

Memantau Kesehatan Digital Melalui Aplikasi Digital Wellbeing: Implikasi Terhadap Disiplin dan Prestasi Akademik

Dewi Wahyuni^{1*}, Indra Surya Permana²

¹Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

²Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Indonesia

*Corresponding Author: wahyunidewi3003@mail.unnes.ac.id

Abstrak. Penggunaan smartphone yang semakin meluas di kalangan mahasiswa menjadi perhatian penting dalam pengelolaan kegiatan akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memantau pola penggunaan smartphone mahasiswa dan menganalisis pengaruh durasi penggunaan smartphone terhadap kedisiplinan mahasiswa dalam mengumpulkan tugas dan prestasi akademik mereka. Penelitian ini dilakukan dengan memantau 46 mahasiswa semester 7 menggunakan aplikasi Digital Wellbeing selama satu bulan dari Oktober hingga November 2022. Data dianalisis menggunakan teknik analisis Partial Least Square (PLS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengakses aplikasi media sosial seperti WhatsApp dan Instagram lebih sering daripada aplikasi produktivitas dan pendidikan. Aplikasi produktivitas dan pendidikan yang paling banyak digunakan adalah WPS Office dan Google Meet. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara frekuensi terlambat dan rata-rata nilai tugas, serta antara total penggunaan smartphone dan frekuensi terlambat. Namun demikian, tidak ditemukan pengaruh signifikan antara frekuensi terlambat dan UAS serta antara frekuensi terlambat dan UTS. Selain itu, tidak ditemukan pengaruh signifikan antara total penggunaan smartphone dan rata-rata nilai tugas. Namun, terdapat pengaruh positif yang signifikan antara total penggunaan smartphone dan UAS serta UTS. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan smartphone yang kurang disiplin dapat berdampak pada prestasi akademik mahasiswa, sehingga disiplin dalam mengelola waktu dan kegiatan menjadi hal penting dalam pengelolaan aktivitas akademik mereka.

Kata kunci: Durasi Layar; Smartphone; Kesehatan Digital; Prestasi Akademik; Kedisiplinan Akademik

Abstract. This study aims to investigate the patterns of smartphone usage among university students and its effects on their academic performance. A total of 46 seventh-semester students in Technology Management course were monitored using the Digital Wellbeing app for one month from October to November 2022, and their app usage data was collected. Path analysis using Partial Least Squares (PLS) was employed to analyze the data. The results showed that the most frequently used apps were WhatsApp, Instagram, and Tiktok. Among the productivity and education apps, WPS Office and Google Meet were the most frequently used. The analysis indicated a significant negative correlation between the frequency of lateness and the average grade. It was also found that the total duration of smartphone usage had a significant negative correlation with the frequency of lateness and a significant positive correlation with the final exam and midterm exam scores. However, no significant correlation was found between the frequency of lateness and the final exam and midterm exam scores. Additionally, no significant correlation was found between the total duration of smartphone usage and the average grade. The findings of this study suggest that excessive use of smartphones can have a negative impact on students' academic performance, particularly on their punctuality. This study highlights the importance of monitoring and regulating students' smartphone usage and promoting responsible use of digital technology

Key words: Smartphone usage; Academic Performance; Digital Wellbeing; Productivity; Education..

How to Cite: Wahyuni, D., Permana, I. S. (2023). Memantau Kesehatan Digital Melalui Aplikasi Digital Wellbeing: Implikasi Terhadap Disiplin dan Prestasi Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2023, 1125-1130.

PENDAHULUAN

Smartphone telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari di era digital ini. Dengan kemampuan yang semakin canggih, smartphone dapat digunakan untuk berbagai keperluan, seperti berkomunikasi, mengakses informasi, hingga menyelesaikan tugas dan pekerjaan. Namun, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap produktivitas dan kinerja.

Pengguna internet di Indonesia tidak memiliki perbedaan yang signifikan berdasarkan

gender, namun kelompok umur 13-18 tahun adalah yang paling aktif menggunakan internet, diikuti oleh kelompok umur 19-34 tahun dan 35-54 tahun. Mayoritas pengguna internet di Indonesia memiliki tingkat pendidikan S1/D1/D2/D3 dan SMA/SMK/Paket C, dan pengguna internet yang berpenghasilan antara 5-15 juta rupiah per bulan menjadi yang teratas. Meskipun pengguna internet terdistribusi secara merata di seluruh pulau di Indonesia, namun Pulau Jawa masih dominan dalam kontribusi pengguna internet (APJII, 2022). Tak hanya itu, data dari We Are Social dan Hootsuite juga

menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara dengan penggunaan internet dan media sosial terbesar di dunia. Pada tahun 2021, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 196,7 juta jiwa atau setara dengan 70% dari total populasi, sedangkan pengguna media sosial mencapai 160 juta jiwa (Datareportal, 2023) . Pada tahun 2022, rata-rata penggunaan

smartphone di Indonesia mencapai 5,7 jam per hari, dengan total pengguna mencapai 223,79 juta. Berikut ini adalah grafik pengguna dalam juta jiwa dan rata-rata penggunaan smartphone di Indonesia dalam jam dari tahun 2019 sampai dengan 2020 (data.ai & Statista, 2023; Statista, 2022)



