

Hubungan antara *screen time* dengan kesehatan mental pada siswa Sekolah Menengah Pertama

Diva Reninta Lovyana^{1*}, Nanik Indahwati²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: diva.22140@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Latar Belakang Masalah: Peningkatan penggunaan perangkat digital oleh remaja menimbulkan kekhawatiran terhadap dampaknya pada kesehatan mental. *Screen time* yang berlebihan sering dikaitkan dengan gangguan psikologis seperti stres dan kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji apakah durasi *screen time* berhubungan langsung dengan kondisi psikologis siswa. **Tujuan Penelitian:** Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *screen time* dengan kesehatan mental pada siswa SMP Negeri 23 Surabaya. **Metode:** Menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel terdiri dari 129 siswa kelas VII, VIII dan IX yang terpilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Instrumen penelitian meliputi angket *screen time* dan kuesioner *Mental Health Quality of Life (MHQoL)* yang telah divalidasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji korelasi Spearman. **Hasil:** Rata-rata *screen time* siswa mencapai 5,44 jam per hari, melampaui batas yang direkomendasikan. Penggunaan tertinggi terjadi pada malam hari, terutama untuk media sosial dan bermain *game*. Kesehatan mental siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Namun, uji korelasi Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara *screen time* dan kesehatan mental ($\rho = 0,052$; $p = 0,561$). **Kesimpulan:** Durasi *screen time* tidak terbukti secara statistik memengaruhi kesehatan mental siswa. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi mental siswa yang relatif baik, dukungan sekolah dan orang tua dalam mengedukasi penggunaan gadget, serta partisipasi siswa dalam aktivitas fisik seperti ekstrakurikuler dan olahraga.

Kata Kunci: *screen time*; kesehatan mental; remaja; SMP.

Abstract

Research Problems: The increased use of digital devices by adolescents raises concerns about its impact on mental health. Excessive screen time is often associated with psychological disorders such as stress and anxiety. Therefore, it is important to investigate whether screen time duration is directly related to students' psychological conditions. **Research Objectives:** This study aims to determine whether there is a relationship between screen time and mental health among students at SMP Negeri 23 Surabaya. **Methods:** This study used a descriptive quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 129 students in grades VII, VIII, and IX who were selected using cluster random sampling. The research instruments included a screen time questionnaire and a validated Mental Health Quality of Life (MHQoL) questionnaire. Data analysis was conducted descriptively and inferentially using Spearman's correlation test. **Results:** The average screen time of students reached 5.44 hours per day, exceeding the recommended limit. The highest usage occurred at night, especially for social media and gaming. Students' mental health was in the moderate to high category. However, Spearman's correlation test showed no significant relationship between screen time and mental health ($\rho = 0.052$; $p = 0.561$). **Conclusion:** Screen time duration has not been statistically proven to affect students' mental health. This is likely influenced by the relatively good mental condition of students, support from schools and parents in educating them on gadget use, and student participation in physical activities such as extracurricular activities and sports.

Keywords: *screen time*; mental health; teenagers; junior high school

Copyright © 2025 Author(s)



Received: 06 08 2025

Revised: 01 09 2025

Accepted: 14 09 2025

Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Screen time merupakan durasi penggunaan perangkat digital seperti televisi, laptop, tablet, dan smartphone, baik untuk tujuan edukatif, hiburan, maupun sosial (Pratiwi, 2020). Kehadiran perangkat digital menjadikan kegiatan belajar, bermain, dan bersosialisasi semakin bergantung pada teknologi berbasis layar (Tintori et al., 2024). Fenomena ini sejalan dengan peningkatan penggunaan internet di kalangan remaja Indonesia, di mana sekitar 12,5 juta remaja berusia 15–19 tahun tercatat aktif menggunakan internet (Ainida et al., 2020). Dengan kata lain, penggunaan *screen time* pada remaja terus meningkat dan menandai adanya perubahan besar dalam pola hidup generasi muda.

