan internet di Kota Makassar telah mencapai 87,44 persen, dan hampir seluruh pengguna internet tersebut, yakni sebesar 98,36 persen, mengaksesnya melalui perangkat telepon genggam atau smartphone termasuk di kalangan mahasiswa. Lingkungan perkotaan dengan akses teknologi yang luas membentuk pola penggunaan smartphone yang intensif, khususnya dalam konteks komunikasi akademik, sosial, dan personal mahasiswa. Literatur metodologi penelitian sosial menegaskan bahwa pemilihan lokasi penelitian harus mempertimbangkan kesesuaian konteks sosial dengan fenomena yang diteliti agar temuan empiris memiliki relevansi dan validitas kontekstual yang kuat (Creswell dan Creswell, 2023).

Pemilihan UNM didasarkan pada karakteristiknya sebagai perguruan tinggi dengan populasi mahasiswa sarjana yang besar. Kondisi ini menjadikan UNM sebagai strata dengan jumlah populasi terbesar dalam penelitian, sehingga secara metodologis memperoleh proporsi sampel yang paling besar. UNHAS dipilih karena berperan sebagai universitas riset dengan keragaman disiplin ilmu dan dinamika akademik yang tinggi, sehingga relevan untuk mengkaji praktik penggunaan smartphone dalam konteks komunikasi akademik dan sosial. Adapun UINAM dipilih karena merepresentasikan institusi pendidikan tinggi berbasis keagamaan yang memiliki karakter nilai dan norma institusional yang khas, sehingga memperkaya variasi konteks akademik dalam penelitian.

Keberagaman karakter institusional ketiga perguruan tinggi tersebut penting dalam penelitian kuantitatif berbasis survei, khususnya ketika teknik sampling yang digunakan adalah proportional stratified sampling. Dengan melibatkan strata yang berbeda berdasarkan institusi, penelitian ini mampu merepresentasikan struktur populasi mahasiswa sarjana secara lebih akurat dan meningkatkan kekuatan generalisasi temuan pada konteks Kota Makassar (Creswell dan Creswell, 2023; Stockemer dan Bordeleau, 2023).

2.3.3.2 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa sarjana (S1) yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Negeri Makassar, Universitas Hasanuddin, dan

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Mahasiswa sarjana dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada fase dewasa awal, yaitu periode perkembangan yang ditandai oleh intensitas tuntutan akademik, relasi sosial yang dinamis, serta penggunaan teknologi digital sebagai medium komunikasi utama. Untuk kajian komunikasi kontemporer, mahasiswa sarjana dipandang sebagai kelompok yang aktif memanfaatkan smartphone untuk komunikasi interpersonal, koordinasi akademik, dan konsumsi informasi digital.

Pemilihan mahasiswa sarjana sebagai subjek penelitian juga didasarkan pada kesesuaian dengan tujuan penelitian, yaitu menganalisis hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental dalam konteks kehidupan kampus. Mahasiswa sarjana memiliki tingkat keterpaparan terhadap smartphone yang relatif tinggi dan homogen dibandingkan kelompok usia lainnya, sehingga secara metodologis sesuai untuk penelitian korelasional berbasis survei (Creswell dan Creswell, 2023).

Untuk menjaga ketepatan sasaran penelitian dan kualitas data, ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. Mahasiswa aktif program sarjana (S1) yang terdaftar secara resmi di salah satu dari tiga perguruan tinggi lokasi penelitian, angkatan 2021-2024.
2. Mahasiswa yang menggunakan smartphone dalam aktivitas sehari-hari, baik untuk keperluan akademik maupun non-akademik.

Kriteria inklusi tersebut ditetapkan karena penelitian ini berfokus pada praktik penggunaan smartphone sebagai medium komunikasi. Dengan demikian, hanya responden yang memiliki pengalaman aktual menggunakan smartphone yang relevan untuk dianalisis. Penetapan status mahasiswa aktif juga bertujuan memastikan bahwa responden sedang terlibat langsung dalam dinamika akademik dan sosial kampus pada saat penelitian dilakukan (Creswell dan Creswell, 2023; Stockemer dan Bordeleau, 2023).

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. Mahasiswa pascasarjana (S2 dan S3), karena memiliki karakteristik akademik, usia, dan tekanan studi yang berbeda dari mahasiswa sarjana.
2. Responden dengan isian kuesioner yang tidak lengkap atau tidak memenuhi ketentuan pengisian, karena dapat memengaruhi validitas dan keandalan hasil analisis statistik.

Penerapan kriteria eksklusi bertujuan untuk menjaga homogenitas subjek penelitian serta meningkatkan validitas internal penelitian. Literatur metodologi survei menekankan bahwa kejelasan kriteria inklusi dan eksklusi merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa data yang dianalisis benar-benar merepresentasikan populasi sasaran penelitian (Stockemer dan Bordeleau, 2023).

Penelitian ini, berdasarkan penetapan lokasi dan subjek yang telah ditentukan, diarahkan untuk menghasilkan temuan empiris yang valid, terukur, dan relevan dalam menjelaskan hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar.

2.3.4 Populasi dan Sampel

2.3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa sarjana (S1) yang terdaftar dan aktif pada tiga perguruan tinggi negeri di Kota Makassar, yaitu Universitas Negeri Makassar, Universitas Hasanuddin, dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Populasi ini dipilih karena mahasiswa sarjana merupakan kelompok yang secara intensif menggunakan smartphone sebagai medium komunikasi akademik, sosial, dan personal, sehingga relevan dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan data jumlah mahasiswa baru sarjana periode 2021-2024, total populasi mahasiswa dari ketiga perguruan tinggi tersebut berjumlah 97.034 mahasiswa, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2.2
Populasi Universitas Hasanuddin (UNHAS)

Tahun	Jumlah Mahasiswa
2021	6.915
2022	7.416
2023	8.481
2024	9.171
Total 2021–2024	31.983

Jumlah mahasiswa sarjana Universitas Hasanuddin menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Kenaikan ini mencerminkan ekspansi daya tampung dan meningkatnya minat mahasiswa terhadap program sarjana di Universitas Hasanuddin.

Tabel 2.3
Populasi Universitas Negeri Makassar (UNM)

Tahun	Jumlah Mahasiswa
2021	9.581
2022	11.801
2023	11.950
2024	10.750
Total 2021–2024	44.082

Universitas Negeri Makassar memiliki jumlah mahasiswa sarjana terbesar dibandingkan dua perguruan tinggi lainnya selama periode penelitian, meskipun terdapat penurunan pada tahun 2024.

Tabel 2.4
Populasi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar (UINAM)

Tahun	Jumlah Mahasiswa
2021	5.331
2022	4.997
2023	5.029
2024	5.612
Total 2021–2024	20.969

Jumlah mahasiswa sarjana Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar mengalami penurunan di tahun 2022, kemudian trend meningkat di tahun-tahun

berikutnya. Secara keseluruhan, UINAM memiliki populasi mahasiswa sarjana paling kecil di antara ketiga perguruan tinggi.

Tabel 2.5
Rekapitulasi Total Populasi Mahasiswa Sarjana (2021–2024)

Perguruan Tinggi	Total Mahasiswa
UNM	44.082
UNHAS	31.983
UINAM	20.969
Total Keseluruhan	97.034

Penggunaan data populasi terkini bertujuan untuk memastikan bahwa populasi penelitian merepresentasikan kondisi aktual mahasiswa sarjana di Kota Makassar. Dalam penelitian kuantitatif berbasis survei, kejelasan populasi merupakan dasar utama bagi validitas eksternal dan generalisasi temuan penelitian (Creswell dan Creswell, 2023).

2.3.4.2 Teknik Penentuan Sampel

Penelitian ini menggunakan pendekatan non-probability sampling sebagai strategi penentuan sampel. Teknik ini dipilih karena penelitian menargetkan responden dengan karakteristik spesifik yang relevan dengan tujuan studi, yaitu mahasiswa sarjana (semester 1-8) yang aktif menggunakan smartphone dalam kehidupan akademik dan sosial. Dalam pendekatan ini, tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih.

Secara khusus, penelitian ini menerapkan *convenience sampling (accidental sampling)*, di mana responden dipilih berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan untuk berpartisipasi, selama memenuhi kriteria penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menjangkau responden secara langsung dalam konteks yang natural, sehingga data yang diperoleh lebih kontekstual dan mencerminkan pengalaman aktual penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Pemilihan teknik ini juga didasarkan pada pertimbangan metodologis bahwa fenomena yang dikaji bersifat kontekstual dan berfokus pada pengalaman komunikasi digital, sehingga tidak menuntut representasi probabilistik dari seluruh populasi. Oleh karena itu, pendekatan ini tidak dimaksudkan untuk menghasilkan generalisasi statistik secara luas, melainkan untuk memperoleh gambaran empiris yang relevan dan bermakna pada kelompok sasaran penelitian (Creswell dan Creswell, 2023).

Dengan demikian, penggunaan *convenience sampling* dalam penelitian ini diposisikan sebagai strategi yang sesuai untuk menangkap dinamika penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa dalam konteks komunikasi digital yang spesifik.

Dalam implementasinya, penelitian ini menerapkan pembagian responden berdasarkan institusi perguruan tinggi. Populasi mahasiswa sarjana dikelompokkan ke dalam tiga konteks institusional, yaitu Universitas Hasanuddin (UNHAS), Universitas Negeri Makassar (UNM), dan Universitas Islam Negeri Alauddin

Makassar (UINAM). Pengelompokan ini dilakukan karena mahasiswa tersebar pada institusi dengan ukuran populasi yang berbeda serta karakteristik lingkungan akademik yang khas.

Penentuan jumlah responden pada setiap kelompok tidak ditetapkan secara kaku sejak awal, tetapi mengikuti jumlah respon valid yang diperoleh selama periode pengumpulan data. Meskipun demikian, prinsip keterwakilan tetap dijaga dengan memastikan setiap institusi terwakili dalam sampel. Pendekatan ini umum digunakan dalam survei sosial, khususnya pada pengumpulan data daring yang bergantung pada partisipasi sukarela responden (Stockemer dan Bordeleau, 2023).

Melalui strategi ini, seluruh kelompok institusi tetap terwakili, dan distribusi responden mencerminkan struktur populasi secara umum, di mana institusi dengan jumlah mahasiswa lebih besar cenderung menghasilkan responden lebih banyak dibandingkan institusi dengan jumlah mahasiswa lebih kecil.

2.3.4.3 Jumlah Sampel Penelitian

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 400 responden, yang dinilai memadai untuk analisis statistik dalam penelitian kuantitatif korelasional. Penentuan jumlah sampel minimum didasarkan pada rumus Slovin, yang digunakan untuk memperkirakan ukuran sampel dari populasi besar dengan tingkat kesalahan tertentu. Dalam penelitian ini, jumlah populasi mahasiswa sarjana adalah 97.034 orang dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5% ($e = 0,05$). Adapun rumus Slovin dinyatakan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

Dengan memasukkan nilai yang digunakan dalam penelitian ini, diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{97.034}{1 + 97.034(0,05^2)} \\ n &= \frac{97.034}{1 + 97.034(0,0025)} \\ n &= \frac{97.034}{243,585} \approx 398,36 \end{aligned}$$

Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa jumlah sampel minimum yang dibutuhkan adalah 398 responden. Untuk kemudahan teknis pengumpulan data serta mengantisipasi kemungkinan data tidak valid atau tidak lengkap, jumlah sampel kemudian dibulatkan ke atas menjadi 400 responden.

Ukuran sampel ini berada di atas batas minimum yang umum direkomendasikan dalam penelitian survei sosial untuk populasi besar, serta memberikan kekuatan statistik yang memadai untuk menguji hubungan antara variabel penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa (Creswell dan Creswell, 2023; Stockemer dan Bordeleau, 2023).

Berdasarkan data valid yang dianalisis, distribusi sampel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Universitas Negeri Makassar: 160 responden
2. Universitas Hasanuddin: 148 responden
3. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar: 92 responden

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa UNM sebagai perguruan tinggi dengan populasi mahasiswa terbesar memperoleh jumlah responden terbanyak, diikuti oleh UNHAS, dan UINAM sebagai strata dengan populasi paling kecil memperoleh jumlah responden paling sedikit. Pola ini mencerminkan prinsip keterwakilan proporsional antar strata, meskipun jumlah responden pada setiap strata tidak identik dengan proporsi populasi secara matematis.

Perbedaan antara jumlah responden aktual dan proporsi populasi ideal merupakan konsekuensi wajar dalam penelitian survei yang mengandalkan respon partisipan. Dalam metodologi kuantitatif ilmu sosial, yang menjadi penekanan utama bukanlah kesesuaian angka secara absolut, melainkan keterwakilan strata, kecukupan ukuran sampel, dan transparansi prosedur pengambilan sampel (Stockemer dan Bordeleau, 2023).

Atas dasar itu, jumlah dan distribusi sampel dalam penelitian ini telah memenuhi prinsip metodologis penelitian kuantitatif, memungkinkan analisis statistik yang reliabel, serta mendukung generalisasi temuan penelitian pada populasi mahasiswa sarjana di Kota Makassar.

2.3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

2.3.5.1 Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama yang dianalisis secara kuantitatif, yaitu variabel independen dan variabel dependen.

1. Variabel independen (X): Penggunaan Smartphone

Variabel ini merujuk pada tingkat intensitas dan kecenderungan penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa sarjana, khususnya penggunaan yang bersifat kompulsif dan berpotensi menimbulkan dampak psikologis.

2. Variabel dependen (Y): Kesehatan Mental Mahasiswa

Variabel ini merujuk pada kondisi kesehatan mental mahasiswa yang mencakup aspek emosional negatif, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, sebagai respons terhadap tuntutan akademik, sosial, dan penggunaan media digital.

Penempatan penggunaan smartphone sebagai variabel independen dan kesehatan mental sebagai variabel dependen didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu menganalisis hubungan statistik antara intensitas penggunaan smartphone dan kondisi kesehatan mental mahasiswa sarjana.

2.3.5.2 Definisi Operasional Variabel

a. Definisi Operasional Penggunaan Smartphone

Secara operasional, penggunaan smartphone dalam penelitian ini didefinisikan sebagai tingkat kecenderungan adiktif dalam menggunakan smartphone yang ditunjukkan melalui kesulitan mengontrol penggunaan, gangguan terhadap aktivitas sehari-hari, dan ketergantungan psikologis terhadap perangkat tersebut.

Variabel penggunaan smartphone diukur menggunakan Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) yang dikembangkan oleh Kwon dkk. (2013). Instrumen ini dipilih karena secara luas digunakan dalam penelitian kuantitatif lintas negara dan terbukti memiliki validitas serta reliabilitas yang baik dalam mengukur kecenderungan adiksi smartphone pada mahasiswa.

Dalam konteks penelitian kontemporer, SAS-SV masih digunakan dan direkomendasikan dalam berbagai studi empiris terbaru karena kemampuannya menangkap pola penggunaan smartphone yang bermasalah secara ringkas dan terukur (Elamin dkk., 2024; Yin dkk., 2025). Skor yang lebih tinggi pada SAS-SV menunjukkan tingkat penggunaan smartphone yang semakin intensif dan berpotensi bermasalah.

b. Definisi Operasional Kesehatan Mental Mahasiswa

Secara operasional, kesehatan mental mahasiswa dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi psikologis individu yang mencerminkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dialami mahasiswa dalam kehidupan akademik dan sosialnya. Variabel kesehatan mental diukur menggunakan *Depression, Anxiety, and Stress Scale-21* (DASS-21) dari Lovibond dan Lovibond (1995). Instrumen ini mengukur tiga dimensi utama kesehatan mental secara terpisah namun saling berkaitan, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. DASS-21 dipilih karena banyak digunakan dalam penelitian kesehatan mental mahasiswa dan memiliki struktur faktor yang konsisten serta reliabilitas yang tinggi.

Studi-studi terbaru menunjukkan bahwa DASS-21 tetap relevan dan valid digunakan dalam konteks mahasiswa universitas, termasuk dalam penelitian yang mengaitkan penggunaan smartphone dan media digital dengan kesehatan mental (Abuhamdah, 2023; Radja dkk., 2024; Seong dkk., 2025). Skor yang lebih tinggi pada masing-masing subskala menunjukkan tingkat gangguan psikologis yang lebih tinggi.

2.3.5.3 Indikator Variabel

a. Indikator Penggunaan Smartphone

Indikator penggunaan smartphone dalam penelitian ini mengacu pada konstruk yang diukur dalam SAS-SV, yang mencerminkan kecenderungan adiktif penggunaan smartphone. Indikator-indikator tersebut meliputi:

1. Kesulitan mengontrol penggunaan smartphone
2. Ketergantungan psikologis terhadap smartphone
3. Gangguan terhadap aktivitas akademik dan sosial
4. Penggunaan smartphone secara berlebihan dalam kehidupan sehari-hari

Indikator-indikator ini merepresentasikan dimensi utama penggunaan smartphone yang bermasalah dan relevan untuk dianalisis dalam hubungan dengan kesehatan mental mahasiswa.

b. Indikator Kesehatan Mental Mahasiswa

Indikator kesehatan mental dalam penelitian ini diukur melalui tiga dimensi utama yang terdapat dalam DASS-21, yaitu:

1. Depresi
Menggambarkan kondisi emosi negatif seperti perasaan sedih, kehilangan minat, kelelahan emosional, dan rendahnya motivasi.
2. Kecemasan
Menggambarkan kondisi ketegangan psikologis, kekhawatiran berlebihan, dan respons emosional terhadap tekanan atau ancaman yang dirasakan.
3. Stres
Menggambarkan tingkat tekanan psikologis yang berkaitan dengan kesulitan relaksasi, iritabilitas, dan beban tuntutan akademik maupun sosial.

Ketiga indikator tersebut dianalisis secara terpisah untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa serta hubungannya dengan penggunaan smartphone.

2.3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian secara objektif dan terstandar. Dalam penelitian kuantitatif, pemilihan instrumen yang tepat sangat penting karena kualitas data yang dihasilkan sangat bergantung pada validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan. Penelitian ini menggunakan dua instrumen baku internasional yang telah banyak digunakan dalam penelitian terdahulu, yaitu Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) dan Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21).

Penggunaan instrumen baku bertujuan untuk memastikan bahwa konstruk yang diukur memiliki dasar teoretis yang kuat serta didukung oleh bukti empiris dari penelitian sebelumnya. Meskipun demikian, reliabilitas instrumen tetap diuji kembali pada data penelitian ini untuk memastikan konsistensi internal instrumen dalam konteks mahasiswa sarjana di Kota Makassar.

2.3.6.1 Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV)

a. Pengembang Instrumen

Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) dikembangkan oleh Kwon dkk. (2013) sebagai versi ringkas dari Smartphone Addiction Scale sebelumnya (Kwon dkk., 2013). Instrumen ini dirancang untuk mengukur tingkat kecenderungan adiksi smartphone secara efisien tanpa mengurangi kekuatan psikometriknya. SAS-SV banyak digunakan dalam penelitian kuantitatif karena praktis dan sesuai untuk survei dengan jumlah responden besar.

b. Jumlah Item

SAS-SV terdiri dari 10 item pernyataan yang merepresentasikan berbagai aspek penggunaan smartphone yang bermasalah. Setiap item dirancang untuk

menangkap perilaku, sikap, dan pengalaman psikologis individu terkait penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari.

c. Skala Pengukuran

Instrumen SAS-SV menggunakan skala Likert 1-6 dengan beberapa kategori respons yang menunjukkan tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecenderungan adiksi smartphone yang lebih tinggi.

Contoh Indikator

Indikator yang diukur dalam SAS-SV mencakup antara lain:

1. Kesulitan mengontrol penggunaan smartphone
2. Ketergantungan psikologis terhadap smartphone
3. Gangguan penggunaan smartphone terhadap aktivitas akademik
4. Perasaan gelisah atau tidak nyaman ketika tidak menggunakan smartphone

Indikator-indikator tersebut merepresentasikan dimensi utama penggunaan smartphone yang bersifat kompulsif dan berpotensi berdampak pada kondisi psikologis individu.

d. Validitas dan Reliabilitas Sebelumnya

SAS-SV telah menunjukkan validitas konstruk dan reliabilitas yang baik dalam berbagai penelitian sebelumnya. Studi-studi mutakhir masih menggunakan instrumen ini dan melaporkan nilai reliabilitas yang tinggi pada populasi mahasiswa, serta menemukan hubungan yang konsisten antara skor SAS-SV dan berbagai indikator kesehatan mental (Abuhamdah, 2023; Elamin dkk., 2024; Yin dkk., 2025). Bukti empiris tersebut menjadi dasar pemilihan SAS-SV sebagai instrumen untuk mengukur penggunaan smartphone dalam penelitian ini.

2.3.6.2 Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21)

a. Pengembangan Instrumen

Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21) dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) sebagai versi ringkas dari DASS-42. Instrumen ini dirancang untuk mengukur kondisi emosional negatif individu secara multidimensional, khususnya depresi, kecemasan, dan stres.

b. Subskala dan Jumlah Item

DASS-21 terdiri dari 21 item, yang terbagi ke dalam tiga subskala, yaitu:

1. Depresi (7 item)
2. Kecemasan (7 item)
3. Stres (7 item)

Setiap subskala mengukur dimensi emosional yang berbeda namun saling berkaitan, sehingga memungkinkan analisis kesehatan mental secara lebih komprehensif.

c. Skala Pengukuran

DASS-21 menggunakan skala Likert 0-3 untuk menilai seberapa sering responden mengalami gejala tertentu dalam periode waktu tertentu. Skor setiap subskala dihitung secara terpisah, kemudian dapat digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang dialami responden.

d. Kategori Skor

Skor DASS-21 dapat dikategorikan ke dalam beberapa tingkat keparahan, mulai dari normal hingga sangat berat, untuk masing-masing subskala. Kategori skor ini membantu peneliti dalam menginterpretasikan tingkat gangguan kesehatan mental mahasiswa secara lebih sistematis.

e. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

DASS-21 merupakan instrumen yang telah teruji valid dan reliabel secara internasional serta digunakan secara luas dalam penelitian kesehatan mental mahasiswa. Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa DASS-21 memiliki konsistensi internal yang tinggi dan struktur faktor yang stabil pada populasi mahasiswa universitas (Radja et al., 2024; Nasution et al., 2025; Seong et al., 2025). Dalam konteks penelitian ini, DASS-21 digunakan untuk mengukur kondisi kesehatan mental mahasiswa sarjana yang mencakup aspek depresi, kecemasan, dan stres, serta dianalisis hubungannya dengan penggunaan smartphone.

2.3.6.3 Catatan Metodologis Penting

Validitas dan reliabilitas yang dijelaskan pada subbab ini merujuk pada bukti empiris dari penelitian sebelumnya sebagai dasar pemilihan instrumen. Selanjutnya, reliabilitas instrumen kembali diuji menggunakan data penelitian ini untuk memastikan konsistensi internal instrumen pada konteks mahasiswa sarjana di Kota Makassar. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip penelitian kuantitatif yang menekankan transparansi dan kehati-hatian dalam penggunaan instrumen baku.

2.3.7 Teknik Pengumpulan Data

2.3.7.1 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner dipilih karena sesuai dengan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan mengumpulkan data numerik secara terstruktur dari sejumlah responden dalam waktu yang relatif efisien. Dalam penelitian survei, kuesioner memungkinkan peneliti mengukur variabel secara konsisten melalui seperangkat item yang sama, sehingga hasilnya dapat dianalisis secara statistik dan dibandingkan antarresponden.

Kuesioner yang digunakan bersifat terstruktur dan tertutup, dengan pilihan jawaban yang telah ditentukan menggunakan skala Likert. Penggunaan kuesioner tertutup bertujuan untuk meminimalkan variasi interpretasi responden terhadap pertanyaan, meningkatkan konsistensi jawaban, serta memudahkan proses pengolahan dan analisis data kuantitatif. Metode ini lazim digunakan dalam penelitian survei ilmu sosial, khususnya ketika penelitian melibatkan jumlah responden yang besar dan analisis hubungan antarvariabel (Creswell dan Creswell, 2023; Stockemer dan Bordeleau, 2023).

2.3.7.2 Media Pengumpulan Data

Media yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner kertas yang dibagikan secara langsung kepada responden. Pemilihan kuesioner cetak didasarkan pada pertimbangan metodologis dan praktis. Dari sisi metodologis,

penyampaian kuesioner secara tatap muka memungkinkan peneliti memberikan instruksi yang seragam kepada seluruh responden, sehingga mengurangi potensi perbedaan perlakuan selama proses pengisian. Pendekatan ini juga membantu memastikan bahwa setiap pertanyaan dipahami dengan baik oleh responden.

Dari sisi praktis, distribusi kuesioner secara langsung memudahkan peneliti menjangkau responden di lingkungan kampus dan meningkatkan tingkat pengembalian kuesioner. Interaksi langsung juga memungkinkan peneliti memverifikasi kelengkapan jawaban pada saat pengumpulan, sehingga mengurangi risiko data tidak lengkap.

Penggunaan kuesioner kertas mendukung kontrol kualitas data karena respons dicatat secara langsung oleh responden pada instrumen yang sama, kemudian dikodekan ke dalam format digital untuk keperluan analisis. Pendekatan tatap muka seperti ini tetap lazim digunakan dalam penelitian survei kuantitatif, terutama ketika peneliti ingin memastikan konsistensi pengisian dan kelengkapan data dari responden (Creswell dan Creswell, 2023).

