

# Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone

Abram Karuniawan

Ika Yuniar Cahyanti

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

---

## Abstract.

*This study aims to determine whether there is a relationship between academic stress and smartphone addiction among college students. Academic stress variable is the condition of individual who has pressure as the results of his/her and judgment towards academic stressor. While the smartphone addiction variable is behavior of the excessive use of cell phone that can be regarded as an impulse control disorder. This study recruited 221 administratively on active university students, and using smartphone users in the Surabaya City. Instrument used to measure academic stress is questionnaire consisting of 34 questions adapted from Sari, (2009). While the questionnaire to assess smartphone addiction consisting of 33 questions in adapted from scale (SAS) Kwon, et al. (2013). Was analyzed using technique of statistical correlation product moment, assisted by statistics SPSS 17.00 for Windows. This result there is a significant correlation between academic stress with smartphone addiction, with a value of count (  $r = 0.524$ ;  $p = 0,000 < 0,050$  ).*

**Keyword :** Stress; Academic Stress; Smartphone Addiction; Colleges

## Abstrak.

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone di Kota Surabaya. Variabel academic stress merupakan keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik. Variabel smartphone addiction adalah perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa aktif yang merupakan pengguna smartphone di Kota Surabaya dengan jumlah subjek sebanyak 221 orang. Alat pengumpul data berupa kuesioner academic stress terdiri dari 34 butir yang di adaptasi dari Sari (2009), sedangkan kuesioner smartphone addiction terdiri dari 33 butir yang di adaptasi dari smartphone addiction scale (SAS) Kwon, dkk.(2013). Analisis data dilakukan dengan teknik analisis statistik korelasi product moment, dengan bantuan program statistik SPSS 17.00 for Windows. Hasil analisis data menunjukkan hubungan yang signifikan antara academic stress dengan smartphone addiction, dengan nilai hitung ( $r = 0.524$ ;  $p = 0,000 < 0,050$ ).*

**Kata kunci :** Stres; Stres Akademik; Smartphone Addiction; Mahasiswa

---

---

## Korespondensi :

Abram Karuniawan, email: abrammaslow@gmail.com

Ika Yuniar Cahyanti, email: ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Jl. Airlangga No. 4-6 Surabaya

## PENDAHULUAN

Proses komunikasi saat ini didominasi menggunakan *handphone* yang dalam perkembangannya sudah bertransformasi menjadi *smartphone*, yaitu sebuah alat yang dapat berperan sebagai asisten pribadi. Alat tersebut dapat menyimpan data-data penting untuk dapat dipergunakan dalam keperluan bisnis maupun sebagai pengingat hal-hal yang harus dilakukan oleh para pengguna *smartphone* tersebut. Disamping itu *smartphone* juga memiliki fungsi operasioanal akan seperti komputer. Penggunaan *smartphone* sebagai ponsel pintar yang ada saat ini menjadi perbedaan pada ponsel biasa, hal ini dikarenakan bahwa pada *smartphone* terdapat varian dan keunggulan dalam sistem operasional (Gary, dkk., 2007).

Ketersediaan fasilitas yang dimiliki dalam aplikasi jejaring sosial tersebut mempermudah seseorang untuk mendapatkan sebuah pamor dan popularitas secara instan karena terpublikasi dalam dunia entertain maupun dunia maya (Bian & Leung, 2014). Para pengguna *smartphone* memfungsikan alat tersebut dengan berbagai tujuan positif, seperti *daily life*, mencari berbagai informasi maupun pengalihan *life stress* untuk berkomunikasi dan bermain *game* (Salehan & Neghaban, 2013).

Disebutkan dalam Xinhua Net (2011 dalam Bian & Leung, 2014) dalam laporannya yang telah dirilis dalam analisis internasional, disampaikan bahwa tingkat penetrasi pengguna *smartphone* di Cina antara usia 21 sampai 30 tahun adalah 68,4%, yang merupakan jumlah terbesar di pasar *smartphone*. Data yang ada menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* dari tahun ke tahun naik secara signifikan terutama pada kawasan benua Asia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan *International Data Corporation* (IDC) pemakaian *smartphone* di Indonesia naik 7% dari kuartal semester 2 di tahun 2013, kondisi tersebut akan kian meroket tajam pada tahun selanjutnya. Pada penggunaan *smartphone* di Indonesia pertumbuhannya meningkat tajam hingga 78% dari penggunaan *mobile phone* atau ponsel di Indonesia telah menggunakan ponsel yang berbasis *smartphone*.