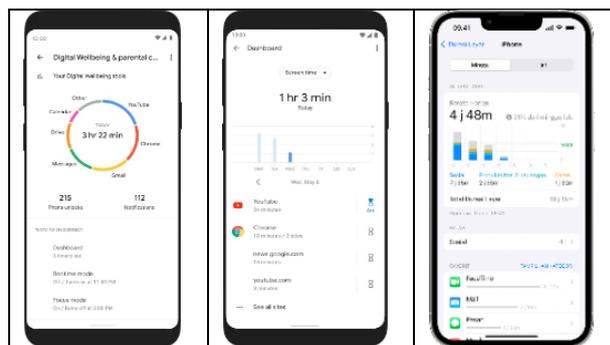
Gambar 1. Penggunaan Smartphone di Indonesia

Dalam konteks pendidikan, khususnya pendidikan tinggi, penggunaan smartphone dapat membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran dan penyelesaian tugas-tugas kuliah. Smartphone dapat digunakan untuk mengakses sumber belajar secara online (Machmud, 2018; Zulfa & Mujazi, 2022), berkomunikasi dengan dosen dan teman sekelas, serta memanfaatkan aplikasi pembelajaran yang tersedia di smartphone (Permana dkk., 2021).

Namun, meningkatnya penggunaan smartphone juga berdampak pada kesehatan mental dan produktivitas. Beberapa penelitian menyampaikan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berdampak pada perilaku psikologi yang buruk (Jumrianti dkk., 2022), dan kesehatan mental (Amalia & Hamid, 2020; Li & Brar, 2022; Oktaviani dkk., 2022). Penggunaan smartphone yang berlebihan juga dapat

memengaruhi produktivitas dan kinerja akademik mahasiswa. Banyaknya notifikasi dan gangguan dari smartphone dapat mengalihkan perhatian mahasiswa dari kegiatan akademik, sehingga mengganggu konsentrasi dan waktu belajar mereka (Fitriasari dkk., 2021). Dalam hal ini kinerja akademik mahasiswa dapat dilihat dari tugas-tugas yang dikumpulkan, nilai Ujian Tengah Semester (UTS), dan nilai Ujian Akhir Semester (UAS)-nya.

Salah satu solusi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menggunakan aplikasi digital wellbeing atau kesehatan digital (Google, 2018a, 2018b). Aplikasi ini dirancang untuk membantu pengguna mengontrol dan memantau penggunaan smartphone mereka, dengan tujuan untuk mengurangi ketergantungan pada smartphone dan meningkatkan produktivitas.



Gambar 2. Aplikasi Google Digital Wellbeing

Namun, masih sedikit penelitian yang mengevaluasi dampak penggunaan aplikasi digital wellbeing pada disiplin akademik dan prestasi akademik mahasiswa, terutama di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak penggunaan aplikasi digital wellbeing pada penggunaan smartphone dan prestasi akademik mahasiswa di Universitas Perwira Purbalingga, Jawa Tengah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi untuk meningkatkan produktivitas dan kinerja akademik mahasiswa di era digital ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pola penggunaan smartphone mahasiswa dalam kaitannya dengan aplikasi yang digunakan?
2. Bagaimana pengaruh lama penggunaan smartphone terhadap rata-rata tugas mahasiswa, nilai UTS, dan nilai UAS.
3. Bagaimana pengaruh lama penggunaan smartphone terhadap kedisiplinan mahasiswa dalam mengumpulkan tugas?
4. Bagaimana pengaruh lama kedisiplinan mahasiswa dalam mengumpulkan tugas terhadap rata-rata tugas mahasiswa, nilai UTS, dan nilai UAS.

Dari rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pola penggunaan smartphone mahasiswa dalam kaitannya dengan aplikasi yang digunakan.
2. Untuk mengetahui pengaruh lama penggunaan smartphone terhadap rata-rata tugas mahasiswa, nilai UTS, dan nilai UAS.
3. Untuk mengetahui pengaruh lama penggunaan smartphone terhadap kedisiplinan mahasiswa dalam mengumpulkan tugas.