2.3.7.3 Prosedur Penyebaran Kuesioner

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Pertama, peneliti menyusun instrumen kuesioner dalam bentuk cetak sesuai dengan struktur yang telah ditetapkan. Kuesioner diawali dengan lembar persetujuan responden, diikuti pertanyaan identitas umum yang bersifat non-sensitif, kemudian dilanjutkan dengan item pengukuran variabel penelitian.

Kedua, kuesioner dibagikan secara langsung kepada mahasiswa sarjana di tiga perguruan tinggi, yaitu Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Distribusi dilakukan di lingkungan kampus pada waktu yang memungkinkan responden mengisi kuesioner secara mandiri. Partisipasi responden bersifat sukarela, tanpa paksaan dan tanpa pemberian imbalan, sehingga keterlibatan didasarkan pada kesediaan individu.

Ketiga, pengumpulan data dilaksanakan dalam periode yang telah ditetapkan, yaitu Maret hingga Juni 2025. Selama periode tersebut, peneliti melakukan pemeriksaan awal terhadap kuesioner yang telah diisi untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria responden serta kelengkapan jawaban. Setelah periode pengumpulan berakhir, seluruh kuesioner diseleksi dan dikodekan ke dalam format digital sebelum dianalisis lebih lanjut.

Prosedur ini sejalan dengan prinsip survei kuantitatif yang menekankan keteraturan proses, kejelasan periode pengumpulan data, serta konsistensi perlakuan terhadap seluruh responden (Stockemer dan Bordeleau, 2023).

2.3.7.4 Mekanisme Informed Consent

Penelitian ini menerapkan mekanisme *informed consent* sebagai bagian dari prinsip etika penelitian. Pernyataan persetujuan disajikan pada halaman awal kuesioner cetak sebelum responden mengisi pertanyaan utama. Responden diminta membaca informasi yang tersedia dan menyatakan persetujuan secara tertulis dengan menandatangani lembar persetujuan atau memberi tanda setuju pada kolom yang disediakan.

Lembar *informed consent* memuat penjelasan mengenai tujuan penelitian, jenis data yang dikumpulkan, sifat partisipasi yang sepenuhnya sukarela, jaminan anonimitas dan kerahasiaan data, serta hak responden untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Setelah memberikan persetujuan, responden dapat melanjutkan pengisian kuesioner.

Penyampaian persetujuan secara tertulis dalam pengumpulan data tatap muka memastikan bahwa partisipasi responden didasarkan pada pemahaman yang memadai dan keputusan yang bebas. Prosedur ini sejalan dengan prinsip etika penelitian survei yang menekankan transparansi informasi, perlindungan partisipan, dan penghormatan terhadap hak responden (Creswell dan Creswell, 2023).

2.3.7.5 Upaya Meminimalkan Bias Respon

Untuk meminimalkan potensi bias respon, penelitian ini menerapkan beberapa langkah preventif. Pertama, kuesioner disusun menggunakan instrumen baku dengan redaksi item yang jelas, netral, dan tidak mengarahkan responden pada jawaban tertentu. Penggunaan instrumen baku membantu menekan bias pengukuran yang dapat muncul akibat perbedaan penafsiran item pertanyaan.

Kedua, anonimitas responden dijaga sepenuhnya. Kuesioner tidak meminta informasi identitas pribadi yang sensitif, seperti nama atau nomor induk mahasiswa. Jaminan anonimitas ini bertujuan mengurangi *social desirability bias*, yaitu kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial daripada jawaban yang mencerminkan kondisi sebenarnya (Stockemer dan Bordeleau, 2023). Ketiga, penyebaran kuesioner dilakukan tanpa melibatkan dosen atau pihak otoritas akademik secara langsung, sehingga responden tidak merasa berada dalam situasi evaluatif. Kondisi ini penting untuk menciptakan suasana pengisian kuesioner yang bebas tekanan dan mendorong kejujuran responden. Keempat, data yang terkumpul diseleksi berdasarkan kelengkapan dan konsistensi jawaban. Respons yang tidak lengkap atau menunjukkan pola jawaban yang tidak wajar tidak disertakan dalam analisis. Langkah ini dilakukan untuk menjaga kualitas data dan meningkatkan reliabilitas hasil penelitian.

Dengan menerapkan langkah-langkah tersebut, penelitian ini berupaya menghasilkan data yang akurat, reliabel, dan mencerminkan kondisi empiris responden secara lebih objektif.

2.3.8 Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data merupakan tahapan penting dalam penelitian kuantitatif untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan layak dianalisis secara statistik. Pengolahan dilakukan secara bertahap dan sistematis agar data mentah dari kuesioner dapat diubah menjadi data siap analisis. Dalam penelitian ini, pengolahan data meliputi tahap editing, coding, entry, dan cleaning data.

Tahap editing dilakukan dengan memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban responden. Tahap coding dilakukan dengan memberikan kode numerik pada setiap kategori jawaban agar dapat dianalisis secara statistik. Selanjutnya,

pada tahap entry data, data yang telah dikodekan dimasukkan ke dalam lembar kerja dan diinput ke perangkat lunak SPSS Versi 29. Tahap cleaning data dilakukan untuk mendeteksi kesalahan input, data ganda, nilai ekstrem, atau data yang tidak konsisten sebelum analisis dilakukan.

Seluruh tahapan pengolahan data ini mengikuti praktik standar penelitian survei kuantitatif yang menekankan ketelitian, konsistensi prosedur, dan kesiapan data sebelum analisis statistik dilakukan (Creswell dan Creswell, 2023; Stockemer dan Bordeleau, 2023).

2.3.8.1 Editing Data

Editing data merupakan tahap awal pengolahan data yang bertujuan untuk memeriksa kelengkapan dan kesesuaian jawaban responden. Pada tahap ini, peneliti menelusuri seluruh respons yang masuk untuk memastikan bahwa kuesioner telah diisi sesuai dengan ketentuan penelitian.

Editing data dilakukan dengan memeriksa beberapa aspek, antara lain:

1. Kelengkapan jawaban pada setiap item kuesioner
2. Kesesuaian responden dengan kriteria penelitian (mahasiswa sarjana)
3. Konsistensi pola jawaban responden

Respons yang tidak lengkap, tidak memenuhi kriteria, atau menunjukkan ketidakwajaran pengisian tidak disertakan dalam tahap analisis selanjutnya. Tahap editing penting untuk mencegah kesalahan analisis yang disebabkan oleh data yang tidak layak atau tidak representatif (Creswell dan Creswell, 2023).

2.3.8.2 Coding Data

Coding data merupakan proses pemberian kode numerik pada setiap jawaban responden agar data dapat dianalisis secara statistik. Dalam penelitian ini, seluruh item kuesioner menggunakan skala Likert, sehingga setiap kategori jawaban dikonversi ke dalam bentuk angka sesuai dengan ketentuan skala yang digunakan.

Sebagai contoh, pilihan jawaban pada skala Likert diberi kode numerik yang berurutan dari nilai terendah hingga tertinggi. Proses coding dilakukan secara konsisten pada seluruh item, baik untuk instrumen SAS-SV maupun DASS-21, sehingga data yang dihasilkan bersifat terstandar dan dapat diolah menggunakan perangkat lunak statistik.

Coding data juga mencakup pemberian kode pada variabel demografis dasar, seperti institusi asal responden. Proses ini penting untuk memastikan bahwa setiap variabel dapat diidentifikasi dengan jelas dalam proses analisis data (Stockemer dan Bordeleau, 2023).

2.3.8.3 Entry Data

Entry data merupakan tahap memasukkan data yang telah diedit dan dikodekan ke dalam perangkat lunak statistik. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari kuesioner kertas terlebih dahulu diperiksa kelengkapannya, kemudian dikodekan sesuai dengan kategori jawaban pada instrumen penelitian. Setelah proses pengkodean selesai, data dimasukkan secara manual ke dalam lembar kerja spreadsheet sebelum diimpor ke perangkat lunak SPSS untuk analisis lebih lanjut.

Pada tahap entry data, setiap variabel ditempatkan pada kolom tersendiri, sedangkan setiap responden direpresentasikan dalam satu baris data. Penamaan variabel dilakukan secara sistematis dan konsisten dengan instrumen penelitian agar memudahkan proses pengolahan dan interpretasi hasil. Untuk menjaga akurasi, proses input dilakukan secara cermat dan disertai pemeriksaan ulang, mengingat kesalahan entri dapat memengaruhi hasil analisis statistik secara keseluruhan.

2.3.8.4 Cleaning Data

Cleaning data merupakan tahap pembersihan data untuk memastikan bahwa dataset benar-benar siap dianalisis. Pada tahap ini, peneliti memeriksa kembali data untuk mengidentifikasi dan menangani potensi masalah, seperti:

1. Data ganda (duplicate responses)
2. Data kosong atau tidak lengkap
3. Nilai ekstrem yang tidak wajar
4. Pola jawaban yang tidak konsisten

Data yang teridentifikasi bermasalah ditangani sesuai dengan prinsip kehati-hatian, misalnya dengan mengeluarkan respons yang tidak layak dari dataset analisis. Proses cleaning data bertujuan untuk meningkatkan kualitas data dan mencegah bias analisis yang dapat muncul akibat data yang tidak valid (Stockemer dan Bordeleau, 2023).

2.3.8.5 Perangkat Lunak Pengolahan Data

Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 29. SPSS dipilih karena merupakan perangkat lunak statistik yang banyak digunakan dalam penelitian ilmu sosial dan menyediakan berbagai fitur analisis yang sesuai dengan tujuan penelitian kuantitatif korelasional.

SPSS digunakan untuk melakukan pengolahan data deskriptif, uji reliabilitas instrumen, uji asumsi statistik, serta analisis hubungan antarvariabel. Penggunaan SPSS memungkinkan proses pengolahan data dilakukan secara akurat, sistematis, dan efisien, serta memudahkan peneliti dalam menyajikan hasil analisis dalam bentuk tabel dan output statistik yang terstandar (Creswell dan Creswell, 2023).

2.3.8.6 Penegasan Metodologis

Dengan melalui tahapan editing, coding, entry, dan cleaning data secara sistematis serta menggunakan perangkat lunak statistik yang tepat, penelitian ini memastikan bahwa data yang dianalisis memiliki kualitas yang memadai untuk menghasilkan temuan empiris yang reliabel dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

2.3.9 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu menguji hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana. Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dari analisis statistik deskriptif, dilanjutkan dengan uji asumsi statistik, dan diakhiri dengan uji hubungan antarvariabel. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan IBM

SPSS Statistics versi 29, sehingga hasil analisis bersifat akurat, terstandar, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

2.3.9.1 Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden dan distribusi skor variabel penelitian. Analisis ini bertujuan untuk memahami pola dasar data sebelum dilakukan analisis inferensial.

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dianalisis berdasarkan informasi demografis dasar yang relevan dengan konteks penelitian, yaitu institusi asal responden. Data karakteristik responden disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk menunjukkan proporsi responden dari masing-masing perguruan tinggi. Penyajian data deskriptif ini bertujuan untuk memastikan keterwakilan responden dan memberikan konteks empiris terhadap hasil analisis selanjutnya.

b. Statistik Skor Penggunaan Smartphone

Statistik deskriptif untuk variabel penggunaan smartphone dianalisis berdasarkan skor total instrumen Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) dari Kwon dkk. (2013). Analisis meliputi nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Statistik ini memberikan gambaran mengenai tingkat penggunaan smartphone mahasiswa secara umum, serta variasi skor antarresponden.

c. Statistik Skor Kesehatan Mental

Statistik deskriptif untuk variabel kesehatan mental dianalisis berdasarkan skor instrumen Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21) dari Lovibond dan Lovibond (1995). Analisis dilakukan baik pada skor total maupun skor masing-masing subskala (depresi, kecemasan, dan stres). Statistik ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental mahasiswa secara kuantitatif sebelum dilakukan pengujian hubungan dengan variabel penggunaan smartphone. Analisis statistik deskriptif merupakan langkah awal yang penting dalam penelitian kuantitatif karena membantu peneliti memahami struktur dan sebaran data yang dianalisis (Creswell dan Creswell, 2023).

2.3.9.2 Uji Asumsi Statistik

Sebelum dilakukan uji hubungan antarvariabel, penelitian ini melakukan uji asumsi statistik untuk menentukan jenis uji korelasi yang tepat. Uji asumsi difokuskan pada normalitas distribusi data, karena pemilihan uji korelasi bergantung pada terpenuhi atau tidaknya asumsi normalitas.

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi skor variabel penelitian mengikuti distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov dan uji Shapiro-Wilk. Uji Kolmogorov–Smirnov digunakan karena jumlah sampel lebih dari 50 responden. Uji Shapiro-Wilk digunakan sebagai uji pendukung untuk memastikan konsistensi hasil pengujian normalitas.

Kriteria pengambilan keputusan pada uji normalitas adalah sebagai berikut: Jika nilai signifikansi (p -value) $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Jika nilai

signifikansi ($p\text{-value}$) $\leq 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Penggunaan uji normalitas ini bertujuan untuk memastikan bahwa analisis inferensial yang digunakan sesuai dengan karakteristik data (Stockemer dan Bordeleau, 2023).

b. Dasar Pemilihan Uji Korelasi

Hasil uji normalitas menjadi dasar dalam menentukan jenis uji korelasi yang digunakan. Apabila data kedua variabel berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Sebaliknya, apabila salah satu atau kedua variabel tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi Spearman Rank. Pendekatan ini memastikan bahwa analisis hubungan antarvariabel dilakukan secara tepat dan tidak melanggar asumsi statistik.

2.3.9.3 Uji Hubungan Antarvariabel

Uji hubungan antarvariabel bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana.

a. Korelasi Pearson atau Spearman

Uji korelasi dilakukan menggunakan Korelasi Pearson jika data berdistribusi normal, atau Korelasi Spearman jika data tidak berdistribusi normal. Analisis korelasi dilakukan antara skor penggunaan smartphone (SAS-SV) dan skor kesehatan mental (DASS-21). Uji ini menghasilkan nilai koefisien korelasi (r atau ρ) yang menunjukkan arah dan kekuatan hubungan antarvariabel.

b. Kriteria Pengambilan Keputusan

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji korelasi adalah jika nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $< 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Namun, Jika nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $\geq 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Nilai signifikansi digunakan untuk menilai apakah hubungan yang ditemukan bersifat kebetulan atau mencerminkan hubungan empiris yang bermakna.

c. Interpretasi Kekuatan Hubungan

Kekuatan hubungan antarvariabel diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien korelasi dengan kriteria sebagai berikut (Sugiyono, 2013):

- 0,00–0,19: hubungan sangat lemah
- 0,20–0,39: hubungan lemah
- 0,40–0,59: hubungan sedang
- 0,60–0,79: hubungan kuat
- 0,80–1,00: hubungan sangat kuat

Interpretasi ini digunakan untuk menjelaskan sejauh mana penggunaan smartphone berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa, tanpa menafsirkan hubungan tersebut sebagai hubungan sebab-akibat.

d. Penegasan Metodologis

Dengan menerapkan analisis statistik deskriptif, uji asumsi statistik, dan uji korelasi secara berurutan, penelitian ini memastikan bahwa proses analisis data dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kaidah statistik. Pendekatan ini

memungkinkan peneliti memperoleh temuan empiris yang valid, reliabel, dan dapat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian secara tepat.

2.3.10 Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian sosial yang berlaku secara umum dalam riset kuantitatif, khususnya yang melibatkan responden manusia. Penerapan etika penelitian bertujuan untuk melindungi hak, martabat, serta kepentingan partisipan, sekaligus menjaga integritas ilmiah penelitian.

2.3.10.1 Prinsip Kerahasiaan Data

Penelitian ini menjunjung tinggi prinsip kerahasiaan data (*confidentiality*). Seluruh data yang diperoleh dari responden dikumpulkan dan disimpan dalam bentuk data agregat tanpa mencantumkan identitas pribadi yang dapat mengarah pada pengenalan individu tertentu. Informasi seperti nama, nomor induk mahasiswa, alamat, nomor telepon, maupun akun media sosial tidak dikumpulkan dalam proses penelitian.

Data yang telah terkumpul disimpan secara aman dalam perangkat penyimpanan digital yang hanya dapat diakses oleh peneliti. Data tersebut tidak dibagikan kepada pihak lain di luar kepentingan akademik dan tidak digunakan untuk tujuan komersial maupun administratif. Jadi, kerahasiaan dan keamanan data responden tetap terjaga sepanjang proses penelitian.

2.3.10.2 Persetujuan Partisipan (Informed Consent)

Sebelum mengisi kuesioner, seluruh responden diberikan *informed consent* yang disampaikan pada bagian awal *Google Form*. Informed consent tersebut memuat informasi mengenai tujuan penelitian, jenis data yang dikumpulkan, estimasi waktu pengisian kuesioner, serta penegasan bahwa partisipasi dalam penelitian bersifat sukarela.

Responden diberi kebebasan penuh untuk: memutuskan ikut atau tidak ikut dalam penelitian, menghentikan pengisian kuesioner kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Partisipasi responden dianggap sah secara etis setelah responden menyatakan persetujuan secara sadar dengan melanjutkan pengisian kuesioner. Tidak ada unsur paksaan, tekanan, maupun imbalan tertentu yang dapat memengaruhi keputusan responden untuk berpartisipasi.

2.3.10.3 Anonimitas Responden

Penelitian ini menjamin anonimitas responden, yaitu identitas responden tidak dapat dikenali baik secara langsung maupun tidak langsung dari data yang dikumpulkan. Setiap respons yang masuk diperlakukan sebagai unit data anonim tanpa label identitas personal.

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk statistik deskriptif dan inferensial secara kolektif, sehingga tidak memungkinkan penelusuran data kepada individu atau kelompok kecil tertentu. Dengan penerapan anonimitas ini, risiko psikologis, sosial, maupun akademik terhadap responden dapat diminimalkan.

2.3.10.4 Penggunaan Data untuk Kepentingan Akademik

Data yang diperoleh dalam penelitian ini digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik, yaitu penyusunan disertasi dan publikasi ilmiah yang relevan. Data tidak digunakan untuk penilaian individu, evaluasi institusi, maupun kepentingan lain di luar konteks penelitian ilmiah.

Dalam pelaporan hasil penelitian, peneliti berkomitmen untuk menyajikan data secara jujur, objektif, dan bertanggung jawab tanpa manipulasi maupun rekayasa data. Setiap temuan dilaporkan sesuai dengan hasil analisis statistik yang diperoleh, sehingga integritas ilmiah penelitian tetap terjaga.

2.3.10.5 Penegasan Etis

Dengan menerapkan prinsip kerahasiaan data, persetujuan partisipan, anonimitas responden, serta penggunaan data secara terbatas untuk kepentingan akademik, penelitian ini telah memenuhi kaidah etika penelitian sosial dan pendidikan tinggi yang berlaku.

2.3.11 Keterbatasan Metodologis

Setiap penelitian ilmiah memiliki keterbatasan metodologis yang perlu dijelaskan secara terbuka agar hasil penelitian dapat dipahami secara proporsional. Penjelasan keterbatasan metodologis tidak dimaksudkan untuk melemahkan temuan penelitian, melainkan untuk menunjukkan sikap reflektif peneliti serta memberikan batasan yang jelas terhadap interpretasi dan generalisasi hasil. Dalam penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan metodologis yang perlu dicermati.

2.3.11.1 Keterbatasan Desain Cross-Sectional

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu. Konsekuensi dari desain ini adalah penelitian hanya mampu menangkap kondisi dan hubungan antarvariabel pada satu titik waktu, tanpa mengamati perubahan atau dinamika hubungan tersebut secara longitudinal.

Dengan desain *cross-sectional*, hasil penelitian tidak dapat digunakan untuk menarik kesimpulan kausal, melainkan terbatas pada identifikasi hubungan statistik antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa. Meskipun hubungan yang ditemukan signifikan secara statistik, desain ini tidak memungkinkan peneliti untuk memastikan arah hubungan atau pengaruh jangka panjang antarvariabel. Oleh karena itu, interpretasi hasil penelitian harus dipahami dalam kerangka korelasional, bukan sebab-akibat.

2.3.11.2 Keterbatasan Penggunaan Instrumen Self-Report

Pengumpulan data dalam penelitian ini sepenuhnya mengandalkan instrumen *self-report*, yaitu kuesioner yang diisi sendiri oleh responden. Penggunaan *self-report* berpotensi menimbulkan beberapa bentuk bias, seperti bias sosial (*social desirability bias*), di mana responden cenderung memberikan jawaban yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial, serta bias persepsi subjektif, karena penilaian responden terhadap kondisi penggunaan smartphone dan kesehatan mental didasarkan pada pengalaman dan persepsi pribadi.

Selain itu, *self-report* tidak dapat sepenuhnya mengontrol perbedaan pemahaman responden terhadap setiap pernyataan dalam kuesioner. Meskipun instrumen yang digunakan telah teruji validitas dan reliabilitasnya, kemungkinan adanya distorsi jawaban tetap tidak dapat dihilangkan sepenuhnya. Berdasarkan itu, hasil penelitian ini merefleksikan persepsi subjektif mahasiswa terhadap penggunaan smartphone dan kondisi kesehatan mental mereka, bukan pengukuran klinis atau observasi langsung.

2.3.11.3 Implikasi Keterbatasan terhadap Generalisasi Hasil

Keterbatasan desain *cross-sectional* dan penggunaan *self-report* berimplikasi pada cakupan generalisasi hasil penelitian. Temuan penelitian ini secara spesifik menggambarkan kondisi mahasiswa sarjana pada konteks dan periode waktu tertentu, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan kehati-hatian.

Hasil penelitian tidak secara otomatis dapat digeneralisasikan ke mahasiswa di luar konteks penelitian, seperti mahasiswa pascasarjana, mahasiswa di wilayah geografis yang berbeda, atau kelompok usia non-mahasiswa. Selain itu, karena data dikumpulkan pada satu periode waktu, hasil penelitian tidak merepresentasikan perubahan perilaku penggunaan smartphone atau kondisi kesehatan mental mahasiswa dari waktu ke waktu.

2.3.11.4 Penegasan Keterbatasan

Dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut, hasil penelitian ini tetap memiliki nilai empiris yang kuat dalam menggambarkan hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa. Namun, temuan penelitian perlu dibaca dalam batasan metodologis yang telah dijelaskan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal, pendekatan campuran (*mixed methods*), atau pengukuran objektif tambahan guna memperkuat pemahaman terhadap dinamika hubungan antarvariabel.

2.4. Hasil Penelitian

2.4.1 Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk memperoleh data empiris mengenai hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa sarjana di Kota Makassar. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang disusun secara terstruktur dan disebarkan kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Berdasarkan data yang terekam dalam file pengolahan data penelitian, jumlah responden yang mengisi kuesioner dan dinyatakan layak untuk dianalisis berjumlah 400 mahasiswa sarjana. Seluruh responden telah menyatakan persetujuan sebagai partisipan penelitian dan mengisi kuesioner secara lengkap tanpa adanya data yang hilang (*missing values*) pada item-item utama instrumen

penelitian, sehingga seluruh respons yang masuk dapat digunakan dalam proses analisis statistik.

Pengumpulan data dilakukan dalam satu periode pengambilan data menggunakan kuesioner terstruktur yang dibagikan secara langsung kepada responden. Setiap mahasiswa mengisi kuesioner secara mandiri pada saat pengumpulan data berlangsung. Penelitian ini berfokus pada hubungan antarvariabel substantif, yaitu penggunaan smartphone sebagai praktik komunikasi digital dan kondisi kesehatan mental mahasiswa, sehingga pencatatan waktu hanya berfungsi untuk memastikan kelengkapan respons dan integritas data.

Responden penelitian berasal dari tiga perguruan tinggi di Kota Makassar, yaitu Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, dan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Data pada file penelitian menunjukkan bahwa responden berasal dari berbagai fakultas dan latar belakang bidang studi, sehingga mencerminkan keragaman karakter akademik mahasiswa sarjana di lingkungan pendidikan tinggi Kota Makassar. Keragaman ini memberikan dasar empiris yang kuat untuk menggambarkan pola penggunaan smartphone dan kondisi kesehatan mental mahasiswa secara lebih menyeluruh.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas dua skala terstandar. Tingkat penggunaan smartphone diukur menggunakan Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV), yang terdiri dari 10 item pernyataan dengan skala Likert 1-6. Kondisi kesehatan mental diukur menggunakan Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21), yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu depresi, kecemasan, dan stres dengan skala likert 0-3. Seluruh item instrumen telah direspons secara lengkap oleh responden, sebagaimana terlihat pada struktur data dalam file *Excel* penelitian.

Sebelum dilakukan analisis statistik lanjutan, data yang terkumpul terlebih dahulu melalui tahap pemeriksaan awal. Tahap ini meliputi pengecekan kelengkapan data, konsistensi jawaban, serta kesesuaian format respons dengan skala pengukuran yang digunakan. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa data berada dalam kondisi siap dianalisis dan tidak memerlukan penghapusan responden.

Data yang telah dinyatakan layak kemudian diolah menggunakan perangkat lunak statistik untuk menghasilkan statistik deskriptif, uji prasyarat analisis, serta uji hubungan antarvariabel. Analisis dilakukan secara bertahap dan sistematis sesuai dengan tujuan penelitian. Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan untuk memastikan bahwa hasil penelitian bersifat objektif, terukur, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

2.4.2 Karakteristik Responden Penelitian

Subbab ini menyajikan karakteristik responden secara deskriptif untuk memberikan konteks empiris terhadap data penelitian. Data responden berasal dari mahasiswa sarjana di Kota Makassar dengan jumlah 400 responden. Karakteristik responden disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase berdasarkan variabel demografis dan kebiasaan penggunaan smartphone yang tercatat pada kuesioner.

2.4.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan komposisi yang relatif seimbang.

