

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KECANDUAN**

***SMARTPHONE* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**ANANTA MEYFA VEBRINA BR GINTING**

**21.860.0100**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 1/12/25

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repositori.uma.ac.id)1/12/25

# **PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KECANDUAN**

## ***SMARTPHONE* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI**

### **UNIVERSITAS MEDAN AREA**

#### **SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Oleh:

**ANANTA MEYFA VEBRINA BR GINTING**

**21.860.0100**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KECANDUAN  
SMARTPHONE PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
NAMA : ANANTA MEYFA VEBRINA BR GINTING  
NPM : 218600100  
FAKULTAS : PSIKOLOGI

Disetujui Oleh

Komisi Pembimbing



Zuhdi Budiman S.Psi., M.Psi  
Pembimbing



Dr. Sitti Aisyah S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Dekan

Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Ka Prodi

Tanggal disetujui : 30 Mei 2025

### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan. 30 Mei 2025



Ananta Meyfa Vebrina Br Ginting

218600100



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ananta Meyfa Vebrina Br Ginting  
NPM : 218600100  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Pengaruh Sres Akademik Terhadap Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Medan Area. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada tanggal: 18 Mei 2025

Yang menyatakan



(Ananta Meyfa Vebrina Br Ginting)

## ABSTRAK

# PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KECANDUAN SMARTPHONE PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MEDAN AREA

ANANTA MEYFA VEBRINA BR GINTING  
21.860.0100

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa psikologi di universitas medan area. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa/i psikologi di universitas medan area. Sampel penelitian berjumlah 114 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *accidental* sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Academic Stress Scale*. Yang dimodifikasi dari alat ukur *perceived Sources of Academic Stress* yang dimiliki oleh Bedewy & Gabriel (2015). dan *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Kwon et al. (2013). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan kecanduan *smartphone*, dengan koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,417. Ini berarti bahwa 41,7% variasi kecanduan *smartphone* dapat dijelaskan oleh stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Dengan kata lain, semakin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kecanduan mereka terhadap *smartphone*. Rata-rata skor stres akademik yang ditemukan adalah 81,71, sedangkan rata-rata skor kecanduan *smartphone* adalah 64,63, mengindikasikan bahwa mahasiswa mengalami stres dan kecanduan *smartphone* dalam kategori tinggi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap kecanduan *smartphone*, dan disarankan perlunya intervensi dan dukungan untuk mengurangi dampak negatif dari kecanduan *smartphone* terhadap kesejahteraan akademik mahasiswa.

**Kata Kunci:** Stres akademik, kecanduan *smartphone*, mahasiswa, Universitas Medan Area.

## ABSTRACT

### **THE EFFECT OF ACADEMIC STRESS ON SMARTPHONE ADDICTION AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF MEDAN AREA**

**BY:**

**ANANTA MEYFA VEBRINA BR GINTING**

**REG. NUMBER: 218600100**

*This research aims to determine the effect of academic stress on smartphone addiction among psychology students at the University of Medan Area. The population of this research was psychology students at the University of Medan Area. The research sample consisted of 114 students. The sampling technique used was accidental sampling. The measurement tools used in this research were the Perceived Sources of Academic Stress scale developed based on the dimensions by Bedewi & Gabriel (2015), and the Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV) based on the aspects developed by Kwon et al. (2013). The analysis results showed that there was a significant positive correlation between academic stress and smartphone addiction, with a coefficient of determination ( $r^2$ ) of 0.417. This means that 41.7% of the variation in smartphone addiction could be explained by the academic stress experienced by students. In other words, the higher the academic stress felt by students, the higher their level of smartphone addiction. The average academic stress score found was 81.71, while the average smartphone addiction score was 64.63, indicating that students experienced high levels of stress and smartphone addiction. This research concludes that academic stress has a significant effect on smartphone addiction, and it is recommended that interventions and support be provided to reduce the negative impact of smartphone addiction on students' academic well-being*

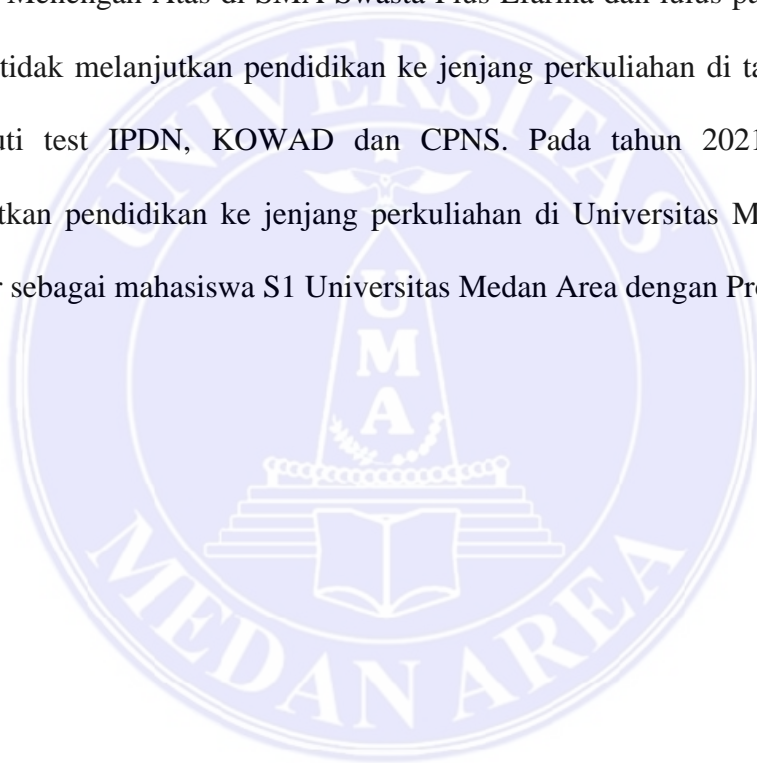
**Keywords :** Academic Stress, Smartphone Addiction, Students, University of Medan Area.





## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ananta Meyfa Vebrina Br Ginting, yang lahir di Kota Bandung pada 01 Mei 2002, sebagai anak pertama dari tiga bersaudara dari bapak Temanta Ginting dan ibu Susan Neval Br Sembiring. Penulis memulai pendidikan formal di SD St. Ignatius Medan. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke SMP Swasta Putri Cahaya Medan. Penulis melanjutkan pendidikan ketingkat Sekolah Menengah Atas di SMA Swasta Plus Efarina dan lulus pada tahun 2020. Penulis tidak melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan di tahun ini karena mengikuti test IPDN, KOWAD dan CPNS. Pada tahun 2021 penulis baru melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan di Universitas Medan Area dan terdaftar sebagai mahasiswa S1 Universitas Medan Area dengan Prodi Psikologi.



## MOTTO

“Orang ngga akan bisa paham *struggle* dan masa sulit nya kita, yang mereka ingin tau hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun ga ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan today. So tetap dan semangat berjuanggg!”

Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri

-Daniel Baskara Putra





## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area”**. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mengalami kesulitan dan penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

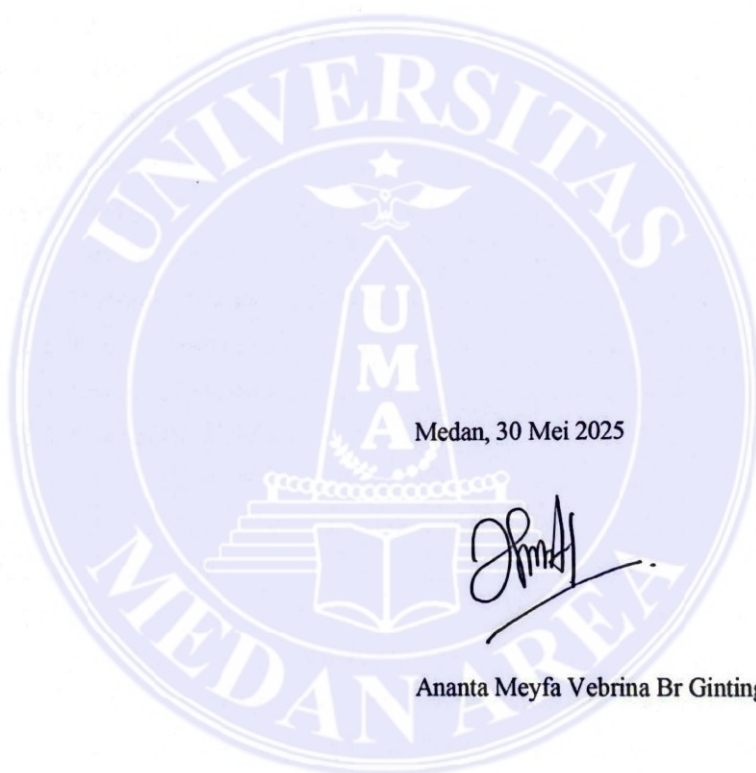
1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M Rektor Universitas Medan Area.
3. Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Bapak Zuhdi Budiman S.Psi., M.Psi selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan tenaganya, serta masukan-masukan yang membangun dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Ibu Maqhfirah DR, S.Psi, M.Psi, Psikolog sebagai ketua sidang yang sudah berkenan hadir dalam sidang.
6. Ibu Sairah, S.Psi., M.Psi sebagai sekretaris yang sudah berkenan menjadi notulen dalam sidang.

7. Bapak Yudistira Fauzy Indrawan, S.Psi., M.A, Ph.D sebagai pembanding sidang yang sudah berkenan hadir dalam sidang.
8. Terima Kasih seluruh dosen dan Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan performance terbaik dalam membantu mahasiswa untuk urusan administrasi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
9. Penulis sampaikan terima kasih kepada para mahasiswa/i Fakultas Psikologi Di Universitas Medan Area yang sudah bersedia memberikan waktu dan membantu saya menjadi sampel dalam penelitian skripsi ini.
10. Superhero dan Cinta pertama penulis, Papa Serma Temanta Ginting, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak merasakan pendidikan perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi dan memberikan dukungan serta materi hingga penulis sampai sarjana.
11. Malaikat tidak bersayap penulis, Mama Dk. Susan Neval Br Sembiring, S.Pd. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang yang diberikan kepada penulis. Terimakasih juga untuk doa, dan ilmu hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
12. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada Mariyanna Br Sembiring yang sudah membesarkan dan menjaga penulis dari usia 8 bulan sampai detik ini. Terimakasih sudah ada disaat penulis sakit, sehat, dan menjadi wadah menuangkan cerita penulis dalam menjalani perkuliahan dan menyelesaikan

skripsi ini

13. Terima Kasih kepada kedua adik laki-laki penulis Ega dan Zio yang telah banyak membantu penulis dalam segala hal selama perkuliahan dan sudah menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada seseorang yang menjadi *support system*, Karonia Sembiring. Terimakasih telah menjadi sosok rumah ternyaman dan selalu ada buat penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini baik tenaga, waktu, maupun materi kepada penulis. Mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.
15. Terima Kasih juga penulis sampaikan kepada teman terdekat penulis yaitu Laura, Elisabeth, Lala, Fanny, Pipi, Nina, Amirah, Klara, Widya, Jrut, Olivia, Dinda, Nurul Fadillah yang selalu memberikan bantuan dan dukungan selama perkuliahan ini.
16. Terakhir penulis ucapkan terimakasih kepada diri sendiri yang telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan. Yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan dunia perkuliahan ataupun proses penyusunan skripsi. Mampu berdiri tegak Ketika dihantam permasalahan yang ada. Terimakasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari perjalanan ayo semangat pasti bisa.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis senantiasa menerima kritikan dan saran yang sifatnya membangun agar skripsi ini menjadi lebih baik lagi.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
16.1. ....	La
tar Belakang .....	1
16.2. ....	Ru
musan Masalah .....	10
16.3. ....	Tu
juan Penelitian .....	10
16.4. ....	Hi
potesis Penelitian .....	11
16.5. ....	M
anfaat Penelitian .....	11
16.5.1. ....	M
anfaat Teoretis .....	11
16.5.2. ....	M
anfaat Praktis .....	11
BAB II KAJIAN TEORI .....	12
2.1 Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	12
2.1.1 Definisi Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	12
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	13
2.1.3 Aspek-Aspek Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	15
2.1.4 Dampak Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	19



