

## HUBUNGAN SCREEN TIME SMARTPHONE DENGAN KEJADIAN DEPRESI PADA MASYARAKAT USIA 15-22 TAHUN

**Timotius, Nesya Cendranita, Hendry Purnomo Sunardi, Elizabeth, Chyntia**

Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: timotius.406212085@stu.untar.ac.id, nesya.406212084@stu.untar.ac.id,  
hendry.406221024@stu.untar.ac.id, elizabeth.406212086@stu.untar.ac.id, dan  
chyntia.406212074@stu.untar.ac.id

### Abstrak

Kehidupan masyarakat sehari-hari sekarang sudah tidak dapat terlepas dari penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan diketahui dapat mempengaruhi kesehatan mental. Salah satu kesehatan mental yang dapat dipengaruhi penggunaan *smartphone* berlebihan dan sedang marak dibicarakan pada zaman modern ini adalah depresi. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara *screentime smartphone* terhadap kejadian depresi. Desain penelitian ini bersifat potong lintang. Pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui *Google Form (G-form)*. Data yang dikumpulkan berupa identitas, *screentime* dari *screenshot smartphone* responden, dan tingkat depresi yang diukur menggunakan *Zung Depression Scale (ZDS)*. Terdapat sebanyak 135 responden dalam rentang usia 15-22 tahun. Mayoritas responden menggunakan *smartphone* selama  $\geq 6$  jam/hari (83,7%). Hasil kuesioner ZDS menunjukkan bahwa responden sebagian besar tidak mengalami depresi (71,11%). Uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara *screentime* terhadap tingkat depresi.

**Kata kunci:** *Screentime*, Depresi, Kesehatan Mental.

### Abstract

*Usage of smartphones has already been a crucial part of our daily lives. Despite of its' importance, we should know that the overuse of smartphones would cause damage to the user's mental condition. One of the most popular topics regarding mental health that has been associated with overuse of these gadgets in this modern time is depression. This research is meant to examine the relationship between smartphone screentime and depressive events. The design of this study is cross-sectional. Data collection is being carried out through online Google Form (G-Form). The miscellaneous of data that has been collected through the form consists*

How to cite:	Timotius et al., (2022) Hubungan Screen Time Smartphone dengan Kejadian Depresi pada Masyarakat Usia 15-22 Tahun, <i>Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia</i> (7)12, <a href="http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i12.10699">http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i12.10699</a>
E-ISSN:	2548-1398
Published by:	Ridwan Institute

*of identity, screentime from respondent's smartphone in a form of screenshots, and depression levels measured with Zung Depression Scale (ZDS). There were 135 respondents, ranging from 15-22 years old. The majority of respondents use smartphones for more than 6 hours/day (83,7%). ZDS showed that most of the respondents didn't have depression (71,11%). The chi-square test showed that there was no meaningful relationship between excessive screentime and depression level.*

**Keywords:** *Screentime, Depression, Mental health.*

## **Pendahuluan**

*Smartphone* merupakan telepon genggam dengan berbagai fungsi komputer dan dilengkapi dengan fitur layar sentuh, akses internet, pengiriman pesan, *upload*, menonton video, bermain *game* dan mengunduh berbagai aplikasi. Hal ini menyebabkan penggunanya cenderung menghabiskan waktu yang lebih panjang berada di depan layar *smartphone* (Tamura, Nishida, Tsuji, & Sakakibara, 2017). Penggunaan perangkat elektronik seperti *smartphone* atau tablet dalam jangka waktu tertentu dapat didefinisikan sebagai *screen time* (Merriam-Webster, n.d.).