Tabel 2.6 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (N = 400)

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	201	50,2%
Laki-laki	199	49,8%
Total	400	100%

2.4.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Universitas

Responden berasal dari tiga universitas, yaitu UNM, UNHAS, dan UIN Alauddin Makassar (UINAM).

Tabel 2.7 Distribusi Responden Berdasarkan Universitas (N = 400)

Universitas	Jumlah	Persentase
UNM	160	40,0%
UNHAS	148	37,0%
UINAM	92	23,0%
Total	400	100%

2.4.2.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Fakultas

Data responden dikelompokkan menjadi dua kategori fakultas, yaitu Eksakta (Sains dan Teknologi) dan Non Eksakta (Sosial Humaniora).

Tabel 2.8 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Fakultas (N = 400)

Kelompok Fakultas	Jumlah	Persentase
Non Eksakta	246	61,5%
Eksakta	154	38,5%
Total	400	100%

2.4.2.4 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Semester

Responden tersebar pada beberapa kelompok semester. Penyajian ini menggambarkan variasi fase studi responden.

Tabel 2.9 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Semester (N = 400)

Kelompok Semester	Jumlah	Persentase
Semester 1–2	76	19,0%
Semester 3–4	130	32,5%
Semester 5–6	105	26,2%
Semester 7–8	89	22,2%
Total	400	100%

2.4.2.5 Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Smartphone per Hari

Durasi penggunaan smartphone per hari dibagi menjadi empat kategori. Variabel ini memberikan gambaran intensitas penggunaan smartphone pada responden.

Tabel 2.10 Durasi Penggunaan Smartphone per Hari (N = 400)

Durasi Penggunaan Smartphone/Hari	Jumlah	Persentase
< 4 jam	41	10,2%
4 -6 jam	89	22,2%
6 - 8 jam	205	51,2%
> 8 jam	65	16,2%
Total	400	100%

2.4.2.6 Distribusi Responden Berdasarkan Tujuan Utama Penggunaan Smartphone

Tujuan utama penggunaan smartphone mencerminkan orientasi aktivitas digital responden.

Tabel 2.11 Tujuan Utama Penggunaan Smartphone (N = 400)

Tujuan Utama	Jumlah	Persentase
Media Sosial	169	42,2%
Akademik	105	26,2%
Hiburan (YouTube/Game)	76	19,0%
Komunikasi Keluarga/Teman	33	8,2%
E-Commerce	17	4,2%
Total	400	100%

2.4.2.7 Distribusi Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal

Status tempat tinggal menggambarkan konteks sosial responden selama studi.

Tabel 2.12 Status Tempat Tinggal (N = 400)

Status Tempat Tinggal	Jumlah	Persentase
Kos / Kontrakan	224	56,0%
Tinggal dengan Orang Tua	144	36,0%
Asrama / Kos Bersama	32	8,0%
Total	400	100%

2.4.2.8 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Frekuensi penggunaan media sosial menggambarkan intensitas keterlibatan responden pada aktivitas platform sosial

Tabel 2.13 Frekuensi Penggunaan Media Sosial (N = 400)

Frekuensi Media Sosial	Jumlah	Persentase
Sangat sering (setiap hari, hampir terus-menerus)	183	45,8%
Sering (setiap hari, cukup sering membuka media sosial)	152	38,0%
Kadang (hampir setiap hari, tetapi tidak terlalu sering)	58	14,5%
Jarang (tidak setiap hari)	7	1,8%
Total	400	100%

2.4.2.9 Ringkasan Karakteristik Responden

Secara deskriptif, responden penelitian berjumlah 400 mahasiswa sarjana dengan komposisi jenis kelamin yang hampir seimbang. Responden berasal dari tiga universitas di Makassar, dengan proporsi terbesar berasal dari UNM, diikuti UNHAS, dan UINAM. Mayoritas responden berasal dari kelompok Non Eksakta (Sosial Humaniora). Responden tersebar dari semester awal hingga akhir, dengan proporsi terbesar pada semester 3-4.

Dari sisi perilaku penggunaan smartphone, mayoritas responden melaporkan durasi penggunaan 6-8 jam per hari, dan tujuan utama penggunaan paling dominan adalah media sosial, diikuti tujuan akademik dan hiburan. Sebagian besar responden tinggal di kos/kontrakan, dan intensitas penggunaan media sosial cenderung tinggi, dengan kategori sangat sering dan sering mendominasi.

2.4.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

A. Uji Validitas dan Reliabilitas Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV).

Uji Reliabilitas

Tabel 2.14 Uji Reliabilitas SAS-SV

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.929	10

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,929 dengan jumlah item sebanyak 10. Nilai ini berada di atas batas minimal 0,70, sehingga instrumen dinyatakan memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan dalam penelitian (Cronbach, 1951; Nunnally and Bernstein, 1994).

Uji Validitas

Tabel 2.15 Uji Validitas SAS-SV

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A	32.96	95.197	.738	.572	.921
B	33.08	93.786	.745	.568	.920
C	33.03	95.069	.712	.515	.922
D	33.00	95.318	.706	.503	.922
E	33.08	95.041	.694	.494	.923
F	32.99	93.925	.732	.552	.921
G	33.05	95.323	.705	.509	.922
H	33.06	94.713	.727	.540	.921
I	33.00	93.932	.747	.579	.920
J	33.07	94.940	.714	.532	.922

Hasil uji validitas item menunjukkan bahwa seluruh item pada instrumen SAS-SV memiliki *nilai corrected item-total correlation* di atas 0,30. Mengacu pada (DeVellis, 2016; Nunnally dan Bernstein, 1994), nilai tersebut menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid dan mampu mengukur konstruk penggunaan smartphone secara tepat. Selain itu, nilai sCronbach's Alpha jika item dihapus tidak menunjukkan peningkatan reliabilitas, sehingga seluruh item dipertahankan dan digunakan dalam analisis selanjutnya.

B. Uji Validitas dan Reliabilitas Kesehatan Mental (Depression Anxiety Stress Scale-21)

Uji Reliabilitas

Tabel 2.16 Reabilitas Skala Kesehatan Mental (DASS-21)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.968	21

Berdasarkan hasil uji reliabilitas 400 responden terhadap 21 item DASS, dapat disimpulkan bahwa instrumen DASS-21 memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, yang bertujuan untuk menilai konsistensi internal antaritem dalam masing-masing

subskala maupun dalam skala keseluruhan. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$, sedangkan nilai di atas 0,90 menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi (Cronbach, 1951; DeVellis, 2016; Nunnally dan Bernstein, 1994).

Uji Validitas

Tabel 2.17 Validitas Skala Kesehatan Mental (DASS-21)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A	28.00	275.947	.787	.642	.966
B	27.96	276.555	.758	.596	.966
C	27.98	278.413	.740	.569	.966
D	28.01	279.291	.735	.562	.966
E	28.01	275.932	.799	.667	.965
F	27.99	277.108	.778	.636	.966
G	28.04	277.497	.746	.589	.966
H	28.01	278.433	.716	.530	.966
I	27.94	278.610	.740	.558	.966
J	28.00	276.178	.775	.614	.966
K	28.01	278.062	.750	.579	.966
L	27.98	277.408	.754	.581	.966
M	28.01	279.080	.741	.579	.966
N	27.95	277.569	.732	.560	.966
O	28.00	278.293	.729	.559	.966
P	27.96	276.217	.753	.596	.966
Q	27.98	275.215	.789	.632	.966
R	28.00	278.125	.750	.575	.966
S	28.00	277.576	.754	.583	.966
T	27.99	278.093	.742	.579	.966
U	28.02	278.654	.740	.572	.966

Uji validitas instrumen kesehatan mental dalam penelitian ini dilakukan menggunakan korelasi item-total terkoreksi (*Corrected Item-Total Correlation*) melalui analisis Reliability Analysis pada SPSS. Uji ini bertujuan untuk menilai sejauh mana setiap item dalam instrumen Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) mampu mengukur konstruk kesehatan mental secara konsisten dan sejalan dengan keseluruhan skala.

Kriteria validitas item ditentukan berdasarkan nilai corrected item-total correlation $\geq 0,30$, yang menunjukkan bahwa suatu item memiliki daya diskriminasi yang memadai dan berkorelasi cukup kuat dengan skor total instrumen (Cronbach, 1951; DeVellis, 2016; Nunnally dan Bernstein, 1994).

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada tabel Item-Total Statistics, seluruh 21 item DASS-21 memiliki nilai corrected item-total correlation yang berada

pada rentang 0,716 hingga 0,799. Nilai ini menunjukkan bahwa setiap item memiliki hubungan yang kuat dengan skor total kesehatan mental. Berdasarkan hal itu, seluruh item dinyatakan valid secara empiris dan mampu merepresentasikan konstruk kesehatan mental mahasiswa.

Selain hal tersebut, nilai *Cronbach's Alpha if Item Deleted* untuk setiap item berada pada kisaran 0,965-0,966, yang tidak menunjukkan adanya peningkatan reliabilitas apabila salah satu item dihapus. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak ada item yang melemahkan konsistensi internal instrumen, dan seluruh item berkontribusi positif terhadap reliabilitas skala.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa seluruh item dalam instrumen DASS-21 memenuhi kriteria validitas item dan tidak terdapat item yang perlu dieliminasi. Instrumen ini dinyatakan layak digunakan untuk mengukur kondisi kesehatan mental mahasiswa dalam analisis statistik selanjutnya.

2.4.4 Deskripsi Variabel Penggunaan Smartphone

Subbab ini memaparkan hasil pengukuran variabel penggunaan smartphone pada mahasiswa sarjana di Kota Makassar. Variabel penggunaan smartphone diukur menggunakan Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV). Skor total SAS-SV diperoleh dari penjumlahan seluruh item skala yang telah direspons oleh responden. Analisis yang disajikan pada subbab ini bersifat deskriptif, dengan tujuan memetakan tingkat penggunaan smartphone mahasiswa secara empiris, tanpa memberikan penjelasan sebab-akibat maupun interpretasi teoretis. Analisis dilakukan terhadap 400 responden, sesuai dengan jumlah data valid yang tercatat dalam output SPSS (Valid N = 400).

2.4.4.1 Statistik Deskriptif Skor Total Penggunaan Smartphone (SAS-SV)

Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan sebaran skor total penggunaan smartphone mahasiswa. Parameter statistik yang dianalisis meliputi nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi. Hasil analisis statistik deskriptif skor total SAS-SV disajikan pada Tabel 2.18.

Tabel 2.18 Statistik Deskriptif Skor Total Penggunaan Smartphone (SAS-SV)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SAS_Total	400	10.00	59.00	36.7025	10.77145
Valid N (listwise)	400				

Berdasarkan Tabel 2.18, skor total penggunaan smartphone mahasiswa berada pada rentang 10,00 hingga 59,00. Nilai rata-rata (mean) sebesar 36,7025 menunjukkan kecenderungan tingkat penggunaan smartphone mahasiswa secara umum. Nilai standar deviasi sebesar 10,77145 menunjukkan adanya variasi skor penggunaan smartphone antarresponden, yang mengindikasikan perbedaan tingkat penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa sarjana.

2.4.4.2 Kategori Tingkat Penggunaan Smartphone

Untuk mempermudah pemetaan tingkat penggunaan smartphone pada mahasiswa, skor total penggunaan smartphone yang diukur menggunakan Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) selanjutnya diklasifikasikan ke dalam tiga kategori tingkat penggunaan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi (berdasarkan skala likert 1-6 dengan item berjumlah 10, maka skor terendah yakni 10, dan skor tertinggi yakni 60). Pengkategorian ini dilakukan berdasarkan pembagian rentang skor yang sama besar (*equal interval*) sebagaimana telah dijelaskan pada bagian metodologi penelitian.

Kategori penggunaan smartphone rendah (skor 10-26) menggambarkan mahasiswa dengan skor penggunaan smartphone yang relatif lebih kecil dibandingkan kelompok lainnya. Kelompok ini mencerminkan pola penggunaan smartphone yang lebih terkendali dalam aktivitas sehari-hari, baik untuk kepentingan akademik maupun nonakademik.

Kategori penggunaan smartphone (skor 27-43) sedang menunjukkan mahasiswa dengan skor penggunaan smartphone yang berada pada kisaran tengah. Kelompok ini merepresentasikan mahasiswa dengan intensitas penggunaan smartphone yang cukup sering dan rutin, namun belum mencapai tingkat penggunaan yang paling dominan dibandingkan kelompok lainnya.

Kategori penggunaan smartphone tinggi (skor 44-60) menggambarkan mahasiswa dengan skor penggunaan smartphone yang relatif lebih besar. Kelompok ini mencerminkan intensitas penggunaan smartphone yang lebih dominan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik dalam konteks komunikasi, akses informasi, maupun aktivitas digital lainnya.

Pengkategorian tingkat penggunaan smartphone ini digunakan semata-mata sebagai alat deskriptif untuk memetakan variasi tingkat penggunaan smartphone pada mahasiswa. Kategori yang digunakan tidak dimaksudkan sebagai penilaian normatif maupun sebagai klasifikasi adiksi atau kondisi klinis tertentu.

2.4.4.3 Distribusi Kategori Penggunaan Smartphone pada Mahasiswa

Distribusi responden berdasarkan kategori tingkat penggunaan smartphone disajikan pada Tabel 2.19.

Tabel 2.19 Distribusi Kategori Tingkat Penggunaan Smartphone Mahasiswa (N = 400)

		SAS_Category			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	1.00	80	20.0	20.0	20.0
	2.00	203	50.7	50.7	70.8
	3.00	117	29.3	29.3	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 2.19, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori penggunaan smartphone sedang, yaitu sebanyak 203 orang (50,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat penggunaan smartphone yang berada pada kisaran menengah.

Selanjutnya, mahasiswa dengan kategori penggunaan smartphone tinggi berjumlah 117 orang (29,3%), yang menunjukkan bahwa hampir sepertiga responden memiliki intensitas penggunaan smartphone yang relatif dominan dalam aktivitas sehari-hari. Sementara itu, mahasiswa dengan kategori penggunaan smartphone rendah berjumlah 80 orang (20,0%), yang merupakan kelompok dengan proporsi paling kecil dalam penelitian ini.

Distribusi ini memperlihatkan bahwa penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa cenderung terpusat pada tingkat penggunaan sedang, dengan variasi yang cukup nyata pada kategori rendah dan tinggi. Paparan pada subbab ini difokuskan pada pemetaan distribusi empiris tingkat penggunaan smartphone, tanpa membahas faktor penyebab maupun dampaknya terhadap variabel lain, yang akan dianalisis pada bagian selanjutnya.

2.4.4.4 Ringkasan Deskriptif Penggunaan Smartphone Mahasiswa

Secara deskriptif, hasil pengukuran menunjukkan bahwa penggunaan smartphone pada mahasiswa sarjana di Kota Makassar berada pada rentang skor yang relatif luas, dengan nilai rata-rata sebesar 36,70. Temuan ini menunjukkan adanya variasi tingkat penggunaan smartphone antarresponden, yang mencerminkan perbedaan intensitas penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Berdasarkan hasil pengkategorian, mayoritas mahasiswa berada pada kategori penggunaan smartphone sedang, yaitu sebesar 50,7% dari total responden. Sementara itu, 20,0% mahasiswa berada pada kategori penggunaan smartphone rendah, dan 29,3% mahasiswa termasuk dalam kategori penggunaan smartphone tinggi. Distribusi ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone pada mahasiswa cenderung terpusat pada tingkat penggunaan sedang, dengan proporsi yang cukup signifikan pula pada kategori penggunaan tinggi.

Paparan pada subbab ini difokuskan pada pemetaan empiris variabel penggunaan smartphone berdasarkan skor dan kategori yang diperoleh dari instrumen SAS-SV. Uraian deskriptif ini tidak dimaksudkan untuk menilai penggunaan smartphone secara normatif maupun klinis, melainkan untuk memberikan gambaran awal mengenai pola penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa. Temuan deskriptif ini selanjutnya menjadi dasar bagi analisis lanjutan mengenai hubungan antara penggunaan smartphone dan kondisi kesehatan mental mahasiswa, yang akan disajikan pada subbab berikutnya.

2.4.5 Deskripsi Variabel Kesehatan Mental Mahasiswa

Subbab ini menyajikan gambaran empiris mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa sarjana berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen DASS-21. Skor DASS-21 yang digunakan dalam penelitian ini telah dikonversi

dengan cara mengalikan dua ($\times 2$) sehingga menghasilkan rentang skor 0-126, agar setara dengan skala DASS-42. Pemaparan difokuskan pada statistik deskriptif skor total serta distribusi kategori kesehatan mental, tanpa penarikan kesimpulan sebab-akibat.

2.4.5.1 Statistik Deskriptif Skor Total Kesehatan Mental (DASS-21 dikali 2)

Tabel 2.20 Statistik Deskripsi Skor Total (DASS-21 x 2)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DASS_Total_x2	400	.00	126.00	58.7850	34.95638
Valid N (listwise)	400				

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor total kesehatan mental mahasiswa berada pada rentang yang cukup luas. Dari 400 responden, skor minimum tercatat sebesar 0 dan skor maksimum sebesar 126. Nilai rata-rata (mean) skor kesehatan mental adalah 58,79, dengan standar deviasi sebesar 34,96.

Besarnya nilai standar deviasi menunjukkan adanya variasi kondisi kesehatan mental yang relatif tinggi di antara mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kesehatan mental mahasiswa tidak bersifat homogen, melainkan tersebar dari kondisi yang relatif baik hingga kondisi yang lebih berat.

2.4.5.2 Kategori Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa

Untuk mempermudah pemetaan kondisi kesehatan mental mahasiswa, skor total DASS-21 yang telah dikonversi kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan ini dilakukan menggunakan pendekatan pembagian rentang skor yang sama besar dan digunakan semata-mata sebagai alat deskriptif.

Berdasarkan hasil pengelompokan, diperoleh distribusi sebagai berikut

Tabel 2.21 Kategori Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa

DASS_Category		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	150	37.5	37.5	37.5
	2.00	140	35.0	35.0	72.5
	3.00	110	27.5	27.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

1. Kategori rendah mencakup 150 mahasiswa (37,5%)
2. Kategori sedang mencakup 140 mahasiswa (35,0%)
3. Kategori tinggi mencakup 110 mahasiswa (27,5%)

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori kesehatan mental rendah hingga sedang, sementara lebih dari seperempat

responden berada pada kategori tinggi. Distribusi ini menegaskan bahwa isu kesehatan mental merupakan fenomena yang signifikan di kalangan mahasiswa sarjana.

2.4.5.3 Ringkasan Deskriptif Kesehatan Mental Mahasiswa

Secara keseluruhan, hasil deskriptif menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa sarjana berada pada spektrum yang luas. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori rendah hingga sedang pada skor total kesehatan mental maupun pada masing-masing subskala depresi, kecemasan, dan stres. Meskipun demikian, proporsi mahasiswa pada kategori tinggi pada setiap dimensi kesehatan mental menunjukkan bahwa persoalan psikologis merupakan fenomena yang nyata dan signifikan.

Paparan deskriptif pada subbab ini berfungsi sebagai dasar empiris untuk analisis lanjutan mengenai hubungan antara kesehatan mental dan penggunaan smartphone yang akan dibahas pada subbab berikutnya, tanpa memberikan interpretasi kausal atau implikasi klinis.

2.4.6 Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa, penelitian ini terlebih dahulu melakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat bertujuan untuk memastikan terpenuhinya asumsi statistik serta menentukan jenis uji korelasi yang paling tepat digunakan dalam analisis inferensial. Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas data dan penentuan jenis uji korelasi.

2.4.6.1 Uji Normalitas Data Skor Penggunaan Smartphone

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi skor total penggunaan smartphone memenuhi asumsi distribusi normal. Variabel penggunaan smartphone dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) dan dianalisis berdasarkan skor total (SAS_Total).

Pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan koreksi Lilliefors, mengingat jumlah responden dalam penelitian ini tergolong besar, yaitu 400 mahasiswa. Penggunaan uji Kolmogorov-Smirnov dipandang sesuai untuk sampel berukuran besar dan umum digunakan dalam penelitian kuantitatif.

Tabel 2.22 Tes Data Distribusi Normalitas Penggunaan Smartphone
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SAS_Total	.054	400	.006	.986	400	<.001

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai statistik Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,054 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,006. Nilai signifikansi tersebut lebih

kecil dari batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data skor penggunaan smartphone tidak terdistribusi normal.

Sebagai pembanding, uji Shapiro-Wilk juga menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05 (Sig. < 0,001), yang menguatkan temuan bahwa distribusi data tidak memenuhi asumsi normalitas. Meski begitu, keputusan normalitas dalam penelitian ini didasarkan pada hasil uji Kolmogorov-Smirnov sesuai dengan ukuran sampel penelitian.

2.4.6.2 Uji Normalitas Data Skor Kesehatan Mental

Uji normalitas juga dilakukan terhadap variabel kesehatan mental mahasiswa. Variabel ini diukur menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), dengan skor total yang telah dikonversi melalui pengalihan dua (×2) sehingga menghasilkan variabel DASS_Total_x2 dengan rentang skor 0-126.

Pengujian normalitas terhadap skor kesehatan mental dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan koreksi Lilliefors. Hasil pengujian menunjukkan nilai statistik Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,070 dengan nilai signifikansi (Sig.) < 0,001. Nilai ini berada di bawah batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data skor kesehatan mental mahasiswa tidak terdistribusi normal.

Hasil uji Shapiro-Wilk juga menunjukkan nilai signifikansi < 0,001, yang kembali mengonfirmasi bahwa distribusi data kesehatan mental tidak memenuhi asumsi normalitas. Berdasarkan data tersebut, baik variabel penggunaan smartphone maupun variabel kesehatan mental dalam penelitian ini tidak mengikuti distribusi normal.

Tabel 2.23 Tes Data Distribusi Normalitas Kesehatan Mental

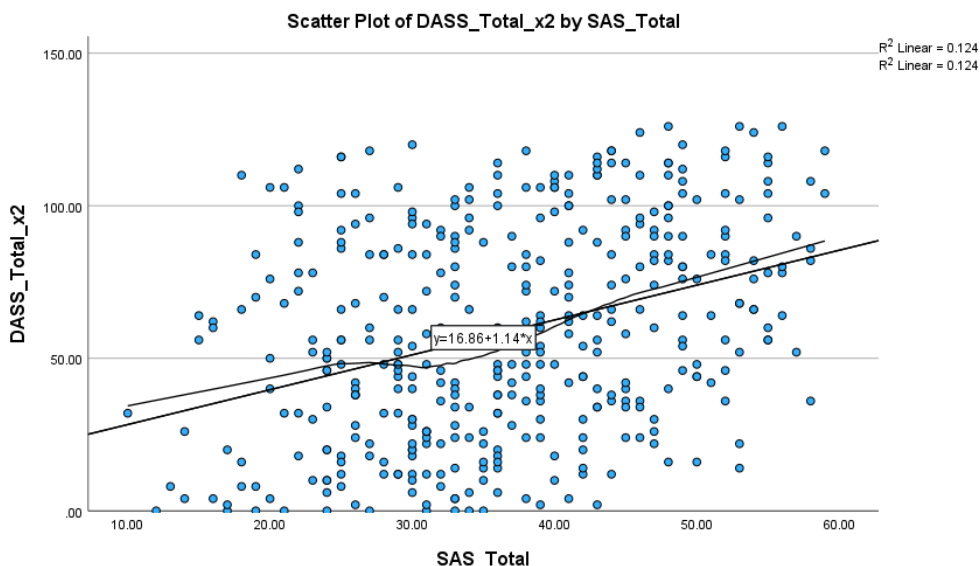
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
DASS_Total_x2	.070	400	<,001	.960	400	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

2.4.6.3 Uji Linearitas

Pemeriksaan linearitas dilakukan untuk melihat pola hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa. Karena analisis hubungan menggunakan korelasi Spearman, pemeriksaan linearitas tidak dilakukan melalui uji ANOVA Test for Linearity, melainkan melalui scatterplot yang menampilkan pola sebaran data kedua variabel.



Gambar 2.2 Uji Linearitas Spearman

Scatterplot menunjukkan bahwa titik-titik data membentuk pola yang cenderung mengikuti arah garis lurus dengan kecenderungan meningkat. Tidak terlihat pola kurvilinear maupun penyimpangan ekstrem yang menunjukkan hubungan non-linear. Pola ini mengindikasikan bahwa hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa bersifat linear. Oleh karena itu, pola hubungan antar variabel dapat dinyatakan memenuhi asumsi linearitas secara visual dan layak digunakan untuk analisis korelasi.

2.4.6.4 Penentuan Jenis Uji Korelasi

Penentuan jenis uji korelasi dalam penelitian ini didasarkan pada hasil uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan pemeriksaan pola hubungan antarvariabel. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel utama penelitian, yaitu penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa, tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, uji korelasi parametrik Pearson Product Moment tidak memenuhi prasyarat untuk digunakan.

Pemeriksaan pola hubungan antarvariabel dilakukan melalui scatterplot. Hasil scatterplot menunjukkan bahwa titik-titik data membentuk pola hubungan yang cenderung linear dengan arah meningkat, tanpa pola kurvilinear atau penyimpangan ekstrem. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa bersifat linear secara visual.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman's rho, yaitu uji korelasi nonparametrik yang tidak mensyaratkan distribusi data normal dan sesuai untuk menganalisis hubungan antarvariabel berdasarkan peringkat.

