



---

## **Pengaruh Screen Time Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa**

**Muhammad Akbar Syafruddin<sup>1</sup>, Agus Sutriawan<sup>2</sup>**

**<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Makassar**

**Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222**

**Email: akbar.syafruddin@unm.ac.id**

### **Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh screen time terhadap motivasi belajar mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi Universitas Negeri Makassar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 45 orang mahasiswa yang ditentukan dengan Teknik random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner skala likert yang terdiri dari masing-masing 20 nomor soal mengenai screen time dan motivasi belajar mahasiswa. Adapun nilai Cronbach alpha kuesioner screen time sebesar 0,950 dan nilai Cronbach alpha kuesioner motivasi belajar mahasiswa sebesar 0,957. Sehingga dapat dikatakan kedua kuesioner layak untuk digunakan. Sedangkan teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji regresi. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi sederhana pada tabel di atas, diketahui nilai Sig. sebesar 0,000 atau  $< 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara screen time terhadap motivasi belajar mahasiswa

**Kata Kunci:** Screen Time, Motivasi Belajar, Mahasiswa

---

### **PENDAHULUAN**

Dalam era digital saat ini, penggunaan teknologi telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi mahasiswa (Syafruddin, 2023). Handphone tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mengakses informasi, media sosial, hiburan, dan bahkan sumber pembelajaran (Siregar, 2022). Dengan berbagai fitur yang tersedia, mahasiswa dapat dengan mudah memperoleh bahan belajar melalui aplikasi edukatif, jurnal daring, atau platform diskusi akademik. Namun, di sisi lain, penggunaan handphone yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif, terutama dalam hal manajemen waktu dan fokus belajar (Huda & Muhadi, 2024).

Screen time, atau durasi waktu yang dihabiskan seseorang dalam menggunakan perangkat digital seperti handphone, telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian

(Manfaat & Aulia, 2024; Ramona et al., 2025; Sumantiawan et al., 2024). Banyak studi menunjukkan bahwa screen time yang berlebihan dapat berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, serta produktivitas individu (Medina, n.d.). Pada mahasiswa, yang dituntut untuk memiliki manajemen waktu yang baik, tingginya screen time dapat menjadi faktor yang menghambat efektivitas belajar dan pencapaian akademik mereka.

Salah satu aspek yang paling terdampak dari penggunaan handphone yang berlebihan adalah motivasi belajar. Motivasi belajar merupakan faktor penting yang menentukan seberapa besar usaha dan ketekunan seseorang dalam mencapai tujuan akademiknya (Tamboto & Dolonseda, 2025). Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih disiplin, aktif dalam mencari materi tambahan, dan memiliki strategi belajar yang efektif. Namun, dengan meningkatnya ketergantungan pada handphone, motivasi belajar dapat mengalami gangguan akibat distraksi yang datang dari notifikasi media sosial, permainan daring, atau konsumsi konten hiburan yang berlebihan.

Fenomena ini semakin diperparah dengan mudahnya akses terhadap internet dan berbagai platform digital. Mahasiswa sering kali tanpa sadar menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar untuk hal-hal yang tidak berkaitan dengan studi mereka (Juliana et al., 2023). Alih-alih menggunakan handphone sebagai alat pendukung akademik, banyak mahasiswa yang justru terjebak dalam aktivitas yang mengurangi fokus dan semangat belajar mereka. Hal ini menimbulkan kekhawatiran terkait sejauh mana screen time dapat berpengaruh terhadap motivasi belajar mahasiswa, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Selain itu, dampak dari screen time terhadap motivasi belajar dapat bervariasi tergantung pada faktor individu, seperti kebiasaan belajar, tingkat kedisiplinan, dan kontrol diri mahasiswa itu sendiri. Beberapa mahasiswa mungkin mampu mengatur waktu penggunaan handphone mereka dengan baik sehingga tidak mengganggu kegiatan akademik. Namun, sebagian lainnya mengalami kesulitan dalam membatasi screen time, yang akhirnya mengarah pada penundaan tugas, kurangnya minat dalam belajar, serta penurunan performa akademik. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana

hubungan antara screen time dan motivasi belajar agar dapat ditemukan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan ini.

