



Analisis Statistika Multivariat untuk Menilai Keterkaitan Gaya Hidup Digital dengan Tingkat Stres Mahasiswa

Rusliadi^{1*}, Mohamad Sofie²

¹ Politeknik Negeri Fakfak, Indonesia

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Semarang, Indonesia

*Korespondensi penulis : rusliadyfisika@gmail.com

Abstract. Digital lifestyle has become an integral part of university students' daily lives, involving the use of social media, digital devices, and digital content consumption. The development of digital technology has positive impacts, facilitating easy access to information and social interactions. However, excessive use can lead to digital stress, which negatively affects students' mental health. This study aims to identify the key factors influencing students' digital lifestyles and analyze their relationship with stress levels. A quantitative approach with a survey method was employed, using a questionnaire to measure digital lifestyle, including social media usage frequency and digital device interaction duration, along with the Perceived Stress Scale (PSS) to measure students' stress levels. The factor analysis results show that social media usage and prolonged interaction with digital devices are significant factors contributing to students' stress. Furthermore, sleep disturbances and social anxiety were identified as other significant factors associated with increased stress. The multivariate regression analysis confirmed that students who spent more time on social media reported higher stress levels, associated with social anxiety and sleep disturbances caused by digital addiction. This study suggests the importance of managing digital device usage and raising students' awareness of the negative impacts of excessive social media use. The findings imply the need for support from universities and mental health organizations to provide interventions that help students manage their digital lifestyles, reduce stress, and improve their mental well-being.

Keywords: Digital Lifestyle; Digital Stress; Media Social; Multivariate Regression; Student Well-Being.

Abstrak. Gaya hidup digital telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, yang melibatkan penggunaan media sosial, perangkat digital, dan konsumsi konten digital. Perkembangan teknologi digital membawa dampak positif dalam mempermudah akses informasi dan interaksi sosial, namun penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan stres digital yang berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi gaya hidup digital mahasiswa dan menganalisis hubungannya dengan tingkat stres yang dialami. Dengan pendekatan kuantitatif dan metode survei, data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur gaya hidup digital, termasuk frekuensi penggunaan media sosial dan durasi penggunaan perangkat digital, serta Skala Stres *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres mahasiswa. Hasil analisis faktor menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan durasi interaksi dengan perangkat digital merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap stres mahasiswa. Selain itu, gangguan tidur dan kecemasan sosial ditemukan sebagai faktor lain yang berhubungan signifikan dengan peningkatan stres. Hasil regresi multivariat mengonfirmasi bahwa mahasiswa yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi, yang berkaitan dengan kecemasan sosial dan gangguan tidur yang disebabkan oleh kecanduan digital. Penelitian ini menyarankan pentingnya pengelolaan waktu penggunaan perangkat digital dan pemahaman mahasiswa akan dampak negatif dari penggunaan media sosial secara berlebihan. Implikasi dari temuan ini menunjukkan perlunya dukungan dari kampus dan lembaga kesehatan mental untuk memberikan intervensi yang membantu mahasiswa dalam mengelola gaya hidup digital mereka, guna mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Kata kunci: Gaya Hidup Digital; Kecemasan Sosial; Kesejahteraan Mahasiswa; Regresi Multivariat; Stres Digital.

1. LATAR BELAKANG

Gaya hidup digital telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Penggunaan teknologi digital mencakup berbagai aspek, mulai dari komunikasi melalui media sosial, akses ke sumber daya pendidikan, hingga hiburan dan relaksasi (González & García, 2017; Raj, Sharma, & Arora, 2024). Mahasiswa memanfaatkan perangkat digital tidak hanya

untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk belajar dan mengelola aktivitas sehari-hari, yang menciptakan keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi (Ting et al., 2023; Jiang, Li, & Cao, 2023). Meskipun demikian, penggunaan yang berlebihan dapat berisiko menyebabkan gangguan konsentrasi dan penundaan tugas akademik, yang berpotensi meningkatkan tingkat stres (Giray et al., 2024).

Perkembangan teknologi digital juga membawa dampak signifikan terhadap pola hidup dan kesejahteraan mental mahasiswa. Di satu sisi, teknologi digital mempermudah akses ke sumber daya kesehatan mental, memungkinkan intervensi yang lebih mudah dijangkau (Salman, Bajwa, & Yunus, 2025). Namun, di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat memicu stres digital, kecemasan, dan gangguan tidur (Mois & Rogers, 2024; Nick et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa adiksi terhadap media sosial dan permainan daring dapat memperburuk kualitas tidur dan meningkatkan perasaan kesepian di kalangan mahasiswa (Yang & Smith, 2024). Selain itu, ekspektasi sosial yang ditimbulkan oleh media sosial juga berperan dalam meningkatkan stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa (Daisy, 2024; Jiang et al., 2023).