Pemilihan uji Spearman's rho dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan metodologis sebagai berikut:

1. Distribusi data tidak memenuhi asumsi normalitas.
2. Scatterplot menunjukkan pola hubungan yang cenderung linear tanpa penyimpangan ekstrem.
3. Variabel penelitian diukur dalam bentuk skor total yang dapat diperlakukan sebagai data berjenjang.
4. Tujuan analisis adalah mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antarvariabel, bukan melakukan prediksi atau penarikan kesimpulan kausal.

Oleh karena itu, penggunaan uji korelasi Spearman's rho dinilai paling tepat dan sesuai dengan karakteristik data penelitian.

2.4.6.5 Ringkasan Hasil Uji Prasyarat Analisis

Secara ringkas, hasil uji prasyarat analisis dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Skor penggunaan smartphone (SAS_Total) tidak terdistribusi normal berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov.
2. Skor kesehatan mental mahasiswa (DASS_Total_x2) juga tidak terdistribusi normal.
3. Pemeriksaan linearitas melalui scatterplot menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa membentuk pola yang cenderung linear, ditunjukkan oleh sebaran titik yang mengikuti arah garis lurus tanpa penyimpangan ekstrem.
4. Berdasarkan hasil uji normalitas dan linearitas tersebut, uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Spearman's rho sebagai uji nonparametrik yang sesuai dengan karakteristik data.

2.4.7 Analisis Hubungan Penggunaan Smartphone dan Kesehatan Mental Mahasiswa

Bagian ini menyajikan hasil analisis statistik mengenai hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa. Variabel penggunaan smartphone diukur menggunakan skor total Smartphone Addiction Scale-Short Version, sedangkan variabel kesehatan mental diukur menggunakan skor total Depression Anxiety Stress Scale-21 yang telah dikalikan dua. Analisis difokuskan pada pengujian hubungan antarvariabel secara empiris, meliputi nilai koefisien korelasi, tingkat signifikansi, serta arah dan kekuatan hubungan.

2.4.7.1 Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis hubungan, dilakukan uji normalitas data terhadap kedua variabel penelitian. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data SAS_Total dan DASS_Total_x2 tidak berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi masing-masing lebih kecil dari 0,05. Dengan kata lain, asumsi normalitas tidak terpenuhi. Berdasarkan kondisi tersebut, analisis hubungan antarvariabel tidak menggunakan uji korelasi parametrik Pearson, melainkan menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman's rho, yang tidak mensyaratkan distribusi data normal.

2.4.7.2 Hasil Uji Korelasi antara Penggunaan Smartphone dan Kesehatan Mental

Tabel 2.24 Tabel Korelasi Spearman's rho

Correlations

		SAS_Total	DASS_Total_x2
Spearman's rho	SAS_Total	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.344**
		N	400
	DASS_Total_x2	Correlation Coefficient	.344**
		Sig. (2-tailed)	1.000
		N	400

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil uji korelasi Spearman's rho antara skor penggunaan smartphone (SAS_Total) dan skor kesehatan mental (DASS_Total_x2) menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $p = 0,344$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ pada jumlah responden sebanyak 400 mahasiswa. Nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari batas kesalahan yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa.

2.4.7.3 Arah dan Kekuatan Hubungan

Koefisien korelasi Spearman yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa bersifat searah. Artinya, peningkatan skor penggunaan smartphone cenderung diikuti oleh peningkatan skor kesehatan mental sebagaimana diukur dalam penelitian ini.

Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi menurut (Sugiyono, 2013), nilai koefisien sebesar 0,344 berada pada interval 0,20-0,399, sehingga tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel dikategorikan sebagai hubungan rendah.

Tabel 2.25 Kriteria Kekuatan Hubungan

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

2.4.7.4 Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui besarnya proporsi keterkaitan antara kedua variabel, dilakukan perhitungan koefisien determinasi (Sugiyono, 2013) dengan mengkuadratkan nilai koefisien korelasi Spearman yaitu $(0,344)^2$. Hasil perhitungan menunjukkan nilai koefisien determinasi sebesar 11,83%.

Nilai tersebut mengindikasikan adanya keterkaitan statistik antara variasi penggunaan smartphone dan variasi kondisi kesehatan mental mahasiswa sebesar 11,83%, sementara 88,17% variasi lainnya berkaitan dengan faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Estimasi ini bersifat deskriptif-statistik dan tidak dimaksudkan untuk menunjukkan hubungan sebab-akibat.

2.4.7.5 Ringkasan Hasil Analisis Hubungan

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan, dapat dirangkum bahwa:

1. Uji korelasi yang digunakan adalah Spearman's rho karena data tidak berdistribusi normal.
2. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa ($p = 0,344$; $p < 0,001$).
3. Hubungan yang ditemukan bersifat positif dan termasuk dalam kategori kekuatan hubungan rendah berdasarkan kriteria Sugiyono.
4. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa keterkaitan antara kedua variabel sebesar 11,83%.

2.4.8 Ringkasan Temuan Utama Penelitian

Ringkasan ini merangkum temuan-temuan utama penelitian berdasarkan hasil analisis deskriptif dan inferensial yang telah dipaparkan pada subbab sebelumnya. Ringkasan disusun secara faktual sebagai jembatan menuju bagian Pembahasan.

2.4.8.1 Ringkasan Hasil Deskriptif Utama

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat penggunaan smartphone mahasiswa berada pada rentang skor yang cukup luas, dengan nilai rata-rata penggunaan yang berada pada kategori sedang. Sebagian besar mahasiswa termasuk dalam kategori penggunaan smartphone sedang, sementara kategori penggunaan rendah dan tinggi juga ditemukan dalam proporsi yang relatif signifikan.

Pada variabel kesehatan mental, pengukuran menggunakan skor total DASS-21 yang telah dikalikan dua menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa juga berada pada rentang skor yang bervariasi. Distribusi kategori kesehatan mental memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan sebagian lainnya berada pada kategori kesehatan mental tinggi. Temuan ini menggambarkan adanya variasi kondisi kesehatan mental mahasiswa secara empiris.

2.4.8.2 Ringkasan Hasil Uji Hubungan

Berdasarkan hasil uji normalitas, data penggunaan smartphone dan kesehatan mental tidak berdistribusi normal, sehingga analisis hubungan dilakukan menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman's rho. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa.

Nilai koefisien korelasi yang diperoleh bersifat positif dan berada pada kategori kekuatan hubungan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan smartphone cenderung diikuti oleh peningkatan skor kesehatan mental, meskipun tingkat keterkaitannya tidak kuat.

Perhitungan berbasis kuadrat koefisien korelasi mengindikasikan adanya keterkaitan statistik antara penggunaan smartphone dan variasi kondisi kesehatan mental mahasiswa sebesar 11,83%, sementara sebagian besar variasi lainnya (88,17%) berkaitan dengan faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

2.4.8.3 Temuan Empiris Paling Menonjol

Temuan empiris paling menonjol dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa, meskipun dengan kekuatan hubungan yang relatif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa, namun bukan satu-satunya faktor penentu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya memandang penggunaan smartphone sebagai fenomena yang memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa secara empiris. Temuan-temuan ini menjadi dasar bagi pembahasan lebih lanjut mengenai makna, implikasi, dan konteks temuan penelitian.

2.5 Pembahasan

2.5.1 Interpretasi Hubungan Penggunaan Smartphone dan Kesehatan Mental

Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan namun berkekuatan rendah antara penggunaan smartphone dengan kesehatan mental mahasiswa ($\rho = 0,344$; kontribusi varians 11,83 %). Artinya, meskipun terdapat hubungan yang nyata secara statistik, intensitas penggunaan smartphone hanya menjelaskan sebagian kecil variasi tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada responden. Temuan semacam ini konsisten dengan hasil kajian literatur yang luas pada populasi mahasiswa, di mana hubungan antara penggunaan smartphone atau adiksi digital dengan gangguan psikologis umumnya positif tetapi tidak kuat secara determinan (Santos dkk., 2025).

Temuan hubungan yang berkekuatan rendah dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa tidak bersifat homogen, melainkan terdiri dari berbagai praktik komunikasi dengan fungsi yang berbeda. Sebagian penggunaan bersifat produktif dan akademik, seperti mengakses materi pembelajaran dan berkomunikasi dengan dosen, sementara sebagian lainnya bersifat emosional dan kompensatoris, seperti mencari hiburan atau meredakan stres. Variasi fungsi ini menyebabkan dampak penggunaan smartphone terhadap kesehatan mental tidak bersifat seragam, sehingga hubungan yang muncul secara statistik menjadi signifikan namun tidak kuat.

Penelitian lintas konteks telah menunjukkan bahwa korelasi antara smartphone use atau smartphone addiction dengan variabel psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres sering kali signifikan tetapi memiliki magnitudo yang kecil hingga sedang. Misalnya, tinjauan sistematis terbaru melaporkan bahwa sebagian besar studi menemukan hubungan positif antara penggunaan smartphone berlebihan dan gejala gangguan mental pada mahasiswa, namun tidak semua hubungan bersifat kuat secara statistik, dan beberapa studi bahkan tidak menemukan asosiasi yang konsisten dalam analisis multivariat (Santos dkk., 2025). Hal ini memperkuat temuan bahwa relasi antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental bersifat kompleks dan tidak dapat dijelaskan secara linear.

Temuan kontribusi varians sebesar 11,83 % dalam konteks penelitian ini perlu dipahami sebagai indikasi bahwa smartphone bukan satu-satunya penentu utama kesehatan mental mahasiswa. Banyak faktor lain seperti tekanan akademik, kapasitas koping, dukungan sosial, dan kondisi kehidupan sehari-hari yang turut berkontribusi terhadap tingkat distress psikologis. Dalam konteks mahasiswa di Kota Makassar, tingginya intensitas penggunaan smartphone tidak selalu mencerminkan pola penggunaan yang maladaptif, melainkan sering kali terintegrasi dalam aktivitas akademik, komunikasi sosial, serta kehidupan sehari-hari. Kondisi ini berpotensi mereduksi kekuatan hubungan langsung antara penggunaan smartphone dan gangguan kesehatan mental.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti kualitas tidur atau gangguan pola tidur, yang sering berasosiasi dengan intensitas screen time, dapat memediasi hubungan antara smartphone use dan kondisi mental, yang menegaskan kompleksitas fenomena ini (Fitri dkk., 2020; Salisanasti dkk., 2025). Dengan demikian, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai bagian dari jaringan faktor yang saling berinteraksi, bukan sebagai hubungan sebab-akibat tunggal.

Secara teoretis, hubungan positif namun berkekuatan rendah ini mencerminkan karakter multifaktorial dalam studi psikologi sosial dan komunikasi digital. Smartphone beroperasi sebagai faktor kontributor dalam lanskap determinan kesehatan mental, bukan sebagai faktor dominan yang secara langsung menentukan kondisi psikologis individu. Penggunaan smartphone dapat meningkatkan risiko gangguan mental apabila berinteraksi dengan faktor risiko lain, seperti tekanan akademik yang tinggi, rendahnya dukungan sosial, atau pola koping yang maladaptif. Namun, dalam banyak kasus, penggunaan smartphone sendiri tidak menjelaskan sebagian besar variabilitas distress (Pratiwi dan Hernawati, 2025; Santos dkk., 2025).

Pendekatan teoretis dalam literatur kesehatan digital juga menegaskan bahwa intensitas atau durasi penggunaan gadget tidak selalu berbanding lurus dengan kerentanan psikologis. Aspek kualitas penggunaan, seperti pola penggunaan kompulsif, interaksi sosial yang bersifat kompetitif di media sosial, atau penggunaan pada malam hari yang mengganggu tidur, sering kali menjadi prediktor yang lebih kuat terhadap masalah kesehatan mental dibandingkan sekadar durasi pemakaian (Fitri dkk., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa makna dan konteks penggunaan

smartphone memiliki peran penting dalam menentukan dampaknya terhadap kondisi psikologis.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, temuan ini menegaskan bahwa penggunaan smartphone tidak dapat direduksi sebagai perilaku individual semata, melainkan sebagai praktik komunikasi bermediasi teknologi yang sarat makna. Hubungan yang signifikan namun lemah menunjukkan bahwa dampak smartphone terhadap kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh intensitas penggunaan, tetapi juga oleh cara individu berkomunikasi, membangun relasi, serta mengelola emosi melalui medium digital. Dengan demikian, penggunaan smartphone perlu dipahami sebagai bagian dari praktik komunikasi sehari-hari yang berinteraksi dengan kondisi psikologis secara dinamis.

Berdasarkan pemaparan tersebut, hubungan signifikan berkekuatan rendah dalam penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan smartphone berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa secara nyata, tetapi bukan sebagai determinan utama. Kontribusi varians sebesar 11,83 % mencerminkan bahwa smartphone merupakan salah satu faktor dalam sistem yang lebih luas, yang melibatkan variabel sosial, lingkungan, dan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan integratif dalam memahami kesehatan mental mahasiswa di era komunikasi digital, dengan mempertimbangkan interaksi antara praktik komunikasi, konteks sosial, dan kondisi psikologis individu.

2.5.2 Variasi Tingkat Distress dan Struktur Multifaktorial Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat gangguan kesehatan mental mahasiswa tidak homogen. Mahasiswa berada pada berbagai kategori distress, dari rendah hingga tinggi, yang mencerminkan heterogenitas pengalaman psikologis dalam konteks pendidikan tinggi. Variasi ini bukan fenomena tunggal yang dijelaskan hanya oleh penggunaan smartphone, tetapi dipengaruhi oleh sejumlah determinan psikososial yang saling berkaitan.

Kesehatan mental merupakan konstruksi multidimensi. Studi epidemiologis dan psikologis modern menegaskan bahwa kondisi seperti depresi, kecemasan, dan stres tidak muncul dari satu faktor tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi kompleks antara beban akademik, relasi sosial, kualitas tidur, regulasi emosi, dan faktor lingkungan lainnya. Meta-analisis menunjukkan hubungan konsisten antara penggunaan smartphone bermasalah dengan gejala depresi dan kecemasan, namun banyak hubungan tersebut memiliki kekuatan kecil sampai sedang, menandakan kontribusi dari banyak variabel lain dalam menentukan kesehatan mental mahasiswa (Augner dkk., 2023).

Tekanan akademik merupakan salah satu faktor kontekstual yang signifikan. Beban tugas, ujian, ekspektasi kinerja, dan persaingan akademik dapat meningkatkan respons stres mahasiswa. Penelitian kuantitatif melaporkan hubungan positif antara stres akademik dengan penggunaan smartphone sebagai bentuk koping atau pelarian, terutama ketika mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan studi (Wilhelmina dan Nugraha, 2025). Selain itu, bukti empiris menunjukkan bahwa tingkat stres akademik berkaitan erat dengan peningkatan kecemasan dan

ketidakmampuan dalam mengatur emosi, yang kemudian dapat memperburuk gejala psikologis seperti stres emosional (Aisyah dkk., 2025).

Regulasi emosi memainkan peran penting dalam variasi distress. Ketidakmampuan untuk meregulasi emosi secara efektif telah dikaitkan dengan kecenderungan melakukan coping maladaptif, termasuk penggunaan berlebihan teknologi digital untuk melarikan diri dari afek negatif. Literatur psikologi kognitif menunjukkan bahwa disfungsi regulasi emosi dapat memediasi hubungan antara stres akademik dan perilaku penggunaan media bermasalah termasuk smartphone, sehingga mahasiswa yang mengalami kesulitan mengelola emosinya lebih rentan terhadap distress psikologis (Aisyah dkk., 2025).

Relasi sosial dan dukungan interpersonal turut menentukan variasi tingkat distress. Bukti empiris menunjukkan bahwa ketiadaan dukungan sosial yang kuat dapat memperburuk risiko depresi dan kecemasan pada mahasiswa, sedangkan jaringan sosial yang baik dapat berfungsi sebagai sumber protektif. Temuan studi pada mahasiswa menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang positif dapat meredam efek negatif dari penggunaan smartphone berlebihan dan membantu menjaga stabilitas emosional (Wang dkk., 2024).

Selain faktor individual tersebut, aspek lain seperti kualitas tidur juga berkontribusi terhadap variasi kesehatan mental. Penelitian longitudinal menemukan bahwa mahasiswa dengan penggunaan smartphone problematik memiliki risiko gangguan tidur lebih tinggi, dan gangguan tidur ini pada gilirannya meningkatkan tingkat kecemasan dan stres, yang mencerminkan keterkaitan antara faktor fisiologis dan psikologis dalam menentukan variasi distress (Yin dkk., 2025).

Berlandaskan itu, variasi kategori distress di antara mahasiswa mencerminkan bahwa kesehatan mental adalah fenomena multifaktorial. Penggunaan smartphone merupakan salah satu simpul dalam jaringan determinan ini, yang berinteraksi dengan tekanan akademik, regulasi emosi, dukungan sosial, dan faktor lainnya. Kontribusi smartphone terhadap distress bersifat signifikan namun terbatas jika berdiri sendiri, dan variasi kesehatan mental yang lebih besar dijelaskan oleh kombinasi determinan psikososial lainnya. Pendekatan komprehensif yang mempertimbangkan keseluruhan determinan ini penting untuk memahami variabilitas pengalaman psikologis mahasiswa secara akurat.

2.5.3 Smartphone sebagai Medium Pemenuhan Kebutuhan (Uses and Gratifications)

2.5.3.1 Smartphone sebagai media pemenuhan kebutuhan mahasiswa

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone oleh mahasiswa tidak bersifat kebetulan, melainkan didorong oleh kebutuhan psikologis dan sosial yang ingin dipenuhi. Dalam perspektif Uses and Gratifications, individu secara aktif memilih media yang mampu memberikan kepuasan terhadap kebutuhan tertentu seperti komunikasi, hiburan, pencarian informasi, dan interaksi sosial (Sullivan dkk., 2025a).

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, smartphone berfungsi sebagai medium komunikasi utama yang memungkinkan pemenuhan berbagai kebutuhan

secara simultan. Perangkat ini tidak hanya digunakan untuk menjaga konektivitas sosial dan mengakses informasi akademik, tetapi juga menjadi ruang komunikasi digital tempat mahasiswa menegosiasikan relasi, identitas, dan pengalaman emosional. Penelitian menunjukkan bahwa perangkat mobile berperan sebagai alat komunikasi virtual sekaligus sumber pembelajaran yang terintegrasi dalam aktivitas sehari-hari mahasiswa (Pervaiz dkk., 2022).

Kondisi ini menjelaskan mengapa penggunaan smartphone menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa di Kota Makassar, tingginya intensitas penggunaan smartphone mencerminkan integrasi komunikasi digital dalam kehidupan akademik dan sosial, bukan semata-mata indikator perilaku bermasalah. Smartphone berfungsi sebagai lingkungan komunikasi yang terus aktif, yang membentuk cara mahasiswa berinteraksi, belajar, dan mempertahankan relasi sosial.

2.5.3.2 Motif penggunaan dan intensitas penggunaan

Teori Uses and Gratifications menekankan bahwa motif penggunaan media berkaitan erat dengan gratifikasi yang ingin diperoleh pengguna. Motif seperti kebutuhan akan hiburan, validasi sosial, kenyamanan emosional, dan pengurangan kebosanan terbukti berkaitan dengan intensitas penggunaan smartphone (Sullivan et al., 2025).

Literatur terbaru menegaskan bahwa motif penggunaan media digital menjadi faktor kunci dalam membedakan antara penggunaan adaptif dan penggunaan bermasalah (Sullivan dan George, 2023). Dalam konteks mahasiswa, intensitas penggunaan smartphone meningkat ketika perangkat tersebut mampu memberikan gratifikasi instan, seperti kemudahan komunikasi, akses hiburan cepat, dan interaksi sosial secara real-time.

Namun, temuan ini juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan tidak dapat diartikan secara tunggal sebagai indikator risiko kesehatan mental. Tingginya penggunaan dapat mencerminkan kebutuhan komunikasi yang tinggi dalam lingkungan akademik dan sosial yang menuntut keterhubungan konstan. Oleh karena itu, hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan kesehatan mental perlu dipahami melalui motif yang mendasarinya, bukan sekadar frekuensi atau durasi penggunaan.

2.5.3.3 Pemenuhan kebutuhan psikologis melalui interaksi digital

Smartphone memungkinkan pemenuhan kebutuhan psikologis seperti rasa memiliki, dukungan sosial, dan koneksi interpersonal. Studi Uses and Gratifications dalam konteks media digital menunjukkan bahwa hiburan, konektivitas sosial, dan pemeliharaan hubungan interpersonal menjadi motivasi utama penggunaan media (Bhatiasevi, 2024).

Dalam kehidupan mahasiswa, kebutuhan akan keterhubungan sosial menjadi semakin penting karena fase ini ditandai oleh tekanan akademik, adaptasi sosial, dan dinamika relasi interpersonal. Smartphone menyediakan jalur komunikasi yang cepat dan fleksibel untuk mempertahankan relasi serta memperoleh dukungan emosional.

Namun, pemenuhan kebutuhan psikologis melalui media digital juga memiliki sisi ambivalen. Ketika smartphone menjadi sumber utama dalam regulasi emosi, ketergantungan terhadap komunikasi digital dapat meningkat dan berpotensi mengarah pada pola penggunaan kompulsif. Kondisi ini menunjukkan bahwa fungsi smartphone sebagai medium komunikasi dapat bersifat adaptif maupun maladaptif, tergantung pada cara dan konteks penggunaannya.

2.5.3.4 Smartphone sebagai bagian dari rutinitas kehidupan mahasiswa

Penggunaan smartphone yang intens mencerminkan integrasi teknologi dalam rutinitas kehidupan mahasiswa modern. Smartphone digunakan untuk kegiatan akademik, komunikasi sosial, hiburan, serta pengelolaan aktivitas sehari-hari (Shabani dkk., 2025).

Integrasi ini menunjukkan bahwa smartphone telah bertransformasi menjadi infrastruktur komunikasi personal yang mendukung berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Dalam konteks komunikasi digital, kondisi ini menciptakan pola keterhubungan yang bersifat terus-menerus, di mana mahasiswa berada dalam situasi komunikasi yang hampir tanpa jeda.

Dalam konteks Makassar sebagai kota dengan tingkat penetrasi internet yang tinggi, penggunaan smartphone yang intens juga mencerminkan adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan digital yang menuntut respons cepat dan keterlibatan sosial yang berkelanjutan. Oleh karena itu, intensitas penggunaan smartphone tidak dapat secara langsung diasosiasikan dengan gangguan kesehatan mental, melainkan perlu dipahami sebagai bagian dari praktik komunikasi yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari.

2.5.3.5 Implikasi teoretis terhadap temuan penelitian

Temuan penelitian ini mendukung asumsi utama Uses and Gratifications bahwa pengguna media bersifat aktif dalam memilih media yang mampu memenuhi kebutuhan mereka. Smartphone digunakan secara intens karena mampu memberikan gratifikasi yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa, baik kebutuhan sosial, informasi, maupun emosional.

Namun, temuan ini juga memperluas kerangka Uses and Gratifications dengan menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan melalui smartphone tidak selalu berimplikasi langsung terhadap kondisi kesehatan mental. Hubungan yang signifikan namun berkekuatan rendah antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental menunjukkan bahwa gratifikasi yang diperoleh tidak selalu menghasilkan dampak psikologis yang seragam.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, temuan ini menegaskan bahwa smartphone perlu dipahami sebagai medium komunikasi bermediasi teknologi yang membentuk praktik interaksi sosial dan pengalaman psikologis mahasiswa. Intensitas penggunaan smartphone merupakan refleksi dari kebutuhan komunikasi dan strategi adaptasi individu dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial, bukan semata-mata indikator perilaku adiktif.

Dengan demikian, teori Uses and Gratifications tidak hanya menjelaskan alasan penggunaan smartphone, tetapi juga memberikan kerangka untuk memahami

bagaimana praktik komunikasi digital berinteraksi dengan kondisi kesehatan mental secara dinamis. Temuan ini menegaskan bahwa hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental bersifat kontekstual, bergantung pada motif penggunaan, kualitas interaksi, serta kondisi sosial dan psikologis individu.

2.5.4. Penggunaan Smartphone sebagai Respons terhadap Tekanan Psikologis (Perspektif Stress & Coping Theory)

2.5.4.1. Tekanan akademik dan sosial sebagai pemicu penggunaan smartphone

Mahasiswa berada pada fase kehidupan yang sarat tuntutan akademik, tekanan performa, adaptasi sosial, serta ketidakpastian masa depan. Kondisi ini menjadikan stres sebagai pengalaman yang umum dalam kehidupan kampus. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis berkaitan erat dengan peningkatan penggunaan media digital, terutama smartphone, sebagai respons terhadap beban emosional yang dialami individu (Zhan dkk., 2025).

Dalam konteks ini, hubungan antara tekanan psikologis dan penggunaan smartphone tidak bersifat kebetulan, tetapi mencerminkan respons adaptif terhadap situasi yang menuntut. Studi menunjukkan bahwa stres dan depresi berkorelasi signifikan dengan penggunaan smartphone bermasalah pada mahasiswa (Elamin dkk., 2024). Tekanan akademik, kesepian, dan tuntutan sosial mendorong mahasiswa mencari akses cepat terhadap distraksi, komunikasi, dan hiburan, yang semuanya tersedia dalam satu perangkat.

Dalam konteks mahasiswa di Kota Makassar, dinamika akademik yang kompetitif dan tuntutan sosial yang tinggi memperkuat kebutuhan akan mekanisme coping yang cepat dan fleksibel. Smartphone dalam hal ini berfungsi sebagai medium komunikasi yang selalu tersedia, yang memungkinkan mahasiswa merespons tekanan secara instan. Oleh karena itu, penggunaan smartphone tidak hanya mencerminkan kebiasaan teknologi, tetapi juga strategi adaptasi terhadap tekanan psikologis yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

2.5.4.2 Smartphone sebagai mekanisme coping terhadap stres

Stress and Coping Theory menjelaskan bahwa individu menggunakan berbagai strategi untuk mengelola stres, termasuk problem-focused coping dan emotion-focused coping (Lazarus dan Folkman, 1984). Dalam lingkungan digital, smartphone sering digunakan sebagai bentuk coping berbasis emosi, terutama untuk meredakan ketegangan psikologis secara cepat.