Peningkatan *screen time* ini menimbulkan kekhawatiran mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. *American Academy of Pediatrics* atau AAP, (2016) telah merekomendasikan agar anak usia 5–17 tahun tidak menggunakan perangkat digital lebih dari dua jam per hari untuk keperluan non-akademik. Namun, kenyataannya banyak remaja yang melewati batasan tersebut. Laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan adanya tren peningkatan masalah psikologis pada remaja, termasuk stres dan kecemasan, seiring dengan meningkatnya paparan *screen time* dan penggunaan gawai secara berlebihan. Oleh sebab itu, penting untuk memahami bahwa *screen time* bukan hanya soal durasi, tetapi juga menyangkut jenis aktivitas dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis (Singh & Balhara, 2021).

Kesehatan mental remaja sendiri merupakan aspek penting yang tidak dapat diabaikan. Secara umum, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan yang menandai kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup, berfungsi secara produktif dalam kehidupan sehari-hari, dan menjalin relasi positif dengan lingkungan sosial (Ramadhani & Usiono, 2024). WHO, (2021) melaporkan bahwa satu dari tujuh anak usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai dua bentuk gangguan yang paling umum. Hal ini diperkuat oleh temuan UNICEF, (2021) yang menyebutkan bahwa remaja rentan terhadap gangguan perilaku dan emosi. Menurut Tirayoh & Dja'far, (2021), penggunaan teknologi yang tidak terkontrol pada remaja dapat memicu stres, kecemasan, dan isolasi sosial. Gangguan tidur juga menjadi efek samping negatif dari *screen time* yang berlebihan (Syilvani et al., 2024).

Sejumlah penelitian mencoba menjawab bagaimana dampak *screen time* terhadap kesehatan mental. Penelitian Sohn et al., (2021) menemukan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada anak dan remaja berhubungan dengan meningkatnya gejala stres dan

penurunan kualitas tidur. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan depresi (Kumaat et al., 2025). Strategi lain seperti program digital detox yang melibatkan edukasi dan dukungan sosial juga membantu menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur (Pan et al., 2025). Namun, hasil penelitian lain tidak sepenuhnya konsisten. Misalnya, penelitian oleh Tang et al., (2021) menemukan hubungan antara *screen time* yang tinggi dengan gangguan emosi, namun penelitian oleh Neshteruk et al., (2020) menunjukkan bahwa *screen time* yang digunakan untuk kegiatan edukatif dan interaksi positif dapat memberikan manfaat kognitif dan sosial. Penelitian oleh Przybylski & Weinstein, (2017) bahkan menyebutkan bahwa durasi *screen time* bukanlah satu-satunya prediktor gangguan psikologis, namun faktor seperti regulasi diri dan dukungan sosial lebih menentukan kondisi mental remaja.

Di Indonesia, khususnya pada siswa SMP di perkotaan seperti Surabaya, penggunaan teknologi digital sangat tinggi. Aktivitas seperti bermain game, menjelajah media sosial, dan menonton video menjadi rutinitas harian mereka. Kondisi ini menimbulkan risiko munculnya gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, hingga perasaan cemas. Oleh karena itu, perlu kajian lebih mendalam untuk memahami bagaimana *screen time* memengaruhi kesehatan mental pada remaja di sekolah menengah, yang merupakan fase krusial perkembangan psikososial.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara *screen time* dan kesehatan mental pada siswa SMP Negeri 23 Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan literatur di Indonesia, sekaligus memberikan kontribusi dalam peningkatan literasi digital, strategi pembelajaran yang ramah kesehatan mental, serta kebijakan promosi dan pencegahan bagi remaja. Justifikasi penelitian ini terletak pada upaya menghubungkan fenomena *screen time* yang tinggi dengan kondisi kesehatan mental siswa SMP di Indonesia, yang masih jarang diteliti secara empiris. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs) poin ke-3 tentang *Good Health and Well-being*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain korelasional. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi *screen time* dengan kesehatan mental siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMP Negeri 23 Surabaya, yang merupakan sekolah dengan karakteristik lingkungan urban dan akses digital yang tinggi. Total sampel penelitian sejumlah 129 siswa SMPN 23 Surabaya yang menggunakan teknik *cluster random sampling*. Instrumen