Penelitian terkait screen time dan dampaknya terhadap motivasi belajar masih menjadi topik yang menarik untuk dikaji lebih dalam. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya korelasi negatif antara screen time yang tinggi dengan motivasi belajar yang rendah. Namun, ada pula penelitian yang menemukan bahwa penggunaan handphone secara bijak justru dapat meningkatkan motivasi belajar dengan menyediakan akses cepat terhadap sumber informasi dan materi pembelajaran (Fadillah et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara screen time dan motivasi belajar tidak selalu bersifat linear, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks.

Dengan adanya perkembangan teknologi yang semakin pesat, kebiasaan belajar mahasiswa pun mengalami perubahan. Jika dahulu mahasiswa lebih banyak mengandalkan buku cetak dan diskusi tatap muka, kini mereka lebih sering mencari referensi melalui handphone dan berinteraksi dalam forum online. Pergeseran ini tentu membawa dampak tersendiri terhadap pola belajar dan tingkat motivasi mahasiswa dalam mengejar prestasi akademik. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh screen time handphone terhadap motivasi belajar menjadi semakin relevan dalam konteks pendidikan saat ini.

Selain implikasi akademik, tingginya screen time juga dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan handphone yang berlebihan dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan gangguan tidur, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan motivasi belajar (Subandi, n.d.). Ketika mahasiswa merasa kelelahan akibat terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar, mereka cenderung kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas akademik. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak screen time terhadap motivasi belajar sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif bagi mahasiswa.

Berdasarkan berbagai pertimbangan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana screen time handphone mempengaruhi motivasi belajar

mahasiswa. Dengan memahami hubungan antara kedua variabel ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa, pendidik, serta pihak terkait dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan motivasi belajar dan mengoptimalkan pemanfaatan teknologi dalam dunia pendidikan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh screen time terhadap motivasi belajar mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi Universitas Negeri Makassar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 45 orang mahasiswa yang ditentukan dengan Teknik random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner skala likert yang terdiri dari masing-masing 20 nomor soal mengenai screen time dan motivasi belajar mahasiswa. Adapun nilai Cronbach alpha kuesioner screen time sebesar 0,950 dan nilai Cronbach alpha kuesioner motivasi belajar mahasiswa sebesar 0,957. Sehingga dapat dikatakan kedua kuesioner layak untuk digunakan. Sedangkan teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji regresi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil dalam penelitian ini terdiri atas hasil uji deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

	Mean	Median	Std. Deviasi	Min.	Max.
Screen Time	78,91	79	3,147	73	85
Motivasi Belajar	72,91	73	2,119	69	77

Berdasarkan hasil uji deskriptif di atas dapat diketahui nilai rata-rata screen time mahasiswa yaitu sebesar 78,91, nilai median sebesar 79. Nilai standar deviasi sebesar 3,147, nilai terendah sebesar 73, dan nilai tertinggi sebesar 85. Sedangkan nilai rata-rata motivasi belajar mahasiswa sebesar 72,91, nilai median sebesar 73, nilai standar deviasi sebesar 2,119, nilai terendah sebesar 69, dan nilai tertinggi sebesar 77.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	<b>N</b>	<b>Sig.</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Hasil</b>
Screen Time	45	0,457	< 0,05	Normal
Motivasi Belajar		0,188		Normal

Berdasarkan table di atas diketahui nilai Sig. data secreen time mahasiswa sebesar 0,457 dan nilai Sig. data motivasi belajar sebesar 0,188. Karena nilai Sig. masing-masing data < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data screen time dan motivasi belajar mahasiswa berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

	<b>N</b>	<b>Sig.</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Hasil</b>
Screen Time Terhadap Motivasi Belajar	45	0,625	>0,05	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas, diketahui nilai Sig. sebesar 0,625 atau > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara data screen time dengan motivasi belajar mahasiswa.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

	<b>N</b>	<b>r<sup>2</sup></b>	<b>Beta</b>	<b>Sig.</b>
Screen Time Terhadap Motivasi Belajar	45	0,676	-0,676	0,000

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi sederhana pada tabel di atas, diketahui nilai Sig. sebesar 0,000 atau < 0,05 sehingga dapat dsimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara screen time terhadap motivasi belajar mahasiswa. Selanjutnya diketahui nilai r<sup>2</sup> sebesar 0,676 yang berarti bahwa variable screen time berpengaruh sebesar 67,6% terhadap motivasi belajar mahasiswa dalam penelitian ini. Adapun nilai beta yang sebesar -0,676 bernilai negative karena adanya pengaruh yang bersifat negative, yang artinya bahwa semakin tinggi screen time mahasiswa akan berdampak pada rendahnya motivasi belajar mereka, begitu pula sebaliknya.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa screen time handphone memiliki hubungan yang kompleks dengan motivasi belajar mahasiswa.