Fenomena stres yang dialami mahasiswa akibat paparan media sosial dan teknologi digital semakin meningkat. Stres digital, yang disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mahasiswa (Sharma et al., 2025; Oztosun, Gonzo, & Nadda, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa tekanan untuk selalu terhubung dan ekspektasi sosial dari media sosial dapat meningkatkan gejala depresi dan kecemasan di kalangan mahasiswa (Sharma et al., 2025; Nick et al., 2022). Fenomena ini semakin diperburuk oleh pandemi COVID-19, yang memaksa transisi mendadak ke pembelajaran daring dan memperbesar beban mental mahasiswa (Korneeva et al., 2022; Raj et al., 2024). Sehingga, relevansi topik ini menjadi sangat penting untuk dipelajari dalam rangka memahami bagaimana gaya hidup digital dapat memengaruhi tingkat stres mahasiswa.

Gaya hidup digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa, terutama dalam konteks penggunaan perangkat digital untuk berbagai aktivitas sehari-hari. Namun, penggunaan yang berlebihan dan keterlibatan yang tinggi dengan teknologi digital dapat menyebabkan stres digital yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab dua pertanyaan utama: Bagaimana gaya hidup digital memengaruhi tingkat stres mahasiswa, dan faktor-faktor digital apa saja yang memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres pada mahasiswa?.

Mahasiswa sangat bergantung pada perangkat digital untuk berbagai keperluan, termasuk komunikasi melalui media sosial, pembelajaran daring, permainan, dan hiburan melalui

streaming video. Namun, penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat menyebabkan stres digital, yang berhubungan dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi (Nick et al., 2022; Huang et al., 2024). Keterlibatan yang tinggi dengan perangkat digital, seperti penggunaan ponsel yang berlebihan, berhubungan positif dengan manifestasi stres digital (Yang & Smith, 2024; Sukdee, T et al., 2021). Stres digital ini dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental mahasiswa, termasuk gangguan tidur dan perasaan terisolasi (Maksimenko, Zolotareva, & Kashirsky, 2025).

Stres digital tidak hanya berpengaruh pada kualitas tidur, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penggunaan media sosial yang berlebihan, misalnya, dapat meningkatkan kecemasan sosial dan memperburuk kualitas tidur (Arslan & Bardakçi, 2021). Penelitian juga menunjukkan bahwa adiksi terhadap media sosial dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, menyebabkan depresi, kecemasan, dan stres (Jeitziner et al., 2022; Dinç, Altunhan, & Tazegül, 2024). Terlebih lagi, stres digital sering kali memperburuk tingkat kecemasan sosial yang dialami mahasiswa, terutama dalam situasi yang melibatkan ketergantungan digital yang tinggi (Shibly, Shathifa, Suheera, & Zunoomy, 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa adalah penggunaan media sosial. Platform seperti Facebook dan Instagram sering kali menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa, meningkatkan tekanan sosial dan kecemasan (Giray et al., 2024). Selain itu, pembelajaran online yang bergantung pada teknologi digital juga dapat menyebabkan stres psikologis, fisik, kognitif, dan sosial pada mahasiswa (Shibly et al., 2021; Mattern, J et al., 2020). Faktor ketergantungan terhadap perangkat digital, meskipun tidak selalu secara langsung mempengaruhi kecemasan sosial, berperan penting dalam memperburuk kondisi stres mahasiswa (Arslan & Bardakçi, 2021; Yang & Smith, 2024).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor digital yang memengaruhi tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini akan mengidentifikasi faktor utama seperti penggunaan media sosial, keterlibatan dalam pembelajaran online, dan kecanduan digital yang berkontribusi terhadap stres mahasiswa (Nick et al., 2022; Huang et al., 2024). Selain itu, penelitian ini akan meneliti pengaruh psikologis dan fisiologis dari faktor-faktor digital ini, termasuk gejala depresi, kecemasan, dan kualitas tidur mahasiswa (Arslan & Bardakçi, 2021). Dengan menggunakan metode statistika multivariat, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara gaya hidup digital dan tingkat stres mahasiswa melalui analisis korelasi, model regresi, dan analisis faktor (Maksimenko et al., 2025; Jeitziner et al., 2022).

2. KAJIAN TEORITIS

Gaya hidup digital merujuk pada cara individu mengintegrasikan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari mereka, yang melibatkan penggunaan media sosial, perangkat elektronik, dan konsumsi konten digital. Dalam konteks ini, penggunaan media sosial, seperti Facebook, Instagram, dan TikTok, menjadi salah satu komponen utama yang memungkinkan individu berinteraksi dengan dunia luar dan berbagi konten secara *real-time* (Jiang, 2021; Ma, 2023). Selain itu, perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, dan komputer digunakan untuk berbagai aktivitas, mulai dari komunikasi, pembelajaran daring, hingga hiburan digital, yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa (Raj, Sharma, & Arora, 2024). Konsumsi konten digital, yang mencakup teks, gambar, audio, video, dan konten interaktif lainnya, juga memainkan peran penting dalam membentuk pola hidup digital yang ada saat ini (Heidari & Kellmann, 2024).