Temuan empiris menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan smartphone sebagai respons terhadap tekanan, baik untuk mengalihkan perhatian, mencari hiburan, maupun mempertahankan komunikasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa stres yang dirasakan dapat mendorong penggunaan smartphone bermasalah melalui motivasi untuk menghindari ketidaknyamanan emosional (Ghazali dkk., 2025; Li dkk., 2025). Hal ini menegaskan bahwa penggunaan smartphone tidak hanya dipicu oleh kebutuhan fungsional, tetapi juga oleh kebutuhan regulasi emosi.

Secara lebih spesifik, penggunaan smartphone sebagai mekanisme coping mencakup beberapa bentuk praktik komunikasi digital, yaitu: (1) mengalihkan perhatian dari tekanan akademik, (2) mengakses hiburan untuk menurunkan ketegangan emosional, (3) berkomunikasi dengan teman untuk memperoleh dukungan sosial, dan (4) menggunakan media sosial sebagai sarana distraksi psikologis. Praktik ini menunjukkan bahwa smartphone berfungsi sebagai medium komunikasi yang memungkinkan individu mengelola stres melalui interaksi digital.

Namun, efektivitas coping berbasis smartphone bersifat ambivalen. Di satu sisi, penggunaan ini memberikan kelegaan jangka pendek dan membantu individu mengurangi tekanan emosional. Di sisi lain, penggunaan yang berulang tanpa regulasi dapat memperkuat ketergantungan terhadap media digital dan berpotensi meningkatkan risiko distress psikologis dalam jangka panjang. Dengan demikian, smartphone berfungsi sebagai mekanisme coping yang adaptif sekaligus berpotensi maladaptif, tergantung pada intensitas, konteks, dan pola penggunaannya.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, temuan ini menegaskan bahwa penggunaan smartphone sebagai coping tidak dapat dipahami semata sebagai perilaku individual, tetapi sebagai praktik komunikasi bermediasi teknologi. Mahasiswa menggunakan smartphone untuk membangun koneksi sosial, mencari dukungan emosional, dan mengelola pengalaman psikologis melalui interaksi digital. Hal ini menunjukkan bahwa relasi antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental bersifat kontekstual, dipengaruhi oleh cara individu memanfaatkan komunikasi digital dalam menghadapi tekanan hidup.

2.5.4.3. Regulasi emosi melalui komunikasi digital

Komunikasi digital melalui smartphone memainkan peran penting dalam regulasi emosi mahasiswa. Interaksi melalui pesan instan, media sosial, dan panggilan video memungkinkan individu mengekspresikan emosi, mencari validasi sosial, serta memperoleh dukungan interpersonal secara cepat. Dalam konteks ini, smartphone tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi sebagai medium yang memfasilitasi pengelolaan pengalaman emosional secara real-time.

Penggunaan smartphone dalam situasi emosional tertentu menunjukkan bahwa komunikasi digital berperan sebagai mekanisme regulasi emosi yang bersifat situasional. Penelitian menunjukkan bahwa emosi negatif seperti kecemasan dan depresi berkaitan dengan peningkatan penggunaan smartphone, dengan gaya coping negatif berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut (Pan dkk., 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa individu cenderung meningkatkan intensitas komunikasi digital ketika mengalami tekanan emosional, sebagai upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan psikologis.

Selain itu, strategi regulasi emosi dan coping maladaptif terbukti memediasi hubungan antara tekanan psikologis dan penggunaan media digital (Conkey-Morrison dkk., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi digital dalam regulasi emosi sangat bergantung pada pola penggunaannya. Komunikasi yang bersifat suportif dan interaktif dapat membantu stabilisasi emosi, sedangkan penggunaan yang bersifat pasif atau kompulsif berpotensi memperkuat distress.

Dalam perspektif Ilmu Komunikasi, temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi melalui smartphone merupakan praktik komunikasi bermediasi teknologi, di mana individu secara aktif memanfaatkan interaksi digital untuk mengelola kondisi psikologisnya. Dengan demikian, hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental tidak dapat dipahami tanpa mempertimbangkan kualitas komunikasi yang terjadi di dalamnya.

2.5.4.4 Coping digital sebagai bentuk adaptasi psikologis

Dalam konteks masyarakat digital, penggunaan smartphone untuk mengatasi stres dapat dipahami sebagai bentuk coping digital, yaitu strategi adaptasi psikologis terhadap lingkungan yang semakin terhubung secara teknologi. Mahasiswa menggunakan smartphone sebagai sarana untuk mengakses informasi, mempertahankan relasi sosial, serta meredakan tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari (Giray dkk., 2024).

Dalam konteks mahasiswa di Kota Makassar, penggunaan smartphone sebagai coping mencerminkan adaptasi terhadap lingkungan akademik dan sosial yang dinamis serta menuntut keterhubungan yang tinggi. Smartphone memungkinkan mahasiswa merespons tekanan secara cepat melalui komunikasi digital, sehingga berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi tuntutan kehidupan kampus.

Namun, coping digital memiliki karakter ambivalen. Dalam kondisi adaptif, penggunaan smartphone membantu individu mengelola stres, memperkuat relasi sosial, dan memperoleh dukungan emosional. Sebaliknya, ketika digunakan secara berlebihan atau sebagai bentuk penghindaran dominan, coping digital dapat berkembang menjadi pola maladaptif yang meningkatkan risiko kecanduan digital dan memperburuk kesejahteraan psikologis (Tafesse dkk., 2024).

Temuan ini menunjukkan bahwa dampak smartphone terhadap kesehatan mental tidak ditentukan oleh keberadaannya sebagai teknologi, tetapi oleh bagaimana individu menggunakannya dalam konteks coping. Dengan kata lain, smartphone berfungsi sebagai medium adaptasi psikologis yang hasilnya bergantung pada pola penggunaan, kapasitas regulasi diri, dan konteks sosial pengguna.

2.5.4.5 Makna teoretis terhadap temuan penelitian

Temuan penelitian ini memperkuat sekaligus memperluas asumsi Stress and Coping Theory bahwa individu menggunakan berbagai strategi untuk mengelola tekanan psikologis. Dalam konteks mahasiswa, penggunaan smartphone tidak hanya mencerminkan respons terhadap stres, tetapi juga menunjukkan bagaimana komunikasi digital menjadi bagian integral dari proses coping.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan smartphone sebagai coping tidak bersifat linear terhadap kesehatan mental. Smartphone dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu regulasi emosi dan pemeliharaan relasi sosial, namun juga dapat menjadi mekanisme maladaptif ketika digunakan secara kompulsif atau sebagai bentuk penghindaran terhadap masalah.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, temuan ini menunjukkan bahwa coping melalui smartphone merupakan praktik komunikasi digital yang bersifat kontekstual. Mahasiswa tidak hanya menggunakan smartphone untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk mengelola pengalaman emosional, membangun dukungan sosial, dan merespons tekanan kehidupan akademik. Dengan demikian, relasi antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental dipengaruhi oleh kualitas interaksi komunikasi, motif penggunaan, serta kondisi psikososial individu.

Secara konseptual, temuan ini mengarah pada pemahaman bahwa smartphone berfungsi sebagai medium komunikasi adaptif sekaligus berisiko, yang memungkinkan individu melakukan coping digital dalam menghadapi tekanan psikologis. Oleh karena itu, penggunaan smartphone oleh mahasiswa perlu dipahami sebagai bagian dari sistem komunikasi yang dinamis, di mana praktik komunikasi digital berinteraksi dengan kondisi psikologis secara kompleks dan tidak deterministik.

Dengan demikian, perspektif Stress and Coping dalam penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) penggunaan smartphone dapat dipicu oleh tekanan psikologis, (2) komunikasi digital berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi, (3) coping digital merupakan bentuk adaptasi terhadap lingkungan digital, dan (4) penggunaan yang tidak terkontrol dapat memperkuat distress psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan smartphone tidak hanya mencerminkan kebiasaan teknologi, tetapi merupakan bagian dari strategi komunikasi dan adaptasi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan kehidupan akademik dan sosial.

2.5.5 Smartphone sebagai Mekanisme Kompensasi Emosional (Compensatory Internet Use Theory)

2.5.5.1. Distres psikologis sebagai pemicu penggunaan digital

Compensatory Internet Use Theory (CIUT) menjelaskan bahwa individu menggunakan media digital untuk mengatasi kekosongan psikologis, emosi negatif, atau kesulitan dalam kehidupan nyata. Dalam kerangka ini, penggunaan smartphone tidak dipahami sebagai perilaku acak, tetapi sebagai respons terhadap kondisi psikologis yang mendorong individu mencari kompensasi melalui lingkungan digital (Gu dan Mao, 2023).

Dalam konteks mahasiswa, tekanan akademik, konflik interpersonal, kesepian, serta ketidakpastian masa depan dapat memicu distress emosional yang signifikan. Kondisi ini menciptakan kebutuhan akan mekanisme regulasi yang cepat dan mudah diakses. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami tekanan psikologis cenderung meningkatkan penggunaan media digital sebagai strategi untuk meredakan emosi negatif dan mengalihkan perhatian dari situasi yang menekan (Yuan dkk., 2025).

Temuan empiris juga menunjukkan bahwa kondisi seperti stres, kecemasan, dan suasana hati negatif berkaitan dengan peningkatan penggunaan smartphone secara berlebihan pada mahasiswa (Dou dkk., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa

penggunaan smartphone tidak hanya didorong oleh kebutuhan fungsional, tetapi juga oleh kebutuhan kompensasi emosional.

Dalam konteks mahasiswa di Kota Makassar, penggunaan smartphone sebagai respons terhadap distress mencerminkan adaptasi terhadap lingkungan sosial dan akademik yang dinamis. Smartphone menyediakan akses instan terhadap komunikasi, hiburan, dan distraksi, sehingga menjadi sarana yang efektif untuk mengurangi tekanan emosional dalam jangka pendek. Oleh karena itu, penggunaan smartphone dapat dipahami sebagai bentuk coping kompensatoris yang muncul dari interaksi antara tekanan psikologis dan ketersediaan media digital.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, fenomena ini menunjukkan bahwa smartphone berfungsi sebagai medium komunikasi yang tidak hanya memfasilitasi pertukaran pesan, tetapi juga menjadi ruang kompensasi emosional. Individu menggunakan komunikasi digital untuk mengalihkan perhatian, mencari kenyamanan, dan mengelola pengalaman psikologis yang tidak terpenuhi dalam interaksi offline.

2.5.5.2 Penggunaan smartphone sebagai kompensasi terhadap kesepian dan isolasi sosial

Kesepian dan isolasi sosial merupakan faktor penting yang mendorong penggunaan smartphone sebagai bentuk kompensasi sosial. CIUT menegaskan bahwa individu yang mengalami keterbatasan dalam interaksi sosial langsung cenderung beralih ke komunikasi digital untuk memperoleh rasa keterhubungan dan kenyamanan sosial (Zhao dkk., 2026).

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesepian yang tinggi berkaitan dengan peningkatan risiko penggunaan smartphone bermasalah dan ketergantungan digital (Chen dkk., 2025). Hal ini terjadi karena lingkungan digital menawarkan karakteristik yang mendukung kebutuhan kompensasi sosial, seperti fleksibilitas interaksi dan kontrol terhadap komunikasi.

Secara spesifik, komunikasi digital melalui smartphone menyediakan beberapa keuntungan bagi individu yang mengalami kesulitan sosial, yaitu: (1) interaksi tanpa tekanan tatap muka, (2) kontrol terhadap presentasi diri, (3) respons sosial yang cepat dan instan, serta (4) rasa keterhubungan tanpa kehadiran fisik. Karakteristik ini menjadikan smartphone sebagai medium komunikasi yang memungkinkan individu membangun relasi dalam kondisi yang lebih aman dan terkendali.

Dalam konteks mahasiswa, terutama di lingkungan sosial yang kompetitif dan dinamis, komunikasi digital sering menjadi alternatif untuk mempertahankan relasi sosial ketika interaksi langsung dirasakan sulit atau tidak nyaman. Namun, penggunaan yang berorientasi pada kompensasi ini memiliki implikasi ambivalen. Di satu sisi, komunikasi digital dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan. Di sisi lain, ketergantungan terhadap relasi digital berpotensi mengurangi kualitas interaksi offline dan memperkuat isolasi sosial dalam jangka panjang.

Dengan demikian, penggunaan smartphone sebagai kompensasi sosial menunjukkan bahwa relasi antara teknologi dan kesehatan mental tidak bersifat sederhana. Smartphone berfungsi sebagai medium komunikasi yang memungkinkan individu mengatasi keterbatasan sosial, tetapi juga dapat menciptakan ketergantungan jika digunakan sebagai pengganti utama interaksi langsung.

2.5.5.3 Pengalihan stres dan regulasi emosi melalui aktivitas digital

Smartphone menyediakan berbagai bentuk distraksi instan melalui media sosial, video, permainan digital, dan komunikasi daring. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi sebagai mekanisme pengalihan perhatian yang digunakan individu untuk merespons tekanan psikologis. Dalam situasi stres, individu cenderung mencari aktivitas yang mampu mengurangi intensitas emosi negatif secara cepat, dan smartphone menyediakan akses yang mudah terhadap berbagai bentuk distraksi tersebut.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone dapat berfungsi sebagai strategi coping untuk mengurangi stres dan menghindari emosi negatif (Lidkk., 2025). Dalam kerangka Compensatory Internet Use Theory (CIUT), penggunaan ini mencerminkan upaya individu untuk mengelola ketidaknyamanan psikologis melalui aktivitas digital yang bersifat substitutif.

Secara konseptual, penggunaan smartphone sebagai mekanisme kompensasi melibatkan beberapa fungsi utama, yaitu: (1) menghindari pikiran negatif, (2) meredakan kecemasan, (3) mengurangi perasaan tidak nyaman, dan (4) menstabilkan suasana hati. Fungsi-fungsi ini menunjukkan bahwa aktivitas digital berperan sebagai bentuk regulasi emosi yang dilakukan melalui interaksi dengan konten dan komunikasi digital.

Namun, efektivitas strategi ini bersifat sementara. Pengalihan melalui aktivitas digital cenderung memberikan kelegaan jangka pendek tanpa menyelesaikan sumber stres yang mendasarinya. Dalam konteks mahasiswa, terutama di lingkungan akademik yang menuntut seperti di Kota Makassar, pola penggunaan ini dapat berkembang menjadi kebiasaan coping berbasis distraksi yang berulang. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone sebagai pengalihan stres merupakan respons adaptif yang dapat berubah menjadi maladaptif ketika digunakan sebagai strategi utama dalam menghadapi tekanan psikologis.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, fenomena ini menegaskan bahwa aktivitas digital bukan sekadar konsumsi media, tetapi merupakan praktik komunikasi yang memungkinkan individu mengelola pengalaman emosional melalui interaksi dengan lingkungan digital. Dengan demikian, pengalihan stres melalui smartphone mencerminkan bentuk komunikasi intrapersonal dan interpersonal yang dimediasi teknologi.

2.5.5.4 Kompensasi emosional dan risiko ketergantungan digital

Compensatory Internet Use Theory menegaskan bahwa kompensasi emosional melalui media digital dapat berkembang menjadi penggunaan bermasalah ketika individu mulai bergantung pada teknologi sebagai sumber utama kenyamanan emosional (Zhang dan Zeng, 2024). Ketergantungan ini muncul ketika penggunaan

smartphone secara konsisten digunakan untuk meredakan emosi negatif tanpa adanya strategi coping alternatif yang lebih adaptif.

Dalam kondisi tersebut, individu dapat mengalami beberapa konsekuensi, seperti peningkatan durasi penggunaan, kehilangan kontrol terhadap frekuensi penggunaan, ketergantungan psikologis, serta penurunan kesejahteraan mental. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan digital sebagai bentuk pelarian emosional berkaitan dengan peningkatan risiko kecanduan media sosial dan smartphone (Zhao dkk., 2026).

Fenomena ini menunjukkan adanya hubungan yang bersifat siklikal. Distress psikologis mendorong penggunaan smartphone sebagai kompensasi emosional, sementara penggunaan yang berlebihan dapat memperkuat distress melalui gangguan tidur, penurunan kualitas interaksi sosial, dan peningkatan ketergantungan. Dengan demikian, kompensasi emosional melalui smartphone memiliki karakter paradoks: memberikan kelegaan jangka pendek, tetapi berpotensi memperburuk kondisi psikologis dalam jangka panjang.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, kondisi ini mencerminkan transformasi smartphone dari medium komunikasi menjadi sumber regulasi emosi yang dominan. Ketika fungsi komunikasi bergeser menjadi fungsi kompensasi emosional yang berulang, relasi individu dengan media digital menjadi semakin intens dan berpotensi problematik.

2.5.5.5 Peran kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi

Compensatory Internet Use Theory menekankan bahwa penggunaan digital berlebihan sering muncul ketika kebutuhan psikologis dasar tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata, seperti kebutuhan akan keterhubungan sosial, penerimaan, dan dukungan emosional (Gu dan Mao, 2023). Dalam kondisi ini, individu menggunakan smartphone untuk mengisi kekosongan psikologis yang tidak dapat dipenuhi melalui interaksi offline.

Dalam konteks mahasiswa, kebutuhan akan relasi sosial yang stabil, pengakuan, serta dukungan emosional menjadi sangat penting, terutama dalam situasi tekanan akademik dan adaptasi sosial. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan tersebut secara langsung cenderung beralih ke komunikasi digital sebagai alternatif.

Namun, pemenuhan kebutuhan melalui media digital tidak selalu memiliki kualitas yang setara dengan interaksi tatap muka. Interaksi digital yang bersifat terbatas, selektif, dan terkadang superfisial dapat memberikan kepuasan sementara, tetapi tidak sepenuhnya memenuhi kebutuhan psikologis secara mendalam. Kondisi ini dapat memperpanjang siklus ketergantungan terhadap smartphone sebagai sumber kompensasi emosional.

Dengan demikian, penggunaan smartphone dalam kerangka CIUT mencerminkan upaya individu untuk menjembatani kesenjangan antara kebutuhan psikologis dan realitas sosial yang dihadapi. Namun, efektivitas kompensasi ini sangat bergantung pada kualitas komunikasi yang terjadi, baik dalam konteks digital maupun offline.

2.5.5.6 Makna teoretis terhadap temuan penelitian

Temuan penelitian ini selaras dengan asumsi Compensatory Internet Use Theory yang menyatakan bahwa distress psikologis mendorong individu menggunakan media digital sebagai strategi kompensasi emosional. Dalam konteks mahasiswa, penggunaan smartphone tidak hanya mencerminkan aktivitas teknologi, tetapi merupakan respons terhadap kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi serta tekanan yang dialami dalam kehidupan akademik dan sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa smartphone berfungsi sebagai medium komunikasi yang memungkinkan individu melakukan pengalihan stres, regulasi emosi, serta kompensasi terhadap kesepian dan isolasi sosial. Namun, fungsi tersebut bersifat ambivalen. Smartphone dapat menjadi mekanisme adaptif yang membantu individu mengelola tekanan, tetapi juga dapat menjadi mekanisme maladaptif ketika digunakan secara berlebihan dan tanpa kontrol.

Secara konseptual, temuan ini menegaskan bahwa hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental tidak bersifat linear, melainkan dipengaruhi oleh dinamika kebutuhan psikologis, kualitas komunikasi digital, serta konteks sosial individu. Smartphone berfungsi sebagai medium komunikasi kompensatoris yang memungkinkan individu mengatasi ketidakseimbangan psikologis, tetapi sekaligus berpotensi memperkuat ketergantungan digital.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, temuan ini memperluas pemahaman bahwa penggunaan smartphone tidak hanya berkaitan dengan pertukaran pesan, tetapi juga dengan proses adaptasi psikologis melalui komunikasi digital. Dengan demikian, penggunaan smartphone oleh mahasiswa perlu dipahami sebagai bagian dari sistem komunikasi yang kompleks, di mana praktik komunikasi digital berinteraksi dengan kondisi psikologis secara dinamis.

2.5.6 Dari Penggunaan Intens menuju Pola Kompulsif (Behavioral Addiction Theory)

2.5.6.1 Penggunaan berulang dan kehilangan kontrol perilaku

Behavioral Addiction Theory menjelaskan bahwa perilaku non-substansi dapat berkembang menjadi adiksi ketika aktivitas yang awalnya bersifat fungsional berubah menjadi kebiasaan yang berulang, sulit dikendalikan, dan tetap dilakukan meskipun menimbulkan konsekuensi negatif. Dalam konteks penggunaan smartphone, transformasi ini terjadi ketika penggunaan tidak lagi didorong oleh tujuan spesifik, tetapi oleh dorongan otomatis untuk terus terhubung dengan lingkungan digital.

Temuan empiris menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berlebihan pada mahasiswa telah diidentifikasi sebagai bentuk adiksi perilaku yang memengaruhi fungsi sehari-hari dan kesejahteraan psikologis (Abuhamdah dan Naser, 2023). Ketergantungan ini ditandai oleh peningkatan durasi penggunaan, kesulitan mengontrol waktu layar, serta munculnya ketidaknyamanan psikologis ketika akses terhadap perangkat terhambat.

Dalam kehidupan mahasiswa, pola ini berkembang secara bertahap dan sering kali tidak disadari. Penggunaan yang awalnya bersifat akademik atau

komunikatif dapat bertransformasi menjadi pola penggunaan berulang yang tidak terencana. Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran dari penggunaan yang bersifat instrumental menuju penggunaan yang bersifat habitual dan kompulsif.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, fenomena ini mencerminkan intensifikasi relasi antara individu dan medium komunikasi digital. Smartphone tidak lagi sekadar alat untuk menyampaikan pesan, tetapi menjadi bagian dari rutinitas komunikasi yang terus berlangsung, sehingga menciptakan keterikatan yang sulit diputus.

2.5.6.2 Checking behavior dan kebiasaan otomatis

Salah satu indikator utama perilaku adiktif dalam penggunaan smartphone adalah munculnya checking behavior, yaitu kebiasaan memeriksa perangkat secara berulang tanpa tujuan yang jelas. Perilaku ini tidak hanya dipicu oleh kebutuhan informasi, tetapi juga oleh ekspektasi sosial dan dorongan untuk tetap terhubung dalam jaringan komunikasi digital.

Penelitian menunjukkan bahwa frekuensi membuka kunci layar (unlock behavior) berkaitan dengan pola penggunaan kompulsif serta indikator kesehatan mental (Yin dkk., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone tidak hanya ditentukan oleh durasi, tetapi juga oleh frekuensi interaksi singkat yang terjadi secara berulang sepanjang hari.

Dalam konteks ini, notifikasi real-time dan dinamika komunikasi digital menciptakan pola keterlibatan yang bersifat terus-menerus. Mahasiswa berada dalam kondisi siaga komunikasi, di mana respons terhadap pesan dan informasi menjadi bagian dari ekspektasi sosial. Kondisi ini memperkuat kebiasaan memeriksa perangkat secara otomatis, bahkan tanpa kesadaran penuh.

Selain itu, perilaku checking yang berulang dapat mengganggu konsentrasi akademik dan menurunkan kualitas kognitif karena perhatian terbagi (Sunday dkk., 2021). Dari perspektif komunikasi, fenomena ini menunjukkan bahwa smartphone menciptakan lingkungan komunikasi yang bersifat interruptif, di mana aliran pesan yang konstan membentuk pola interaksi yang fragmentatif dan berpotensi mengganggu fokus individu.

2.5.6.3 Ketakutan kehilangan konektivitas dan dorongan penggunaan berlebih

Perilaku kompulsif dalam penggunaan smartphone juga diperkuat oleh kecemasan kehilangan konektivitas digital, seperti fear of missing out dan nomophobia. Kondisi ini mencerminkan kebutuhan kuat untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial digital serta kekhawatiran akan tertinggal dari arus informasi dan interaksi.

Penelitian menunjukkan bahwa ketakutan kehilangan koneksi sosial dan kenyamanan digital berkontribusi signifikan terhadap tingkat adiksi smartphone pada mahasiswa (Fuady dkk., 2024). Individu yang mengalami kecemasan ini cenderung meningkatkan frekuensi penggunaan smartphone sebagai upaya untuk mempertahankan keterhubungan.

Fenomena ini membentuk siklus penggunaan yang berulang. Kebutuhan untuk tetap terhubung mendorong penggunaan smartphone secara terus-menerus, sementara penggunaan yang intens memperkuat ketergantungan terhadap

konektivitas digital. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan ketergantungan psikologis terhadap smartphone dan memperkuat pola penggunaan kompulsif.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, *fear of missing out* dan *nomophobia* menunjukkan bahwa konektivitas digital telah menjadi bagian dari kebutuhan sosial dasar. Smartphone berfungsi sebagai medium yang menghubungkan individu dengan jaringan sosialnya secara real-time, sehingga kehilangan akses terhadap perangkat dapat dipersepsikan sebagai kehilangan akses terhadap relasi sosial itu sendiri. Dengan demikian, dorongan penggunaan berlebih tidak hanya bersumber dari faktor individual, tetapi juga dari tuntutan komunikasi dalam lingkungan digital yang semakin terhubung.