Berdasarkan data yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa mayoritas para pengguna *smartphone* adalah kalangan remaja dan dewasa

yang pada umumnya mereka berusia 21 sampai 30 tahun. Menurut Erikson (1968 dalam Santrock 2002) pada masa remaja menuju dewasa, seseorang belum memiliki identitas ego (mencari identitas jati diri), cenderung berkelompok pada teman seusianya (*peers*) dan memiliki emosi yang belum stabil (kelabilan emosi). Pada masa tersebut, sesuai dengan usia dalam strata pendidikan yang pada mayoritasnya adalah sedang berada pada bangku perkuliahan (mahasiswa perguruan tinggi), sehingga dapat dipastikan bahwa mahasiswa merupakan salah satu *occupation* yang dominan aktif menggunakan media *smartphone* (Chiu, 2014).

Aktivitas pelajar (mahasiswa) dalam penggunaan media *smartphone* dapat dilihat dari pemenuhan atas kebutuhan sehari-hari pada kegiatan proses belajar, seperti halnya kebutuhan informasi dalam menunjang kualitas akademisi dengan mempertimbangkan relevansi dan kredibilitasnya. Proses akademis belajar mengajar melalui penggunaan fasilitas media internet merupakan bagian tetap yang tidak dapat ditinggalkan dalam kehidupan belajar mahasiswa. Oleh sebab itu sarana media internet saat ini telah dipermudah melalui proses penggunaannya yaitu dengan media *smartphone* (Novianto, 2012).

Fasilitas kemudahan pada *smartphone* dapat menjadikan seorang mahasiswa tidak merasakan adanya dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Mahasiswa sebagai pengguna *smartphone* hanya berpikir secara sederhana, tidak peduli terhadap pengelolaan kehidupan pribadi dan kehidupan sosialnya. Hal tersebut menjadikan seorang mahasiswa semakin sibuk dan aktif dalam penggunaan *smartphone* pada kehidupan perkuliahan, sehingga memunculkan kondisi stres dalam kehidupan akademisnya (Chiu, 2014).

Kemunculan telepon genggam *smartphone* membuat banyak kalangan remaja lebih asik dan sibuk dengan fitur yang terdapat pada alat tersebut, mereka jauh lebih menyukai interaksi via jejaring sosial media, dari pada harus bertatap muka langsung. Adanya *smartphone* juga memiliki efek baru pada perilaku penggunanya (Bian & Leung, 2014).

Gejala perilaku baru tersebut adalah seseorang jauh lebih peka terhadap sesuatu yang terjadi pada *smartphone* yang dia bawa dari pada lingkungan sekitarnya, yang nantinya hal tersebut

akan menjadi sebuah masalah bagi penggunaannya (Salehan & Neghaban, 2013). Perilaku baru tersebut apabila tidak dapat terkontrol dan terkendali akan menjadikan individu tersebut menjadi *addict* terhadap *smartphone*, atau yang disebut dengan *smartphone addiction*.

Chiu (2014) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya gangguan *smartphone addiction* adalah sebagai salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dikalangan remaja, dan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sehingga sebagai awal mula terjadinya ketergantungan akan alat komunikasi tersebut. *Smartphone* juga berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan menghilangkan rasa sakit dan perasaan stres untuk sementara waktu, namun apabila gagal untuk mengendalikan atau membatasi penggunaan akan memiliki konsekuensi yang membahayakan (Van Deursen, 2015).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa, khususnya mahasiswa yang berada di kota Surabaya.

### **Smartphone Addiction**

Kwon, dkk. (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addictions* adalah sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Selain daripada itu, Park & Lee (2011 dalam Bian & Leung, 2014) menyebutkan bahwa definisi *smartphone addiction* adalah perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan dan mirip dengan judi patologis. Pendapat dari Chiu (2014) menyebutkan juga bahwa *smartphone addiction* adalah salah satu kecanduan yang memiliki resiko lebih ringan dari pada kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan. Perilaku dapat dikatakan sebagai perilaku kecanduan apabila seseorang tidak dapat mengontrol keinginannya dan menyebabkan dampak negatif pada diri individu yang bersangkutan (Yuwanto, 2013).