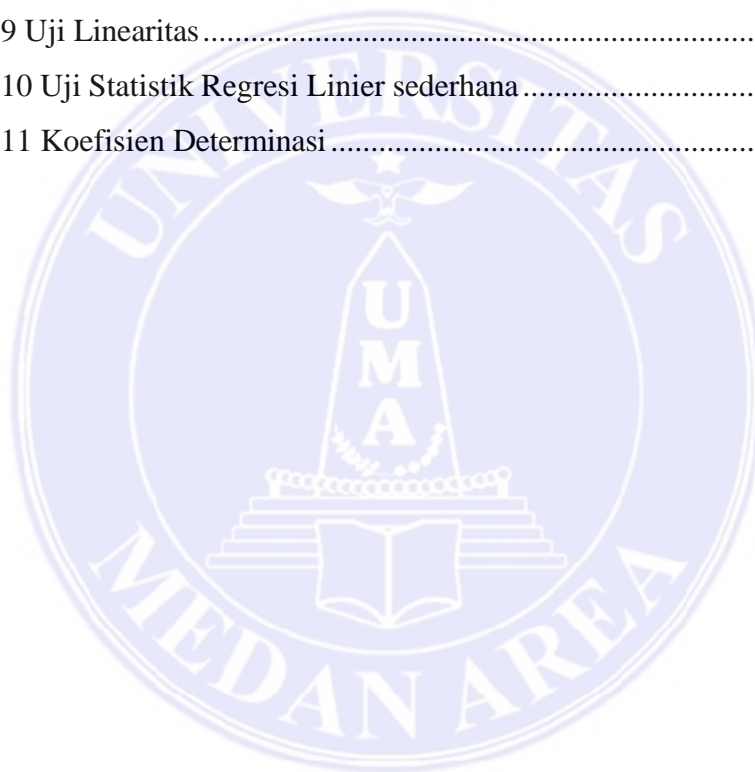
2.2 Stres Akademik .....	20
2.2.1 Definisi Stres .....	20
2.2.2 Definisi Stres Akademik .....	21
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	22
2.2.4 Aspek-Aspek Stres Akademik .....	24
2.2.5 Dimensi Stres Akademik .....	26
2.3 Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	27
2.4 Kerangka Konseptual .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	29
3.1.1 Waktu Penelitian .....	29
3.1.2 Tempat Penelitian .....	29
3.2 Bahan dan Alat .....	29
3.3 Metodologi Penelitian .....	30
3.3.1 Tipe Penelitian .....	30
3.3.2 Identifikasi Variabel .....	30
3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
3.3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	31
3.3.5 Validitas dan Reliabilitas .....	34
3.3.6 Teknik Analisis Data .....	35
3.4 Populasi dan Sampel .....	37
3.4.1 Populasi .....	37
3.4.2 Sampel .....	37
3.4.3 Teknik Sampling .....	37
3.5 Prosedur Kerja .....	38
3.5.1 Persiapan Penelitian .....	38
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian .....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	39
4.2 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	40
4.2.1 Uji Validitas .....	40
4.2.2 Uji Reliabilitas .....	43

4.2.3 <i>Mean</i> Hipotetik dan <i>Mean</i> Empirik.....	43
4.3 Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	45
4.3.1 Uji Statistik.....	48
4.3.2 Koefisien Determinasi .....	49
4.4 Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	54
5.1 Kesimpulan .....	54
5.2 Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN .....	62



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jenis Kelamin Responden.....	39
Tabel 4.2 Media Sosial yang Digunakan.....	39
Tabel 4.3 Uji Validitas Stres Akademik.....	41
Tabel 4.4 Uji Validitas Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	42
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas Variabel X dan Y.....	43
Tabel 4.6 Uji Kriteria .....	44
Tabel 4.7 Uji Normalitas .....	46
Tabel 4.8 Uji Heterokedastisitas (uji glejser) .....	47
Tabel 4.9 Uji Linearitas .....	48
Tabel 4.10 Uji Statistik Regresi Linier sederhana.....	48
Tabel 4.11 Koefisien Determinasi .....	49



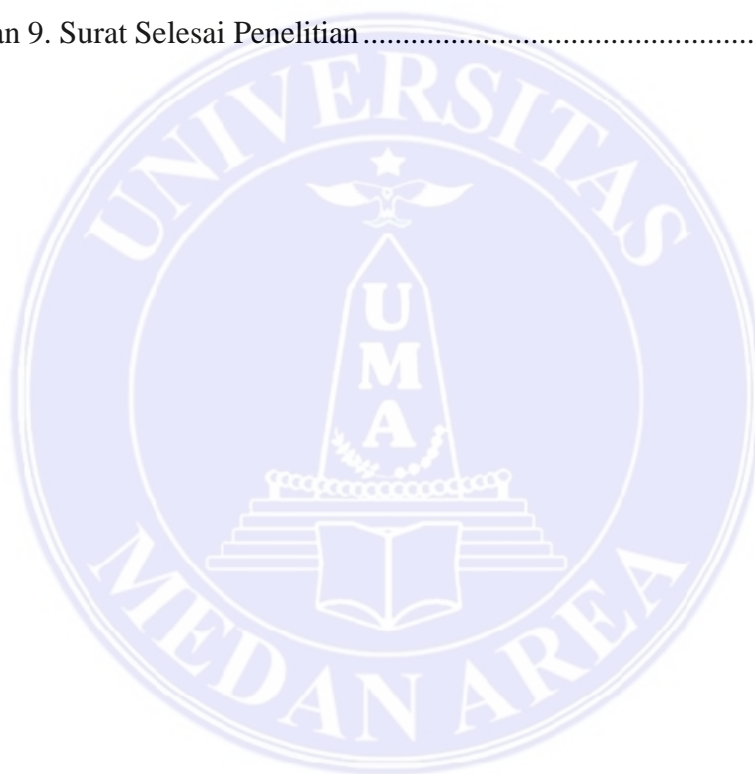
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kurva Kecanduan <i>Smartphone</i> .....	45
Gambar 4.2 Kurva Stres Akademik.....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lampiran Skala .....	63
Lampiran 2. Lampiran Data Responden .....	69
Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	71
Lampiran 4. Hasil Analisis Data .....	74
Lampiran 5. Lampiran Uji Linearitas .....	75
Lampiran 6. Uji Heterokedastisitas .....	77
Lampiran 7. Uji Hipotesis .....	78
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian .....	79
Lampiran 9. Surat Selesai Penelitian .....	79





# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, terutama di era digital yang selalu maju, *smartphone* tidak lagi hanya perangkat komunikasi. Ini telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari untuk segala usia, dari anak-anak hingga orang dewasa. Laporan terbaru *State of Mobile 2024* dari data.ai memperkuat ini dengan mengungkapkan betapa luasnya penggunaan *smartphone* di seluruh dunia. Indonesia diklasifikasikan sebagai negara dengan periode penggunaan *smartphone* harian terpanjang. Waktu rata-rata untuk menggunakan *smartphone* di Indonesia mencapai 6,05 jam sehari pada tahun 2023 (Yonatan, 2024). Perkembangan teknologi yang cepat, terutama melalui kehadiran *smartphone*, memiliki dampak besar pada kehidupan sehari-hari, bahkan di dunia akademik siswa. Untuk siswa, *smartphone* sering kali merupakan cara untuk menghindari tekanan kuliah. Tidak jarang stres akademik untuk menciptakan lebih banyak kegiatan hiburan melalui *smartphone* dibandingkan dengan kegiatan akademik (Indo Tren, 2024).

Ponsel pintar atau *smartphone* saat ini menjadi perangkat yang sangat berguna, bahkan bisa dibilang seperti asisten pribadi di genggaman. Alat ini memungkinkan pengguna menyimpan berbagai data penting untuk memudahkan aktivitas sehari-hari, sekaligus menjadi pengingat berbagai hal yang perlu dilakukan. Selain itu, *smartphone* juga memiliki kemampuan operasional yang menyerupai 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 (Shelly et al., 2007). *Smartphone* menawarkan berbagai manfaat seperti akses informasi, komunikasi, dan hiburan. Namun, penggunaan *smartphone* juga dapat menimbulkan konsekuensi negatif, salah satunya adalah kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*).

Kecanduan *smartphone*, atau yang dikenal dengan istilah *smartphone addiction* atau nomofobia, belum dikategorikan sebagai gangguan mental resmi dalam DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) yang diterbitkan oleh *American Psychiatric Association* (APA). *Smartphone addiction* memiliki kesamaan dengan teori internet *addiction* yang dikemukakan oleh Young & de Abreu (2011), yang mencakup lima isu utama terkait masalah internet: *cybersexual addiction*, *cyber-relationship addiction*, *net compulsions*, *information overload*, dan *computer addiction*.

Meskipun belum secara resmi diakui sebagai gangguan mental tersendiri, penggunaan *smartphone* secara berlebihan telah menjadi perhatian serius dalam dunia kesehatan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melalui Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD-11) memang belum mencantumkan kecanduan *smartphone* secara spesifik, namun telah memasukkan *gaming disorder* sebagai gangguan perilaku akibat penggunaan teknologi digital yang berlebihan (WHO, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan terhadap teknologi digital, termasuk *smartphone*, dapat menyebabkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti gangguan tidur, kecemasan, dan depresi. Sejumlah penelitian juga mengungkapkan

bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan, terutama di kalangan remaja, berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis dan meningkatnya risiko masalah mental (Müller et al., 2022).

Kecanduan atau keterikatan pada *smartphone* memiliki beberapa karakteristik, yaitu toleransi (peningkatan penggunaan sesuai dengan yang diinginkan), penarikan diri, penggunaan terus-menerus meskipun menyadari dampak negatifnya, kehilangan kontrol, upaya yang sering gagal untuk mengurangi penggunaan, dan pengurangan keterlibatan dalam kegiatan sosial (DSM-5, 2013). Dari definisi ini dapat disimpulkan bahwa kecanduan melibatkan perbuatan atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif. Keberadaan karakteristik ini menunjukkan betapa seriusnya dampak dari kecanduan *smartphone*, yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik tetapi juga mental dan sosial pengguna.

Kecanduan *smartphone* dalam konteks ini mengacu pada penggunaan yang tidak terkendali dan kompulsif, yang berdampak negatif pada kehidupan sosial, emosional, dan akademik seseorang. Dari sudut pandang psikologis, kecanduan ini tidak hanya soal lamanya penggunaan, tetapi juga mencakup dimensi kognitif, perilaku, dan emosional seperti dorongan terus-menerus untuk memeriksa *smartphone*, kesulitan menghentikan penggunaannya, serta munculnya kecemasan saat tidak dapat mengakses perangkat tersebut.

Menurut laporan *State of Mobile 2024* oleh Data.ai, Indonesia menempati posisi pertama sebagai negara dengan durasi penggunaan perangkat mobile terlama di dunia, yaitu mencapai rata-rata 6,05 jam per hari sepanjang tahun 2023 (Detak

Banten, 2023). Penggunaan *smartphone* di Indonesia didominasi oleh aplikasi

media sosial seperti YouTube, TikTok, WhatsApp, Instagram, dan Chrome, yang menjadi lima besar aplikasi dengan waktu penggunaan tertinggi (Herald Sulsel, 2023). Sementara itu, hasil survei yang dilakukan oleh Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tahun 2022 menemukan bahwa 59,1% mahasiswa mengalami kecanduan internet. Kondisi ini dikaitkan dengan penurunan kualitas tidur, terganggunya interaksi sosial, serta merosotnya prestasi akademik (Kompas, 2023). Angka-angka ini menunjukkan bahwa kecanduan terhadap perangkat digital, khususnya *smartphone*, merupakan masalah nyata dan signifikan di Indonesia—terutama pada kalangan mahasiswa yang berada dalam masa produktif dan tahap perkembangan penting.