2.5.6.4 Transisi dari penggunaan fungsional menuju kompulsif

Behavioral Addiction Theory menekankan bahwa adiksi berkembang melalui proses bertahap, dimulai dari penggunaan yang bersifat fungsional hingga menjadi perilaku yang sulit dikendalikan. Dalam konteks penggunaan smartphone, transisi ini dapat dipahami sebagai pergeseran dari penggunaan berbasis tujuan menuju penggunaan yang didorong oleh kebiasaan dan dorongan internal.

Secara konseptual, proses ini meliputi beberapa tahapan, yaitu: (1) penggunaan fungsional untuk memenuhi kebutuhan tertentu, (2) peningkatan intensitas penggunaan akibat gratifikasi dan kenyamanan yang diperoleh, (3) terbentuknya pola penggunaan berulang sebagai kebiasaan otomatis, dan (4) munculnya kehilangan kontrol yang mengarah pada penggunaan kompulsif. Tahapan ini menunjukkan bahwa perubahan tidak terjadi secara instan, tetapi melalui proses akumulatif yang diperkuat oleh pengalaman penggunaan sebelumnya.

Penelitian menunjukkan bahwa perilaku kompulsif berkorelasi dengan gangguan fungsi harian dan penurunan kesejahteraan psikologis (Younis dkk., 2025). Dalam konteks mahasiswa, pergeseran ini sering terjadi tanpa disadari, karena penggunaan smartphone yang awalnya berkaitan dengan aktivitas akademik dan komunikasi sosial secara bertahap menjadi bagian dari rutinitas yang berlangsung secara otomatis.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, transisi ini mencerminkan perubahan relasi antara individu dan medium komunikasi digital. Smartphone tidak lagi digunakan secara instrumental untuk menyampaikan pesan, tetapi menjadi lingkungan komunikasi yang terus aktif, di mana individu terlibat secara berulang dalam aliran interaksi digital. Kondisi ini memperkuat keterikatan terhadap media dan mendorong terbentuknya pola penggunaan yang semakin intens dan sulit dikendalikan.

2.5.6.5 Mekanisme penguatan perilaku adiktif digital

Penggunaan smartphone diperkuat oleh kombinasi mekanisme psikologis dan desain teknologi yang memberikan gratifikasi instan. Notifikasi, interaksi sosial real-time, serta akses cepat terhadap konten hiburan menciptakan sistem penguatan yang mendorong individu untuk terus kembali menggunakan perangkat.

Dalam kerangka Behavioral Addiction, sistem ini bekerja melalui penguatan berulang, di mana setiap respons terhadap notifikasi atau interaksi sosial

memberikan umpan balik positif yang memperkuat perilaku penggunaan. Seiring waktu, pola ini membentuk siklus penggunaan yang bersifat otomatis dan sulit dihentikan.

Literatur menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian integral dalam kehidupan mahasiswa, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat berkembang menjadi ketergantungan yang berdampak pada kesehatan mental dan fungsi akademik (Shabani dkk., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa gratifikasi instan tidak hanya meningkatkan intensitas penggunaan, tetapi juga membentuk ekspektasi berkelanjutan terhadap kepuasan digital.

Dari perspektif komunikasi, mekanisme ini mencerminkan terbentuknya lingkungan komunikasi yang bersifat persisten dan interruptif. Aliran pesan yang terus-menerus, notifikasi yang berulang, serta ekspektasi respons cepat menciptakan kondisi di mana individu terus terlibat dalam komunikasi digital tanpa jeda yang jelas. Kondisi ini memperkuat pola keterhubungan yang berkelanjutan sekaligus meningkatkan risiko kelelahan kognitif dan emosional.

2.5.6.6 Makna teoretis terhadap temuan penelitian

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan smartphone tidak hanya berkaitan dengan frekuensi atau durasi, tetapi juga dengan perubahan pola perilaku menuju penggunaan yang bersifat kompulsif. Dalam konteks mahasiswa, pola ini ditandai oleh penggunaan berulang yang sulit dikontrol, kebiasaan memeriksa smartphone secara otomatis, dorongan untuk tetap terhubung secara konstan, serta peningkatan frekuensi penggunaan tanpa tujuan yang jelas.

Perubahan ini mencerminkan pergeseran dari penggunaan yang bersifat fungsional menuju penggunaan yang bersifat habitual dan kompulsif. Pada tahap awal, smartphone digunakan untuk memenuhi kebutuhan komunikasi dan akademik. Namun, seiring waktu, penggunaan diperkuat oleh gratifikasi instan dan kebutuhan akan keterhubungan digital, sehingga berkembang menjadi pola penggunaan otomatis yang berlangsung di luar kesadaran penuh.

Dalam kerangka Behavioral Addiction Theory, proses ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berkembang melalui mekanisme penguatan perilaku berulang yang menghasilkan keterikatan psikologis terhadap media digital. Dengan kata lain, penggunaan yang awalnya adaptif dapat berubah menjadi maladaptif ketika individu kehilangan kontrol terhadap pola interaksi dengan smartphone.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, temuan ini menegaskan bahwa adiksi smartphone bukan sekadar fenomena perilaku individual, tetapi merupakan konsekuensi dari keterlibatan intens dalam lingkungan komunikasi digital yang terus aktif. Smartphone berfungsi sebagai medium yang tidak hanya memfasilitasi komunikasi, tetapi juga membentuk pola interaksi, ekspektasi sosial, dan pengalaman psikologis individu.

Secara konseptual, temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental dipengaruhi oleh dinamika antara

kebutuhan psikologis, praktik komunikasi digital, serta mekanisme penguatan teknologi. Oleh karena itu, penggunaan smartphone perlu dipahami sebagai bagian dari sistem komunikasi yang kompleks, di mana interaksi berulang antara individu dan media dapat menghasilkan pola perilaku yang adaptif maupun kompulsif.

2.5.7 Kesehatan Mental sebagai Manifestasi Distres Emosional (Model Afektivitas Negatif Umum)

2.5.7.1. Distres emosional sebagai inti gangguan kesehatan mental

Model Afektivitas Negatif Umum memandang depresi, kecemasan, dan stres sebagai manifestasi dari satu dimensi emosional yang lebih luas, yaitu distres psikologis. Dalam perspektif ini, berbagai gejala emosional negatif tidak berdiri sebagai kondisi yang terpisah, tetapi mencerminkan keadaan afektif yang saling terkait dan membentuk ketegangan emosional secara menyeluruh.

Literatur psikologi kesehatan mental menunjukkan bahwa distres emosional mencakup respons afektif negatif seperti kecemasan, depresi, kesedihan, dan kemarahan yang dapat memengaruhi fungsi psikologis, sosial, dan akademik individu (Yildirim dkk., 2025). Kondisi ini umumnya muncul ketika individu menghadapi tekanan berkepanjangan atau mengalami keterbatasan dalam meregulasi emosi secara efektif.

Dalam konteks mahasiswa, distres emosional tidak hanya dipicu oleh faktor internal, tetapi juga oleh dinamika lingkungan akademik dan sosial yang kompleks. Tuntutan akademik, ketidakpastian masa depan, serta tekanan relasi sosial menciptakan kondisi yang meningkatkan kerentanan terhadap ketegangan emosional. Dalam konteks mahasiswa di Kota Makassar, tekanan untuk beradaptasi dalam lingkungan pendidikan tinggi yang kompetitif turut memperkuat intensitas distres yang dialami.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, distres emosional dapat dipahami sebagai kondisi yang memengaruhi cara individu berinteraksi dan berkomunikasi dalam lingkungan digital. Mahasiswa yang mengalami distres cenderung meningkatkan keterlibatan dalam komunikasi digital sebagai upaya untuk mencari dukungan, validasi, atau pengalihan perhatian. Dengan demikian, distres emosional tidak hanya merupakan kondisi psikologis, tetapi juga faktor yang membentuk praktik komunikasi dalam kehidupan sehari-hari.

2.5.7.2 Depresi, kecemasan, dan stres sebagai indikator distress umum

Depresi, kecemasan, dan stres merupakan indikator utama distres psikologis karena ketiganya mencerminkan gangguan regulasi emosi yang saling berkaitan. Ketiga dimensi ini tidak berdiri sendiri, tetapi berinteraksi dalam satu sistem emosional yang dinamis. Penelitian menunjukkan bahwa stres yang dirasakan berkorelasi erat dengan peningkatan depresi dan kecemasan, yang menunjukkan adanya keterkaitan kuat antar dimensi afektif tersebut (Yan dkk., 2021).

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, dan stres dapat saling memperkuat melalui proses spiral emosional, di mana tekanan harian dan emosi negatif berinteraksi secara berulang dan memperburuk kondisi mental

individu (Feng dkk., 2023). Proses ini menjelaskan mengapa ketiga kondisi tersebut sering muncul secara bersamaan dan membentuk satu kesatuan distress psikologis yang sulit dipisahkan.

Dalam konteks mahasiswa, depresi tercermin dalam penurunan motivasi dan perasaan putus asa, kecemasan dalam bentuk kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan dan performa akademik, serta stres sebagai respons terhadap tuntutan yang dirasakan melebihi kapasitas adaptasi individu. Ketiga kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga memengaruhi pola komunikasi, interaksi sosial, dan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, keterkaitan antara depresi, kecemasan, dan stres menunjukkan bahwa kondisi emosional memengaruhi bagaimana individu membangun dan mempertahankan relasi sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital. Mahasiswa yang mengalami distress cenderung memanfaatkan smartphone sebagai medium komunikasi untuk mengelola emosi, mencari dukungan sosial, atau melakukan pengalihan perhatian. Hal ini menegaskan bahwa indikator kesehatan mental tidak hanya mencerminkan kondisi internal individu, tetapi juga berhubungan erat dengan praktik komunikasi yang dijalankan dalam lingkungan digital.

2.5.7.3 Afektivitas negatif dan kerentanan terhadap distress psikologis

Model Afektivitas Negatif menekankan bahwa individu dengan kecenderungan emosi negatif yang tinggi memiliki kerentanan lebih besar terhadap distress psikologis. Emosi seperti rasa takut, kekhawatiran, kesedihan, dan iritabilitas tidak hanya muncul sebagai respons situasional, tetapi dapat menjadi pola afektif yang relatif stabil dan memengaruhi cara individu memproses pengalaman sehari-hari.

Penelitian menunjukkan bahwa emosi negatif berkorelasi signifikan dengan peningkatan depresi, kecemasan, dan stres, sementara emosi positif berfungsi sebagai faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental (Saba dkk., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan afektif berperan penting dalam menentukan kondisi psikologis individu, di mana dominasi afektivitas negatif meningkatkan kerentanan terhadap distress.

Dalam konteks mahasiswa, afektivitas negatif dapat diperkuat oleh tekanan akademik, dinamika relasi sosial, serta ketidakpastian masa depan. Individu dengan kecenderungan afektivitas negatif yang tinggi cenderung menafsirkan situasi sebagai lebih menekan, sehingga meningkatkan intensitas respon emosional negatif. Kondisi ini memperbesar kemungkinan munculnya depresi, kecemasan, dan stres secara simultan.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, afektivitas negatif juga memengaruhi cara individu berinteraksi dalam lingkungan digital. Mahasiswa dengan tingkat emosi negatif yang tinggi cenderung lebih aktif dalam menggunakan smartphone sebagai sarana untuk mengelola emosi, mencari validasi sosial, atau mengalihkan perhatian dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Dengan demikian, afektivitas negatif

tidak hanya memengaruhi kondisi internal individu, tetapi juga membentuk pola komunikasi digital yang mereka lakukan.

2.5.7.4 Hubungan antara distress emosional dan penggunaan media digital

Distres emosional sering mendorong individu untuk mencari strategi regulasi emosi yang cepat dan mudah diakses, termasuk melalui penggunaan media digital. Smartphone menyediakan berbagai bentuk komunikasi dan konten yang memungkinkan individu mengalihkan perhatian, memperoleh dukungan sosial, serta menstabilkan suasana hati dalam waktu singkat.

Dalam konteks ini, penggunaan media digital dapat dipahami sebagai strategi coping berbasis emosi, di mana individu memanfaatkan komunikasi digital untuk meredakan tekanan psikologis. Mahasiswa yang mengalami stres, kecemasan, atau depresi cenderung meningkatkan intensitas penggunaan smartphone sebagai respons terhadap kondisi emosional yang tidak nyaman.

Namun, hubungan ini tidak bersifat sederhana atau linear. Penggunaan media digital sebagai regulasi emosi memiliki karakter ambivalen. Di satu sisi, komunikasi digital dapat membantu individu mengurangi distress melalui dukungan sosial dan distraksi yang bersifat adaptif. Di sisi lain, ketergantungan terhadap media digital sebagai mekanisme utama regulasi emosi dapat memperkuat pola penggunaan berlebihan dan meningkatkan risiko distress psikologis dalam jangka panjang.

Dalam perspektif Ilmu Komunikasi, fenomena ini menunjukkan bahwa smartphone berfungsi sebagai medium regulasi emosi yang dimediasi oleh interaksi digital. Mahasiswa tidak hanya menggunakan smartphone untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk mengelola pengalaman emosional melalui praktik komunikasi sehari-hari. Oleh karena itu, dampak penggunaan smartphone terhadap kesehatan mental sangat bergantung pada kualitas interaksi komunikasi, motif penggunaan, serta konteks sosial yang melingkupinya.

Dengan demikian, hubungan antara distress emosional dan penggunaan media digital mencerminkan dinamika komunikasi yang kompleks, di mana praktik komunikasi digital berfungsi sebagai mekanisme adaptasi sekaligus berpotensi menjadi sumber masalah ketika digunakan secara berlebihan dan tidak terkontrol.

2.5.7.5 DASS sebagai representasi distress psikologis umum

Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) dirancang untuk mengukur tiga dimensi utama distress emosional, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Ketiga dimensi ini tidak hanya merepresentasikan kategori gejala yang terpisah, tetapi mencerminkan satu kondisi afektif yang saling terkait, yang berhubungan dengan regulasi emosi, ketegangan fisiologis, dan respons terhadap tekanan.

Penggunaan DASS dalam penelitian kesehatan mental mahasiswa relevan karena instrumen ini mampu menangkap tingkat distress emosional dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya mengidentifikasi gangguan klinis. Dengan demikian, skor DASS merepresentasikan kondisi psikologis yang bersifat kontinu, yang mencerminkan dinamika kesejahteraan emosional individu dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Dalam konteks mahasiswa, khususnya di lingkungan pendidikan tinggi yang kompetitif seperti di Kota Makassar, DASS menjadi alat yang tepat untuk menggambarkan variasi tingkat distress yang dialami individu. Instrumen ini memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap kondisi emosional mahasiswa, yang tidak selalu berada pada kategori klinis, tetapi tetap memengaruhi fungsi akademik, relasi sosial, dan kualitas hidup.

Pendekatan ini sejalan dengan Model Afektivitas Negatif Umum yang memandang depresi, kecemasan, dan stres sebagai manifestasi dari ketidakseimbangan emosional yang lebih luas. Dengan demikian, DASS tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur, tetapi juga sebagai representasi konseptual dari distress psikologis yang bersifat multidimensional dan dinamis.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, penggunaan DASS juga relevan untuk memahami bagaimana kondisi emosional memengaruhi praktik komunikasi digital mahasiswa. Tingkat distress yang diukur melalui DASS berkaitan dengan kecenderungan individu dalam menggunakan smartphone sebagai sarana regulasi emosi, pencarian dukungan sosial, maupun pengalihan perhatian. Hal ini menunjukkan bahwa indikator psikologis yang diukur melalui DASS memiliki implikasi langsung terhadap pola komunikasi yang dimediasi teknologi.

2.5.7.6 Makna teoretis terhadap temuan penelitian

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa dapat dipahami sebagai manifestasi distress emosional yang tercermin melalui depresi, kecemasan, dan stres sebagai satu kesatuan afektif yang saling berkaitan. Dalam kerangka Model Afektivitas Negatif Umum, ketiga dimensi tersebut merepresentasikan kondisi ketegangan emosional yang bersifat menyeluruh dan dinamis.

Secara konseptual, temuan ini menegaskan bahwa: (1) distress mental mencerminkan ketidakseimbangan emosional yang bersifat umum, (2) depresi, kecemasan, dan stres berfungsi sebagai indikator yang saling terhubung dalam menggambarkan kondisi psikologis individu, (3) dominasi emosi negatif meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental, dan (4) ketidakmampuan dalam regulasi emosi memperkuat intensitas distress yang dialami.

Lebih lanjut, temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berkaitan erat dengan upaya regulasi emosi negatif. Mahasiswa yang mengalami distress emosional cenderung meningkatkan keterlibatan dalam komunikasi digital sebagai strategi untuk meredakan tekanan psikologis, memperoleh distraksi, serta mencari dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone tidak hanya merupakan aktivitas teknologi, tetapi bagian dari proses adaptasi psikologis melalui komunikasi digital.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, hubungan antara distress emosional dan penggunaan smartphone mencerminkan interaksi antara kondisi afektif individu dan praktik komunikasi bermediasi teknologi. Smartphone berfungsi sebagai medium yang memungkinkan individu mengelola pengalaman emosional melalui interaksi digital, baik dalam bentuk komunikasi interpersonal maupun konsumsi konten.

Secara konseptual, temuan ini menegaskan bahwa hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental tidak bersifat linear, tetapi dipengaruhi oleh dinamika afektivitas negatif, strategi regulasi emosi, serta konteks sosial individu. Dengan demikian, Model Afektivitas Negatif Umum memberikan kerangka untuk memahami bahwa kesehatan mental mahasiswa mencerminkan keseimbangan emosional yang dibentuk melalui interaksi antara kondisi psikologis dan praktik komunikasi digital.

2.5.8 Sintesis Teoretis: Mekanisme Hubungan Smartphone dan Kesehatan Mental

2.5.8.1 Afektivitas negatif sebagai dasar kerentanan psikologis (General Negative Affectivity Model)

Sintesis teoretis ini berangkat dari asumsi bahwa kondisi awal yang mendasari hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental adalah afektivitas negatif. Model Afektivitas Negatif Umum memandang depresi, kecemasan, dan stres sebagai manifestasi dari satu dimensi emosional yang lebih luas, yaitu kecenderungan individu mengalami emosi negatif secara intens dan berulang.

Dalam konteks mahasiswa, afektivitas negatif meningkatkan sensitivitas terhadap tekanan akademik, konflik sosial, serta ketidakpastian masa depan. Individu dengan tingkat afektivitas negatif yang tinggi cenderung mengalami distress emosional yang lebih besar, yang kemudian memicu kebutuhan untuk melakukan regulasi emosi secara cepat.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, kondisi ini membentuk pola penggunaan smartphone sebagai medium komunikasi untuk mengelola pengalaman emosional. Dengan demikian, afektivitas negatif berfungsi sebagai titik awal dalam mekanisme yang menghubungkan kondisi psikologis dengan praktik komunikasi digital mahasiswa.

2.5.8.2 Kebutuhan psikologis mendorong penggunaan smartphone (Uses and Gratifications)

Pada tahap berikutnya, penggunaan smartphone muncul sebagai respons terhadap kebutuhan psikologis yang meningkat. Mahasiswa menggunakan smartphone untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, hiburan, informasi, serta konektivitas sosial. Pola ini sesuai dengan asumsi Uses and Gratifications bahwa pengguna aktif memilih media yang paling efektif dalam memenuhi kebutuhannya.

Ketika kebutuhan seperti mood regulation dan reassurance menjadi dominan, intensitas penggunaan smartphone meningkat karena perangkat ini menyediakan gratifikasi yang cepat dan berulang (Sullivan dan George, 2023). Dalam konteks ini, smartphone berfungsi sebagai medium komunikasi yang mampu menjawab kebutuhan emosional yang tidak sepenuhnya terpenuhi dalam interaksi offline.

Secara konseptual, tahap ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berakar pada kebutuhan yang legitim, sehingga peningkatan penggunaan tidak selalu mencerminkan masalah, tetapi bagian dari praktik komunikasi yang adaptif.

2.5.8.3 Tekanan hidup memicu coping digital (Stress & Coping Theory)

Seiring meningkatnya tekanan akademik, konflik relasi, dan stres harian, mahasiswa menghadapi kebutuhan untuk meredakan ketegangan emosional secara cepat. Dalam kondisi ini, smartphone berfungsi sebagai strategi coping berbasis emosi, seperti distraksi melalui media sosial, komunikasi dengan teman, atau konsumsi hiburan digital.

Penelitian menunjukkan bahwa tekanan hidup berkaitan dengan peningkatan penggunaan smartphone, terutama ketika individu mencari cara instan untuk mengurangi stres (Yang dkk., 2026). Smartphone menjadi pilihan utama karena mudah diakses, selalu tersedia, dan mampu memberikan kelegaan emosional dalam waktu singkat.

Namun, relief yang dihasilkan bersifat sementara. Kondisi ini mendorong individu untuk mengulangi perilaku penggunaan setiap kali menghadapi tekanan, sehingga smartphone mulai berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang berulang.

2.5.8.4 Distres mendorong kompensasi online (Compensatory Internet Use Theory)

Ketika distress emosional berlangsung secara berulang dan tidak terselesaikan, penggunaan smartphone berkembang menjadi mekanisme kompensasi psikologis. Dalam kerangka Compensatory Internet Use Theory, individu menggunakan media digital untuk mengatasi kekosongan emosional, kesepian, atau ketidakpuasan dalam kehidupan nyata (Kardefelt-winter, 2014; Gu and Mao, 2023).

Mahasiswa menggunakan smartphone untuk memperoleh rasa keterhubungan, validasi sosial, serta kenyamanan emosional yang tidak sepenuhnya diperoleh dalam konteks offline. Mekanisme ini menjelaskan jalur kompensasi: distress → penggunaan digital → kelegaan sementara, yang telah banyak diidentifikasi dalam studi terkait problematic smartphone use pada mahasiswa (Sullivan dan George, 2023).

Namun, kompensasi ini bersifat ambivalen. Kelegaan yang diberikan tidak menyelesaikan sumber masalah, sehingga memperkuat siklus penggunaan berulang. Dengan demikian, hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental bersifat siklik dan tidak linear.

2.5.8.5 Penggunaan berulang menjadi kompulsif (Behavioral Addiction Theory)

Penggunaan kompensatoris yang berulang diperkuat oleh mekanisme gratifikasi instan yang dihasilkan oleh desain teknologi dan interaksi sosial digital. Notifikasi, respons cepat, serta aliran konten yang terus-menerus menciptakan sistem penguatan yang mendorong individu untuk terus kembali menggunakan smartphone.

Seiring waktu, penggunaan berkembang menjadi pola habitual dan kompulsif, ditandai oleh checking behavior berulang, kesulitan mengontrol

penggunaan, serta dorongan untuk tetap terhubung secara konstan. Temuan ini sejalan dengan kajian sistematis yang menunjukkan bahwa problematic smartphone use ditandai oleh penggunaan berlebihan, kehilangan kontrol, serta konsekuensi negatif terhadap kesejahteraan psikologis (Sánchez-Fernández and Borda-Mas, 2023). Pada tahap ini, smartphone tidak lagi digunakan secara sadar untuk memenuhi kebutuhan, tetapi menjadi respons otomatis terhadap pemicu emosional.

Perubahan ini menandai pergeseran dari penggunaan yang bersifat fungsional menuju kehilangan kontrol, yang merupakan karakteristik utama adiksi perilaku.

2.5.8.6 Distres emosional sebagai outcome dalam siklus komunikasi digital

Model Afektivitas Negatif Umum membantu menjelaskan bahwa depresi, kecemasan, dan stres merupakan outcome yang saling terkait dalam satu sistem distress psikologis. Temuan empiris menunjukkan bahwa penggunaan smartphone bermasalah berkaitan dengan peningkatan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa (Elamin dkk., 2024; Guo dkk., 2026). Dalam konteks ini, distress emosional tidak hanya menjadi kondisi awal, tetapi juga hasil dari proses interaksi yang berulang antara penggunaan smartphone dan pengalaman psikologis individu.

Distress muncul melalui dua jalur utama. Pertama, penggunaan smartphone sebagai coping dan kompensasi yang tidak efektif dalam jangka panjang. Kedua, penggunaan kompulsif yang menghasilkan konsekuensi negatif seperti gangguan tidur, penurunan performa akademik, serta gangguan relasi sosial. Kedua jalur ini saling memperkuat dan membentuk siklus distress yang berulang.

2.5.8.7 Implikasi teoretis: Smartphone sebagai sistem komunikasi siklikal

Berdasarkan sintesis seluruh kerangka teoretis, hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa dapat dipahami sebagai suatu sistem yang bersifat siklikal dan dinamis. Afektivitas negatif berperan sebagai kondisi awal yang meningkatkan kebutuhan regulasi emosi, yang kemudian mendorong penggunaan smartphone melalui mekanisme gratifikasi, coping, dan kompensasi emosional.

Penggunaan yang berulang dalam konteks tersebut diperkuat oleh sistem gratifikasi digital dan interaksi sosial yang bersifat real-time, sehingga berkembang menjadi pola perilaku kompulsif yang sulit dikendalikan. Pola ini tidak hanya mencerminkan peningkatan intensitas penggunaan, tetapi juga perubahan dalam kontrol diri dan cara individu merespons tekanan psikologis.

Dalam proses ini, distress emosional tidak hanya berfungsi sebagai outcome, tetapi juga sebagai faktor yang memperkuat siklus penggunaan yang berulang. Distress yang muncul akibat penggunaan yang tidak terkontrol akan kembali meningkatkan kebutuhan regulasi emosi, sehingga mendorong individu untuk kembali menggunakan smartphone sebagai medium coping. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental bersifat sirkular dan saling memperkuat.