*Smartphone addiction* juga memiliki

kesamaan pada teori yang telah dikemukakan oleh Young (2007 dalam Chiu, 2014) bahwa *smartphone addiction* sama halnya akan *internet addiction*, individu yang tidak dapat mengontrol dan ketergantungan pada penggunaan teknologi berbasis internet.

### **Academic Stress**

Setiap individu pasti pernah mengalami stres, tergantung dari pada individu itu sendiri dalam mengelola setiap tuntutan yang ada untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga dapat merespon setiap sumber stressor yang ada dengan positif. Adanya sebuah keterampilan dan pengalaman guna dapat mengelola sumber daya dan merespon setiap sumber stressor (Hicks & Heastie, 2008). *Academic stress* merupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govarest & Gregoire, 2004). Pada kehidupan mahasiswa rentan sekali mengalami *academic stress*, disinyalir karena dampak tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial bermasyarakat (Hicks & Heastie, 2008).

## **METODE PENELITIAN**

Peneliti memilih untuk menggunakan penelitian kuantitatif. Tipe penelitian ini merupakan penelitian eksplanatif, karena penulis tidak melakukan perlakuan apapun pada subjek. Penulis hanya mencoba menjelaskan hubungan antara variabel-variabel penelitian melalui pengujian hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.

Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang melaksanakan studi di kota Surabaya, dengan rentang usia 19-24 tahun. Subjek merupakan pengguna aktif ponsel berbasis *smartphone*. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel dengan teknik *non-probability sampling*. Teknik penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisioner untuk keseluruhan variabel yang

akan diukur. Variabel yang diungkapkan dalam kuisioner tersebut dinyatakan dalam bentuk skala likert.

Skala *smartphone addiction* yang digunakan dalam penelitian ini adalah (*smartphone addiction scale*) yang diadaptasi dari alat ukur Kwon, dkk. (2013) yang berjudul "*Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents*". Skala *smartphone addiction* yang digunakan dalam penelitian ini berisi 33 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,930.

Skala *academic stress* yang digunakan dalam

penelitian ini adalah skala stress pada mahasiswa yang disusun dan dikembangkan sendiri oleh Sari (2009) yang disusun berdasarkan pada respon stress yang telah dikemukakan oleh Taylor (1991). Skala komparasi sosial yang digunakan dalam penelitian ini berisi 20 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,791.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment*. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 17 for windows.

### Correlations Pearson Product Moment

			Smartphone Addiction	Academic Stress
Pearson' correlation	Smartphone Addiction	Correlation Coefficient	1	.517
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	221	221
	Academic Stress	Correlation Coefficient	.517	1
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	221	221

## HASIL DAN BAHASAN

Berikut adalah hasil perhitungan analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan program SPSS 17 for windows. Dari tabel di bawah dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel (x) *academic stress* dengan variabel (y) *smartphone addiction*, hal tersebut dijelaskan dan diuraikan pada hasil korelasi *product moment*.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*, maka dengan demikian nilai sig. < 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* di kota Surabaya. Dilihat dari arah hubungan juga menunjukkan hasil positif (+) artinya jika variasi dari data variabel *academic stress* naik, maka variasi dari data variabel *smartphone addiction* juga naik, hal tersebut dapat dilihat dari *Correlation Coefficient* yang

memiliki nilai positif.

Penelitian ini menyebutkan *academic stress* yang merupakan sumber stressor yang menuntut mahasiswa lebih efektif pada bidang akademik dan dalam penggunaan fasilitas belajar seperti yang diutarakan oleh Hick & Hestie (2008). Salah satu fasilitas belajar yang aktif digunakan pada saat ini yaitu *smartphone*. Penggunaan *smartphone* juga tidak selamanya membawa manfaat, ketika mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai *coping stress* dikarenakan stres akademik yang sedang dialaminya, akan dapat menimbulkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkontrol. Hal ini akan menyebabkan terjadinya *smartphone addiction*. Individu yang melampiaskan stres dalam penggunaan *smartphone* biasanya juga aktif dalam aplikasi sosial media yang digunakan sebagai tempat untuk curhat ataupun posting yang terdapat pada akun pribadi tersebut (Bian & Leung, 2014). Selain itu, aplikasi *game online* yang difasilitasi oleh media *smartphone* membuat pelajar meluapkan stres akademiknya melalui bermain *game online* (Hong, 2012 dalam Chiu, 2014)