Penggunaan perangkat digital yang meluas mengubah pola hidup individu, termasuk cara mereka berkomunikasi, mengakses hiburan, dan bahkan melakukan transaksi sehari-hari (Raj et al., 2024). Namun, meskipun memberikan berbagai manfaat, penggunaan teknologi digital berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Di sisi positif, teknologi digital memberikan akses ke berbagai sumber daya kesehatan mental yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, seperti aplikasi kesehatan mental atau dukungan sosial melalui media sosial (Heidari & Kellmann, 2024). Sebaliknya, penggunaan berlebihan dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi, terutama yang dipicu oleh tekanan media sosial dan kecanduan digital (Arslan & Bardakçi, 2021; Nandagaon & Raddi, 2020). Penelitian juga menunjukkan bahwa stres digital, yang sering kali disebabkan oleh adiksi media sosial dan permainan daring, dapat memperburuk kualitas tidur dan kesehatan psikologis mahasiswa (Chik & Brych, 2025; Kupcewicz et al., 2020).

Stres pada mahasiswa sering kali disebabkan oleh kombinasi faktor akademik, sosial, ekonomi, dan digital. Faktor akademik, seperti beban kerja yang berat, tenggat waktu yang ketat, dan tekanan untuk mencapai nilai yang tinggi, merupakan salah satu penyebab utama stres di kalangan mahasiswa (Ramachandiran & Dhanapal, 2018). Di sisi sosial, tekanan dari hubungan interpersonal dan adaptasi ke lingkungan baru juga dapat meningkatkan stres (Opoku-Acheampong et al., 2017). Selain itu, kekhawatiran finansial terkait biaya pendidikan dan biaya hidup sering kali menjadi faktor stres tambahan (Mardea & Kristina, 2020). Faktor digital, terutama penggunaan teknologi digital yang berlebihan dan tekanan dari media sosial, juga berkontribusi signifikan terhadap stres mahasiswa (Raj et al., 2024; Jiang, 2021).

Tingkat stres yang tinggi berhubungan negatif dengan kualitas hidup mahasiswa, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Kupcewicz et al., 2020; Ribeiro et al., 2018). Penurunan kualitas hidup ini mencakup masalah kesehatan fisik, seperti gangguan tidur dan kelelahan, serta masalah psikologis, seperti kecemasan dan depresi (Suma et al., 2025; Ramachandiran & Dhanapal, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres tinggi sering kali mengalami penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Mardea & Kristina, 2020). Pengelolaan stres yang efektif, seperti melalui manajemen waktu yang baik dan dukungan sosial, dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mahasiswa dan mengurangi dampak negatif stres (Heidari & Kellmann, 2024; Kupcewicz et al., 2020).

Analisis faktor merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mengidentifikasi struktur yang mendasari dalam kumpulan data yang kompleks. Teknik ini bertujuan untuk mereduksi banyaknya variabel menjadi beberapa faktor yang lebih sedikit, sehingga memudahkan pemahaman hubungan antar variabel dan pola tersembunyi dalam data (Górecki, Krzýsko, Ratajczak, & Wolýnski, 2016). Dalam penelitian psikologi, analisis faktor sering diterapkan untuk mengidentifikasi dimensi yang mendasari dalam berbagai tes psikologis atau kuesioner. Sebagai contoh, teknik ini digunakan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif atau adaptabilitas karir (Takao & Ishiyama, 2021). Di bidang sosial, analisis faktor digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara variabel sosial dan ekonomi, seperti hubungan antara pendidikan dan status sosial-ekonomi dalam masyarakat (Hazra & Gogtay, 2017).

Regresi multivariat adalah teknik statistik yang digunakan untuk memodelkan hubungan antara satu variabel dependen dengan beberapa variabel independen. Dengan menggunakan regresi multivariat, peneliti dapat menganalisis bagaimana beberapa faktor dapat mempengaruhi hasil tertentu secara simultan. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan pengaruh beberapa faktor terhadap hasil yang diinginkan, seperti dalam penelitian mengenai stres atau kesehatan mental (Grech & Calleja, 2018). Dalam psikologi, regresi multivariat digunakan untuk memprediksi hasil kesehatan mental berdasarkan beberapa faktor, seperti gejala, perilaku, dan fungsi otak (Takao & Ishiyama, 2021). Begitu pula, dalam penelitian sosial, teknik ini sering diterapkan untuk memprediksi hasil sosial, seperti tingkat kematian atau kualitas hidup, dengan mempertimbangkan berbagai variabel lingkungan dan demografis (Hazra & Gogtay, 2017).