Dari perspektif Ilmu Komunikasi, temuan ini menegaskan bahwa smartphone tidak sekadar berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi sebagai sistem komunikasi

digital yang membentuk pengalaman emosional, pola interaksi, dan respons psikologis individu. Smartphone menjadi ruang di mana komunikasi, regulasi emosi, dan kebutuhan psikologis saling berinteraksi secara simultan.

Secara konseptual, penelitian ini menunjukkan bahwa smartphone dapat dipahami sebagai lingkungan komunikasi adaptif-kompensatoris yang bersifat paradoksal, yaitu mampu berfungsi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan psikologis dan sosial, sekaligus sebagai faktor yang berpotensi memperkuat distress psikologis ketika penggunaan berlangsung secara berulang dan tidak terkontrol.

2.5.9 Posisi Temuan dalam Konteks Mahasiswa di Makassar

2.5.9.1 Karakter kehidupan digital mahasiswa

Mahasiswa saat ini hidup dalam ekosistem digital yang menjadikan internet dan media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Generasi muda Indonesia menunjukkan tingkat keterlibatan digital yang tinggi, di mana media sosial dan platform digital menjadi sarana utama interaksi sosial dan ekspresi diri (Tarsidi dkk., 2023).

Budaya digital ini membentuk cara mahasiswa membangun identitas sosial, berpartisipasi dalam diskursus publik, dan mempertahankan relasi interpersonal. Smartphone berfungsi sebagai perangkat utama yang menghubungkan mahasiswa dengan ruang sosial digital tersebut, sehingga aktivitas komunikasi tidak lagi terbatas pada interaksi tatap muka, tetapi berlangsung secara berkelanjutan melalui media digital.

Dalam konteks Makassar sebagai kota pendidikan dengan mobilitas mahasiswa yang tinggi, kehidupan digital memainkan peran penting dalam proses adaptasi sosial, pemeliharaan relasi jarak jauh, serta pembentukan jaringan pertemanan baru. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan komunikasi yang melekat dalam kehidupan mahasiswa.

Temuan ini membantu menjelaskan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan dengan kekuatan rendah antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental. Tingginya keterlibatan digital tidak secara langsung menghasilkan distress psikologis, tetapi mencerminkan kondisi lingkungan komunikasi yang menuntut keterhubungan konstan. Dengan demikian, penggunaan smartphone lebih tepat dipahami sebagai bagian dari praktik komunikasi sehari-hari, bukan sebagai faktor tunggal yang menentukan kondisi kesehatan mental mahasiswa.

2.5.9.2 Intensitas komunikasi mobile dalam kehidupan mahasiswa

Smartphone telah menjadi medium komunikasi utama dalam kehidupan mahasiswa modern. Penggunaan perangkat mobile memungkinkan komunikasi berlangsung cepat, simultan, dan tanpa batas ruang. Budaya komunikasi mobile ini mendorong keterhubungan konstan dengan teman sebaya, keluarga, dan komunitas akademik.

Penelitian tentang budaya digital di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan smartphone secara intens untuk mendukung aktivitas

belajar dan interaksi sosial sehari-hari (Sari dkk., 2020). Intensitas penggunaan ini mencerminkan integrasi teknologi dalam praktik komunikasi yang semakin melekat dalam kehidupan mahasiswa.

Di satu sisi, intensitas komunikasi mobile memperkuat rasa keterhubungan sosial dan mempermudah koordinasi aktivitas akademik. Namun, di sisi lain, kondisi ini juga menciptakan ekspektasi respons cepat dan tekanan untuk selalu tersedia secara digital, yang dapat meningkatkan beban psikologis dalam interaksi sehari-hari.

Dalam konteks temuan penelitian, kondisi ini menjelaskan mengapa penggunaan smartphone memiliki hubungan yang signifikan tetapi berkekuatan rendah terhadap kesehatan mental. Intensitas komunikasi yang tinggi tidak secara langsung menyebabkan distress, tetapi menciptakan lingkungan komunikasi yang meningkatkan paparan terhadap tekanan sosial dan emosional. Oleh karena itu, pengaruh smartphone terhadap kesehatan mental lebih bersifat tidak langsung dan bergantung pada konteks komunikasi serta cara individu mengelola interaksi digital.

2.5.9.3 Tekanan akademik dan sosial dalam kehidupan mahasiswa

Mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, evaluasi berkelanjutan, dan persaingan prestasi. Pada saat yang sama, mereka juga berada dalam tekanan sosial yang meliputi proses adaptasi lingkungan, pembentukan relasi pertemanan, serta ekspektasi keluarga terhadap masa depan. Kombinasi tekanan ini menciptakan kondisi psikologis yang kompleks dan berpotensi meningkatkan tingkat distress emosional (Beiter dkk., 2015; Aisyah dkk., 2025).

Dalam konteks ini, smartphone berfungsi sebagai medium komunikasi yang memungkinkan mahasiswa mengelola tekanan tersebut. Mahasiswa menggunakan komunikasi digital untuk mencari dukungan sosial, mengakses informasi akademik, serta melakukan pengalihan perhatian melalui hiburan digital. Penggunaan ini mencerminkan fungsi smartphone sebagai alat coping yang berbasis komunikasi (Elamin dkk., 2024; Li dkk., 2025).

Namun, tekanan akademik dan sosial yang berlangsung secara terus-menerus dapat mendorong penggunaan smartphone sebagai respons cepat terhadap stres. Pola ini menunjukkan bahwa smartphone tidak hanya digunakan secara fungsional, tetapi juga sebagai mekanisme regulasi emosi yang berulang. Dalam jangka panjang, penggunaan yang didorong oleh tekanan ini berpotensi memperkuat ketergantungan digital dan menggeser penggunaan dari yang bersifat adaptif menjadi lebih kompulsif (Guo dkk., 2023).

Dalam konteks temuan penelitian, kondisi ini menjelaskan mengapa penggunaan smartphone memiliki hubungan yang signifikan tetapi berkekuatan rendah terhadap kesehatan mental. Smartphone berperan sebagai salah satu sarana coping dalam menghadapi tekanan, tetapi bukan faktor utama yang secara langsung menentukan kondisi psikologis mahasiswa. Pengaruhnya bergantung pada intensitas tekanan yang dialami serta kemampuan individu dalam mengelola penggunaan komunikasi digital tersebut.

2.5.9.4 Budaya konektivitas konstan dan ekspektasi sosial digital

Budaya konektivitas konstan merupakan karakter utama masyarakat digital kontemporer. Mahasiswa berada dalam lingkungan komunikasi yang menuntut respons cepat terhadap pesan, notifikasi, dan interaksi media sosial. Tingginya penetrasi internet serta penggunaan smartphone di kalangan generasi muda Indonesia memperkuat norma keterhubungan yang berlangsung secara berkelanjutan (Vorderer dkk., 2016; Sari dkk., 2020).

Dalam kondisi ini, komunikasi digital tidak lagi bersifat opsional, tetapi menjadi bagian dari ekspektasi sosial. Mahasiswa menghadapi tekanan untuk selalu tersedia secara online, menjaga responsivitas dalam interaksi digital, serta mempertahankan kehadiran dalam ruang sosial virtual. Tekanan ini menciptakan konsekuensi seperti kewajiban merespons pesan secara cepat, kecemasan ketika tidak terhubung, serta kebutuhan memantau aktivitas sosial digital (Przybylski dkk., 2013).

Kondisi tersebut meningkatkan frekuensi penggunaan smartphone dan memperkuat keterlibatan dalam komunikasi digital. Namun, di sisi lain, konektivitas konstan juga meningkatkan beban kognitif dan emosional karena individu terus berada dalam arus komunikasi yang tidak terputus (Lee dkk., 2014).

Dalam kaitannya dengan temuan penelitian, budaya konektivitas ini membantu menjelaskan mengapa penggunaan smartphone berkorelasi dengan kesehatan mental, tetapi tidak secara dominan. Tekanan komunikasi digital meningkatkan eksposur terhadap stres, tetapi dampaknya bergantung pada bagaimana individu merespons tuntutan tersebut.

2.5.9.5 Makna kontekstual terhadap temuan penelitian

Dalam konteks mahasiswa di Makassar, hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental tidak dapat dipahami semata sebagai perilaku individual, tetapi sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungan komunikasi digital yang melingkupinya. Budaya digital yang intens, tuntutan komunikasi mobile, tekanan akademik, serta norma konektivitas konstan membentuk kondisi di mana smartphone menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa.

Di satu sisi, smartphone memfasilitasi konektivitas sosial, akses informasi, serta dukungan emosional yang dibutuhkan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Di sisi lain, keterlibatan yang berkelanjutan dalam komunikasi digital dapat meningkatkan kelelahan mental, memperkuat tekanan sosial, dan berkontribusi terhadap munculnya distress psikologis (Elhai dkk., 2017; Guo dkk., 2026).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berperan sebagai medium komunikasi yang berada dalam jaringan faktor yang lebih luas. Hubungan yang signifikan tetapi berkekuatan rendah ($p = 0,344$) menegaskan bahwa smartphone bukan determinan utama kesehatan mental, melainkan salah satu faktor yang berinteraksi dengan tekanan akademik, dinamika sosial, dan kondisi emosional mahasiswa.

Dengan demikian, konteks lokal mahasiswa di Makassar memperjelas bahwa hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh praktik komunikasi digital, tekanan sosial, serta kondisi psikologis individu. Smartphone berfungsi sebagai medium komunikasi yang terintegrasi dalam kehidupan mahasiswa, yang dapat bersifat adaptif maupun berisiko tergantung pada pola penggunaan dan konteks sosial yang melingkupinya.

2.5.10. Implikasi Teoretis

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan kajian Ilmu Komunikasi, khususnya pada persimpangan antara komunikasi digital, kesehatan mental, dan dinamika psikososial mahasiswa. Hasil penelitian tidak hanya menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental, tetapi juga memperkaya pemahaman teoretis mengenai bagaimana teknologi komunikasi berinteraksi dengan kondisi psikologis individu dalam kehidupan sehari-hari.

2.5.10.1 Memperkuat pemahaman tentang komunikasi digital dan kesehatan mental

Penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa komunikasi digital melalui smartphone bukan sekadar aktivitas pertukaran informasi, tetapi merupakan proses komunikasi yang memiliki konsekuensi psikologis. Smartphone berfungsi sebagai medium komunikasi personal yang melekat dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa dan membentuk pola interaksi sosial yang berlangsung secara konstan.

Dalam konteks ini, kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari praktik komunikasi digital yang dijalani individu. Intensitas komunikasi mobile, ekspektasi respons cepat, serta keterhubungan sosial yang berkelanjutan menciptakan lingkungan komunikasi yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Temuan ini memperkuat perspektif bahwa media komunikasi modern berperan sebagai lingkungan sosial baru yang memengaruhi pengalaman emosional dan kualitas relasi interpersonal.

Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa kajian komunikasi digital perlu mempertimbangkan dimensi psikologis sebagai bagian integral dari proses komunikasi.

2.5.10.2 Menunjukkan peran coping digital dalam komunikasi interpersonal

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berfungsi sebagai mekanisme coping dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional. Mahasiswa menggunakan komunikasi digital untuk menurunkan ketegangan emosional, mencari dukungan sosial, serta mempertahankan keterhubungan interpersonal ketika menghadapi distress psikologis.

Hal ini memperluas pemahaman komunikasi interpersonal dalam konteks digital. Interaksi melalui pesan instan, media sosial, dan platform komunikasi daring tidak hanya berfungsi sebagai pertukaran pesan, tetapi juga sebagai sarana regulasi emosi dan dukungan psikologis. Komunikasi interpersonal digital menjadi ruang di

mana individu mengekspresikan perasaan, memperoleh validasi sosial, dan membangun rasa keterhubungan.

Namun, temuan ini juga menunjukkan bahwa coping digital memiliki sifat ambivalen. Penggunaan komunikasi digital dapat membantu individu mengelola stres dan memperoleh dukungan emosional, tetapi penggunaan yang berlebihan berpotensi memperkuat ketergantungan digital dan mengurangi efektivitas coping yang lebih adaptif. Oleh karena itu, konsep coping digital menjadi penting dalam memahami dinamika komunikasi interpersonal di era teknologi mobile.

2.5.10.3 Memperluas kajian komunikasi berbasis teknologi dalam konteks kesehatan mental

Penelitian ini memperluas kajian komunikasi berbasis teknologi dengan menunjukkan bahwa penggunaan smartphone memiliki implikasi yang melampaui aspek teknis komunikasi. Teknologi komunikasi tidak hanya memediasi interaksi sosial, tetapi juga berperan dalam proses regulasi emosi, pembentukan kebiasaan komunikasi, dan pengalaman kesejahteraan psikologis individu.

Temuan ini memperkaya kajian komunikasi yang sebelumnya lebih berfokus pada efek media, kepuasan penggunaan, atau interaksi sosial, dengan memasukkan dimensi kesehatan mental sebagai variabel penting dalam memahami pengalaman komunikasi digital. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan perspektif interdisipliner yang menghubungkan Ilmu Komunikasi dengan psikologi kesehatan dan studi media digital.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan budaya digital. Hal ini membuka ruang bagi pengembangan model komunikasi digital yang lebih integratif dalam menjelaskan perilaku komunikasi individu di masyarakat digital kontemporer.

2.5.10.4 Kontribusi konseptual terhadap Ilmu Komunikasi

Secara konseptual, penelitian ini memperkuat posisi Ilmu Komunikasi dalam memahami fenomena kesehatan mental di era digital. Komunikasi tidak lagi dipahami semata sebagai proses pertukaran pesan, tetapi sebagai praktik sosial yang berperan dalam regulasi emosi, pembentukan kesejahteraan psikologis, serta kualitas hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini menunjukkan bahwa dinamika komunikasi digital melalui smartphone memiliki karakter ambivalen. Di satu sisi, komunikasi digital berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan sarana mempertahankan keterhubungan sosial. Di sisi lain, dalam kondisi penggunaan yang intens dan tidak terkelola, komunikasi digital dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang berkontribusi terhadap meningkatnya distress emosional. Hal ini menegaskan bahwa dampak komunikasi digital sangat bergantung pada pola penggunaan dan konteks sosial individu.

Dengan demikian, studi komunikasi digital perlu memperhatikan keterkaitan antara teknologi, praktik komunikasi, dan kondisi psikologis sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Pendekatan ini memperluas kajian Ilmu Komunikasi dengan

memasukkan dimensi afektif dan psikososial sebagai bagian integral dari proses komunikasi.

Kontribusi utama penelitian ini adalah menempatkan smartphone sebagai lingkungan komunikasi digital yang tidak hanya memediasi interaksi sosial, tetapi juga berperan dalam regulasi emosi, mekanisme coping, serta pembentukan kondisi kesehatan mental mahasiswa secara dinamis.

2.5.11. Implikasi Praktis

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, implikasi praktis tidak diarahkan pada pembatasan teknologi secara ekstrem, melainkan pada pengelolaan penggunaan yang lebih sadar, adaptif, dan sehat dalam kehidupan akademik dan sosial mahasiswa.

2.5.11.1 Implikasi bagi mahasiswa

a. Penggunaan reflektif smartphone

Mahasiswa perlu mengembangkan kesadaran reflektif dalam menggunakan smartphone. Penggunaan tidak seharusnya bersifat otomatis atau impulsif, tetapi didasarkan pada kebutuhan yang jelas dan tujuan yang spesifik. Kesadaran ini membantu mahasiswa mengenali kapan penggunaan smartphone berfungsi sebagai alat komunikasi yang produktif dan kapan penggunaannya hanya menjadi distraksi atau pelarian dari tekanan emosional.

Penggunaan reflektif juga mendorong mahasiswa untuk mengevaluasi dampak penggunaan smartphone terhadap suasana hati, konsentrasi belajar, kualitas tidur, dan interaksi sosial langsung. Dengan demikian, mahasiswa dapat membangun kebiasaan penggunaan yang lebih seimbang dan mendukung kesejahteraan psikologis.

b. Pengelolaan batas komunikasi digital

Mahasiswa perlu mengelola batas komunikasi digital agar tidak terjebak dalam tekanan konektivitas konstan. Menetapkan waktu bebas notifikasi, mengatur jam respons pesan, serta membatasi penggunaan sebelum tidur dapat membantu mengurangi kelelahan digital dan meningkatkan kualitas istirahat.

Selain itu, pengelolaan batas komunikasi membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara interaksi digital dan interaksi tatap muka. Keseimbangan ini penting untuk mempertahankan kualitas hubungan interpersonal serta mencegah kelelahan kognitif akibat paparan komunikasi digital yang terus-menerus.

2.5.11.2 Implikasi bagi institusi perguruan tinggi

a. Literasi kesehatan mental digital

Perguruan tinggi perlu mengintegrasikan literasi kesehatan mental digital dalam program pengembangan mahasiswa. Literasi ini mencakup pemahaman tentang hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesejahteraan psikologis, termasuk risiko kelelahan digital, kecemasan akibat konektivitas konstan, dan penggunaan media sebagai mekanisme pelarian emosional.

Peningkatan literasi ini membantu mahasiswa memahami dampak psikologis penggunaan smartphone serta mendorong penggunaan yang lebih sehat dan adaptif.

b. Program edukasi penggunaan media yang sehat

Institusi pendidikan dapat mengembangkan program edukasi yang mendorong penggunaan teknologi secara sehat dan produktif. Program ini dapat mencakup pelatihan manajemen waktu digital, strategi pengurangan distraksi saat belajar, serta penguatan keterampilan regulasi emosi tanpa ketergantungan pada distraksi digital.

Pendekatan edukatif lebih efektif dibanding pendekatan restriktif, karena mahasiswa tetap membutuhkan teknologi sebagai bagian dari aktivitas akademik dan sosial.

2.5.11.3 Implikasi bagi konselor dan layanan kesehatan mental kampus

a. Memahami pola coping digital mahasiswa

Konselor kampus perlu memahami bahwa penggunaan smartphone sering berfungsi sebagai strategi coping terhadap stres, kesepian, dan tekanan akademik. Pemahaman ini membantu konselor mengidentifikasi apakah penggunaan digital berfungsi sebagai coping adaptif atau telah berkembang menjadi pola penggunaan kompulsif yang memperburuk distress.

Dengan memahami pola coping digital, konselor dapat membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping alternatif yang lebih sehat, seperti regulasi emosi, problem-focused coping, dan penguatan dukungan sosial offline.

b. Integrasi aspek komunikasi digital dalam layanan konseling

Layanan konseling kampus dapat mengintegrasikan pembahasan tentang kebiasaan komunikasi digital dalam proses asesmen dan intervensi. Diskusi tentang pola penggunaan smartphone, tekanan konektivitas, dan interaksi media sosial dapat membantu mahasiswa memahami hubungan antara perilaku digital dan kondisi emosional mereka.

Pendekatan ini memungkinkan intervensi yang lebih relevan dengan realitas kehidupan mahasiswa di era digital.

2.5.11.4 Makna praktis secara keseluruhan

Secara praktis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone perlu dipahami sebagai bagian dari praktik komunikasi yang terintegrasi dalam kehidupan mahasiswa. Smartphone bukan sekadar sumber risiko, tetapi juga memiliki potensi sebagai sarana dukungan sosial dan regulasi emosi apabila digunakan secara adaptif. Oleh karena itu, pendekatan praktis yang menekankan kesadaran penggunaan, pengelolaan batas komunikasi digital, serta penguatan strategi coping adaptif menjadi kunci dalam meminimalkan dampak negatif sekaligus memaksimalkan manfaat penggunaan smartphone terhadap kesehatan mental mahasiswa.

2.6 Kesimpulan

2.6.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa. Berdasar hasil analisis statistik, ditemukan bahwa penggunaan smartphone memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, semakin tinggi pula tingkat distress psikologis yang dialami mahasiswa, yang tercermin melalui gejala depresi, kecemasan, dan stres.

Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang tergolong rendah menunjukkan bahwa penggunaan smartphone bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Kondisi psikologis mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti tekanan akademik, kualitas dukungan sosial, regulasi emosi, kondisi ekonomi, serta dinamika relasi interpersonal. Dengan demikian, penggunaan smartphone lebih tepat dipahami sebagai salah satu faktor yang berinteraksi dengan faktor psikososial lainnya.

Secara teoretis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berkaitan dengan mekanisme regulasi emosi dan coping digital. Mahasiswa cenderung menggunakan smartphone untuk meredakan tekanan emosional, mengurangi stres, serta mempertahankan keterhubungan sosial. Namun, penggunaan yang berlebihan berpotensi berkembang menjadi pola penggunaan kompulsif yang justru memperkuat distress psikologis.

Temuan ini juga menegaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa dalam penelitian ini merepresentasikan tingkat distress emosional, bukan diagnosis gangguan klinis. Oleh karena itu, hubungan yang ditemukan mencerminkan dinamika kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa di era digital, smartphone berfungsi sebagai medium komunikasi yang mendukung konektivitas sosial dan akses informasi, tetapi sekaligus menciptakan tekanan konektivitas konstan dan potensi kelelahan digital. Dengan demikian, hubungan antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh dinamika komunikasi digital, kondisi psikologis, dan lingkungan sosial.

2.6.2 Saran

2.6.2.1 Saran bagi mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk menggunakan smartphone secara reflektif dan sadar, dengan memperhatikan tujuan penggunaan serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan konsentrasi akademik. Pengaturan batas penggunaan, seperti mengurangi penggunaan sebelum tidur, mengelola notifikasi, dan menetapkan waktu bebas layar, dapat membantu menjaga keseimbangan antara konektivitas digital dan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, mahasiswa perlu mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, seperti aktivitas fisik, interaksi sosial langsung, manajemen waktu, serta teknik regulasi emosi, sehingga penggunaan smartphone tidak menjadi satu-satunya cara mengatasi tekanan psikologis.

2.6.2.2 Saran bagi perguruan tinggi

Perguruan tinggi disarankan untuk mengembangkan program literasi kesehatan mental digital yang membantu mahasiswa memahami dampak penggunaan teknologi terhadap kesejahteraan psikologis. Edukasi mengenai manajemen penggunaan media, pengurangan distraksi digital, serta keseimbangan antara interaksi online dan offline dapat membantu mahasiswa membangun kebiasaan digital yang sehat.

Selain itu, institusi pendidikan dapat mengintegrasikan pelatihan manajemen stres dan keterampilan regulasi emosi dalam program pengembangan mahasiswa untuk mendukung kesehatan mental di lingkungan akademik.

2.6.2.3 Saran bagi layanan konseling kampus

Layanan konseling kampus disarankan untuk memasukkan pola penggunaan smartphone dan komunikasi digital sebagai bagian dari asesmen psikologis mahasiswa. Pemahaman terhadap peran smartphone sebagai mekanisme coping dapat membantu konselor mengidentifikasi pola penggunaan adaptif dan maladaptif.

Intervensi konseling dapat diarahkan pada penguatan strategi coping yang sehat, peningkatan regulasi emosi, serta pengelolaan kebiasaan digital agar mahasiswa dapat menggunakan teknologi secara lebih seimbang dan konstruktif.

2.6.2.4 Saran bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, seperti kualitas tidur, dukungan sosial, beban akademik, dan regulasi emosi, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Selain itu, penelitian longitudinal atau desain eksperimental dapat digunakan untuk memahami hubungan kausal antara penggunaan smartphone dan kesehatan mental. Pendekatan kualitatif juga dapat memperkaya pemahaman mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam menggunakan smartphone sebagai mekanisme coping.

2.7 Daftar Pustaka

- Abdullah, S., Rahim, H., Febriana, H., and Syam, R. (2024). *Perilaku dan Aktualisasi Mahasiswa di Era Digital dan Media Sosial*. Makassar: Unhas Press.
- Abeele, M. M. P. Vanden, and Nguyen, M. H. (2022). Digital well-being in an age of mobile connectivity : An introduction to the Special Issue. *Mob. Media Commun.* 10, 174–189. doi: 10.1177/20501579221080899.
- Abuhamdah, S. M. A., and Naser, A. (2023). Smart phone addiction and its mental health risks among university students in Jordan: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 1–9. doi: 10.1186/s12888-023-05322-6.