Prevalensi penggunaan *smartphone* diketahui semakin meningkat setiap tahunnya. Kemajuan serta perkembangan pesat teknologi yang terjadi pada abad ke-21 menyebabkan individu tidak dapat terlepas dari teknologi seperti *smartphone*, komputer dan internet. Beberapa manfaat penggunaan *smartphone* adalah: bermain sosial media, membantu mengurangi stress, mempermudah komunikasi antar individu selama *work from home* (WFH), mengurangi penat dan kejenuhan (Dampati, Veronica, & Dwi Christmayanti, 2020). Menurut penelitian Horwood et al. (2021) pada tahun 2019, 96% masyarakat Amerika (usia 18-29 tahun) mempunyai serta menggunakan *smartphone*. Lebih dari 950 juta penduduk India merupakan pengguna *smartphone* dan kejadian penyalahgunaan *smartphone* diketahui mengalami peningkatan pada abad 21 (Akulwar-Tajane, Parmar, Naik, & Shah, 2020). Laporan dari DataReportal (2022) menunjukkan bahwa 96% masyarakat Indonesia yang berusia 16-64 tahun memiliki *smartphone*. Penelitian Madhav et al. (2017), pada 3.201 masyarakat Amerika Serikat yang berusia  $\geq 20$  tahun memperoleh hasil bahwa masyarakat lebih banyak menghabiskan waktu *screen time*  $\geq 4$  jam/hari (1720 orang, 53,74%) dan sisanya  $< 4$  jam/hari (1481 orang, 46,27%).

*Smartphone* selain memiliki banyak manfaat juga dapat berdampak negatif apabila individu tidak dapat mengendalikan durasi *screentime* dengan baik. Efek negatif tersebut adalah penurunan prestasi akademik, rendahnya aktivitas fisik serta dapat pula berdampak pada kesehatan dan fungsi kognitif (Wacks & Weinstein, 2021). Masalah kesehatan yang dapat terjadi adalah ketergantungan pada *smartphone* yang berlebihan, cemas, penurunan kemampuan memusatkan pikiran, gangguan tidur seperti insomnia, kualitas hidup rendah, mata tegang, pegal leher, sakit punggung, peningkatan berat badan berlebih, serta dapat menimbulkan depresi (Akulwar-Tajane et al., 2020; Dampati

et al., 2020). Menurut penelitian Woo et al. (2021), penggunaan *smartphone* selama 4 jam/hari dalam satu minggu, meningkatkan risiko insomnia (*Odds Ratio* (OR): 1,103), depresi (OR: 1,385) dan ide bunuh diri (OR: 1.248).

Depresi ialah gangguan mood berupa perasaan tertekan, tidak berguna, tidak bahagia, kehilangan minat, hilangnya kesenangan, putus asa, rasa lelah serta tidak memiliki motivasi (Boland, Verdium & Ruiz, 2021). Penegakan diagnostik gangguan depresi dapat dilakukan berdasarkan kriteria diagnostik Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia (Maslim, 2013). Selain panduan tersebut, literatur lain juga mencoba membuat skala objektif untuk menilai tingkat depresi, salah satunya seperti *Zung Depression Scale* (ZDS) (Tsiros et al., 2018). Meta analisis terhadap 90 studi pada tahun 1994-2014 mendapatkan hasil bahwa pada 1 juta orang, prevalensi kejadian depresi adalah 12,9% (Boland, Verdium & Ruiz, 2021). Salah satu faktor resiko terjadinya depresi adalah tingginya angka *screen time*. Menurut penelitian Ge et al. (2020), pada 1137 mahasiswa dengan usia 17-23 tahun di daerah Shenyang didapatkan hasil bahwa individu dengan rata-rata *screen time*  $\geq 6$  jam/hari (543 orang, 47.8%) memiliki tingkat stress dan depresi lebih tinggi daripada individu dengan *screen time*  $< 6$  jam/hari (594 orang, 52.2%). Penelitian Madhav et al. (2017), terhadap masyarakat Amerika Serikat mendapatkan hasil bahwa 174 orang (5,44%) dari 1720 masyarakat dengan waktu *screen time*  $\geq 4$  jam/hari mengalami depresi berat. Sementara itu, pada 1481 masyarakat yang menghabiskan  $< 4$  jam/hari bermain *smartphone*, sebanyak 82 orang (2,56%) mengalami depresi berat. Penelitian tersebut juga mendapatkan hasil bahwa dengan penggunaan *screen time*  $\geq 4$  jam/hari terdeteksi tingkat depresi yang lebih berat dibandingkan dengan penggunaan *screen time*  $< 4$  jam/hari (*p value*  $< 0.001$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin lama waktu *screen time* maka semakin tinggi pula tingkat depresi yang terjadi.