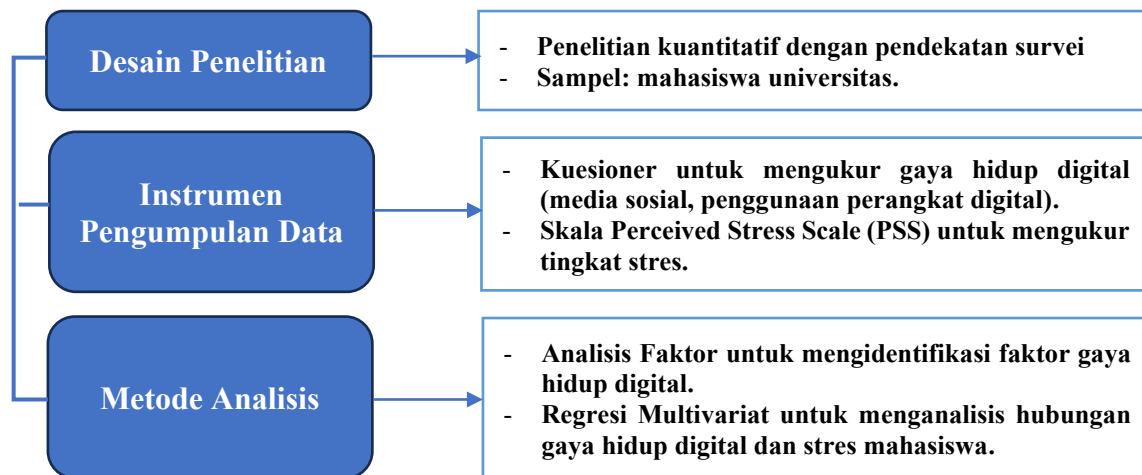
Salah satu keuntungan utama dari analisis multivariat adalah kemampuannya untuk mengidentifikasi dan memahami hubungan kompleks antara berbagai variabel. Misalnya, dalam penelitian kesehatan mental, teknik ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi faktor

risiko yang berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental dan memprediksi hasil pengobatan (Grech & Calleja, 2018). Selain analisis faktor dan regresi, teknik seperti analisis komponen utama (PCA) dan analisis kluster juga digunakan untuk mengelompokkan data berdasarkan kesamaan dan mengidentifikasi pola dalam data yang besar dan kompleks. PCA digunakan untuk mengurangi dimensi data dan mengidentifikasi komponen utama yang menjelaskan variabilitas terbesar dalam data (Vidal et al., 2020). Teknik-teknik ini sangat berguna dalam penelitian sosial dan psikologi, terutama untuk mengeksplorasi data yang terdiri dari banyak variabel dan mencari pola yang tersembunyi (Kherif, F et al., (2023).

Dalam penelitian sosial, analisis multivariat dapat digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara aktivitas olahraga, faktor sosial, dan agresi remaja. Misalnya, analisis jalur dapat digunakan untuk menunjukkan bagaimana aktivitas olahraga mempengaruhi hubungan sosial, yang pada gilirannya mempengaruhi tingkat agresi pada remaja (Lee & Lim, 2019). Di bidang psikologi, model persamaan struktural (SEM) sering digunakan untuk menggabungkan analisis faktor, analisis jalur, dan regresi multivariat dalam menguji model teoretis yang kompleks. SEM dapat digunakan untuk mengevaluasi bagaimana berbagai faktor psikologis mempengaruhi niat perilaku, seperti niat untuk menggunakan layanan pengiriman makanan online (Steffani & Gunardi, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mengidentifikasi hubungan antara gaya hidup digital dan tingkat stres mahasiswa, dengan sampel yang terdiri dari mahasiswa universitas yang aktif menggunakan media sosial dan perangkat digital. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur gaya hidup digital, termasuk frekuensi penggunaan media sosial dan durasi penggunaan perangkat digital, serta menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres mahasiswa. Analisis data dilakukan dengan Analisis Faktor untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi gaya hidup digital dan Regresi Multivariat untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup digital dan tingkat stres mahasiswa, sehingga memungkinkan peneliti untuk memahami pengaruh berbagai faktor digital terhadap stres yang dialami mahasiswa.



Gambar 1. Struktur Diagram Alir Metodologi Penelitian.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara gaya hidup digital dan tingkat stres pada mahasiswa universitas. Penelitian survei dipilih karena dapat menggali data dalam jumlah besar secara efisien dan memberikan gambaran yang representatif mengenai perilaku dan kondisi mahasiswa terkait penggunaan perangkat digital dan tingkat stres yang dialami. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa universitas yang aktif menggunakan media sosial dan perangkat digital, dengan harapan dapat mencerminkan populasi mahasiswa yang bergantung pada teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari.

Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen utama: kuesioner dan skala stres. Kuesioner digunakan untuk mengukur gaya hidup digital mahasiswa, yang meliputi frekuensi penggunaan media sosial, durasi penggunaan perangkat digital (seperti smartphone, tablet, dan komputer), serta jenis aktivitas digital yang paling sering dilakukan. Kuesioner ini akan dirancang untuk menggali berbagai aspek gaya hidup digital yang relevan, seperti pengaruh media sosial terhadap interaksi sosial dan waktu luang mahasiswa.

Selain itu, skala *Perceived Stress Scale* (PSS) digunakan untuk mengukur tingkat stres mahasiswa. PSS adalah alat ukur yang telah terbukti valid dan reliabel untuk menilai perasaan stres yang dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Skala ini mengukur persepsi responden terhadap situasi yang dianggap menekan dan stres yang mereka alami dalam berbagai konteks, termasuk tekanan akademik, sosial, dan digital.

Metode Analisis

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis faktor dan regresi multivariat. Analisis Faktor digunakan untuk mengidentifikasi dan mengelompokkan faktor-faktor yang memengaruhi gaya hidup digital mahasiswa, seperti frekuensi penggunaan media sosial, durasi penggunaan perangkat digital, dan kecenderungan untuk terlibat dalam aktivitas digital tertentu. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memahami struktur yang mendasari dari berbagai variabel yang diukur dalam kuesioner dan mengidentifikasi pola tersembunyi yang mungkin mempengaruhi gaya hidup digital.

Setelah faktor-faktor terkait gaya hidup digital diidentifikasi, Regresi Multivariat akan digunakan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup digital dan tingkat stres mahasiswa. Regresi multivariat memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi pengaruh simultan dari beberapa variabel independen (gaya hidup digital) terhadap variabel dependen (tingkat stres). Dengan demikian, regresi multivariat akan memberikan wawasan tentang seberapa besar pengaruh masing-masing faktor digital terhadap stres yang dialami mahasiswa. Teknik ini juga memungkinkan untuk memodelkan hubungan yang lebih kompleks antara beberapa faktor, termasuk pengaruh pengelolaan waktu, media sosial, dan penggunaan teknologi dalam kehidupan akademik dan pribadi mahasiswa.

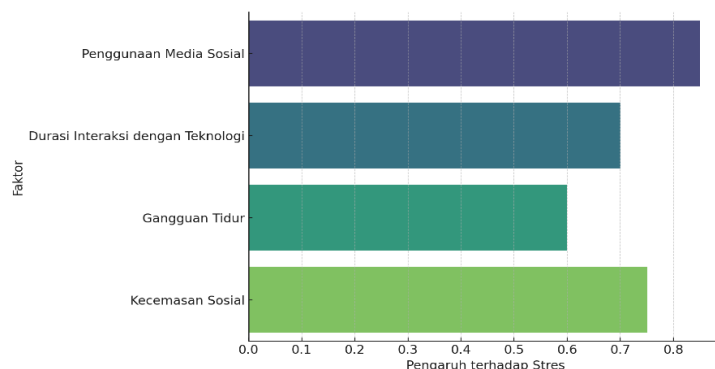
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

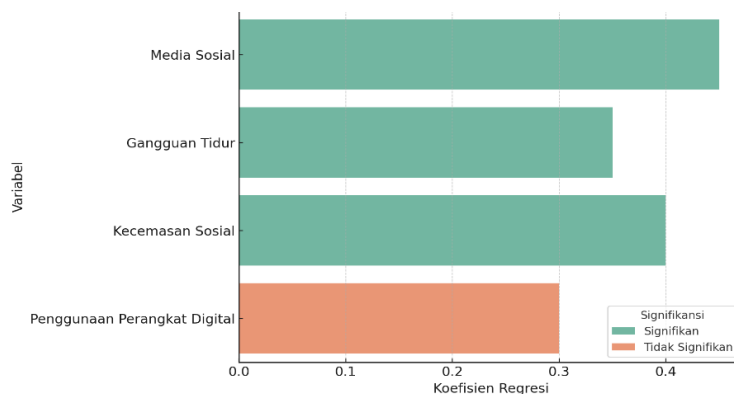
Hasil analisis faktor menunjukkan bahwa beberapa faktor utama memengaruhi gaya hidup digital mahasiswa. Faktor-faktor tersebut meliputi penggunaan media sosial, durasi interaksi dengan perangkat digital, dan jenis aktivitas digital yang dilakukan. Penggunaan media sosial, terutama platform seperti Facebook, Instagram, dan TikTok, ditemukan sebagai faktor dominan yang memengaruhi gaya hidup digital mahasiswa. Durasi interaksi dengan perangkat digital, seperti smartphone dan komputer, juga merupakan faktor penting yang berhubungan dengan kecenderungan mahasiswa untuk lebih banyak terlibat dalam aktivitas digital.