Bianchi & Phillips (2005) (dalam Leung, 2008) mengidentifikasi sejumlah ciri- ciri *smartphone addiction*, yaitu menyibukkan diri dengan *smartphone*, menggunakan *smartphone* untuk mencapai kepuasan, gagal dalam upaya mengendalikan diri atau menghentikan penggunaan *smartphone*, merasa tersesat, gelisah, murung, tertekan atau mudah tersinggung saat berusaha mengurangi penggunaan *smartphone*, menggunakan ponsel lebih lama dari yang diharapkan, menjauhkan diri dari keluarga dan teman, atau dari orang lain untuk menyembunyikan sejauh mana keterlibatannya dengan *smartphone*, menggunakan *smartphone* sebagai cara untuk melepaskan diri dari berbagai masalah atau untuk menenangkan suasana hati yang tidak menentu (perasaan terisolasi, gelisah, kesepian, dan depresi).

Ketika seseorang mengalami tekanan internal dan eksternal, kecanduan dapat berfungsi sebagai mekanisme *coping* untuk stres. Gangguan *smartphone addiction* sering kali menjadi pengalihan untuk meringankan emosi dan

pengalaman negatif yang disebabkan oleh stres dan ketegangan, terutama ketika tidak ada kontrol diri yang kuat terhadap penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temukan pada mahasiswa/i fakultas psikologi di Universitas Medan Area, saat peneliti melakukan observasi secara langsung, peneliti menemukan bahwa, sebagian besar mahasiswa terlihat tidak bisa lepas dari *smartphone*, baik ketika proses pembelajaran di dalam kelas, pada saat istirahat, dan bahkan saat sedang berkumpul mereka lebih asyik bermain dengan *smartphone* daripada berinteraksi dengan teman-teman yang lain.

Teori kecanduan perilaku (Behavioral Addiction Theory) yang dikemukakan oleh Mark D. Griffiths (2005) (dalam Fauziah, 2021) menyatakan bahwa kecanduan bukan hanya terhadap zat, tapi juga bisa terhadap perilaku seperti penggunaan internet dan *smartphone*. Menurut teori ini, kecanduan *smartphone* termasuk dalam kecanduan non-substansi, di mana individu mengalami dorongan kompulsif untuk menggunakan perangkat meskipun ada konsekuensi negatif. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan bisa mengganggu fokus belajar, mengurangi waktu tidur, dan menunda penyelesaian tugas, yang secara langsung meningkatkan stres akademik. Ia menyebut 6 komponen utama dari kecanduan perilaku: salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. Mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone* akan kesulitan fokus, menunda tugas, dan akhirnya mengalami tekanan akademik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* adalah *academic stress* (Yuwanto, 2010). Sun et al. (2011) mendefinisikan *academic stress* sebagai tekanan yang dirasakan oleh siswa disekolah karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan, namun tidak sesuai dengan kapasitas dan



kemampuan yang dimilikinya. Bariyyah dkk, (dalam Barseli et al., 2018) menyatakan *academic stress* merupakan respons siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar, meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) keharusan untuk menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

Setiap manusia pasti mempunyai masalah dalam hidupnya. Sama halnya seperti mahasiswa/i yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, mereka dituntut untuk menyelesaikan perkuliahannya dalam waktu yang telah ditetapkan. Stres yang dialami mahasiswa tidak selalu negatif, mahasiswa memiliki kepekaannya masing-masing dalam merespons tekanan. Ada yang merespons dengan kemarahan, depresi atau merasa bersalah, tetapi ada juga yang memilih mengabaikan dan menganggap tekanan tersebut sebagai tantangan. Oleh karena itu stres tidak hanya berdampak negatif namun juga berdampak positif tergantung dari bagaimana mahasiswa menghadapinya. Penggunaan *smartphone* yang digunakan oleh mahasiswa merupakan salah satu bentuk dari pengalihan stres yang muncul.

Tuntutan tersebut berasal dari berbagai pihak, baik itu universitas, dosen ataupun keinginan orang tua yang ingin melihat anaknya mendapat gelar sarjana, dorongan dari teman-teman dan keinginan dari diri sendiri. Hal tersebut dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa/i. Menurut Marks et al. (2002) Stres merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya. Stres sendiri merupakan salah satu reaksi atau respons psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi.

Tuntutan untuk menyelesaikan tugas, mengikuti kelas, dan mendapatkan nilai yang baik adalah sumber stres akademik yang tinggi dialami mahasiswa sehingga terjadilah penurunan prestasi belajar pada mahasiswa. Tekanan akademik ini dapat berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa. Menurut Wilks (2008), stres akademik adalah stres yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi individu. Allen et al. (2021) menyatakan bahwa stres akademik adalah keadaan emosional yang memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang yang tidak diinginkan dan tidak membantu, termasuk rasa kepemilikan sekolah yang rendah.

Tekanan akademik ini dapat berasal dari berbagai faktor, seperti beban tugas yang berat, tenggat waktu yang ketat, standar akademik yang tinggi, dan kekhawatiran tentang masa depan. Dampak dari stres akademik dapat berupa perasaan sedih, putus asa, kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya disukai, perubahan nafsu makan, pola tidur, dan tingkat energi, perasaan gelisah, mudah marah, sulit berkonsentrasi, mudah lelah, dan mudah tersinggung.

Hubungan antara stres akademik dan kecanduan smartphone tidak dapat dijelaskan secara linier, melainkan menunjukkan interaksi timbal balik yang kompleks. Mahasiswa yang menghadapi tekanan dalam studi seringkali menjadikan penggunaan smartphone sebagai bentuk pelarian. Namun, penggunaan berlebihan ini justru memicu masalah psikologis seperti gangguan tidur dan sulit berkonsentrasi, yang kemudian memperparah stres akademik itu sendiri. Hal ini menciptakan pola saling memengaruhi yang membentuk siklus adiktif dan merugikan.

Dalam situasi ini, mahasiswa terjebak dalam strategi coping yang tidak

sehat, di mana smartphone bukan lagi sekadar alat bantu, melainkan menjadi sarana pelarian emosional. Peningkatan tekanan akademik sering kali memicu kebiasaan untuk mencari distraksi melalui aktivitas digital seperti menjelajah media sosial, menonton video singkat, atau bermain gim. Meskipun aktivitas ini memberikan rasa nyaman sesaat, kenyataannya tidak menyelesaikan penyebab stres yang sebenarnya. Akibatnya, ketergantungan terhadap smartphone justru melemahkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres secara konstruktif, menurunkan performa akademik, dan memperkuat siklus ketergantungan.

Di Indonesia, fenomena stres akademik ini sudah marak menjadi perbincangan di media massa. Salah satu kasus yang terjadi pada tanggal 31 Januari 2020 seorang Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Yogyakarta melakukan bunuh diri dalam kostnya karena tidak sanggup menyelesaikan skripsi (DetikNews, 2020). Pada tanggal 21 Oktober 2021 terdapat juga kasus seorang Mahasiswi semester 5 Fakultas Teknik Industri di salah satu kampus Swasta di Yogyakarta bunuh diri di kamar kostnya karena tuntutan tugas kuliah (CNN Indonesia, 2021). Selain itu awal tahun ini 22 Januari 2024 terdapat juga kasus seorang Mahasiswa program studi gizi pada Poltekkes Kemenkes Kupang mencoba bunuh diri dengan meloncat di Jembatan Liliba karena dia diberikan tugas menyelesaikan makalah sebanyak 100 halaman dalam satu hari dan besok harus dikumpulkan (Kata NTT, 2024).

Pada Universitas Medan Area juga sendiri memiliki tuntutan akademik yang cukup tinggi. Para Mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan seperti tuntutan akademik dan tanggung jawab. Tuntutan akademik yaitu, yaitu adalah tuntutan terhadap mahasiswa agar dapat mengikuti proses belajar mengajar,

mendapatkan IPK yang baik sesuai dengan standar nilai yang baik.

Peneliti melakukan survei terhadap 100 Mahasiswa/i Psikologi Universitas

Medan Area terkait kecanduan *smartphone* dengan persentase sebagai berikut:

1	Berapa jam rata-rata Anda menggunakan <i>smartphone</i> dalam sehari ?	1-2 Jam : 5 orang : 5% 3-5 Jam : 21 Orang : 21% 6-8 Jam : 37 Orang : 37% Lebih dari 8 Jam : 37 Orang : 37%
2	Apakah Anda lebih suka menghabiskan waktu dengan <i>smartphone</i> daripada berinteraksi dengan orang lain?	Ya : 50 Orang : 50% Tidak : 50 Orang : 50%
3	Aktivitas apa saja yang paling sering Anda lakukan pada <i>smartphone</i> ?	Scroll Media Sosial : 86% Bermain Game : 30% Nonton Video : 50% Berbelanja Online : 23% Membuka Website Belajar : 1% Nonton Drakor : 1% Baca Komik : 1%

Peneliti juga melakukan survei terhadap 100 Mahasiswa/i Psikologi Universitas Medan Area terkait stres akademik yang dialami dengan persentase sebagai berikut:

1	Seberapa sering Anda merasa kesulitan mengatur waktu mengerjakan tugas?	Tidak Pernah : 2 Orang : 2% Sesekali/Jarang : 41 Orang : 41% Sering : 50 Orang : 50% Selalu/Sangat Sering : 7 Orang : 7%
2	Manakah dari berikut ini yang paling sering Anda rasakan saat mengerjakan tugas	<i>Overthinking</i> : 42% Kehilangan Motivasi : 34% Sulit Fokus : 61% Insomnia : 19% Malas : 1% Gelisah : 1% Ngantuk : 1% Mudah Marah : 1%

Setelah meneliti antar variabel maka peneliti kembali melakukan survei terhadap 100 Mahasiswa/i Psikologi Universitas Medan Area terkait pengaruh stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* untuk melihat apakah terdapat fenomena. Berikut adalah hasil dengan persentase yaitu sebagai berikut:

1	Apakah Anda merasa bahwa penggunaan <i>smartphone</i> mengganggu produktivitas pengerjaan tugas Anda?	Ya : 61 Orang : 61% Tidak : 39 Orang : 39%
2	Apakah Anda merasa bahwa penggunaan <i>smartphone</i> membantu dalam mengurangi stres akademik Anda?	Ya : 77 Orang : 77% Tidak : 23 Orang : 23%
3	Pernahkah Anda merasa gelisah atau tidak nyaman ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i> ?	Tidak Pernah : 11 Orang : 11% Sesekali/Jarang : 52 Orang : 52% Sering : 26 Orang : 26% Selalu/Sangat Sering : 11 Orang : 11%
4	Apakah Anda berpikir bahwa stres akademik membuat Anda lebih sering menggunakan <i>smartphone</i> ?	Ya, Sangat Setuju : 9 Orang : 9% Ya Setuju : 47 Orang : 47% Tidak Setuju : 30 Orang : 30% Tidak, Sangat Tidak Setuju : 1 : 1%
5	Apakah Anda merasa lebih tenang menggunakan <i>smartphone</i> saat Anda mengalami stres akademik?	Ya : 70 Orang : 70% Tidak : 30 Orang : 30%

Hasil dari survei yang dilakukan sebagian besar mahasiswa/i psikologi menggunakan *smartphone* 6-8 jam per hari bahkan lebih dari 8 jam. Dan dari survei di atas juga bisa dilihat mereka lebih suka menghabiskan waktu dengan *smartphone* daripada berinteraksi dengan sosial sekitar. *Smartphone* sudah menjadi barang yang sangat penting, dan wajib untuk kehidupan mahasiswa/i. Bahkan 77 dari 100 orang memilih *smartphone* menjadi alternatif mereka untuk mengurangi stres akademik yang dialami. Kondisi ini sudah membuat mahasiswa/i nyaman dan tenang menghadapi stres akademiknya. Survei yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap kecanduan *smartphone*.