Data penelitian mengenai hubungan *screevertime* dan depresi pada masyarakat usia 15-22 tahun masih sedikit. Oleh karena itu, hal ini mendorong dilakukannya penelitian terhadap masyarakat mengenai hubungan *screevertime smartphone* dengan kejadian depresi pada masyarakat berusia 15-22 tahun.

### Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat analitik dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). Pengambilan sampel dilakukan secara *online* kepada masyarakat umum. Kriteria inklusi penelitian ini adalah masyarakat umum dalam rentang usia 15-22 tahun dan memiliki data *screevertime* pada *smartphone* yang dapat diakses. Responden yang pernah didiagnosa mengalami gangguan kesehatan jiwa selain depresi dieksklusikan dari penelitian ini.

Tingkat depresi diukur menggunakan *Zung Depression Scale* (ZDS) yang dimodifikasi ke bahasa Indonesia. ZDS memiliki 20 butir pernyataan yang akan dijawab responden dan diberi nilai 1-4 pada skala likert (Tsiros et al., 2018). Skor akhir akan ditotal dan dikategorikan sebagai berikut,  $< 50$  adalah normal (tidak depresi), skor 50-69 dikategorikan depresi ringan – sedang, dan skor  $> 70$  dikategorikan depresi berat. ZDS

sudah di uji terhadap 60 responden dan didapatkan memiliki nilai validitas ( $r$  tabel  $> 0,2542$ ) yang baik, serta *cronbach's alpha* sebesar 0,853.

Data *screentime* diminta dari responden melalui pengaturan atau aplikasi apapun yang dapat menunjukkan *screentime* mereka. Pengukuran dilakukan dengan mengambil rata-rata harian penggunaan *smartphone* selama satu minggu. Jika rata-rata *screentime* selama 7 hari tertulis secara langsung di dalam hasil *screenshot* maka angka tersebut akan langsung dimasukkan. Data rata-rata *screentime* yang tidak tertulis secara langsung akan disimpulkan hasilnya berdasarkan grafik jam penggunaan *smartphone* yang terdapat pada gambar tersebut. Rata-rata tersebut kemudian dikategorikan menjadi dua kelompok yaitu,  $\geq 6$  jam atau  $\leq 6$  jam.

Data primer akan dianalisa menggunakan uji Fisher's Exact. Hasil dilaporkan bermakna jika  $p$  value  $> 0,05$ . Analisa dilakukan menggunakan aplikasi *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 26. Pengukuran besar sampel dilakukan dengan batas kemaknaan  $\alpha = 0,05$  dan Power 80%, sehingga didapatkan minimal besar sampel sebanyak 104 orang.

### Hasil dan Pembahasan

Jumlah subjek penelitian berjumlah 135 orang, dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan (59,3%). Usia responden berkisar antara 15 hingga 22 tahun. Karakteristik dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian (N = 135)**

Karakteristik	N (%)	Median (Min-Max)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	55 (40,7%)	
Perempuan	80 (59,3%)	
<b>Usia</b>		15 (15-22)

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas subjek tidak mengalami depresi (71,11%), namun prevalensi depresi yang didapatkan dari penelitian ini (28,89%) lebih tinggi dibandingkan penelitian sebelumnya oleh Peltzer & Pengpid (2018) di Indonesia (21,8%). Temuan pada penelitian ini mungkin disebabkan rentang usia sampel yang lebih muda, yaitu sekitar 15-22 tahun. Menurut hasil penelitian Peltzer & Pengpid (2018), usia muda lebih berisiko mengalami depresi. Hasil lain pada penelitian ini, adalah didapatkan bahwa lebih banyak responden menggunakan *smartphone* selama  $\geq 6$  jam/hari (83,7%).