Hasil analisis regresi multivariat menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi, yang berkaitan dengan tekanan sosial dan kecemasan yang timbul akibat ekspektasi yang ada di platform tersebut. Selain itu, gangguan tidur dan kecemasan sosial juga ditemukan sebagai faktor yang berhubungan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa. Penggunaan perangkat

digital yang berlebihan, terutama dalam konteks pembelajaran daring dan interaksi sosial di media sosial, turut memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, yang pada gilirannya meningkatkan perasaan terisolasi dan kecemasan sosial.



Gambar 2. Pengaruh Faktor terhadap Tingkat Stres Mahasiswa.



Gambar 3. Hasil Regresi Multivariat: Pengaruh Faktor terhadap Stres.

Berikut adalah grafik yang mendukung hasil analisis faktor dan hasil regresi multivariat. Grafik pertama menunjukkan pengaruh berbagai faktor terhadap tingkat stres mahasiswa, dengan penggunaan media sosial menjadi faktor yang paling memengaruhi. Durasi interaksi dengan teknologi, kecemasan sosial, dan gangguan tidur juga berperan signifikan, meskipun pengaruhnya sedikit lebih rendah dibandingkan dengan penggunaan media sosial. Grafik kedua, yang menggambarkan hasil regresi multivariat, menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti media sosial, gangguan tidur, dan kecemasan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa. Sebaliknya, penggunaan perangkat digital tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres. Kedua grafik ini memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara gaya hidup digital dan tingkat stres yang dialami mahasiswa, menunjukkan bahwa faktor digital seperti media sosial dan kecemasan sosial sangat berhubungan dengan stres mahasiswa.

Pembahasan

Temuan ini mendukung teori yang menyatakan bahwa gaya hidup digital memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesejahteraan mental individu. Di satu sisi, teknologi digital dapat memberikan akses ke sumber daya kesehatan mental dan mendukung intervensi yang mudah dijangkau, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecemasan sosial dan menyebabkan gangguan tidur, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tekanan dari media sosial dapat menyebabkan peningkatan stres dan kecemasan, terutama di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya manajemen waktu dan pengelolaan penggunaan media sosial bagi mahasiswa. Penggunaan teknologi digital yang terkontrol dan bijaksana dapat membantu mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menciptakan keseimbangan dalam kehidupan digital mereka, yang meliputi pembatasan waktu penggunaan media sosial dan perangkat digital untuk menghindari stres digital yang berlebihan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai dampak gaya hidup digital terhadap kesejahteraan mental mahasiswa di era digital. Dalam konteks ini, pendidik dan institusi pendidikan dapat berperan dalam memberikan pemahaman dan dukungan kepada mahasiswa mengenai cara-cara yang sehat untuk menggunakan teknologi digital, serta mendorong mereka untuk lebih fokus pada keseimbangan antara kehidupan akademik, sosial, dan digital.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup digital, khususnya penggunaan media sosial dan durasi interaksi yang tinggi dengan perangkat digital, memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa. Hasil analisis regresi multivariat mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan meningkatkan stres mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan kecemasan sosial dan gangguan tidur. Selain itu, faktor-faktor seperti kecanduan digital dan pengaruh sosial media juga berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres pada mahasiswa. Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup digital yang tidak terkontrol dapat memperburuk kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami dampak dari

penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan mental mereka, serta bagi kampus dan lembaga kesehatan mental untuk memberikan dukungan dan intervensi yang sesuai.

Saran

Untuk mengurangi stres yang disebabkan oleh gaya hidup digital, mahasiswa disarankan untuk mengelola waktu penggunaan media sosial dan perangkat digital dengan bijak. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan menetapkan batasan waktu penggunaan teknologi dan menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital, akademik, dan sosial. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk aktif mencari sumber daya kesehatan mental dan dukungan sosial yang dapat membantu mereka mengatasi stres digital. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres mahasiswa, seperti pengaruh lingkungan sosial kampus, faktor-faktor keluarga, atau strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi stres digital. Penelitian lebih lanjut juga dapat melihat bagaimana program intervensi yang berfokus pada pengelolaan teknologi dapat membantu mahasiswa mengurangi stres yang disebabkan oleh gaya hidup digital.

DAFTAR REFERENSI

- Arslan, A., & Bardakçi, S. (2021). Investigation of the effects of university students' digital addictions on social anxiety levels [Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi]. *Milli Eğitim*, 50(230), 899–922. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.710703>
- Chik, V. M., & Brych, V. V. (2025). The digitalisation and its impact on lifestyle and quality of life. Ukraine. *Nation's Health*, 2025(2), 74–78. <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2025.2/11>
- Daisy, A. (2024). Digital mental health education: Alleviating stigma and enhancing well-being in schools. In *Advancing Sustainable Development Goals With Educational Technology* (pp. 143–179). <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-8242-4.ch006>
- Dinç, A., Altunhan, A., & Tazegül, Ü. (2024). Relationship between digital stress and career stress levels of sports science students. *Revista de Psicología del Deporte*, 33(3), 314–322. <https://doi.org/10.1016/j.jct.v10n4p25>
- Giray, L., Nemeño, J., Braganaza, J., Lucero, S. M., & Bacarra, R. (2024). A survey on digital device engagement, digital stress, and coping strategies among college students in the Philippines. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), Article 2371413. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2371413>
- González, J. H., & García, N. M. R. (2017). La construcción sociocultural de las habilidades digitales en el bachillerato: De la interacción cotidiana al estudio. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 22(73), 421–444. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0->