penelitian menggunakan angket *screen time* merujuk pada penelitian Indahwati, (2024) dan instrumen *The Mental Health Quality of Life Questionnaire* (MHQoL) dari Van Krugten et al., (2022) yang memiliki nilai validitas 0,48 - 0,71 dan reliabilitas 0,85.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan pembagian angket langsung di sekolah, data yang diperoleh dianalisis dalam dua tahap. Tahap pertama adalah analisis deskriptif, untuk mengetahui distribusi data berupa nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi dari variabel *screen time* dan kesehatan mental. Tahap kedua adalah analisis inferensial menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Uji ini dipilih karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga diperlukan uji non-parametrik untuk mengetahui hubungan antar variabel. Signifikansi hubungan ditentukan dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL

Penelitian ini melibatkan 129 siswa SMP Negeri 23 Surabaya dari kelas VII hingga IX. Analisis dilakukan untuk mengetahui karakteristik *screen time*, gambaran kesehatan mental, dan hubungan antara keduanya. Penyajian hasil dibagi menjadi dua bagian: analisis deskriptif dan analisis inferensial.

Tabel 1. Rata-rata *screen time* berdasarkan jenis kelamin

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Laki-laki	63	4,79	2,29	1	12
Perempuan	66	6,06	2,25	2	14
Total	129	5,44	2,35	1	14

Tabel 1 rata-rata *screen time* untuk siswa laki-laki adalah 4,79 jam per hari dengan simpangan baku 2,29, sementara siswa perempuan memiliki rata-rata yang lebih tinggi yaitu 6,06 jam per hari dengan simpangan baku 2,25. *Screen time* minimum adalah 1 jam, sedangkan maksimum mencapai 14 jam per hari. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai perbedaan *screen time* antara siswa laki-laki dan perempuan, berikut disajikan Diagram 1.

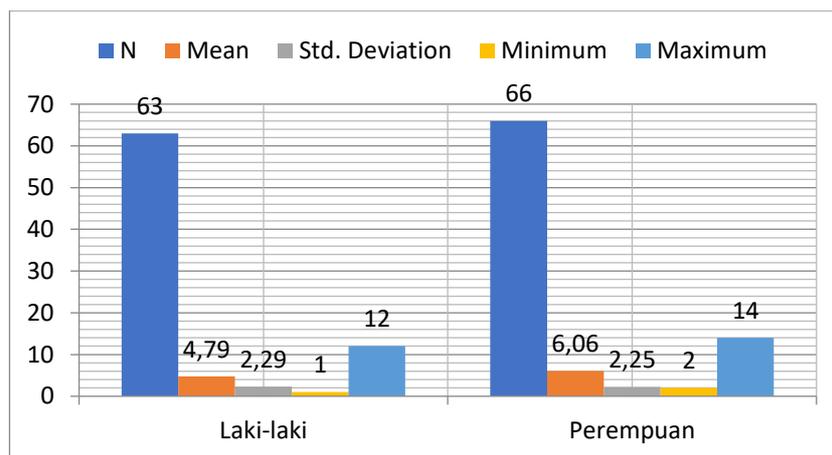


Diagram 1. *Screen time* berdasarkan jenis kelamin

Setelah melihat perbedaan *screen time* berdasarkan jenis kelamin pada Diagram 1, analisis dilanjutkan dengan mengkaji waktu dominan penggunaan gadget siswa yang ditampilkan pada Diagram 2, serta tujuan utama penggunaannya pada Diagram 3. Kedua diagram ini memberikan informasi penting terkait pola waktu dan motif penggunaan gadget yang dapat memengaruhi aspek psikologis siswa secara berbeda.