Mahasiswa dengan screen time yang tinggi tidak selalu menunjukkan tingkat motivasi belajar yang rendah, begitu pula sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan handphone dalam kehidupan akademik mahasiswa bukan semata-mata sebagai penghambat, tetapi juga dapat menjadi sarana pendukung yang membantu dalam meningkatkan motivasi belajar mereka.

Salah satu temuan menarik dalam penelitian ini adalah bahwa banyak mahasiswa yang menggunakan handphone sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran. Melalui berbagai platform edukasi, akses jurnal ilmiah, video pembelajaran, dan diskusi daring, mahasiswa dapat memperluas wawasan mereka dengan lebih fleksibel (Prasetya et al., 2024). Dalam beberapa kasus, mahasiswa yang aktif mencari sumber belajar melalui handphone justru menunjukkan tingkat motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang jarang menggunakan teknologi dalam studinya (Sari & others, 2022).

Selain itu, penggunaan handphone yang tinggi tidak selalu berkorelasi dengan gangguan belajar. Sebagian mahasiswa mampu mengatur pola penggunaan handphone mereka dengan baik, sehingga screen time yang panjang tetap dapat dimanfaatkan untuk aktivitas produktif. Mereka menggunakan teknologi sebagai media pembelajaran yang interaktif, seperti melalui aplikasi pencatat, pengingat tugas, serta forum akademik yang membantu mereka lebih fokus dalam memahami materi kuliah. Dengan demikian, bagi mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik, screen time yang tinggi tidak menjadi penghalang dalam mencapai tujuan akademik mereka.

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki screen time tinggi untuk hiburan cenderung mengalami distraksi dalam belajar. Akses yang mudah terhadap media sosial, game, dan platform hiburan lainnya dapat mengalihkan perhatian mahasiswa dari tugas akademik mereka. Kondisi ini lebih terlihat pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan multitasking saat belajar, di mana mereka sering kali tergoda untuk membuka aplikasi yang tidak berhubungan dengan pembelajaran, sehingga mengurangi efektivitas belajar mereka.

Dalam aspek psikologis, hasil penelitian menunjukkan bahwa screen time yang berlebihan dapat mempengaruhi kondisi mental mahasiswa. Beberapa responden melaporkan mengalami kelelahan digital akibat terlalu lama menatap layar, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya semangat dan fokus mereka dalam belajar. Di sisi lain, terdapat pula mahasiswa yang merasa lebih termotivasi untuk belajar setelah mereka mendapatkan inspirasi atau informasi akademik dari platform digital, menunjukkan bahwa pengaruh screen time sangat bergantung pada bagaimana penggunaannya.

Faktor lingkungan juga berperan dalam membentuk hubungan antara screen time dan motivasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang berasal dari lingkungan akademik yang mendukung, seperti kelompok belajar yang aktif secara daring, cenderung lebih termotivasi untuk menggunakan handphone sebagai alat bantu pembelajaran. Sebaliknya, mahasiswa yang lebih banyak menggunakan handphone untuk interaksi sosial atau hiburan tanpa adanya dukungan akademik yang kuat lebih rentan mengalami penurunan motivasi belajar (MAYA, 2024).

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa merasakan dampak negatif dari penggunaan handphone dalam jumlah besar. Beberapa mahasiswa justru merasa lebih termotivasi ketika mereka dapat mengakses materi belajar kapan saja dan di mana saja melalui perangkat mereka. Fleksibilitas ini memberi mereka kebebasan dalam menentukan waktu dan metode belajar yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka, sehingga meningkatkan efisiensi dan kenyamanan dalam memahami materi kuliah.