**Tabel 2. Distribusi Variable Penelitian berdasarkan Tingkat Depresi dan *Screentime***

Variabel	Frekuensi (%)
<b>Tingkat Depresi</b>	
Normal	96 (71,11%)

Hubungan *Screen Time Smartphone* dengan Kejadian Depresi  
pada Masyarakat Usia 15-22 Tahun

Depresi Ringan - Sedang	38 (28,15%)
Depresi Berat	1 (0,74%)
<b><i>Screentime</i></b>	
< 6 jam	22 (16,3%)
≥ 6 jam	113 (83,7%)

Tabel 3 menunjukkan hubungan antara jenis kelamin dan tingkat depresi. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan serta tidak mengalami kejadian depresi (53 orang, 39,3%). Uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan tingkat depresi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Peltzer & Pengpid (2018) dan Mumang et al. (2021) yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan depresi. Sebuah meta-analysis oleh Salk et al. (2017), melaporkan hasil yang berbeda, yaitu didapatkan jenis kelamin perempuan lebih berisiko mengalami depresi mayor (OR = 1,95). Masing-masing individu memiliki metode coping yang berbeda, terutama terhadap kesulitan menghadapi situasi sosial, sehingga jenis kelamin bisa saja tidak terlalu berpengaruh terhadap kejadian depresi (Mumang et al., 2021).

**Tabel 3. Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Depresi**

Variabel	Depresi Berat	Depresi Ringan - Sedang	Normal	P value
Perempuan	0 (0%)	27 (20,0%)	53 (39,3%)	0,117
Laki-laki	1 (0,7%)	11 (8,1%)	43 (31,9%)	

Hubungan antara *screentime* terhadap tingkat depresi di sajikan pada tabel 4. Mayoritas responden dilaporkan menggunakan *smartphone* selama ≥ 6 jam/hari dan tidak mengalami depresi (58,5%). Uji analisis *Chi-Square screentime* terhadap tingkat depresi menunjukkan hubungan yang tidak bermakna antara kedua variabel tersebut. Penelitian Thom, Bickham, & Rich (2018), melaporkan hasil yang serupa, yaitu pemakaian internet tidak berhubungan terhadap kejadian depresi. Hasil yang tidak bermakna dapat disebabkan karena individu banyak menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet untuk tujuan positif dan mengunjungi *website* favoritnya. Hal ini bersifat menyenangkan bagi penggunaannya dan dimanfaatkan untuk mengurangi kecemasan yang sedang mereka alami (Thom, Bickham, & Rich, 2018).

**Tabel 4. Hubungan *Screentime* dengan Tingkat Depresi**

Variabel	Depresi Berat	Depresi Ringan - Sedang	Normal	P value
> 6 Jam	1 (0,7%)	33 (24,5%)	79 (58,5%)	0,737
< 6 jam	0 (0%)	5 (3,7%)	17 (12,6%)	

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasan yang dimaksud adalah *recall bias*. Hal ini dikarenakan responden melakukan pengisian

kuesioner secara *online* dengan media *G-form*, yang mengakibatkan peneliti tidak dapat mengawasi pengisian kuesioner secara langsung dan responden dapat saja melaporkan data yang tidak sepenuhnya sesuai dengan pengalaman yang dialami. Keterbatasan berikutnya pada penelitian ini berupa distribusi usia responden yang tidak merata. Mayoritas usia pada penelitian ini adalah 15 tahun, sehingga kurang dapat menggambarkan kejadian depresi pada rentang usia yang ingin diteliti, yaitu 15-22 tahun. Bias perancu dapat juga terjadi pada penelitian ini. Hal ini dikarenakan banyak faktor diluar kendali yang dapat mempengaruhi tingkat depresi seseorang. Faktor perancu tersebut mengakibatkan hasil yang dilaporkan belum tentu menggambarkan tingkat depresi yang sebenarnya.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden menggunakan *smartphone* selama  $\geq 6$  jam/hari dan memiliki tingkat depresi yang normal. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lama durasi penggunaan *smartphone* terhadap tingkat depresi seseorang. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan faktor-faktor perancu yang dapat mempengaruhi hasil. Selain itu, disarankan agar peneliti selanjutnya mengumpulkan data *screentime* serta pengisian kuesioner secara langsung, agar data yang didapatkan lebih akurat. Sebaiknya penelitian selanjutnya dapat memperhatikan distribusi usia responden yang lebih merata, sehingga dapat merepresentasikan gambaran kejadian depresi yang lebih nyata.