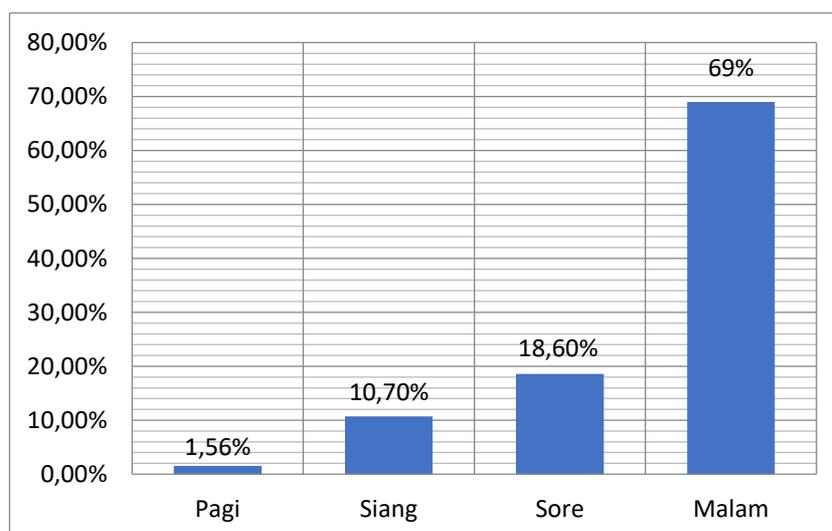


Diagram 2. Waktu dominan penggunaan gadget oleh siswa (%)

Berdasarkan Diagram 2, sebagian besar siswa yaitu 69% menggunakan gadget secara dominan pada malam hari, diikuti oleh 18,6% siswa yang menggunakannya pada sore hari. Penggunaan gadget pada pagi dan sore hari jauh lebih rendah, yaitu 1,56% pada pagi hari dan 10,7% pada sore hari.

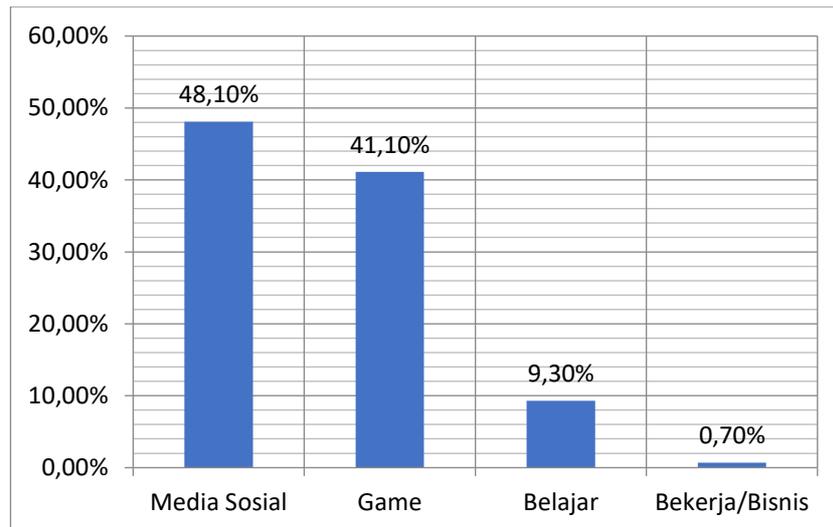


Diagram 3. Tujuan penggunaan gadget oleh siswa (%)

Diagram 3, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan gadget untuk tujuan hiburan, terutama untuk media sosial yaitu 48,10% dan bermain game 41,10%. Sementara itu, penggunaan untuk belajar 9,3%, diikuti oleh penggunaan untuk pekerjaan/bisnis sebesar 0,7%.