Penelitian sebelumnya yang berjudul Hubungan antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan yang



dilakukan oleh Saraswati (2021). Pada penelitian ini terdapat hasil ada hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone*. Dengan asumsi semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecanduan *smartphone*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah :

“Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa/i psikologi di Universitas Medan Area?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa psikologi di Universitas Medan Area.
- 1.3.2 Untuk mengetahui apakah terdapat kecanduan pada mahasiswa psikologi di Universitas Medan Area terhadap kecanduan *smartphone*
- 1.3.3 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa psikologi di Universitas Medan Area.

## 1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah di atas.

Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu :

Adanya pengaruh stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* pada Mahasiswa/i Psikologi Universitas Medan Area.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pemahaman, dan sumber bagi ilmu psikologi klinis sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain tentang pengaruh stres akademik dengan kecanduan *smartphone*.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

Bagi Subjek Penelitian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu individu untuk memahami bahwa stres memiliki dampak pada perilaku kecanduan *smartphone*.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### 2.1 Kecanduan *Smartphone*

##### 2.1.1 Definisi Kecanduan *Smartphone*

Sarafino & Smith (2010) kecanduan adalah keadaan individu yang merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu agar mendapatkan atau memperoleh efek menyenangkan dari yang dihasilkannya oleh sesuatu yang dilakukan.

Kecanduan (*addiction*) sendiri didefinisikan sebagai kebiasaan untuk terlibat dalam aktivitas tertentu atau menggunakan substansi tertentu, tanpa memedulikan konsekuensi buruk pada kesehatan fisik, sosial, spiritual, mental, maupun finansial dari tiap individu (Putri, 2018; Young & de Abreu, 2011).

Menurut Kim (2013) dan Dhiman (2021) menyatakan adiksi *smartphone* merupakan jenis kecanduan baru yang muncul akibat perkembangan media termasuk internet dan *smartphone* yang membuat pengguna menggunakan perkembangan media tersebut berlebihan atau melampaui batas wajar.

Kwon et al. (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addition* atau kecanduan *smartphone* adalah bentuk perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan individu menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Chiu (2014) menyebutkan bahwa *smartphone addiction* adalah salah satu kecanduan yang memiliki risiko lebih ringan dari pada kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan. Kecanduan *smartphone* ini apabila individu tidak dapat mengontrol keinginannya dan menyebabkan dampak negatif pada diri individu yang bersangkutan. Kecanduan *smartphone* juga didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang hanyut dalam *smartphone* dan tidak dapat mengontrol diri mereka (H.-J. Kim et al., 2018).

Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan Kecanduan *Smartphone* adalah perilaku individu yang ketergantungan menggunakan *smartphone* sehingga menjadi masalah untuk lingkungan sekitarnya bahkan efek negatif untuk dirinya.

### 2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan *Smartphone*

Terdapat faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* menurut Kwon et al. (2013). Di antaranya adalah gangguan dalam kehidupan sehari-hari, penggunaan *smartphone* tetap dilakukan walaupun terdapat gangguan dalam kehidupan sehari-hari seperti masalah fisik, sosial, atau psikologis yang sering timbul dan kemungkinan besar disebabkan atau diperburuk dengan penggunaan *smartphone*.

Agusta (2016) mendata secara deskriptif faktor-faktor penyebab *smartphone addiction*, yakni: keinginan pencarian sensasi yang tinggi, *self esteem* yang rendah, situasi psikologis, pemasaran produk *smartphone*, fitur *smartphone* yang menarik, dan manfaat perluasan interaksi sosial.

Menurut Yuwanto (2010), faktor penyebab kecanduan *smartphone* yaitu :

### 1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang datang dari individu tersebut. Apabila individu memiliki tingkat mencari sensasi yang tinggi, harga diri yang rendah, mengikuti fenomena sosial yang ada, kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan *smartphone* yang tinggi, keinginan untuk belajar rendah, keinginan menggunakan menggunakan media sosial yang tinggi, dan ekspektasi yang tinggi, dapat membuat individu mengalami kecanduan *smartphone*.

### 2. Faktor Situasional

Faktor situasional adalah faktor di mana individu mengalami stres, kesepian, kecemasan, kejenuhan, kesedihan, dan merasa tidak nyaman, dan individu merasa dapat mudah menghadapi situasi tersebut hanya dengan menggunakan *smartphone*. *Smartphone* dapat membuat individu merasa nyaman dengan dirinya, individu juga merasa *smartphone* adalah dunia baginya dan tidak bisa jika tidak menggunakan *smartphone*.

### 3. Faktor sosial

Faktor sosial adalah keadaan sosial yang mengharuskan berinteraksi dan menjaga silaturahmi dengan orang lain menggunakan fasilitas yang diberikan oleh *smartphone*. Contohnya seperti individu melakukan komunikasi lewat media sosial yang ada. Faktor sosial terbagi atas *mandatory behavior* dan *connected presence*. *Mandatory behavior* adalah berasal dari dorongan atau perintah orang lain, dan *connected presence* adalah berasal dari keinginan



pribadi.

#### 4. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, ini terkait dengan banyaknya iklan yang ditampilkan mengenai kelebihan-kelebihan dari fasilitas yang didapat dengan *smartphone*, dan juga hal itu dapat membuat individu selalu menggunakan *smartphone* karena bisa mendapatkan informasi dari berita ataupun media sosial yang ada, hal ini juga sudah menjadi kebiasaan bagi individu saat menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan faktor-faktor di atas dapat disimpulkan bahwa *smartphone addiction* dapat terjadi dari banyak faktor. Seperti faktor internal, faktor situasional, faktor sosial dan faktor eksternal.

#### 2.1.3 Aspek-Aspek Kecanduan *Smartphone*

Adapun Aspek-aspek *smartphone addiction* Menurut Kwon et al. (2013) adalah:

##### 1. *Daily life disturbance*

*Daily life disturbance* merupakan gangguan dalam kehidupan sehari-hari yang timbul akibat penggunaan *smartphone*, mencakup melewatkan pekerjaan yang sudah direncanakan ataupun tugas kuliah, kesulitan berkonsentrasi saat dikelas atau saat bekerja, hal ini saat ini sangat mengganggu individu yang terlalu sering menggunakan *smartphone* terutama bagi individu yang dihadapkan tugas kuliah dan harus menyelesaikan tepat waktu, dan

membuat nyeri pada pergelangan tangan dan leher.

## 2. *Withdrawal*

*Withdrawal* merupakan perasaan yang dirasakan individu ketika tidak dapat bertahan tanpa mempunyai *smartphone*, merasa sakit hati ketika diganggu ketika menggunakan *smartphone*, individu merasa tidak sabar serta gelisah ketika tidak menggunakan *smartphone*, individu selalu memikirkan *smartphone* meskipun sedang tidak menggunakannya.

## 3. *Cyberpase oriented relationship*

*Cyberpase oriented relationship* merupakan perasaan ketika individu merasa hubungannya dengan teman yang dimiliki di dunia maya lebih akrab, contohnya individu selalu berkomunikasi dengan temannya di dunia maya dengan menggunakan media sosial. Namun hubungannya dengan teman yang ada di dunia nyata tidak akrab seperti di dunia maya.

## 4. *Overuse*

*Overuse* merupakan penggunaan *smartphone* yang terlalu sering digunakan secara berlebihan ketika memerlukan bantuan, individu lebih memilih untuk mencarinya melalui *smartphone*, hal ini sering dilakukan oleh individu saat belajar di dalam kelas, dan ketika berhenti menggunakan *smartphone*, hal ini membuat individu kembali adanya paksaan dari dalam diri yang ingin menggunakan lagi *smartphone* ketika berhenti menggunakannya.

## 5. *Tolerance*

*Tolerance* merupakan kemampuan individu ketika berusaha untuk mengontrol waktu penggunaan *smartphone*. hal ini yang sering dilakukan oleh

individu ketika ingin belajar untuk menyelesaikan tugas- tugas yang ada, dan juga individu tidak menggunakan *smartphone* karena individu ingin membiasakan dirinya tanpa menggunakan *smartphone* walaupun hal itu sangat berat bagi individu yang mengalami *smartphone addiction*.

Aspek-aspek Kecanduan *Smartphone* yang dikemukakan oleh Lin et al. (2014) (dalam Simangunsong & Sawitri, 2018) yaitu, perilaku kompulsif (*compulsive behavior*), gangguan fungsional (*functional impairment*), menarik diri (*withdrawal*), dan toleransi (*tolerance*).

Menurut B.-N. Kim (2013) terdapat empat aspek atau ciri yang menandakan bahwa individu terindikasi *smartphone addiction*, yaitu:

1. *Disturbance of adaptive functions* (gangguan fungsi adaptif)

Aspek ini menjelaskan bahwa individu yang terindikasi *smartphone addiction* akan mengalami gangguan fungsi adaptif. Contoh gangguan fungsi adaptif adalah hilangnya waktu untuk melakukan atau menyelesaikan suatu pekerjaan yang telah direncanakan, sulit berkonsentrasi ketika bekerja atau belajar, menderita sakit kepala ringan, penglihatan kabur, gangguan tidur, dan lain sebagainya (Kwon et al., 2013).

2. *Virtual life orientation* (orientasi hidup secara virtual)

Individu dengan *smartphone addiction* memiliki hidup yang berorientasi pada dunia virtual atau dunia maya. Hal ini berarti individu cenderung melakukan hubungan atau komunikasi melalui dunia maya, seperti Facebook. Biasanya individu akan lebih senang menghabiskan waktunya bersama *smartphone* daripada bersama keluarga maupun teman-teman.

### 3. *Withdrawal* (penarikan)

Aspek ini memiliki arti bahwa akan terjadi efek-efek secara psikologis apabila *smartphone* ditarik atau dijauhkan dari individu yang bersangkutan. Biasanya individu yang terindikasi *smartphone addiction* merasa panik, cemas, dan gelisah ketika individu tersebut tidak bersama dengan *smartphone* miliknya.

### 4. *Tolerance* (toleransi)

Aspek ini menunjukkan bahwa individu dengan *smartphone addiction* akan memasuki wilayah toleransi. Artinya semakin lama individu tersebut akan menoleransi kebiasaannya dalam menggunakan *smartphone*. Waktu yang digunakan akan semakin banyak seiring berjalannya waktu dan sulit untuk menghentikannya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek *smartphone addiction* yang digunakan adalah *Daily life disturbance*, *Withdrawal*, *Cyberpace oriented relationship*, *Overuse*, *Tolerance*. Di mana *daily life disturbance* merupakan gangguan kehidupan sehari-hari yang terjadi akibat penggunaan *smartphone*, *withdrawal* merupakan penarikan terhadap *smartphone*, *cyberspace oriented relationship* merupakan hubungan yang berorientasi pada dunia maya, *overuse* merupakan penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, *tolerance* merupakan daya tahan untuk tidak menggunakan *smartphone*.

#### 2.1.4 Dampak Kecanduan *Smartphone*

Menurut Yuwanto (2010) dampak dari *smartphone addiction*, yaitu:

1. Mengeluarkan uang lebih

Menggunakan *smartphone* dengan berbagai fasilitas atau layanan yang tersedia, tentu membutuhkan biaya yang harus dikeluarkan untuk dapat menikmati fasilitas tersebut.