- Adellia, R., and Varadhila, S. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa Quarter Life Crisis pada Mahasiswa. *Psikosains* 18, 29–41.
- Agung, B. (2024). *Pemanfaatan smartphone dalam pendidikan*. Guepedia.
- Aisyah, A., Aini, D. K., and Azaria, U. N. (2025). Dibalik Kecanduan Media Sosial pada Remaja : Pengaruh Stres Akademik dan Kecemasan Sosial dengan Regulasi Emosi sebagai Mediator. *Pers. J. Ilmu Psikol.* 16, 77–95. doi: 10.21107/personifikasi.v16i2.28423
- Alvaridzi, R. A. D., and Ardelia, V. (2025). Dilema Mahasiswa di Era Digital : Korelasi antara FoMO dan Cyberslacking. *Character J. Penelit. Psikol.* 12, 601–610.
- American College Health Association (2025). American College Health Association-National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference Group Data Report Fall 2024. Silver Spring, Maryland.
- Amiruddin, A. M., Syahrudin, S., and Menungsa, A. S. (2024). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) dalam Kkomunikasi Interpersonal Mahasiswa. *J. Ilm. Ilmu Sos. dan Pendidik.* 2, 160–164.
- Arfandi, M. A., Rahman, R. A., Gah, R. L., Asma, N., Mahendra, A. Z., and Rosandini, A. N. (2025). Gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa. *J. Ment. Heal. Concern* 4, 102–111.
- Attar, F. K. (2024). 10 Universitas Terbaik di Makassar Berdasarkan Survey! *Inilah.com*.
- Augner, C., Vlasak, T., Aichhorn, W., and Barth, A. (2023). The association between problematic smartphone use and symptoms of anxiety and depression — a meta-analysis. *J. Public Health (Bangkok)*. 45, 193–201. doi: 10.1093/pubmed/fdb350
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan (2025). Statistik kesejahteraan rakyat Provinsi Sulawesi Selatan 2025 (Vol. 10). Available at: <https://sulsel.bps.go.id>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., et al. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J. Affect. Disord.* 173, 90–96. doi: 10.1016/j.jad.2014.10.054
- Benner, M., Grant, J., and O'Kane, M. (2022). *Crisis Response in Higher Education: How the Pandemic Challenged University Operations and Organisation*. Palgrave Macmillan.
- Bhatiasevi, V. (2024). The uses and gratifications of social media and their impact on social relationships and psychological well-being. *Front. Psychiatry*, 1–13. doi: 10.3389/fpsy.2024.1260565
- Biggs, A., and Brough, P. (2025). "Stress and Coping Theory. In: Liamputtong, P. (eds)," in *Handbook of Concepts in Health, Health Behavior and Environmental Health*, (Springer).
- Brooks, R., Gupta, A., Jayadeva, S., Lainio, A., and Lažetić, P. (2022). *Constructing the Higher Education Student: Perspectives from across Europe*. Bristol University Press.
- Candussi, C. J., Kabir, R., and Sivasubramanian, M. (2023). Problematic smartphone usage, prevalence and patterns among university students: A systematic review. *J. Affect. Disord. Reports* 14, 1–12. doi: 10.1016/j.jadr.2023.100643
- Cao, M., Yang, H., and Chen, D. (2023). Relationship between Anxiety and Problematic Smartphone Use in First-Year Junio High School Students: Moderated Mediation Effects of Physical Activity and School Adjustment. *Behav. Sci. (Basel)*.

- Chen, X., Zhu, Y., and Shi, X. (2025). Loneliness, smartphone addiction, and social anxiety in college students: Direct and indirect associations among developmental trajectories. *Pers. Individ. Dif.* 247. doi: 10.1016/j.paid.2025.113442
- Clark, L. A., and Watson, D. (1991). Tripartite Model of Anxiety and Depression : Psychometric Evidence and Taxonomic Implications. *J. Abnorm. Psychol.* 100, 316–336.
- Conkey-Morrison, C., Zarate, D., March, E., Hunt, B., and Stavropoulos, V. (2025). Stress-coping mechanisms and problematic social media use: A network analysis and differences across men and women. *Comput. Hum. Behav. Reports* 20, 100848. doi: 10.1016/j.chbr.2025.100848
- Creswell, J. W., and Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches.*, Six Editio. Sage Publications.
- Cronbach, L. . (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika* 16, 297–334.
- DeFleur, M. L., and DeFleur, M. H. (2022). *Mass Communication Theories: Explaining Origins, Processes, and Effects.* Routledge.
- Dekawaty, A. (2024). Hubungan adiksi smartphone dengan kesehatan mental Mahasiswa. *J. Masker Med.* 12, 332–339.
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale Development: Theory and Applications.* Sage.
- Deviany, N. F., and Syakurah, R. A. (2025). Analisis persepsi dan kebutuhan pelayanan kesehatan mental pada mahasiswa di lingkungan kampus. *Nutrix* 9, 22–37.
- Dewi, A. A., Setianingsih, A., and Wahyuni, D. (2025). The Relationship Between Smartphone Addiction, Anxiety, and Stress and Insomnia in Undergraduate Students of Public Health, Mh Thamrin. *J. Ris. Ilmu Kesehat.* 1, 247–255.
- Dou, X., Lu, J., Yu, Y., Yi, Y., and Zhou, L. (2024). The impact of depression and anxiety on mobile phone addiction and the mediating effect of self - esteem. *Sci. Rep.* 14, 1–11. doi: 10.1038/s41598-024-71947-6
- Elamin, N. O., Almasaad, J. M., Busaeed, R. B., Aljafari, D. A., and Khan, M. A. (2024). Smartphone addiction , stress , and depression among university students. *Clin. Epidemiol. Glob. Heal.* 25, 101487. doi: 10.1016/j.cegh.2023.101487
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., and Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *J. Affect. Disord.* 207, 251–259. doi: 10.1016/j.jad.2016.08.030
- Faisol, F., and Astuti, P. (2024). Analisis Implementasi Sistem Manajemen Pembelajaran Berbasis Teknologi : Peran Tingkat Keterampilan Teknologi Mahasiswa dalam Peningkatan Keterlibatan dalam Pembelajaran di Perguruan Tinggi. *Efektor* 11, 66–83.
- Fazril, R. A., Ulfa, F., and Widiningsih, Y. (2024). Peran Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Al-Hikmah J. Agama dan Ilmu Pengetah.* 21, 228–237.
- Feng, G., Xu, X., and Lei, J. (2023). Tracking perceived stress , anxiety, and depression in daily life: a double-downward spiral process. *Front. Psychol.* 14, 1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1114332.

- Fitri, N., Hanum, F. J., and Reza, M. (2020). Hubungan Penggunaan Smartphone pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *JIKESI J. Ilmu Kesehatan. Indones.* 1, 379–385. doi: 10.25077/jikesi.v1i3.78.
- Fransiska, E. A., Putri, T. H., and Ligita, T. (2023). Hubungan smartphone addiction dengan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tanjungpura. *J. Keperawatan Jiwa* 11, 529–536.
- Fuady, I., Wibowo, K. A., and Sutarjo, M. A. (2024). Nomophobia and smartphone addiction among college students. *Int. J. Polit. Sociol. Res.* 12, 103–110.
- Ghazali, S. E., Al-shahrani, H. F., Rajikan, R., Wahab, N. A., Saad, Q., and Wahab, S. (2025). Smartphone Addiction, Anxiety, Depression , and Academic Performance in University Students : A Cross-Sectional Study. *Res. Sq.*, 1–20. doi: 10.21203/rs.3.rs-6252874/v1 License:
- Giray, L., Nemeño, J., Braganaza, J., Lucero, S. M., and Bacarra, R. (2024). A survey on digital device engagement, digital stress, and coping strategies among college students in the Philippines. *Int. J. Adolesc. Youth* 29. doi: 10.1080/02673843.2024.2371413
- Goggin, G., and Hjorth, L. (2026). *The Routledge Companion to Mobile Media.*, Second. Routledge.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction : an issue for everybody ? *Empl. Couns. Today J. Work. Learn.* 8, 19–25.
- Griffiths, M. (2005). A ' components ' model of addiction within a biopsychosocial framework. *J. Subst. Use* 10, 191–197. doi: 10.1080/14659890500114359
- Gritti, E. S., Bornstein, R. F., and Barbot, B. (2023). The smartphone as a “ significant other ”: interpersonal dependency and attachment in maladaptive smartphone and social networks use. *BMC Psychol.* 11, 1–17. doi: /10.1186/s40359-023-01339-4
- Gu, X., and Mao, E. Z. (2023). The impacts of academic stress on college students ' problematic smartphone use and Internet gaming disorder under the background of neijuan : Hierarchical regressions with mediational analysis on escape and coping motives. *Front. Psychiatry.*
- Guo, Z., Qiu, R., Yang, T., Gong, Y., Li, Y., and Zhu, X. (2026). Problematic smartphone use is related to depression and anxiety : A transdiagnostic and three-sample network analysis. *Addict. Behav.* 172. doi: 10.1016/j.addbeh.2025.108498
- Guo, Z., Yang, T., Qiu, R., Qiu, H., Ren, L., Liu, X., et al. (2023). Network analysis of the relationships between problematic smartphone use and anxiety , and depression in a sample of Chinese college students. *Front. Psychiatry.*
- Harahap, N. H., Azzura, P. R., Yasmin, R., Ikram, R., and Alfarisi, R. (2025). Analisis Isi Pesan Komunikasi Interpersonal dalam Percakapan Digital Melalui Aplikasi WhatsApp Sebagai Bentuk Interaksi Sosial Modern. *Fatih J. Contemp. Res.* 02, 433–444.
- Hartmann, M. (2023). *The Routledge Handbook of Media and Technology Domestication.* Routle.
- Hayes, J. A. (2024). *College Student Mental Health and Wellness: Coping on Campus.* Emerald Publishing.
- Hill, A., Hartmann, M., and Andersson, M. (2021). *The Routledge Handbook of Mobile Socialities.* Routledge.

- Hu, H., and Huang, M. (2024). How stress influences short video addiction in China : an extended compensatory internet use model. *Front. Psychol.*, 1–15. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1470111
- Hutapea, S. P., Purwasetiatatik, T. F., and Hayati, S. (2024). Tingkat Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *J. Psikol. Karakter* 4, 651–658. doi: 10.56326/jpk.v4i2.3744
- Insani, F., Lestari, R. R., and Riani, R. (2025). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *J. Integr. Knowl. Innov.* 1, 51–57.
- Irham, S. S., Fakhri, N., and Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Kesepian dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. *J-CEKI J. Cendekia Ilm.* 1, 318–332.
- Kardefelt-winter, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Comput. Human Behav.* 31, 351–354.
- Katz, E., Blumler, J. G., and Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opin. Q.* 37, 509–523. doi: 10.1086/268109
- Khoirinnisa, K., Iftayani, I., and Karsiyati, K. (2025). Gambaran Perilaku Adiksi Internet , Faktor yang Memfasilitasi serta Dampaknya pada Mahasiswa. *J. Psychosociopreneur* 4, 170–179.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., and Yang, S. (2013a). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS One* 8, 1–7. doi: 10.1371/journal.pone.0083558
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., et al. (2013b). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One* 8. doi: 10.1371/journal.pone.0056936
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New Y: Springer Publishing Company.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., and Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Comput. Human Behav.* 31, 373–383. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.047
- Li, M., Han, X., and Li, J. (2025). The relationship between perceived stress and mobile phone addiction in adolescents : a meta-analysis. *BMC Psychol.* 13. doi: 10.1186/s40359-025-03702-z
- Li, P., Chen, J., Duan, Z., Xu, W., and Feng, Y. (2024). Relationship Between Problematic Smartphone Use and Graduate Students ' Research Self-Efficacy : A Moderated Mediation Model. *Behav. Sci. (Basel)*.
- Lovibond, P. F., and Lovibond, S. H. (1995a). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav. Res. Ther.* 33, 335–343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Lovibond, S. H., and Lovibond, P. F. (1995b). Manual for the Depression Anxiety and Stress Scales. Sydney. Available at: <https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-21.pdf>
- Mardalena, F., Khairunisa, Razzaq, A., and Nugraha, M. Y. (2025). Analisis pengalaman, persepsi mahasiswa ilmu komunikasi UIN Raden Fatah Palembang tentang komunikasi interpersonal era smartphone. *IjoEd Indones. J. Educ.* 1, 294–301.

- Meeus, A., and Stevic, A. (2025). Sharing is caring : The positive role of smartphone co-use in social dynamics. *Mob. Media Commun.* 13, 129–150. doi: 10.1177/20501579241269589
- Meliala, P. A. F. B. S. (2024). Kesehatan mental mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan sosial. *Circ. Arch.* 1.
- Murni, D., Jamna, J., and Handican, R. (2023). Pemanfaatan Smartphone dalam Pembelajaran Matematika : Bagaimana Persepsi Mahasiswa ? 07, 590–603.
- Nasution, I. S., Puspita, T. Dela, Putri, A., Tamin, T. P. A., Siregar, A. S., and Andini, J. (2025). Analisis Kuantitatif Dampak Penggunaan Gadget Secara Eksektif terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa UIN Sumatera Utara. *J. Penelit. Inov.* 5, 1697–1706.
- Nauvan, M. Z., Zamzami, R., Nafais, M., Azmi, Z., and Afwan, M. (2024). DAMPAK TEKNOLOGI DIGITAL TERHADAP. *Techsi* 15, 87–95.
- Nguyen, B. T. N., Nguyen, N. P. H., Le, H. D., and Nguyen, L. T. (2025). Smartphone addiction and mental health problems among Vietnamese undergraduate students : the mediating role of sleep quality. *Int. J. Ment. Health* 54, 129–151. doi: 10.1080/00207411.2024.2418621
- Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjovic, N., Vrhovac, M., et al. (2023). Smartphone addiction , sleep quality , depression , anxiety , and stress among medical students. *Front. Public Heal.*, 1–10. doi: 10.3389/fpubh.2023.1252371
- Norhafizah, N., and Hidayat, T. (2022). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa/i Keperawatan di STIKES Intan Martapura tahun 2022. *J. Ilmu Kesehat. Insa. Sehat* 10, 111–116.
- Nunnally, J. C., and Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory.*, 3rd Editio. New York: McGraw-Hill.
- Otto, L. P., and Kruike-meier, S. (2023). The smartphone as a tool for mobile communication research : Assessing mobile campaign perceptions and effects with experience sampling. *New Media Soc.* 24, 795–815. doi: 10.1177/14614448231158651
- Pan, J., Guo, J., Wu, Y., and Zhao, X. (2025). The Influence of Negative Emotions on Mobile Phone Addiction Among Chinese College Students : The Mediating Role of Negative Coping Styles and the Moderating Role of Gender. *Psychol. Res. Behav. Manag.* 18, 3–13.
- Pervaiz, F., Pasha, S. A., and Riaz, S. (2022). Analyzing The Mobile Phones Usage Among University Students: From The Uses and Gratifications Theory Perspective. *J. Res. Rev. Soc. Sci. Pakistan* 5, 1812–1828.
- Pratiwi, D. I., and Hernawati, L. (2025). Hubungan antara Stres Akademik dan Efikasi Diri dengan Kecanduan Smartphone pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Al Qalam J. Ilm. Keagamaan dan Kemasyarakatan* 19, 973–991. doi: 10.35931/aq.v19i2.4187
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., and Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput. Human Behav.* 29, 1841–1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014
- Puspitasari, M. A., and Hwihanus, H. (2025). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. *Sinergi J. Ilm. Multidisiplin* 1, 2127–2147.
- Qiu, Y., Gong, S., Yang, Y., Wang, J., and Tan, L. (2025). Self-Compassion and Smartphone Addiction Tendency Among College Students: The Chain-Mediating Effect of Self-Concept Clarity and Experiential Avoidance. *Behav. Sci. (Basel)*. 15. doi: 10.3390/bs15040512.

- Radja, Y. L., Limbu, R., Bunga, E. Z. H., and Weraman, P. (2024). Analisis hubungan smartphone addiction, kecemasan, dan stres terhadap kejadian insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Sehatmas (Jurnal Ilm. Kesehat. Masyarakat)* 3, 798–813. doi: 10.55123/sehatmas.v3i4.4169
- Ramadhani, M., Maritza, A. N. K., Jumriana, J., and Mahyar, D. M. (2024). Fenomena Kecanduan Gadget pada Mahasiswa Farmasi di Lingkungan Universitas Muhammadiyah Makassar. *J. Mhs. Ilmu Farm. dan Kesehat.* 2, 315–325.
- Rohmah, N. R., and Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolaannya. *JIEM J. Islam. Manag.* 5, 36–43.
- Saba, F., Bukhari, S. R., and Rashid, A. (2018). Relationship between Emotionality and Psychological Distress in University Students. *Pak. J. Med. Res.* 57, 29–32.
- Salisanasti, A. P., Salsabila, F., Khairunnisa, A., Riyanti, R. R., and Rahayu, W. F. (2025). Stress Digital dan Gangguan Tidur: Tinjauan Literatur. *J. Ilmu Psikol. dan Kesehat.* 2.
- Sánchez-Fernández, M., and Borda-Mas, M. (2023). *Problematic smartphone use and specific problematic internet uses among university students and associated predictive factors: a systematic review*. Springer US. doi: 10.1007/s10639-022-11437-2
- Sanjay, M., Manikandan, S., and Kandharaj, M. (2025). Impact of Excessive Mobile Phone Usage on Physical Well-being and Academic Performance Among College Students. *2025 3rd Int. Conf. Artif. Intell. Mach. Learn. Appl. Theme Healthc. Internet Things*, 1–6. doi: 10.1109/AIMLA63829.2025.11040794
- Santos, R. M. S., Oliveria, G. B. de, Fernandes, F. M., Ventura, S. de A., Ramona-Silva, M. A., and Miranda, D. M. (2025). Associations between smartphone use and mental disorders in college students: a systematic review. *Int. J. Res. Med. Sci.* 13, 298–309.
- Sari, A. I., Suryani, N., Rochsantiningsih, D., and Suharno, S. (2020). Digital Learning, Smartphone Usage, and Digital Culture in Indonesia Education. *Integr. Educ.* 24, 20–31. doi: 10.15507/1991-9468.098.024.202001.020-031
- Schimmenti, A. (2023). Beyond Addiction: Rethinking Problematic Internet Use From a Motivational Framework. *Clin. Neuropsychiatry* 20, 471–478.
- Selian, S. N., Setianingsih, E., and Rahma, L. (2025). Antara Dunia Nyata dan Virtual: Studi Kasus Remaja dengan Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Gadget. *J. Pengabd. Masy. dan Ris. Pendidik.* 4, 4775–4783.
- Seong, S. J., Hong, J. P., Hahm, B., Chang, S. M., Kim, B., Lee, D., et al. (2025). Problematic Smartphone Use Is Associated With Current and Previous Major Depressive Disorder. *Korean Neuropsychiatric Assoc.*, 813–820.
- Shabani, Z., Haxhija, E., Pjetri, E., and Guli, A. (2025). Smartphone Addiction among University Students. *Open Public Health J.* 18, 1–11. doi: 10.2174/0118749445414366250828054906
- Sipaayung, J., and Munawaroh (2025). Peran teknologi smartphone sebagai media pembelajaran interaktif bagi mahasiswa di era digital. *Trending J. Ekon. Akunt. dan Manaj.* 3.
- Siregar, S. W. (2024). Fenomena Phubbing pada Mahasiswa. *ADPIKS Asos. Dosen Peneliti Ilmu Keislaman. dan Sos.* 2, 235–247.
- Skinner, E. A., and Zimmer-Gembeck, M. J. (2023). *The Cambridge Handbook of the Development of Coping*. Cambridge University Press.

- Stockemer, D., and Bordeleau, J. (2023). *Quantitative Methods for the Social Sciences: A Practical Introduction with Examples in R*, Second Edi. Springer. doi: 10.1007/978-3-031-34583-8
- Sugiyono (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sullivan, B. M., and George, A. M. (2023). The Association of Motives with Problematic Smartphone Use : A Systematic Review. *J. Psychosoc. Res. Cybersp.* 17. doi: 10.5817/CP2023-1-2
- Sullivan, B. M., George, A. M., and Rickwood, D. (2025). An exploration of motives that influence problematic smartphone use in young adults. *Behav. Inf. Technol.* 44, 1886–1900. doi: 10.1080/0144929X.2024.2380102
- Sunday, O. J., Adesope, O. O., and Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning : A meta-analysis. *Comput. Human Behav.* 4, 1–32. doi: 10.1016/j.chbr.2021.100114
- Tafesse, W., Aguilar, M. P., Sayed, S., and Tariq, U. (2024). Digital Overload, Coping Mechanisms, and Student Engagement : An Empirical Investigation Based on the S-O-R Framework. *Sage Open*, 1–14. doi: 10.1177/21582440241236087
- Tarsidi, D. Z., Suryadi, K., Budimansyah, D., and Rahmat, R. (2023). Social media usage and civic engagement among Indonesian digital natives : An analysis. *J. Civ. Media Kaji. Kewarganegaraan* 20, 257–269. doi: 10.21831/jc.v20i2.60812
- Tunney, C., and Rooney, B. (2023). Using Theoretical Models of Problematic Internet Use to Inform Psychological Formulation : A Systematic Scoping Review. *Clin. Child Psychol. Psychiatry* 28, 810–830. doi: 10.1177/13591045221104569
- Valentina, A., Chrissandy, R., Jesslyn, B., and Setyanto, Y. (2022). Komunikasi & Sosialisasi Digital Melalui Media Video Konten Selama Masa Pandemi. *J. Komun.* 14, 494–506. doi: 10.24912/jk.v14i2.17407
- Vogel, D. L., and Wade, N. G. (2022). *The Cambridge Book of Stigma and Mental Health*. Cambridge University Press.
- Vorderer, P., Kromer, N., and Schneider, F. M. (2016). Permanently online - Permanently connected: Explorations into university students ' use of social media and mobile smart devices. *Comput. Human Behav.* 63, 694–703. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.085
- Wang, C., Hu, J., Zhou, Y., Jiang, L., Chen, J., Xi, J., et al. (2025). Problematic smartphone usage and inadequate mental health literacy potentially increase the risks of depression, anxiety, and their comorbidity in Chinese college students: A longitudinal study. *J. Affect. Disord. Reports* 20. doi: 10.1016/j.jadr.2025.100907
- Wang, W., Xu, H., Li, S., Jiang, Z., Sun, Y., and Wan, Y. (2024). The impact of problematic mobile phone use and the number of close friends on depression and anxiety symptoms among college students. *Front. Psychiatry* 14, 1–10. doi: 10.3389/fpsy.2023.1281847
- Wicaksono, A., Karrel, C., and Palupi, R. (2025). Dampak Gadget Dalam Kesehatan Mental. *J. Solo Teknol.* 1, 50–53.
- Wijayanti, S., and Ahmadi, L. P. (2022). Smartphone menjadi kebutuhan primer mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan. *Mizania J. Ekon. dan Akunt.* 2, 190–195.
- Wilhelmina, T. M., and Nugraha, A. D. (2025). Smartphone Addiction and Academic Stress : The Mediating Role of Academic Procrastination. *J. Psikogenes.* 13, 125–137.

- Wong, B. Y., Yeo, K. J., and Lee, S.-H. (2024). How and for Whom Academic Stress Causes Problematic Smartphone Use: The Role of Escapism Motivation and Present Hedonistic Time Perspective. *Sage Open* 14, 1–15. doi: 10.1177/21582440241302169.
- World Health Organization (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all.*, ed. World Health Organization. Geneva.
- World Health Organization (2025a). Mental Health. *World Heal. Organ.* Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization (2025b). Mental Health. *World Heal. Organ.* Available at: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Xie, M., and Chao, C.-C. (2024). *Mobile Communication in Asian Society and Culture: Continuity and Changes Across Private, Organizational, and Public Spheres.* Routledge.
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J., and Duan, H. (2021). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak : Effects of boredom proneness and coping style. *J. An* 77. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102328
- Yang, C., Huang, W., Hu, C., Zhang, W., Chen, B., Zhou, C., et al. (2026). Negative life events and problematic smartphone use among university students : the mediating role of self-efficacy and the moderating role of physical activity. *Front. Publ* 13, 1–12. doi: 10.3389/fpubh.2025.1704120
- Yildirim, M., Öztekin, G. G., Alshehri, N. A., and Alkhulayfi, A. (2025). Social emotional distress, psychological adjustment, life satisfaction, and resilience : validation of the Turkish version of the social emotional distress survey – secondary-brief. *BMC Psychol.* 13, 1–9. doi: 10.1186/s40359-025-02639-7
- Yin, J., Tang, X., Liu, Z., Gong, Y., Yang, H., and Zhang, Y. (2025). Associations between both Smartphone Addiction and Objectively Measured Smartphone Use and Sleep Quality and Duration Among University Students: Cross-Sectional Study. *JMIR Ment. Heal.* 12. doi: 10.2196/77796
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction : The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology Behav.* 1.
- Younis, G. O., Alamri, M. H. M., Asiri, S. N., Alshihab, A. Z., Hassan, A. M. A., Alamri, Z. A., et al. (2025). Impact of smartphone addiction on university students ' performance in Riyadh, Saudi Arabia. *Int. J. Med. Dev. Ctries.* 9, 107–114. doi: 10.24911/IJMDC.51-1736635451
- Yuan, G. F., Liu, C., Shi, W., and Ding, X. (2025). Associations Among Depressive and Anxious Symptoms, Fear of Missing Out, and Problematic Smartphone Use Severity Among Chinese Adolescents: A Three-Wave Random-Intercept Cross-Lagged Panel Analysis. *Psychol. Res. Behav. Manag.* 18, 1347–1358. doi: 10.2147/PRBM.S529993
- Yuliyani, A., and Sumiyarini, R. (2022). Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik di Masa Pandemi : Sebuah Studi Potong Lintang. *smart Soc. Empower. J.* 2, 57–65.
- Yus, F. (2022). *Smartphone communication: interactions in the app ecosystem.* New York: Routledge.
- Zhan, Y., Luo, L., and Hu, X. (2025). Digital stress and problematic social media use among college students: exploring dual emotional pathways and the moderating role of cognitive reappraisal. *BMC Psychol.* 13.

- Zhang, J., and Zeng, Y. (2024). Effect of College Students ' Smartphone Addiction on Academic Achievement : The Mediating Role of Academic Anxiety and Moderating Role of Sense of Academic Control. *Psychol. Res. Behav. Manag.* 17, 933–944. doi: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S442924>
- Zhao, X., Xu, T., and Liu, X. (2026). Social isolation and social media addiction: the serial mediation roles of social anxiety and FoMO among Chinese university students. *Sci. Rep.* 16, 1–13. doi: 10.1038/s41598-025-33176-3 1
- Zhuo, R. (2024). Examining bedtime procrastination through the lens of academic stressors among undergraduate students : academic stressors including mediators of mobile phone addiction and active procrastination. *Curr. Psychol.* 43, 22426–22435.
- Zulhairil, A. (2024). 736 Mahasiswa di Bandung, 48,6 persennya Bergejala Gangguan Mental. *IDN Times Jawa Barat*.