4. Untuk mengetahui pengaruh lama kedisiplinan mahasiswa dalam mengumpulkan tugas terhadap rata-rata tugas mahasiswa, nilai UTS, dan nilai UAS.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif (Sugiyono, 2015). Metode ini digunakan untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti menggunakan data kuantitatif. Selama satu bulan dari bulan Oktober sampai dengan November 2022, penelitian ini dilakukan dalam bentuk observasi untuk mencatat digital wellbeing masing-masing mahasiswa dengan mencatat durasi layar menyala dan lima aplikasi teratas yang digunakan. Selain itu, data keterlambatan pengumpulan tugas, nilai-nilai tugas, nilai UTS, dan nilai UAS juga dipantau melalui aplikasi Google Classroom secara otomatis. Metode analisis yang digunakan adalah analisis partial least square (PLS) untuk mengukur Pengaruh antara variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat yang diteliti (Hair dkk., 2017; Ringle dkk., 2015). Penelitian ini melibatkan 46 responden yang merupakan mahasiswa semester 7 mata kuliah manajemen teknologi. Metode penelitian kuantitatif dengan analisis regresi adalah metode yang tepat untuk mengukur hubungan antara variabel-variabel tersebut dan akan memberikan hasil yang akurat dan obyektif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada lima yaitu sebagai berikut :

X_1 : Rata – rata Lama menggunakan Smartphone
 X_2 : Frekuensi terlambat mengumpulkan tugas
 Y_1 : Rata – rata Nilai Tugas
 Y_2 : Nilai UTS
 Y_3 : Nilai UAS

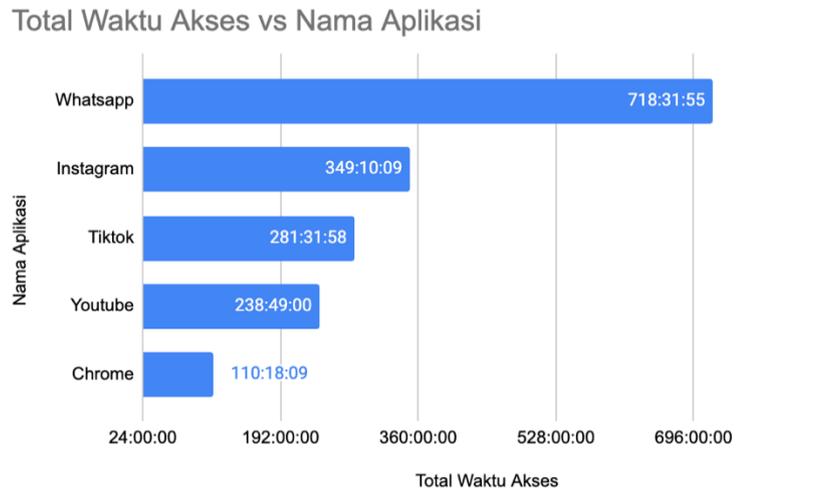
Tabel 1. Instrumen Dari Penelitian

Variabel	Instrumen	Metode Pengukuran	Skala
X1	Rata-rata lama menggunakan Layar	Menggunakan Aplikasi Digital Wellbeing	Rasio
X2	Jumlah Tugas yang terlambat	Otomatis dari Aplikasi Google Classroom	Rasio
X3	Data nilai tugas	Data dari pengumpulan tugas di Google Classroom	Rasio
X4	Data nilai UTS	Nilai UTS Mahasiswa	Rasio
X5	Data nilai UAS	Nilai UAS Mahasiswa	Rasio

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka durasi

penggunaan lima aplikasi teratas pada perangkat para responden yang dicatat selama periode 28 hari diperoleh hasil sebagai berikut:

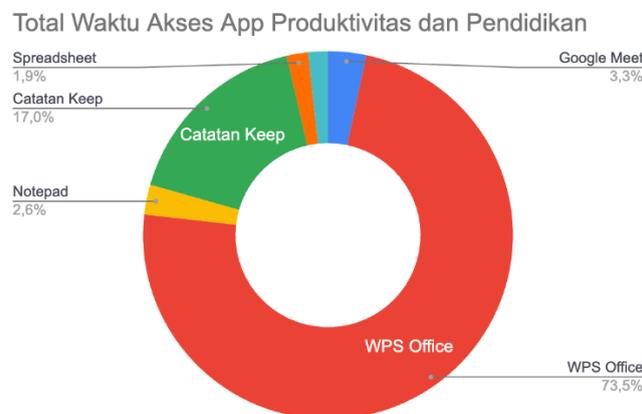


Gambar 3. Total Waktu Akses Aplikasi

Aplikasi yang paling banyak digunakan adalah WhatsApp dengan durasi penggunaan selama 718 jam 31 menit 55 detik. Selanjutnya adalah Instagram dengan durasi penggunaan selama 349 jam 10 menit 9 detik, diikuti oleh Tiktok dengan durasi penggunaan selama 281 jam 31 menit 58 detik. Kemudian, YouTube dengan durasi penggunaan selama 238 jam 49 menit, dan aplikasi Chrome yang digunakan

selama 110 jam 18 menit 9 detik. Data ini menunjukkan pola penggunaan aplikasi pada perangkat tersebut dan dapat memberikan informasi tentang preferensi dan kebiasaan pengguna dalam menggunakan aplikasi.

Sementara, untuk aplikasi produktivitas dan pendidikan, diperoleh 5 aplikasi dengan penggunaan terlama sebagai berikut:

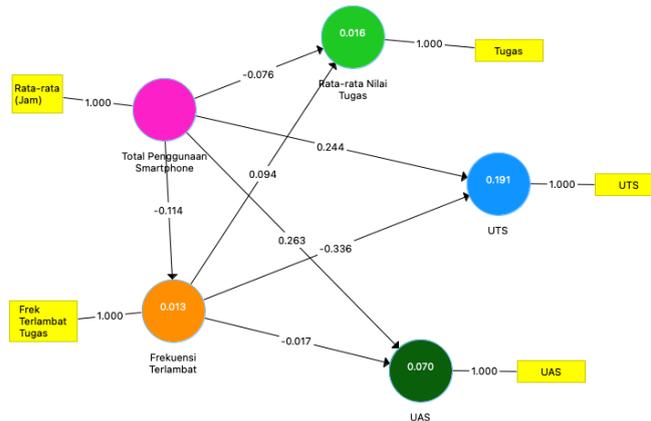


Gambar 4. Penggunaan Aplikasi Produktivitas dan Pendidikan

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa aplikasi produktivitas dan pendidikan yang paling banyak digunakan adalah WPS Office dengan total waktu akses selama 60:57:59. Selain itu, Google Meet juga cukup sering digunakan dengan total waktu akses sebanyak 2:46:10. Sedangkan untuk aplikasi pendidikan seperti Moodle hanya digunakan selama 1:26:00 dan

Classroom hanya selama 0:27:00. Namun, aplikasi lain seperti Notepad, Catatan Keep, dan Kalkulator juga masih sering digunakan dalam penggunaan smartphone.

Berikut ini adalah hasil analisis partial least square menggunakan smartPLS untuk model yang diajukan:



Gambar 5. Output Model Penelitian

Tabel 2. Output Model SmartPLS

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Frekuensi Terlambat -> Rata-rata Nilai Tugas	0,094	0,090	0,131	0,713	0,047
Frekuensi Terlambat -> UAS	-0,017	-0,029	0,141	0,119	0,906
Frekuensi Terlambat -> UTS	-0,336	-0,335	0,130	2,573	0,010
Total Penggunaan Smartphone -> Frekuensi Terlambat	-0,114	-0,106	0,133	1,860	0,030
Total Penggunaan Smartphone -> Rata-rata Nilai Tugas	-0,076	-0,067	0,158	1,841	0,035
Total Penggunaan Smartphone -> UAS	0,263	0,268	0,133	1,975	0,049
Total Penggunaan Smartphone -> UTS	0,244	0,250	0,133	1,869	0,028

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan, terdapat beberapa temuan penting. Pertama, terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara frekuensi terlambat dan rata-rata nilai tugas (p-value=0,047). Artinya, semakin sering mahasiswa terlambat, maka rata-rata nilai tugas yang diperolehnya akan semakin rendah.

Kedua, terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara total penggunaan smartphone dan frekuensi terlambat (p-value=0,030). Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan smartphone, maka semakin besar kemungkinan mereka akan terlambat dalam menjalankan kewajiban akademik mereka.

Ketiga, terdapat pengaruh positif yang signifikan antara total penggunaan smartphone dan UAS (p-value=0,049) serta UTS (p-value=0,028). Artinya, semakin sering mahasiswa menggunakan smartphone, maka semakin tinggi nilai yang diperoleh pada UAS dan UTS.