## BIBLIOGRAFI

- Akulwar-Tajane, Isha, Parmar, Kashish K., Naik, Palak H., & Shah, Ayushi V. (2020). Rethinking Screen Time during COVID-19: Impact on Psychological Well-Being in Physiotherapy Students. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine Research*, 4(4), 201–216. <https://doi.org/10.26855/ijcemr.2020.10.014>.
- Dampati, Putu Srinata, Veronica, Elvina, & Dwi Chrismayanti, Ni Kadek Sinta. (2020). Pengaruh Penggunaan Smartphone dan Laptop Terhadap Muskuloskeletal Penduduk Indonesia pada Pandemi Covid-19. *Gema Kesehatan*, 12(2), 57–67. <https://doi.org/10.47539/gk.v12i2.135>.
- Ge, Yinjian, Xin, Shimeng, Luan, Dechun, Zou, Zhili, Bai, Xue, Liu, Mengting, & Gao, Qian. (2020). Independent and Combined Associations Between Screen Time and Physical Activity and Perceived Stress Among College Students. *Addictive Behaviors*, 103, 106224. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106224>.
- Horwood, Sharon, Anglim, Jeromy, & Mallawaarachchi, Sumudu R. (2021). Problematic Smartphone use in A Large Nationally Representative Sample: Age, Reporting Biases, and Technology Concerns. *Computers in Human Behavior*, 122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106848>.
- Madhav, K. C., Sherchand, Shardulendra Prasad, & Sherchan, Samendra. (2017). Association Between Screen Time and Depression Among US Adults. *Preventive Medicine Reports*, 8, 67–71. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.08.005>.
- Maslim, Rusdi. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III dan DSM-5* (3rd ed.). Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya.
- Mumang, Andi Agus, Syamsuddin, Saidah, Maria, Ida Leida, & Yusuf, Irawan. (2021). Gender Differences in Depression in the General Population of Indonesia: Confounding Effects. *Depression Research and Treatment*, 2021, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2021/3162445>.
- Peltzer, Karl, & Pengpid, Supa. (2018). High Prevalence of Depressive Symptoms in a National Sample of Adults in Indonesia: Childhood Adversity, Sociodemographic Factors and Health Risk Behaviour. *Asian Journal of Psychiatry*, 33, 52–59. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.03.017>.
- Salk, Rachel H., Abramson, Lyn Y., & Hyde, Janet S. (2017). Gender Differences in Depression in Representative National Samples : Meta-Analyses of Diagnoses and Symptoms. *Psychological Bulletin*, 143(8), 783–822. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/bul0000102>.
- Tamura, Haruka, Nishida, Tomoko, Tsuji, Akiyo, & Sakakibara, Hisataka. (2017). Association between Excessive Use of Mobile Phone and Insomnia and Depression Among Japanese Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph14070701>.

Thom, Robyn Pauline, Bickham, David S., & Rich, Michael. (2018). Internet Use, Depression, and Anxiety in A Healthy Adolescent Population: Prospective Cohort Study. *JMIR Mental Health*, 5(2), e44. <https://doi.org/10.2196/mental.8471>.

Tsiros, Georgios, Jelastopulu, Eleni, Katsari, Vasiliki, Voila, Panagiota, Tsiros, Anastasia, Varaklioti, Agoritsa, & Domeyer, Philippe Richard. (2018). Validation of the Zung Self-Rating Depression Scale in Primary Health Care Setting in Greece. *European Psychiatry*, 48(Supplement 1), S355.

Wacks, Yehuda, & Weinstein, Aviv M. (2021). Excessive Smartphone Use is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.669042>.

Woo, Kyung Soo, Bong, Su Hyun, Choi, Tae Young, & Kim, Jun Won. (2021). Mental Health, Smartphone Use Type, and Screen Time Among Adolescents in South Korea. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1419–1428. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S324235>.

---

**Copyright holder:**

Timotius, Nesya Cendranita, Hendry Purnomo Sunardi, Elizabeth, Chyntia (2022)

**First publication right:**

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

**This article is licensed under:**