2. Psikologis

Merasakan perasaan tidak nyaman serta gelisah ketika tidak membawa ataupun menggunakan *smartphone*.

3. Fisik

Gangguan pada pola tidur yang membuat individu kekurangan jam tidurnya, sehingga dapat menyebabkan penyakit.

4. Relasi sosial

Terjadinya gangguan pada hubungan sosial, di mana individu merasa terisolasi dari masyarakat atau kelompok dan berkurangnya kontak fisik secara langsung dengan individu lain.

5. Prestasi belajar

Karena menggunakan *smartphone* terjadi pengurangan waktu untuk melakukan sesuatu yang lebih berguna dan penting, sehingga menyebabkan stres sehingga menurunnya produktivitas dalam akademis.



## 6. Hukum

Keinginan menggunakan *smartphone* yang tidak terkontrol memungkinkan penggunanya menggunakan *smartphone* saat mengemudi kendaraan, yang dapat membahayakan diri sendiri dan pengendara lain.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan dampak dari kecanduan *smartphone* adalah pengeluaran keuangan, psikologis yang terganggu, terganggunya fisik sehingga menimbulkan penyakit, terisolasi dari lingkungan sekitar, menurunnya produktivitas pendidikan akademis serta kemungkinan melanggar hukum.

## 2.2 Stres Akademik

### 2.2.1 Definisi Stres

Menurut kamus Webster (1977) (dalam Aryani, 2016), stres berasal dari bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan. Konsep tentang stres selanjutnya mengalami perkembangan di Perancis dan Inggris yang dikenal sebagai *estresse*, konsep stres digunakan dalam ilmu fisiologi, kedokteran, psikologi, dan perilaku (Romas & Sharma, 2000).

Menurut Sarafino & Smith (2010) stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial individu tersebut.

Stres dapat berdampak positif dan juga negatif bagi individu (Agolla & Ongori, 2009) namun semua tergantung dari derajat stres yang mereka alami sebagai bentuk penilaian kognitif mereka terhadap *stressor* (pemicu stres) yang mereka terima (Desmita, 2009; Sarafino & Smith, 2010). Stres yang besar dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan stres merupakan suatu situasi atau kondisi di mana individu merasa tertekan dan terbebani karena tuntutan yang melebihi kapasitas dari individu tersebut. Stres dapat berdampak positif juga negatif, tergantung pada tingkat stres yang dialami dan respons yang diberikan terhadap stres tersebut.

### 2.2.2 Definisi Stres Akademik

Stres pada mahasiswa terdiri dari faktor akademik dan non-akademik seperti faktor sosio-kultural, lingkungan, dan atribut psikologis (Bedewy & Gabriel, 2015). Barseli et al. (2018) mengatakan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan *academic stress*. Sun et al. (2011) mendefinisikan *academic stress* sebagai tekanan yang siswa rasakan di sekolah karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.

Barseli et al. (2018) menyatakan “*academic stress* adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek,

banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Selanjutnya menurut Thurson (dalam Barseli et al., 2018) *academic stress* dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa, sehingga siswa muncul rasa takut terhadap guru yang mengajar. Siswa yang tingkat resiliensi (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Menurut Fimian dan Cross (dalam Qurrotu'ain, 2019) di samping keluarga, sekolah merupakan sumber stres yang utama bagi siswa, hal itu disebabkan karena siswa banyak menghabiskan waktunya di sekolah.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan keadaan atau kondisi di mana individu mengalami ketegangan dalam memersepsikan tuntutan dalam konteks pendidikan, seperti beban tugas, ujian dan kegagalan dalam berprestasi yang tidak sesuai antara harapan dan kemampuan.

### **2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Nist-Olejnuk & Holschuh (2007) menyatakan sumber stres akademik atau *stresor akademik* yang umum, antara lain:

1. Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum Beberapa individu merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu, ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang.

2. Prokrastinasi Adanya ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan.

Individu tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka

Standar akademik yang tinggi Stres akademik terjadi karena siswa (mahasiswa) ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa (mahasiswa) merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

Faktor yang mempengaruhi stres akademik sebagaimana yang dikutip dari Kai-Wen (2010), yaitu:

1. Faktor fisik

Sebagian besar remaja sangat memperhatikan penampilan fisik. Kebanyakan merasa tidak puas dengan penampilannya.

2. Faktor keluarga

Keluarga yang penuh dengan konflik ditandai dengan kurangnya komunikasi antara orang tua dengan anak dan saling memahami satu sama lain, sehingga hal ini dapat meningkatkan stres psikologis pada anak.

3. Faktor sekolah

Stres pada remaja berasal dari lingkungan sekolah yakni tugas yang terlalu banyak, perpormansi akademik yang tidak memuaskan, persiapan untuk tes, kurangnya minat terhadap mata pelajaran atau mata kuliah dan hukuman dari guru. Harapan dari orang tua, guru dan diri sendiri biasanya menjadi sumber stres akademik.

#### 4. Faktor sosial

Seiring dengan perkembangan zaman dan beragamnya masyarakat, setiap orang memiliki peran ganda. Di rumah, seseorang mahasiswa juga berperan sebagai seorang anak, kakak, adik, suami atau istri.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dukungan sosial.

#### 2.2.4 Aspek-Aspek Stres Akademik

Sarafino & Smith (2010) menyatakan bahwa aspek-aspek stres ada dua, yakni sebagai berikut:

##### 1. Aspek Biologis

Pada aspek ini stres merupakan gejala fisik seperti mengalami pusing, susah tidur, pencernaan terganggu, nafsu makan terganggu, keluar keringat berlebih dan pada kulit ada gangguan.

##### 2. Aspek psikologis

Pada aspek ini stres merupakan gejala mental seperti adanya gejala kognisi yakni keadaan di mana stres bisa mengganggu proses pikiran individu. Selanjutnya ada gejala emosi, yakni keadaan stres bisa merusak stabilitas emosi pribadi. Dan ada gejala perilaku, yakni keadaan di mana stres bisa mempengaruhi perilaku sehari-hari yang sering kali bersifat negatif dan memunculkan masalah dalam hubungan interpersonal.



Sedangkan aspek Sun et al. (2011) perihal stres akademik ada lima, yakni berikut ini:

1. *Pressure for study* (Tekanan Belajar)

Keadaan tertekan atau bisa disebut juga dengan stres belajar berkaitan dengan stres yang dialami individu di lembaga dan di lingkungan tempat tinggal.

2. *Workload* (Beban Tugas)

Pada aspek ini memilih keterkaitannya mengenai tugas yang ditargetkan selesai oleh individu di lembaga pendidikan dan di rumah.

3. *Worry About Grades* (Kekhawatiran terhadap nilai)

Aspek intelektual berkaitan pada kemampuan individu untuk memperoleh pengetahuan baru. Aspek ini juga melibatkan proses kognitif pribadi. Individu yang berada di bawah tekanan akademis akan sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan kualitas pekerjaannya menurun.

4. *Self-Expectation* (Ekspektasi Diri)

Harapan diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk berharap atau berekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang berada di bawah tekanan akademik tidak memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri, misalnya merasa selalu gagal dalam prestasi akademik, dan merasa bahwa bila prestasi akademik tidak memenuhi syarat maka akan selalu mengecewakan orang tua dan guru atau dosennya.

5. *Despondency* (Keputusasaan)

Ketika seseorang merasa tidak mampu mencapai tujuannya, maka keputusasaan berkaitan dengan reaksi emosionalnya. Individu yang berada di bawah tekanan akademik akan merasa bahwa mereka tidak bisa paham

mengenai ilmu yang sudah disampaikan dan tidak mampu mengerjakan tugas-tugas akademik.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek stres akademik adalah tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan.

### 2.2.5 Dimensi Stres Akademik

Pada skala *Perceived Sources of Academic Stres* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015), stres akademik terbagi menjadi tiga dimensi, yaitu:

1. Stres terkait ekspektasi akademis

Stres dijelaskan sebagai akibat dari ekspektasi akademis seperti persaingan nilai dengan mahasiswa lainnya, kritik dari dosen terkait performa akademis, dan ekspektasi orang tua terhadap performa akademis.

2. Stres terkait tugas dan ujian

Stres dijelaskan sebagai akibat dari beban akibat banyaknya tugas yang diberikan, kurikulum yang padat, banyaknya waktu yang teralokasikan untuk kelas, dan adanya ujian yang menilai performa akademis.

3. Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis

Stres dijelaskan sebagai akibat dari persepsi yang dimiliki mahasiswa itu sendiri terkait masa depan sebagai mahasiswa dan karier di masa mendatang.

Hans Selye (1976) (dalam Gaol, 2016) memperkenalkan konsep stres sebagai respons tubuh terhadap tekanan eksternal, menjelaskan bahwa stres dapat

bersifat *eustress* (positif) atau *distress* (negatif), tergantung pada bagaimana individu meresponsnya. Dalam konteks akademik, stres bisa terjadi jika pelajar merasa cemas atau tertekan oleh tuntutan akademik yang tinggi. Dimensi stres akademik menurut Selye meliputi:

1. Stres positif (*eustress*): Mendorong individu untuk berprestasi lebih baik.
2. Stres negatif (*distress*): Muncul akibat perasaan tertekan, cemas, atau takut gagal dalam ujian atau tugas.

Dari dimensi stres akademik di atas maka yang digunakan dalam penelitian ini adalah stres terkait ekspektasi akademis, stres terkait tugas dan ujian, dan stres terkait persepsi diri dalam hal akademis.

### **2.3 Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan *Smartphone***

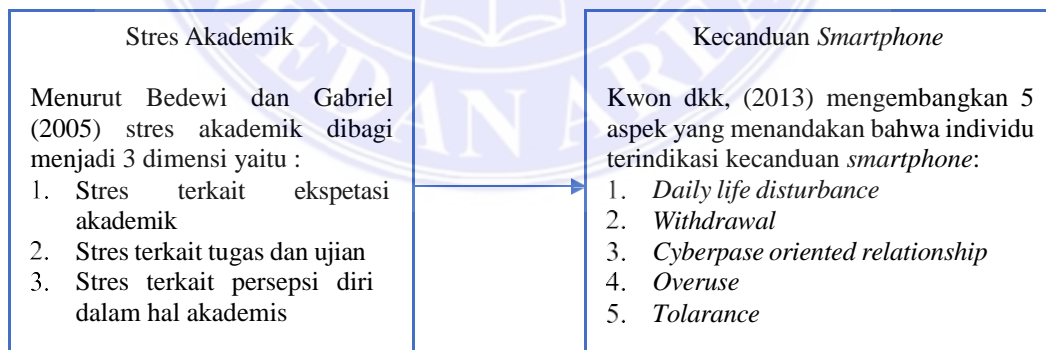
Setiap individu pasti pernah mengalami stres akademik. Tuntutan untuk berpikir lebih kritis, tekanan akademik, dan peran dalam kehidupan sosial bermasyarakat adalah faktor dalam terjadinya *academic stress* pada mahasiswa. *Smartphone* sering kali digunakan sebagai mekanisme pelarian dari stres akademik. Konten digital yang menghibur atau interaksi sosial daring dapat menjadi cara untuk mengurangi stres.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Karuniawan & Cahyanti (2013) pada “Hubungan antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone*” penelitiannya menyatakan bahwa 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.

Penelitian Saraswati (2021) pada “Hubungan Antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan” juga terdapat adanya hubungan yang signifikan antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction*. Dengan asumsi semakin tinggi *academic stress* maka semakin tinggi *smartphone addiction*, sebaliknya semakin rendah *academic stress* maka semakin rendah *smartphone addiction*. *Academic stress* berkontribusi terhadap *smartphone addiction* sebesar 58,4%. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada 41.6% faktor lain yang mempengaruhi *smartphone addiction* di antaranya, *sensation seeking*, *self-esteem*, dan *self control*.