[85030087929&partnerID=40&md5=ca2b886dc95ef8262550564c82f768b5](https://doi.org/10.21307/stattrans-2016-032)

- Górecki, T., Krzýsko, M., Ratajczak, W., & Wolýnski, W. (2016). An extension of the classical distance correlation coefficient for multivariate functional data with applications. *Statistics in Transition New Series*, 17(3), 449–466. <https://doi.org/10.21307/stattrans-2016-032>
- Grech, V., & Calleja, N. (2018). WASP (Write a Scientific Paper): Multivariate analysis. *Early Human Development*, 123, 42–45. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2018.04.012>
- Hazra, A., & Gogtay, N. (2017). Biostatistics series module 10: Brief overview of multivariate methods. *Indian Journal of Dermatology*, 62(4), 358–366. https://doi.org/10.4103/ijd.IJD_296_17
- Heidari, J., & Kellmann, M. (2024). “Use it right”: The relationship between digital media and recovery. In *Fostering Recovery and Well-being in a Healthy Lifestyle: Psychological, Somatic, and Organizational Prevention Approaches* (pp. 103–114). <https://doi.org/10.4324/9781003250654-9>
- Huang, S., Lai, X., Zhang, C., Zhao, X., Dai, X., Qi, M., Wang, H., Wang, W., & Wang, Y. (2024). Relationship between adolescents’ smartphone stress and mental health: Based on the multiverse-style analysis and intensive longitudinal method. *Acta Psychologica Sinica*, 56(6), 745–758. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2024.00745>
- Jeitziner, L. T., Roos, A.-L., Ruf, A., & Zahn, C. (2022). What if the computer crashes? Findings from an exploratory factor analysis on stressors in online exams. In *Proceedings of International Conference of the Learning Sciences, ICLS* (pp. 1948–1949). https://doi.org/10.1007/978-3-030-60347-2_8
- Jiang, F. (2021). Research on UI interactivity in digital media art. In *Proceedings - 2021 International Conference on Computer Technology and Media Convergence Design, CTMCD 2021* (Art. no. 9463392, pp. 314–317). <https://doi.org/10.1109/CTMCD53128.2021.00074>
- Jiang, Z., Li, X., & Cao, G. (2023). Causes and influence paths of digital stress among social media users [社交媒体用户数字压力成因及影响路径研究]. *Journal of Library and Information Science in Agriculture*, 35(11), 64–76. <https://doi.org/10.13998/j.cnki.issn1002-1248.23-0780>
- Kherif, F., Ramponi, C., Latypova, A., & Paunova, R. (2023). Premises of computational neuroscience: Machine learning tools and multivariate analyses. In *Neuromethods*, 199 (pp. 257–271). https://doi.org/10.1007/978-1-0716-3230-7_16
- Korneeva, E., Strielkowski, W., Krayneva, R., & Sherstobitova, A. (2022). Social health and psychological safety of students involved in online education during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), Article 13928. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113928>
- Kupcewicz, E., Grochans, E., Kaduřáková, H., Mikla, M., & Józwick, M. (2020). Analysis of the relationship between stress intensity and coping strategy and the quality of life of nursing students in Poland, Spain, and Slovakia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), Article 4536. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124536>
- Lee, Y., & Lim, S. (2019). Effects of sports activity on sustainable social environment and juvenile aggression. *Sustainability (Switzerland)*, 11(8), Article 2279. <https://doi.org/10.3390/su11082279>