Tabel 2. Statistik deskriptif kesehatan mental

Aspek Kesehatan Mental	Min	Max	Median	St.Dev
<i>Self-image</i>	2	5	3	0,9825
<i>Independent</i>	1	5	3	1,1273
<i>Mood</i>	1	5	3	1,0342
<i>Relationship</i>	2	5	5	0,8642
<i>Daily activity</i>	1	5	4	0,8314
<i>Physical health</i>	1	5	5	0,9406
<i>Future</i>	3	5	5	0,6596
<i>Well-being</i>	1	5	5	0,9192

Berdasarkan Tabel 2, aspek kesehatan mental siswa secara umum berada pada kategori sedang hingga tinggi. Nilai median tertinggi (5) terdapat pada aspek *relationship*, *physical health*, *future*, dan *well-being*, menunjukkan kondisi psikologis yang positif. Sementara itu, aspek *mood* dan *independent* memiliki median 3, mengindikasikan tingkat sedang. Rendahnya standar deviasi mencerminkan persebaran data yang relatif seragam di antara responden. Untuk memperjelas distribusi data pada masing-masing aspek kesehatan mental siswa, visualisasi statistik deskriptif disajikan dalam Diagram 4 berikut.

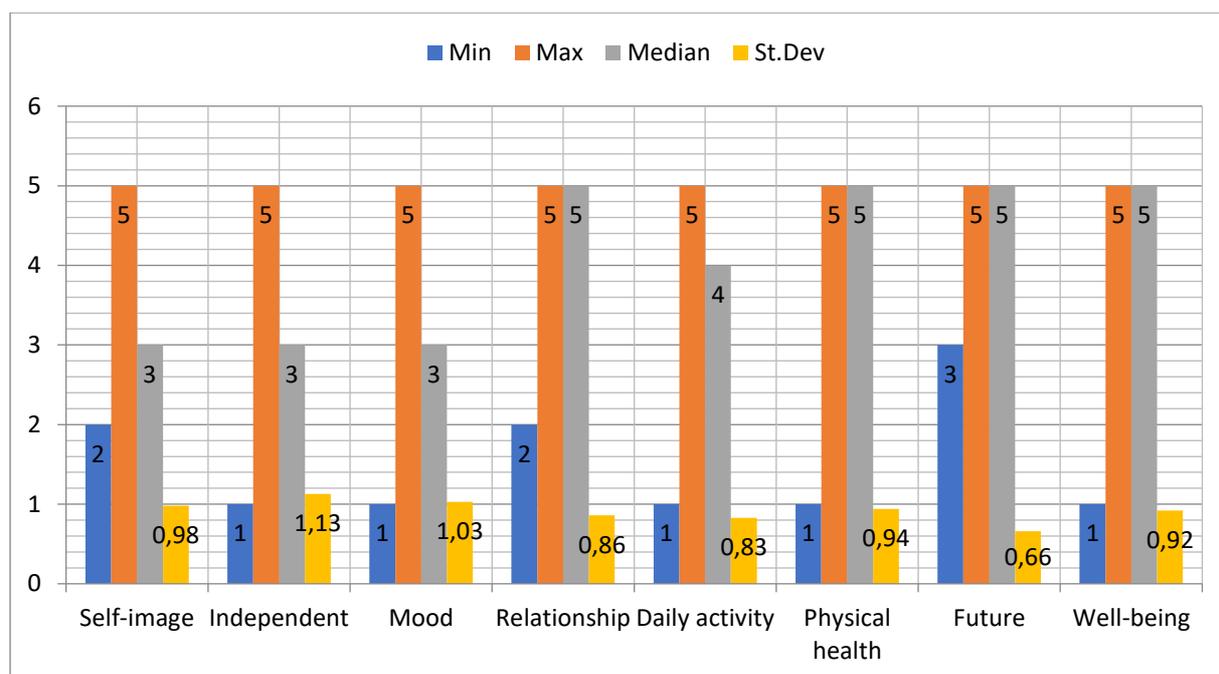


Diagram 4. Statistik deskriptif kesehatan mental

Setelah memperoleh gambaran deskriptif dari variabel yang diteliti, langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas guna menentukan metode analisis yang sesuai.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Variabel	Sig. Kolmogorov-Smirnov	Distribusi
<i>Screen time</i>	0,000	Tidak normal
Kesehatan Mental	0,006	Tidak normal

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel, *screen time* dan kesehatan mental, tidak terdistribusi secara normal, karena nilai signifikansi (Sig.) < 0,05. Oleh karena itu, uji korelasi akan menggunakan *Spearman Rank Correlation*.