## 2.4 Kerangka Konseptual



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

##### 3.1.1 Waktu Penelitian

No.	Keterangan	Waktu							
		Mei	Juni	Juli	Agus	Sep	Okt	Nov	Des
1	Pengajuan Judul								
2	Proses bimbingan penyusunan proposal								
3	Peneliti melakukan pra penelitian kepada mahasiswa/i universitas medan area untuk melihat fenomena								
4	Penyusunan proposal								
5	Uji validitas dan reliabilitas								
6	Pengumpulan data								
7	Pengolahan data								
8	Analisis data								

##### 3.1.2 Tempat Penelitian

Tempat penelitian pengaruh stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* ini dilakukan di Universitas Medan Area Kampus 1 dan Kampus 2 yang terletak di Jl. H. Agus Salim Siregar, Kenangan Baru, Kec. Medan Tembung, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara dan Jl. Setia Budi No.79 B, Tj. Rejo, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara.

#### 3.2 Bahan dan Alat

Agar penelitian berjalan dengan baik maka peneliti menggunakan bahan dan alat yang membantu proses pengerjaannya. Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Google Form, laptop Asus, printer, alat tulis, sistem operasi Microsoft Office Word 2021, Microsoft Excel, *Handphone* dan SPSS.



### 3.3 Metodologi Penelitian

#### 3.3.1 Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang akan digunakan adalah penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang memakai metode kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika (Azwar, 2020). Dalam pendekatan kuantitatif setiap variabel harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur. Di samping itu, penelitian kuantitatif sangat menekankan pada hasil yang objektif dengan memperoleh data melalui penyebaran kuesioner dan melakukan uji validitas dan reliabilitas.

#### 3.3.2 Identifikasi Variabel

Dalam sebuah penelitian, tentunya memiliki hal yang menjadi fokus untuk diteliti. Fokus yang akan diteliti dalam penelitian disebut variabel penelitian. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini, terdiri dari variabel berikut yaitu :

Variabel Bebas ( X ) : Stres Akademik Variabel

Terikat ( Y ) : Kecanduan *Smartphone*

#### 3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian dimaksudkan agar pengukuran variabel penelitian dapat terarah sesuai dengan metodologi pengukuran yang dipersiapkan, adapun definisi operasional variabel penelitian ini adalah :

## 1. Stres akademik

Stres akademik adalah kondisi seseorang mengalami tekanan dan beban yang berhubungan dengan kegiatan belajar dan akademiknya. Stres akademik dapat diukur berdasarkan 3 Dimensi yaitu :

- a. Stres terkait ekspektasi akademis
- b. Stres terkait tugas dan ujian
- c. Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis

## 2. *Smartphone Addiction*

Kecanduan *smartphone* adalah kondisi seseorang yang merasa sangat ketergantungan dengan *smartphone* sehingga sangat sulit untuk berhenti dan mengurangi penggunaannya, meskipun seseorang itu tahu dampak negatifnya. Kecanduan *smartphone* diukur berdasarkan 5 aspek yaitu:

- a. *Daily life disturbance*
- b. *Withdrawal*
- c. *Cyberpase oriented relationship*
- d. *Overuse*
- e. *Tolarance*

### 3.3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian memiliki tujuan untuk mengungkap fakta mengenai variabel yang akan diteliti. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode skala dan wawancara. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala Likert untuk mengukur sikap,

pendapat, dan persepsi responden tentang fenomena sosial yang telah ditetapkan sebagai variabel penelitian. Dalam skala Likert, ada dua macam pernyataan yaitu *favorable* yaitu pernyataan yang mendukung atau memihak objek penelitian, dan *unfavorable* yaitu pernyataan yang tidak mendukung atau tidak memihak objek penelitian (Azwar, 2018).

Pada penelitian ini dilakukan juga pemberian kuesioner psikologis kepada seluruh sampel yang ada dalam populasi tersebut. Kuesioner yang disebar adalah skala psikologis yang dipilih berdasarkan aspek pada variabel penelitian yaitu Aspek Stres Akademik (*Y*), dan Aspek Kecanduan *Smartphone* (*X*).

#### 1. Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan dalam stres akademik yaitu *Academic Stress Scale*. Yang dimodifikasi dari alat ukur *perceived Sources of Academic Stress* dengan dasar pemikiran skala aspek stres terkait ekspektasi akademis, stres terkait tugas dan ujian, dan stres terkait persepsi diri dalam hal akademis yang dimiliki oleh Bedewy & Gabriel (2015). Skala ini terdiri dari 33 butir soal dengan skala Likert pernyataan dengan empat respons jawaban. Empat respons jawaban tersebut adalah Tidak Pernah (1), Sese kali/Jarang (2), Sering (3), Selalu/Sangat Sering (4). Berikut merupakan *blueprint* skala *Academic Stress Scale*:

No.	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1	Stres terkait ekspektasi akademis	Harapan orang tua yang tidak realistis		1, 10, 33	3
		Harapan dari dosen		2, 14, 20	3
		Tekanan untuk mencapai nilai tinggi		3, 25,	2
2	Stres terkait tugas dan ujian	Jumlah tugas yang diberikan	21	7, 17	3

	Kesulitan materi yang diajarkan		11, 26	2
	Waktu yang tersedia untuk menyelesaikan ujian		8, 29	2
	Frekuensi ujian dan tugas		6, 12, 22	3

No.	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
3	Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	Keyakinan terhadap kemampuan akademis sendiri		15, 30, 31	3
		Persepsi tentang kinerja akademis	9	18, 27	3
		Rasa percaya diri dalam mengambil Keputusan akademis	24, 28, 32	4, 5, 13, 16, 19, 23	9
	<b>Total</b>		<b>5</b>	<b>28</b>	<b>33</b>

## 2. Skala Kecanduan *Smartphone*

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Smartphone Addiction Scale* yang dimodifikasi dari alat ukur *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) dengan dasar pemikiran aspek *daily life disturbance*, *withdrawal*, *cyberpase oriented relationship*, *overuse*, *tolerance* yang dimiliki oleh Kwon et al. (2013).

Skala ini terdiri dari 30 butir item dengan skala Likert pernyataan dengan empat respons jawaban. Empat respons jawaban tersebut adalah Tidak Pernah (1), Sesekali/Jarang (2), Sering (3), Selalu/Sangat Sering (4).

No.	Aspek-Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1	<i>Daily life disturbance</i>	Kinerja akademik		3, 28, 23	3
		Tanggung jawab sosial		4, 13	2
2	<i>Withdrawal</i>	Kecemasan dan kecemasan sosial		5, 29, 14	3
		Interaksi sosial		6, 15, 20	3

No.	Aspek-Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
3	<i>Cyberpase oriented relationship</i>	Ketergantungan pada media sosial		10, 27	2
		Frekuensi interaksi digital		12, 22	2

4	Overuse	Kebutuhan untuk penggunaan yang meningkat	7	30, 16	3
		Adaptasi terhadap penggunaan	21, 17	8	3
5	Tolarance	Keterhubungan sosial	18, 24, 26	9	4
		Penggunaan untuk hiburan dan informasi	11, 19,	32, 25, 31	5
	Total		8	22	30

### 3.3.5 Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah sejauh mana alat tes tersebut akurat dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2020), sehingga kesalahan dalam validitas akan mempengaruhi keseluruhan hasil penelitian. Oleh karena itu, pengujian validitas bertujuan memastikan alat ukur yang digunakan tepat secara konten, sehingga mampu merepresentasikan variabel yang diukur secara menyeluruh.

Pada uji validitas, uji yang digunakan adalah korelasi *product* momen. Pada uji reliabilitas, Menurut Azwar (2020) reliabilitas dalam konteks pengukuran psikologis merujuk pada tingkat konsistensi atau keajegan suatu alat ukur dalam menghasilkan hasil yang sama pada pengukuran yang berulang. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan seberapa dapat dipercaya hasil pengukuran yang diperoleh dari suatu alat ukur. Koefisien reliabilitas adalah angka yang menunjukkan tingkat reliabilitas suatu alat ukur. Nilai koefisien berkisar antara 0 hingga 1. Semakin mendekati 1, semakin tinggi reliabilitas alat ukur tersebut. Koefisien Alpha Cronbach: Koefisien ini paling sering digunakan untuk mengukur reliabilitas internal. Nilai Alpha Cronbach yang umum dianggap dapat diterima adalah  $\geq 0,90$ .



### 3.3.6 Teknik Analisis Data

#### 1. Uji Regresi Linear Sederhana

Menurut Sugiyono (2019) Analisis regresi linear sederhana adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara satu variabel independen (bebas) dengan satu variabel dependen (terikat). Dalam konteks penelitian, metode ini sangat berguna untuk menguji hipotesis tentang pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Jika signifikansi ( $Sig$ )  $< 0,05$  maka memiliki hubungan kausal. Jika signifikansi ( $Sig$ )  $> 0,05$  maka tidak memiliki hubungan kausal. Uji ini dapat dilakukan dengan memenuhi asumsi sebagai berikut :

##### a. Uji Normalitas

Menurut Ghazali (2018), uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah variabel independen dan dependen dalam model regresi berdistribusi normal. Model regresi yang baik memiliki data yang distribusinya normal atau mendekati normal, yaitu tidak ada penyimpangan ke kiri atau kanan pada kurva distribusi. Uji normalitas dapat dilakukan menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikan lebih dari 0,05, data dianggap berdistribusi normal, sedangkan jika nilainya di bawah 0,05, data dianggap tidak normal. Selain itu, uji normalitas juga dapat dilakukan dengan P-Plot, di mana jika titik-titik data mengikuti garis diagonal, maka data dianggap normal. Jika titik-titik menyimpang dari garis diagonal, data dianggap tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas menurut Ghozali (2018) adalah suatu prosedur statistik yang digunakan untuk menguji apakah hubungan antara variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*) dalam suatu model regresi bersifat linear. Dengan kata lain, uji ini bertujuan untuk melihat apakah hubungan antara kedua variabel tersebut dapat digambarkan dengan garis lurus. Jika nilai signifikansi ( $\text{sig.}$ )  $> 0,05$ , hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima, yang berarti hubungan antara variabel bebas dan terikat dianggap linear. Namun, jika nilai signifikansi ( $\text{sig.}$ )  $\leq 0,05$ , hipotesis nol ditolak, menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak dapat dianggap linear.

c. Uji Heteroskedastisitas

Menurut Ghozali (2018), uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menentukan apakah dalam model regresi terdapat perbedaan varian dari residual antar pengamatan. Jika varian tersebut tidak sama, disebut heteroskedastisitas. Salah satu metode yang digunakan untuk menguji hal ini adalah uji Park, di mana nilai logaritma natural dari residual kuadrat diregresikan. Uji Park bertujuan untuk mendeteksi keberadaan heteroskedastisitas.

- 1) Jika probabilitas  $> 5\%$  (0,05), maka tidak ada gejala heteroskedastisitas.
- 2) Jika probabilitas  $< 5\%$  (0,05), maka terdapat gejala heteroskedastisitas

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi penelitian. Populasi dalam penelitian haruslah suatu kelompok yang memiliki beberapa ciri atau karakteristik yang bersama yang membedakannya dengan subjek lainnya (Azwar, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area.

#### 3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2020). Maka sampel dapat disimpulkan yaitu bagian yang lebih kecil dari populasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 114 orang Mahasiswa psikologi di Universitas Medan Area.