Berdasarkan hasil analisis yang telah

dilakukan pada penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* di Kota Surabaya. Koefisien korelasi yang menunjukkan nilai positif menandakan bahwa terdapat hubungan positif antar variabel dalam penelitian ini. Hubungan positif tersebut memiliki makna bahwa hubungan yang terbentuk antar kedua variabel adalah searah. Artinya jika semakin tinggi akademik stres, maka semakin besar pula ketergantungan *smartphone* pada mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah akademik stres yang diterimanya, maka semakin rendah pula ketergantungan *smartphone* pada mahasiswa.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *academic stress* dan *smartphone addiction*, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chiu (2014) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel *life stress* pada variabel *smartphone addiction*. Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Chiu (2014) menyebutkan bahwa *life stress* terjadi pada kehidupan mahasiswa, sehingga mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai pelarian rasa stres yang dirasakan tersebut, karena adanya penggunaan dari *smartphone* yang tidak terkontrol membuat mahasiswa menjadi addict terhadap *smartphone* (*smartphone addiction*).

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* di kota Surabaya. Demikian juga arah dari hubungan yang menunjukkan arah positif, artinya jika variasi dari data variabel *academic stress* meningkat, maka variasi dari data variabel *smartphone addiction* juga meningkat.

Saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya adalah untuk lebih representatif terhadap *sample* yang akan diambil, dikarenakan jumlah populasi *sample* yang jumlahnya mencapai ribuan, sehingga pada penelitian diperhitungkan untuk jumlah populasi *sample* dan target *sample* penelitian yang lebih spesifik lagi. Penelitian ini sederhana menguji hubungan *academic stress* terhadap *smartphone addiction*, sehingga peneliti menyarankan pada penelitian berikutnya untuk menambah variabilitas pada variabel stres dan juga mengambil responden penelitian selain mahasiswa. Untuk menambah keragaman baik variabel penelitian maupun subyek terkait *smartphone addiction* karena disadari atau tidak *smartphone* merupakan kemajuan teknologi komunikasi yang memiliki efek negatif dan berpengaruh pada pola perilaku setiap individu yang menggunakannya.

## PUSTAKA ACUAN

- Bian, M. & Leung L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, *Smartphone* Addiction and Patterns of *Smartphone* use to Capital. *Journal: Social Science Computer Review* ,1-19.
- Chiu, Shao-I. (2014). *The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A meditation model of learning self efficacy and social efficacy*. *Computers in Human Behavior* ,34, (2014) 49-57.
- Gary B. S., Thomas J. C., & Misty E. V. (2007). *Discovering Computers : Fundamentals, 3rd*. (Terjemahan). Jakarta: Salemba Infotek
- Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*.
- Hicks, T. & Hestie, S. (2008). High school to collage transition: A profile of the stressor, physical and psychological health issues that effect the first year on-campus collage student. *Journal of Diversity* 15(3):143-7.
- International Data Corporation. (2013). *Worldwide mobile phone market forecast to grow 7,3%*. IDC [online]. Diakses pada tanggal 22 September 2014 pukul 21:05 dari <http://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS24302813>>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). Development and Validation of a Smartpone Addiction Scale (SAS). *Jounal open Acces Freely available online*.
- Novianto, A. (2012). *Informasi Teknologi terkini di Penghujung tahun. (penelitian)* Jakarta: Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Gunadarma.
- Salehan, M. & Neghaban A. (2013). Social networking on *Smartphone*: When mobile phone become addictive. *Journal: Computers in Human Behavior* , 34, 2632-2639.
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup. Edisi Ke-5*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, A. N. M. (2009). *Efektifitas Relaksasi Progresif terhadap penurunan tingkat Stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. (Skripsi)*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Taylor, S. E. (1991). *Health Psychology (Second Edition)*. New York: McGraw. Hill Higher Education
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Heghner, S. M. & Kommers, P. A. M. (2015). Modelling habitual and addictive *smartphone* behaviour The role of *smartphone* usage types, emotional intelligence, social stress self regulation, age and gender. *Journal Computer in Human Behaviour* 45 (2015) 411-420
- Yuwanto, L. (2013). Pengembangan Alat Ukur Blackberry Addict. *Jurnal Proceeding PESSAT*. Bandung, 8-9 Oktober 2013. Vol. 05 Oktober 2013. ISSM:1858-2559