Namun demikian, tidak ditemukan adanya pengaruh signifikan antara frekuensi terlambat dan UAS (p-value=0,906) serta antara frekuensi terlambat dan UTS (p-value=0,10). Selain itu,

tidak ditemukan adanya pengaruh signifikan antara total penggunaan smartphone dan rata-rata nilai tugas (p-value=0,035).

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pola penggunaan smartphone mahasiswa didominasi oleh aplikasi media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan Tiktok. Sedangkan aplikasi produktivitas dan pendidikan seperti WPS Office dan Google Meet juga digunakan, meskipun dengan frekuensi yang lebih rendah.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berpengaruh terhadap kedisiplinan mahasiswa dalam mengumpulkan tugas dan nilai akademik mereka. Semakin sering mahasiswa menggunakan smartphone, semakin besar kemungkinan mereka terlambat dalam mengumpulkan tugas. Namun ironisnya, semakin sering mahasiswa menggunakan smartphone juga berhubungan dengan peningkatan nilai UAS dan UTS hal ini kemungkinan disebabkan oleh banyaknya informasi yang diakses oleh

mahasiswa sehingga membuat mahasiswa memiliki wawasan dan keilmuan yang lebih luas dan tidak terpatok pada materi yang diajarkan di kelas saja.

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan smartphone memiliki dampak yang signifikan terhadap kedisiplinan dan prestasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, perlu ada upaya untuk mengurangi penggunaan smartphone yang berlebihan dan mempromosikan penggunaan aplikasi produktivitas dan pendidikan sebagai alternatif yang lebih bermanfaat bagi mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan penulis kepada Universitas Negeri Semarang, LPDP Kemdikbud untuk beasiswa yang diberikan, Universitas Perwira Purbalingga, dan Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon.

REFERENSI

- Amalia, R. F., & Hamid, A. Y. S. (2020). *Adiksi Smartphone, Kesehatan Mental Anak, Dan Peranan Pola Asuh*. 3(2).
- APJII. (2022). *Profil Internet Indonesia 2022* (Profil Internet Indonesia).
- data.ai & Statista. (2023). *Average daily mobile usage in Indonesia from 2019 to 2022 (in hours)*.
- Datareportal. (2023). *Digital 2022: Indonesia*.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., Purwanti, N., & Umamah, F. (2021). Smartphone Addiction dengan Depresi, Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), Article 4. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.947-954>
- Google. (2018a). *Digital Wellbeing through technology | Google*. Google Digital Wellbeing. <https://wellbeing.google/>
- Google. (2018b). *Mengelola cara Anda menghabiskan waktu di ponsel Android dengan Kesehatan Digital—Bantuan Android*. https://support.google.com/android/answer/9346420?visit_id=638190526844125793-238559392&p=wellbeing_site&rd=1
- Hair, J. F., Hult, G. T., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2017). A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)—
- Joseph F. Hair, Jr., G. Tomas M. Hult, Christian Ringle, Marko Sarstedt. *Sage*, 374.
- Jumrianti, F., Nugroho, S., & Arief, Y. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Psychological Well-being Pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 49–57. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.10263>
- Li, J., & Brar, A. (2022). The use and impact of digital technologies for and on the mental health and wellbeing of Indigenous people: A systematic review of empirical studies. *Computers in Human Behavior*, 126, 106988. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106988>
- Machmud, K. (2018). The Smartphone Use in Indonesian Schools: The High School Students' Perspectives. *Journal of Arts and Humanities*, 7(3), Article 3. <https://doi.org/10.18533/journal.v7i3.1354>
- Oktaviani, S., Wulandari, D., & Mirasari, T. (2022). Hubungan antara Durasi Penggunaan Gadget Smartphone dengan Kesehatan Mental Anak Usia 4-5 Tahun di Desa Pablenga. *Jurnal Stethoscope*, 2(2). <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v2i2.859>
- Permana, I. S., Hidayat, T., & Mahardiko, R. (2021). Users' Intentions and Behaviors Toward Portable Scanner Application-Do Education and Employment Background Moderates the Effect of UTAUT Main Theory? *J. Phys*, 12034. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1803/1/012034>
- Ringle, C. M., Wende, S., & Becker, J.-M. (2015). *SmartPLS*. SmartPLS GmbH. <https://www.smartpls.com/documentation/getting-started/cite>
- Statista. (2022). *Number of smartphone users in Indonesia from 2019 to 2021 with forecasts until 2028 (in millions)*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan: Research and Development: Untuk Bidang: Pendidikan, Manajemen, Sosial, Teknik*. ALFABETA.
- Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (2022). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi belajar siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 574. <https://doi.org/10.29210/30032126000>