#### 3.4.3 Teknik Sampling

Pada penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling* yaitu merupakan salah satu teknik *non-probability* sampling. Teknik *non-probability* menurut Azwar (2018) adalah apabila besarnya peluang anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel tidak diketahui. Teknik *accidental* melibatkan pemilihan sampel berdasarkan kemudahan dan ketersediaan subjek penelitian. Kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut : Mahasiswa psikologi di Universitas Medan Area

### **3.5    Prosedur Kerja**

#### **3.5.1    Persiapan Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada universitas medan area kampus 1 dan

2. Peneliti mempersiapkan surat izin dan kuesioner untuk alat *test* dalam penelitian ini.

#### **3.5.2    Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan dengan cara menyebarkan Google Form yang di dalamnya terdapat skala stres akademik dan kecanduan *smartphone*. Penelitian ini dilakukan secara online. Kemudian nanti hasil data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan SPSS.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui pembahasan data di atas, maka dapat diambil kesimpulan Berdasarkan uji linier sederhana yang dilakukan maka dapat disimpulkan jika koefisien arah regresi  $\beta (x) = -0.02$  (bernilai negatif) berarti, apabila Stres Akademik menurun satu satuan maka Kecanduan *Smartphone* akan mengalami penurunan satu satuan, sebesar 2%. Berdasarkan hasil penelitian secara simultan melalui uji F diperoleh  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yaitu  $107,530 \geq 3.16$  berarti nilai positif. Sementara nilai signifikansi diperoleh  $0,000 \leq 0,05$  yang berarti signifikan. Dengan demikian maka disimpulkan bahwa Stres Akademik secara simultan dapat berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kecanduan *Smartphone* mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi, dapat dilihat nilai *adjusted R square* sebesar 0,417. Angka tersebut menunjukkan bahwa sebesar 41,7% Stres Akademik dapat dijelaskan oleh variabel Kecanduan *Smartphone*. Sedangkan sisanya sebesar 58,3% dijelaskan oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.



## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka terdapat beberapa saran yang perlu dipertimbangkan bagi pihak lain yaitu:

### 1. Saran Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area disarankan untuk menyelenggarakan seminar, *workshop*, dan pelatihan manajemen stres yang dapat memberikan pemahaman praktis kepada mahasiswa tentang cara mengelola stres akademik dan dampaknya terhadap kecanduan *smartphone*. Kegiatan ini dapat mencakup teknik relaksasi, *mindfulness*, dan pengelolaan waktu yang efektif. Selain itu, Fakultas Psikologi perlu memperkuat layanan konseling untuk memberikan dukungan profesional bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi dan kecanduan *smartphone*. Untuk meningkatkan efektivitas, program dukungan antar mahasiswa (*peer support*) juga bisa diadakan, di mana mahasiswa dapat saling membantu mengatasi tekanan akademik serta menjaga keseimbangan penggunaan *smartphone*. Terakhir, fakultas dapat bekerja sama dengan ahli teknologi untuk mengedukasi mahasiswa tentang kebiasaan digital sehat, seperti pengaturan waktu penggunaan aplikasi, untuk menciptakan lingkungan kampus yang lebih mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

### 2. Saran Kepada Mahasiswa

Bagi mahasiswa, disarankan untuk lebih sadar akan penggunaan *smartphone* mereka dan dampaknya terhadap stres akademik. Salah satu cara yang efektif adalah dengan melakukan *self-reflection* secara rutin, di mana

mahasiswa dapat memantau waktu yang dihabiskan di *smartphone* setiap harinya, serta mengevaluasi aktivitas yang lebih produktif yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecanduan. Mahasiswa juga sebaiknya memanfaatkan fitur pembatas waktu penggunaan aplikasi atau menggunakan aplikasi pelacak waktu untuk membantu membatasi penggunaan *smartphone* secara lebih terkontrol. Selain itu, disarankan untuk terlibat dalam kegiatan *non-digital*, seperti berolahraga, mengikuti klub atau komunitas yang sesuai minat, atau mengembangkan hobi lain yang bisa menjadi pelarian positif dari stres akademik. Mengatur jadwal untuk aktivitas tersebut dapat membantu mahasiswa untuk menciptakan keseimbangan antara akademik dan waktu pribadi. Dengan kesadaran diri yang lebih tinggi serta alternatif kegiatan yang lebih sehat, mahasiswa dapat lebih mudah mengatasi kecanduan *smartphone* dan mengurangi dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mental mereka.

### 3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecanduan *smartphone*, seperti kondisi sosial, lingkungan, dan faktor psikologis lainnya. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi pengaruh hubungan interpersonal, tekanan sosial, serta faktor psikologis seperti kecemasan dan gangguan tidur, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang penyebab dan dampak kecanduan *smartphone*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63–70.
- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 86–96.
- Allen, H. K., Barrall, A. L., Vincent, K. B., & Arria, A. M. (2021). Stress and burnout among graduate students: Moderation by sleep duration and quality. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(1), 21–28. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09867-8>
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar: Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (2 ed.). Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2020). *Reliabilitas dan validitas* (4 ed.). Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. McGraw-Hill.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Chiu, S.-I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49–57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- CNN Indonesia. (2021, Oktober 21). Diduga stres tugas kuliah, mahasiswi di Yogya bunuh diri. *CNN Indonesia*.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.

- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik: Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*. Remaja Rosdakarya.
- Detak Banten. (2023). *Riset: orang Indonesia paling betah main HP*. Detak Banten. <https://detakbanten.com/nusantara/riset-orang-indonesia-paling-betah-main-hp>
- Detak Banten. (2024). *Indonesia menonjol dalam laporan state of mobile 2024, rekor waktu penggunaan perangkat mobile terlama*. Detak Banten. <https://detakbanten.com/teknet/indonesia-menonjol-dalam-laporan-state-of-mobile-2024-rekor-waktu-penggunaan-perangkat-mobile-terlama>
- DetikNews. (2020, Januari 31). Diduga stres skripsi, mahasiswa Yogya tewas bunuh diri dalam kos. *DetikNews*.
- Dhiman, D. B. (2021). Impact of smartphone: A review on negative effects on students. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4205892>
- DSM-5. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Fauziah, I. M. (2021). *Hubungan antara internet addiction dengan future orientation pada remaja SMP AL-Ulum Terpadu Medan*. Universitas Medan Area.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bps.11224>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Herald Sulsel. (2023). *Aplikasi yang paling sering digunakan di Indonesia tahun 2024*. Herald Sulsel.
- Herald Sulsel. (2024). *Warga Indonesia pecahkan rekor kecanduan smartphone lebih dari 6 jam sehari*. Herald Sulsel. <https://sulsel.herald.id/2024/01/13/warga-indonesia-pecahkan-rekor-kecanduan-smartphone-lebih-dari-6-jam-sehari/>
- Indo Tren. (2024). *Indonesia puncak rekor penggunaan HP: warganya rata-rata 6 jam sehari*. Indo Tren. <https://www.indotren.com>
- Kai-Wen, C. (2010). A study of stress sources among college students in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*, 2(1).
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.



- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16–21.
- Kata NTT. (2024, Januari 22). Diduga stres, mahasiswa Poltekkes Kupang coba bunuh diri di Jembatan Liliba. *Kata NTT*.
- Khantzian, E. J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry*, 4(5), 231–244.
- Kim, B.-N. (2013). Effect of smart-phone addiction on youth's sociality development. *The Journal of the Korea Contents Association*, 13(4), 208–217. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.04.208>
- Kim, H.-J., Min, J.-Y., Min, K.-B., Lee, T.-J., & Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLOS ONE*, 13(2), e0190896. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896>
- Kompas. (2023). 59,1 persen mahasiswa kecanduan internet. Kompas. <https://www.kompas.com/edu/read/2023/02/13/165931371/591-persen-mahasiswa-kecanduan-internet?page=all>
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), 93–113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J., & Chen, S.-H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6), e98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Marks, D. F., Murray, M., Evans, B., & Estacio, E. V. (2002). *Health psychology: Theory, research and practice*. SAGE Publications.
- Müller, S. M., Wegmann, E., Oelker, A., Stark, R., Müller, A., Montag, C., Wölfling, K., Rumpf, H.-J., & Brand, M. (2022). Assessment of Criteria for Specific Internet-use Disorders (ACSID-11): Introduction of a new screening instrument capturing ICD-11 criteria for gaming disorder and other potential Internet-use disorders. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00013>
- Nie, N. H., Hillygus, D. S., & Erbring, L. (2002). Internet use, interpersonal relations, and sociability: A time diary study. *IT & Society*, 1(1), 1–20.



- Nist-Olejniak, S., & Holschuh, J. P. (2007). *College rules: How to study, survive, and succeed in college*. Ten Speed Press.
- Putri, A. Y. (2018). *Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Qurrotu'ain, Q. (2019). Perbedaan stres akademik berdasarkan latar belakang pendidikan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4798>
- Rahmadani, R. (2018). *Hubungan antara stres akademik dengan kecanduan smartphone pada mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Romas, J. A., & Sharma, M. (2000). *Practical stress management: A comprehensive workbook for managing change and promoting health*. Allyn & Bacon.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7 ed.). John Wiley & Sons.
- Saraswati, Z. (2021). *Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan*. Universitas Medan Area.
- Shelly, G. B., Cashman, T. J., & Vermaat, M. E. (2007). *Discovering computers: Fundamentals - living in a digital world*. Salemba Empat.
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan stres dan kecanduan smartphone pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 52–66. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19988>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukma, D. M. (2019). *Hubungan stres akademik dengan kecenderungan smartphone addiction pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Sumiyarini, R., & Yuliyani, A. (2022). Kecanduan smartphone dan stres akademik di masa pandemi: Sebuah studi Potong Lintang. *Smart Society Empowerment Journal*, 2(2), 57. <https://doi.org/10.20961/ssej.v2i2.62758>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Wang, L., Xu, J., & Zhang, Y. (2021). Smartphone addiction and its impact on academic stress among college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 595–602.

- WHO. (2018). *Inclusion of gaming disorder in ICD-11*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/14-09-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Yonatan, A. Z. (2024). *Indonesia jadi negara paling kecanduan HP di 2023*. GoodStats Data. <https://data.goodstats.id/statistic/indonesia-jadi-negara-paling-kecanduan-hp-di-2023-BH8MU>
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile phone addict*. Putra Media Nusantara.



## LAMPIRAN



## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lampiran Skala

#### Skala Stres Akademik

#### Petunjuk pengisian :

1. Isilah identitas diri anda secara lengkap
2. Baca dan pahami setiap pernyataan
3. Kemudian pilihlah salah satu jawaban :
  - a. Tidak Pernah (1)
  - b. Sesekali/Jarang (2)
  - c. Sering (3)
  - d. Selalu/Sangat Sering (4)
4. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, dengan cara mencentang (↗)
5. Hanya mengisi satu kolom dengan satu centangan (↗)
6. Isilah semua pernyataan, dan jangan ada yang terlewat

Nama/Inisial :

Jurusan/Stambuk :

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Orang tua saya berharap saya selalu mendapat nilai tertinggi				
2.	Dosen saya sering mengkritik hasil belajar saya				
3.	Tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi membuat saya merasa cemas				
4.	Meskipun saya lulus kuliah, saya khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan				
5.	Soal ujian biasanya sulit menurut saya				
6.	Banyaknya ujian dan tugas dalam waktu singkat membuat saya stress				