- Ma, X. (2023). Introduction to digital content. In *Management for Professionals, Part F1481* (pp. 3–14). https://doi.org/10.1007/978-981-99-6737-7_1
- Maksimenko, A. A., Zolotareva, A. A., & Kashirsky, D. V. (2025). From screens to sleeplessness: How digital stressors are linked to sleep characteristics in the Russian population. *Ekologiya Cheloveka (Human Ecology)*, 32(3), 207–218. <https://doi.org/10.17816/humeco646356>
- Mardea, N. A., & Kristina, S. A. (2020). Stress levels and quality of life among pharmacy students in Yogyakarta, Indonesia. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(2), 700–707. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.02.0096>
- Mattern, J., Lansmann, S., & Mersmann, M. (2020). The key is not spending but investing time - Students' time management and the impact on perceived stress and psychological well-being. In *32nd Bled eConference Humanizing Technology for a Sustainable Society, BLED 2019 - Conference Proceedings* (pp. 323–344). <https://doi.org/10.18690/978-961-286-280-0.18>
- Mois, G., & Rogers, W. A. (2024). Developing a framework for digital activities of daily living. *Gerontologist*, 64(10), Article gnae110. <https://doi.org/10.1093/geront/gnae110>
- Nandagaon, V. S., & Raddi, S. A. (2020). Depression and suicidal ideation as a consequence of academic stress among adolescent students. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 4464–4468. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.12344>
- Nick, E. A., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Adolescent digital stress: Frequencies, correlates, and longitudinal association with depressive symptoms. *Journal of Adolescent Health*, 70(2), 336–339. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.025>
- Opoku-Acheampong, A., Kretchy, I. A., Acheampong, F., Afrane, B. A., Ashong, S., Tamakloe, B., & Nyarko, A. K. (2017). Perceived stress and quality of life of pharmacy students in University of Ghana. *BMC Research Notes*, 10(1), Article 115. <https://doi.org/10.1186/s13104-017-2439-6>
- Oztosun, L., Gonzo, F., & Nadda, V. (2023). The impact of digital learning technology on higher education students' mental health. In *Perspectives on Enhancing Learning Experience Through Digital Strategy in Higher Education* (pp. 92–109). <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-8282-7.ch005>
- Raj, G., Sharma, A. K., & Arora, Y. (2024). Analyzing the effect of digital technology on mental health. In *Strategies for E-Commerce Data Security: Cloud, Blockchain, AI, and Machine Learning* (pp. 54–82). <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-6557-1.ch003>
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic stress among university students: A quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 26(3), 2115–2128. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85054288002&partnerID=40&md5=6b04047111c7ad71ddb33543d7e2b3fa>
- Ribeiro, Í. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Salman, I., Bajwa, R. S., & Yunus, A. (2025). Association between digital media use and biopsychosocial health of students. *Journal of Technology in Behavioral Science*.

<https://doi.org/10.1007/s41347-025-00531-0>

- Sharma, N., Prabha, C., Khan, F., Rakesh, N., Bali, S., & Piyush. (2025). The impact of digital platforms on learner lives and educational success. In *Proceedings of the International Conference on Intelligent Computing and Control Systems, ICICCS 2025* (pp. 902–907). <https://doi.org/10.1109/ICICCS65191.2025.10984511>
- Shibly, F., Shathifa, M., Suheera, M., & Zunoomy, M. (2021). Impact of digital learning on student's stress in South Eastern University of Sri Lanka. In *2021 5th International Conference on Electrical, Electronics, Communication, Computer Technologies and Optimization Techniques, ICEECCOT 2021 - Proceedings* (pp. 536–543). <https://doi.org/10.1109/ICEECCOT52851.2021.9707916>
- Steffani, C. N., & Gunardi. (2022). Enacting alternating least square algorithm to estimate model fit of SEM generalized structured component analysis. *Mathematics and Statistics*, 10(6), 1239–1246. <https://doi.org/10.13189/ms.2022.100610>
- Sukdee, T., Khajornsilp, J., Netrthanon, S., Pechsri, K., & Ayudhaya, W. S. N. (2021). Factors affecting stress of online learning due to the COVID-19 situation at Faculty of Education, Thailand National Sports University Chonburi Campus. *Journal of Curriculum and Teaching*, 10(4), 25–33. <https://doi.org/10.5430/jct.v10n4p25>
- Suma, K. G., Sunitha, G., Tabassum, A., Reddy, A. D., Meghana, B., Reddy, C. Y., & Galety, M. G. (2025). Decoding student stress patterns using LightGBM. In *Lecture Notes in Networks and Systems, 1356 LNNS* (pp. 73–82). https://doi.org/10.1007/978-981-96-5238-9_7
- Takao, M., & Ishiyama, N. (2021). Effect of career adaptability on subjective well-being of middle-aged and older employees. *Sustainability (Switzerland)*, 13(5), Article 2570, 1–15. <https://doi.org/10.3390/su13052570>
- Ting, T. T., Lee, K. T., Lim, S. M., Lai, C. C., Omar, M. A., Alin, J., & Meri, A. (2023). Assessing the identity of digital technology in education in the age of digital communication. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 13(4), Article e202353. <https://doi.org/10.30935/ojcm/13695>
- Vidal, N. P., Manful, C. F., Pham, T. H., Stewart, P., Keough, D., & Thomas, R. (2020). The use of XLSTAT in conducting principal component analysis (PCA) when evaluating the relationships between sensory and quality attributes in grilled foods. *MethodsX*, 7, Article 100835. <https://doi.org/10.1016/j.mex.2020.100835>
- Yang, C.-C., & Smith, C. (2024). Digital social multitasking (DSMT) and digital stress among adolescents: A peer norm perspective. *Heliyon*, 10(10), Article e31051. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31051>