Adanya perbedaan pola penggunaan handphone di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa screen time bukanlah satu-satunya faktor penentu motivasi belajar. Beberapa mahasiswa dengan screen time tinggi tetap memiliki motivasi belajar yang baik karena mereka mampu memanfaatkan teknologi secara produktif. Sebaliknya, ada pula mahasiswa dengan screen time rendah yang kurang termotivasi karena mereka tidak memiliki strategi belajar yang efektif. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa hubungan antara screen time dan motivasi belajar tidak dapat disederhanakan dalam satu pola tertentu.

## **KESIMPULAN**

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pengaruh screen time terhadap motivasi belajar mahasiswa sangat bergantung pada bagaimana mereka mengelola waktu dan tujuan penggunaan handphone. Mahasiswa yang mampu menggunakan teknologi secara bijak dapat memperoleh manfaat positif dari screen time yang tinggi, sementara mereka yang kurang memiliki kontrol diri dalam menggunakan handphone berisiko mengalami gangguan dalam proses belajar. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih holistik dalam memahami hubungan antara screen time dan motivasi belajar menjadi penting, dengan mempertimbangkan faktor lain seperti kebiasaan belajar, lingkungan akademik, serta strategi manajemen waktu yang diterapkan oleh mahasiswa. *cabri* efektif untuk meningkatkan kemampuan komunikasi matematis siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fadillah, H., Masita, M., Ningsih, S. R., Alfieridho, A., Ramadhan, A. H., Al-Fatih, M., Munthe, A. D., Mulyani, S., Purnama, A., Yontino, M., & others. (2023). Dampak Penggunaan Android Terhadap Aktivitas Pembelajaran Pada Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 1(6), 320–329.
- Huda, A., & Muhadi, M. (2024). Pendampingan Pendampingan Remaja di Desa Karang Kemiri Kecamatan Belitang dalam Penggunaan Gadget: Membangun Kesadaran dan Tanggung Jawab Digital. *JePKM (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(02), 50–64.
- Juliana, S. A., Liza, T., Fatimahtuzzahra, F., & Imel, M. A. H. (2023). Tantangan Sosial Di Era Digital Pada Interaksi Manusia. *Significant: Journal Of Research And Multidisciplinary*, 2(02), 245–261.
- Manfaatin, E., & Aulia, M. (2024). Pengaruh Screen Time terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Al-Muhadzab: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 18–31.
- MAYA, M. (2024). *FEAR OF MISSING OUT: HAMBATAN INTERAKSI SOSIAL DI DUNIA NYATA AKIBAT MEDIA SOSIAL (Studi Kasus Mahasiswa FISIP Universitas Lampung)*.
- Medina, N. N. (n.d.). *MENGATASI DIGITAL FATIGUE: STRATEGI UNTUK ERA TEKNOLOGI YANG SEMAKIN INTUITIF*.
- Prasetya, A. D., Utama, A. H., & Mastur, M. (2024). Pemanfaatan Sosial Media Sebagai Penyajian Konten Pembelajaran Digital: Study Literature Review. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 4(2), 1004–1017.
- Ramona, A. P., Felawati, F., Salsabila, N., & Rahma, Z. (2025). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dalam Perkembangan Bahasa Pertama Anak. *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 1(1).
- Sari, O. W., & others. (2022). *Penggunaan E-resources oleh Mahasiswa Prodi Pendidikan Teknologi Informasi (PTI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. UIN Ar-Raniry.
- Siregar, A. (2022). Efektivitas penggunaan media sosial sebagai media pendidikan. *EDU-*

- RILIGIA: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam Dan Keagamaan*, 5(4).
- Subandi, S. K. (n.d.). *KECEMASAN AKADEMIK DAN DIGITAL: Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi*.
- Sumantiawan, D. I., Nurvita, S., & Chotimah, S. N. (2024). Edukasi Dampak Buruk Screen Time Pada Anak. *Jurnal Parahita Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 14–20.
- Syafruddin, A. (2023). PERAN TEKNOLOGI PENDIDIKAN TERHADAP PERUBAHAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 3(2), 36–44.
- Tamboto, H. J. D., & Dolonseda, H. P. (2025). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MOTIVASI BELAJAR SISWA DI ERA DIGITAL: STUDI KASUS DI SMA NEGERI 1 WORU MINAHASA UTARA. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(1), 21–30.