Tabel 4. Hasil uji korelasi *spearman*

Variabel	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)	Deskripsi
<i>Screen time*</i> Kesehatan Mental	0,052	0,561	Tidak Signifikan

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan kesehatan mental siswa (nilai sig > 0,05).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMP Negeri 23 Surabaya memiliki rata-rata *screen time* sebesar 5,44 jam per hari, dengan penggunaan terbanyak pada malam hari dan dominasi aktivitas berupa media sosial dan bermain game. Temuan ini

menegaskan bahwa *screen time* telah menjadi aktivitas penting dalam kehidupan siswa remaja, terutama di lingkungan urban dengan akses digital yang luas. Durasi tersebut jelas melebihi batas yang direkomendasikan oleh *American Academy of Pediatrics* atau AAP, (2016), yakni maksimal dua jam per hari untuk anak dan remaja usia 5–17 tahun di luar aktivitas belajar. Meskipun demikian, kondisi kesehatan mental siswa secara umum berada dalam kategori sedang hingga tinggi, terutama pada aspek *relationship, physical health, future, dan well-being*.

Ketiadaan hubungan yang signifikan antara *screen time* dan kesehatan mental, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji korelasi *Spearman*, menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Hasil ini sejalan dengan pendapat Orben & Przybylski, (2019) yang menyatakan bahwa dampak *screen time* terhadap kesejahteraan psikologis sangat kecil secara statistik dan tidak bersifat mutlak. Artinya, *screen time* bukan satu-satunya faktor yang menentukan kondisi mental remaja. Hal ini diperkuat oleh temuan Zhou & Franzini, (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mencegah dampak negatif *screen time* terhadap kesehatan mental remaja, sehingga generasi muda dengan *screen time* tinggi tetapi memiliki dukungan sosial memadai tetap menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Lebih lanjut, pentingnya peran pendampingan orang tua dan sekolah dalam mengatur durasi *screen time* juga menjadi sorotan. Dalam wawancaranya dengan media Lentera.co, Indahwati (2025) menekankan bahwa pengawasan orang tua tidak hanya perlu membatasi waktu penggunaan gadget, tetapi juga memperhatikan konten yang dikonsumsi anak sesuai dengan usia. Ia juga menambahkan bahwa aktivitas fisik serta interaksi langsung di dunia nyata perlu terus didorong untuk menyeimbangkan dampak penggunaan layar. Menurutnya hal ini selaras dengan rekomendasi WHO yang menetapkan batas *screen time* maksimal satu jam per hari untuk anak usia 2–4 tahun, dan dua jam per hari untuk anak usia 5–17 tahun (Amanah, 2024).

Selanjutnya, perbedaan karakteristik individu dan dukungan lingkungan juga menjadi faktor penting. Sebagian besar siswa mungkin sudah terbiasa dengan penggunaan teknologi secara intensif dan memiliki strategi adaptif terhadap tantangan psikologis yang muncul. Kemungkinan ini diperkuat oleh adanya lingkungan sekolah yang suportif dan hubungan sosial yang positif, yang menurut WHO, (2020) merupakan faktor protektif terhadap gangguan mental remaja. Faktor ini pula yang mungkin menjelaskan mengapa siswa perempuan, meskipun memiliki *screen time* yang lebih tinggi daripada laki-laki, tidak menunjukkan kondisi mental yang lebih buruk secara signifikan.

Selain itu, tidak ditemukannya korelasi yang signifikan dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh variabel perantara yang tidak dianalisis lebih lanjut, seperti kualitas tidur, stres akademik, aktivitas fisik, atau paparan konten negatif. Dimungkinkan tidak ditemukannya korelasi juga dipengaruhi oleh faktor aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa di waktu luang, seperti mengikuti ekstrakurikuler dan aktivitas olahraga lainnya diluar jam sekolah. Dalam wawancaranya dengan Lentera.co, Indahwati menyarankan agar anak-anak didorong untuk lebih banyak melakukan aktivitas fisik dan membangun interaksi sosial di dunia nyata sebagai strategi untuk menyeimbangkan paparan layar. Menurutnya, pendekatan tersebut dapat membantu meminimalkan dampak negatif *screen time* terhadap kesehatan mental anak dan remaja (Amanah, 2024).

Penelitian lain oleh Wang et al., (2023) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja juga sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antara *screen time* dan aktivitas non-digital, seperti olahraga dan interaksi sosial tatap muka, yang dapat memperkuat ketahanan mental. Oleh karena itu, tidak adanya hubungan langsung dalam penelitian ini tidak secara otomatis menegaskan pentingnya pengelolaan *screen time*, melainkan menegaskan perlunya pendekatan holistik yang melibatkan dimensi psikososial lainnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bahwa pembatasan *screen time* tidak boleh menjadi satu-satunya strategi untuk menjaga kesehatan mental siswa. Pendekatan yang lebih tepat adalah dengan mendorong penggunaan teknologi secara sehat, mendorong aktivitas fisik, meningkatkan literasi digital, dan membangun lingkungan sosial yang positif. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan intervensi sekolah dalam memfasilitasi kesejahteraan psikologis siswa di era digital.

Temuan penelitian ini memiliki kesamaan dengan Orben & Przybylski (2019) serta Zhou & Franzini (2025) yang menunjukkan bahwa *screen time* bukanlah faktor tunggal yang menentukan kondisi kesehatan mental remaja. Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian Sohn et al. (2021) dan Tang et al. (2021) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara *screen time* yang berlebihan dengan stres, gangguan tidur, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden dan konteks penelitian; penelitian terdahulu dilakukan pada populasi dengan intensitas penggunaan media sosial lebih tinggi, sedangkan penelitian ini melibatkan siswa SMP dengan dukungan sosial yang relatif baik serta keterlibatan dalam aktivitas non-digital seperti olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler.

Kelebihan penelitian ini terletak pada fokus konteks lokal Indonesia, khususnya siswa SMP di wilayah urban, yang masih jarang dieksplorasi dalam literatur. Selain itu, penggunaan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya memperkuat temuan yang diperoleh. Meski demikian, penelitian ini juga memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah responden terbatas serta belum menganalisis faktor perantara seperti kualitas tidur, stres akademik, atau dukungan keluarga. Penelitian lanjutan dengan cakupan sampel lebih luas dan variabel yang lebih beragam diperlukan agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan screen time dan kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara screen time dengan kesehatan mental pada siswa SMP Negeri 23 Surabaya. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh durasi screen time, tetapi juga faktor lain seperti regulasi diri, dukungan sosial, dan pola hidup sehat. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan komprehensif dalam menjaga kesehatan mental remaja melalui kolaborasi guru, orang tua, dan sekolah, bukan hanya dengan membatasi penggunaan gawai. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang terbatas, lokasi penelitian yang hanya di satu sekolah, serta penggunaan instrumen self-report, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. (2016). Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *American Academy of Pediatrics*, 138(6), e20162592. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Ejurnal Keperawatan*, 4(2), 47–53.
- Amanah. (2024). Orang Tua Wajib Tahu: Paparan Layar pada Anak Sebabkan Masalah Emosional. *Lentera.Co*. <https://lentera.co/post/item/221061/Orang-Tua-Wajib-Tahu-Paparan-Layar-pada-Anak-Sebabkan-Masalah-Emosional>
- Indahwati, N. (2024). Penggunaan Gawai Pada Anak Serta Pengaruhnya Terhadap Perkembangan Motorik dan Kesehatan Mental. In *Rapat Terbuka Senat Akademik Universitas, Pengukuhan Profesor Universitas Negeri Surabaya Tahun 2024*. Surabaya: Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Universitas Negeri Surabaya.
- Indahwati, N (2025). <https://lentera.co/post/item/221061/Orang-Tua-Wajib-Tahu-paparan-Layar-pada-Anak-sebabkan-masalah-Emosional>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>
- Kumaat, N. A., Sulistyana, C. S., & Saputra, Y. D. (2025). Pengaruh senam aerobik low impact dan yoga terhadap aerobic endurance dan tingkat stres wanita usia 30-40 tahun. *Bravo's*:

- Journal of Physical Education and Sport Science, 13(2), 418–424.
<https://doi.org/10.32682/bravos.v13i2/96>
- Neshteruk, C. D., Mazzucca, S., Vaughn, A. E., Jones, D. J., & Ward, D. S. (2020). Identifying patterns of physical activity and screen time parenting practices and associations with preschool children's physical activity and adiposity. *Preventive Medicine Reports*, 18(February), 101068. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101068>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Pan, Y., Zhang, W., & Iskandar, A. (2025). Impact of a Digital Detox Program on Screen Time and Sleep Hygiene in Adolescents. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(1), 146–155. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.1.16>
- Pratiwi, H. (2020). Screen Time dalam Perilaku Pengasuhan Generasi Alpha pada Masa Tanggap Darurat Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 265. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.544>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Ramadhani, H. A., & Usiono. (2024). Permasalahan Kesehatan Mental Remaja dan Cara Mengatasinya. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(3), 51–56. <https://doi.org/10.5455/nutricia.v9i3.7444>
- Singh, S., & Balhara, Y. P. S. (2021). “Screen-time” for children and adolescents in COVID-19 times: Need to have the contextually informed perspective. *Indian Journal of Psychiatry*, 63(2), 192–195. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_646_20
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2021). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence (*BMC Psychiatry*, (2019), 19, 1, (356), 10.1186/s12888-019-2350-x). *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02986-2>
- Sylvani, S., Sukaesih, N. S., & Ningrum, D. (2024). Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 70–77. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.941>
- Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., & Christensen, H. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 86, 102021. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021>
- Tintori, A., Ciancimino, G., & Cerbara, L. (2024). How Screen Time and Social Media Hyperconnection Have Harmed Adolescents' Relational and Psychological Well-Being since the COVID-19 Pandemic. *Social Sciences*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/socsci13090470>
- Tirayoh, N. C., & Dja'far, V. H. (2021). Increased Myopia Prevalence in Youngsters As a Result Of Online Learning. *Transformational Language, Literature, and Technology Overview in Learning (Transtool)*, 1(1), 39–46. <https://doi.org/10.55047/transtool.v1i1.106>

- UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- Van Krugten, F. C. W., Busschbach, J. J. V., Versteegh, M. M., Hakkaart-van Roijen, L., & Brouwer, W. B. F. (2022). The Mental Health Quality of Life Questionnaire (MHQoL): development and first psychometric evaluation of a new measure to assess quality of life in people with mental health problems. *Quality of Life Research*, 31(2), 633–643. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02935-w>
- Wang, H., Shen, S., Abbey, C., Kennedy, T., Feng, E., Li, R., Liu, F., Zhu, A., Wadhavkar, P., Rozelle, S., & Singh, M. K. (2023). The Association Between Screen Time and Outdoor Time on Adolescent Mental Health and Academic Performance: Evidence from Rural China. *Risk Management and Healthcare Policy*, 16(January), 369–381. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S384997>
- WHO. (2020). Adolescent mental health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- WHO. (2021). Adolescent mental health: Key facts. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zhou, W. Y., & Franzini, L. (2025). The role of social support in mitigating the effects of increased screen time on adolescent mental health. *PLOS Mental Health*, 2(1), e0000213. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000213>