No.	Pernyataan	1	2	3	4
7.	Saya merasa kesulitan mengatur waktu karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan				
8.	Rencana Program Studi (RPS) di kampus terasa sangat berat				
9.	Saya punya cukup waktu untuk bersantai setelah perkuliahan				
10.	Saya merasa orang tua saya ingin saya melakukan lebih dari yang saya bisa				
11.	Saya merasa kesulitan mengikuti materi kuliah yang diajarkan				
12.	Saya merasa jumlah tugas yang diberikan terlalu banyak				
13.	Waktu ujian sangat membuat saya merasa cemas				
14.	Dosen saya berharap lebih dari kemampuan saya				
15.	Saya sering meragukan kemampuan saya untuk berhasil di bidang akademik				
16.	Saya merasa cemas tentang ujian dan berpikir itu adalah kelemahan saya				
17.	Saya merasa tugas yang diberikan terlalu banyak untuk diselesaikan dalam waktu yang terbatas				
18.	Saya merasa hasil akademik saya tidak sesuai dengan usaha yang saya lakukan				
19.	Saya merasa takut membuat keputusan yang salah terkait jurusan atau mata kuliah				
20.	Saya merasa dosen saya tidak puas dengan hasil saya, bahkan jika sudah berusaha keras				
21.	Waktu untuk kelas dan tugas sudah cukup menurut saya				
22.	Ujian dan tugas datang terlalu sering, membuat saya merasa kelelahan				
23.	Waktu ujian terlalu singkat untuk menyelesaikan semua soal				
24.	Saya dapat membuat keputusan tentang Pendidikan saya				
25.	Saya merasa terbebani dengan tekanan untuk selalu mencapai nilai terbaik				
26.	Saya merasa stres karena tidak dapat mengikuti materi kuliah dengan baik				
27.	Saya merasa kinerja akademik saya tidak memenuhi harapan saya atau orang lain				
28.	Saya percaya saya akan menjadi mahasiswa sukses				
29.	Saya sering merasa kekurangan waktu untuk				



No.	Pernyataan	1	2	3	4
	menyelesaikan ujian dengan baik				
30.	Saya merasa saya tidak cukup pintar untuk mencapai tujuan akademik saya				
31.	Jika saya tertinggal dalam pelajaran, saya merasa kesulitan untuk mengejarnya				
32.	Saya yakin bahwa saya akan berhasil dalam karir saya				
33.	Harapan orang tua saya membuat saya merasa harus selalu sempurna dalam akademik				



## Skala Kecanduan *Smartphone*

### Petunjuk pengisian :

1. Isilah identitas diri anda secara lengkap
2. Baca dan pahami setiap pernyataan
3. Kemudian pilihlah salah satu jawaban :
  - a. Tidak Pernah (1)
  - b. Sese kali/Jarang (2)
  - c. Sering (3)
  - d. Selalu/Sangat Sering (4)
4. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, dengan cara mencentang (↗)
5. Hanya mengisi satu kolom dengan satu centangan (↗)
6. Isilah semua pernyataan, dan jangan ada yang terlewat

Nama/Inisial :

Jurusan/Stambuk :

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Nilai saya turun karena saya sering menggunakan <i>smartphone</i>				
2.	Saya kesulitan melakukan apa yang telah saya rencanakan akibat menggunakan <i>smartphone</i>				
3.	Orang sering menilai saya selalu bermain <i>smartphone</i>				
4.	Keluarga dan teman mengeluh karena saya terlalu sering menggunakan <i>smartphone</i>				
5.	Penggunaan <i>smartphone</i> tidak mengganggu belajar saya				
6.	Saya lebih senang menggunakan <i>smartphone</i> daripada menghabiskan waktu dengan teman atau keluarga				

No.	Pernyataan	1	2	3	4
7.	Saya merasa hilang arah saat tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i>				
8.	Rasanya sakit jika saya tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i>				
9.	Saya bisa mengontrol waktu penggunaan <i>smartphone</i> saya				
10.	Saya merasa ketinggalan pelajaran karena terlalu banyak menggunakan <i>smartphone</i>				
11.	Saya sering mengabaikan tanggung jawab sosial karena terlalu banyak menggunakan <i>smartphone</i>				
12.	Saya merasa gelisah jika tidak bisa mengakses media sosial melalui <i>smartphone</i>				
13.	Saya merasa kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain tanpa menggunakan <i>smartphone</i>				
14.	Saya merasa penggunaan <i>smartphone</i> saya meningkat seiring waktu				
15.	Saya merasa lebih mudah menyesuaikan diri dengan penggunaan <i>smartphone</i> dibandingkan dengan kegiatan lain				
16.	Saya merasa lebih terhubung dengan teman-teman saya lewat <i>smartphone</i> dibandingkan cara lain				
17.	Saya tidak merasa cemas meski tidak membawa <i>smartphone</i>				
18.	Saya merasa lebih nyaman berkomunikasi melalui <i>smartphone</i> daripada bertemu langsung				
19.	Saya merasa bisa beradaptasi dengan kebiasaan menggunakan <i>smartphone</i> dalam hidup saya.				
20.	Menghabiskan banyak waktu di <i>smartphone</i> sudah menjadi kebiasaan				
21.	Saya merasa kesulitan untuk fokus pada tugas sekolah karena sering menggunakan <i>smartphone</i>				
22.	Saya merasa lebih dekat dengan teman-teman yang menggunakan <i>smartphone</i> secara intensif				
23.	Saya panik saat tidak dapat menggunakan <i>smartphone</i>				
24.	Smartphone membantu saya menjaga hubungan sosial yang lebih baik dengan teman-teman saya				
25.	Meskipun saya tau harus berhenti, saya tetap menggunakan <i>smartphone</i> dengan waktu yang lama				
26.	Penggunaan <i>smartphone</i> mengganggu waktu				

No.	Pernyataan	1	2	3	4
	belajar saya				
27.	Saya merasa cemas jika tidak tahu apa yang terjadi di dunia maya saat tidak memakai <i>smartphone</i>				
28.	Penggunaan <i>smartphone</i> saya sering mengganggu waktu tidur saya.				
29.	Saya sudah coba mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> , tapi gagal				
30.	Saya menjadi gelisah dan gugup saat tidak memiliki <i>smartphone</i>				







## Distribusi Data Kecanduan *Smartphone*

4	2	4	2	3	3	2	4	4	3	2	2	2	1	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	73	
4	1	4	2	3	3	1	1	1	1	2	3	1	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	4	60
4	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	74	
2	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	2	3	2	2	2	3	4	85	
2	2	2	2	2	1	3	3	4	1	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	59	
3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57	
1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	4	2	2	1	1	1	1	2	3	3	2	2	1	2	50	
1	4	1	1	1	4	1	4	1	2	2	1	4	1	4	3	1	4	1	2	2	2	3	4	1	4	1	2	63
4	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	1	1	3	1	2	2	69		
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	4	85	
3	3	4	3	4	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	3	3	75	
3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	63	
4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	70	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	
2	3	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	73	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	1	3	2	3	2	2	4	3	2	4	69	
3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	59	
4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	2	4	79	
3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	4	2	3	1	2	3	2	1	73	
3	1	4	2	4	2	1	3	2	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	75	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	
3	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	2	1	48	
2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	102	
1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	44	
1	1	3	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	64	
1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	2	3	1	52	
4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	82	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	
4	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	4	82	
4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	93	
4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	2	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	94	
2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	4	2	1	64
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	83	
4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	88	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	
1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	39	
2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	65	
1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	1	43	
3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	75	
4	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	4	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	65	
4	3	4	3	3	3	1	4	2	2	4	4	4	2	3	1	1	3	4	4	1	2	3	3	1	4	2	79	
2	1	4	2	3	3	1	3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	55	
3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	73	
4	2	4	3	4	3	2	4	3	2	2	2	4	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	4	2	4	2	80	
1	1	4	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	48	
3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	73	
1	1	4	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	72	
1	3	3	3	4	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	1	2	1	1	65	
3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	77		
1	1	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	77	
2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	79	
2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	72	
4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	
3	1	1	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	52	
1	1	4	4	4	4	4	1	3	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	4	90	
1	1	4	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	66	
3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	73	
4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	61	
4	2	1	2	2	2	1	4	3	2	2	4	4	2	1	2	4	3	2	2	4	4	4	2	4	4	3	78	
4	3	3	1	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	83	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	
2	1	1	2	2	3	4	1	1	3	2	1	1	1	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	54	
2	1	3	2	2	2	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	2	46	
4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	
4	2	2	4	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	4	2	1	2	2	3	4	2	2	2	4	2	2	74	
4	4	2	2	2	1	3	4	2	1	2	4	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68	
2	2	1	1	1	2	3	1	1	2																			

### Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas

Scale : Stres Akademik

#### Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	114	100,0
Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	114	100,0

1. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,927	,928	33

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AS1	78,9825	239,292	,427	,926
AS2	79,9298	249,163	,175	,929
AS3	79,3947	238,560	,489	,925
AS4	78,9474	238,953	,481	,925
AS5	79,2982	241,149	,529	,925
AS6	78,9912	236,717	,679	,923
AS7	79,1228	235,825	,684	,923
AS8	79,5000	241,969	,474	,925
AS9	79,1404	252,794	,049	,930
AS10	79,1316	237,655	,517	,925
AS11	79,5351	240,835	,619	,924
AS12	79,3246	237,690	,622	,924
AS13	79,3421	233,643	,766	,922
AS14	79,3421	243,997	,352	,927
AS15	79,2018	234,216	,685	,923
AS16	79,3070	235,790	,592	,924
AS17	79,0702	235,960	,704	,923
AS18	79,3947	241,622	,490	,925
AS19	79,3246	235,885	,602	,924
AS20	79,6754	241,602	,509	,925
AS21	79,1404	242,139	,439	,926
AS22	79,0965	236,106	,685	,923
AS23	79,3246	239,796	,525	,925
AS24	78,9035	249,539	,175	,929
AS25	79,4386	238,018	,595	,924
AS26	79,3772	239,299	,565	,924
AS27	79,4561	237,383	,615	,924
AS28	78,5263	245,030	,281	,928

AS29	79,3333	240,914	,518	,925
AS30	79,4123	236,669	,619	,924
AS31	79,4649	237,596	,634	,923
AS32	78,4561	245,401	,281	,928
AS33	78,8509	238,677	,503	,925

### Scale : Kecanduan *Smartphone*

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	114	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	114	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,869	,874	30

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1	62,7368	129,735	,435	,865
SA2	62,5614	128,726	,428	,865
SA3	62,4561	127,843	,437	,864
SA4	62,6316	128,412	,469	,864
SA5	62,2193	137,589	-,024	,877
SA6	62,6667	128,383	,439	,864
SA7	62,7895	128,769	,459	,864
SA8	62,9298	129,499	,444	,864
SA9	61,9211	140,657	-,163	,880
SA10	62,6579	127,112	,530	,862
SA11	62,8246	129,031	,480	,864
SA12	62,5702	126,389	,605	,861
SA13	62,6930	127,985	,458	,864
SA14	62,2544	127,359	,540	,862
SA15	62,4561	129,259	,415	,865
SA16	62,5175	130,429	,372	,866
SA17	62,2632	141,912	-,212	,882
SA18	62,5000	129,049	,419	,865
SA19	62,1140	134,686	,181	,870
SA20	62,1930	125,573	,609	,860
SA21	62,6491	127,398	,541	,862
SA22	62,5789	129,078	,440	,864

SA23	62,6140	126,664	,496	,863
SA24	61,9825	132,743	,211	,870
SA25	62,3772	125,370	,614	,860
SA26	62,5000	126,783	,540	,862
SA27	62,7982	127,136	,497	,863
SA28	61,9825	127,787	,421	,865
SA29	62,3509	125,929	,630	,860
SA30	62,5263	126,871	,490	,863



## Lampiran 4. Hasil Analisis Data

### Uji Normalitas

#### NPar Tests

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
SA_TOTAL	114	64,6316	11,74452	41,00	99,00
AS_TOTAL	114	81,7105	15,95776	44,00	121,00

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		SA_TOTAL	AS_TOTAL
N		114	114
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	64,6316	81,7105
	Std. Deviation	11,74452	15,95776
Most Extreme Differences	Absolute	,052	,042
	Positive	,052	,042
	Negative	-,027	-,041
Test Statistic		,052	,042
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.  
 c. Lilliefors Significance Correction.  
 d. This is a lower bound of the true significance.



## Lampiran 5. Lampiran Uji Linearitas

### Case Processing Summary

	Included		Cases Excluded		T total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
ASTOTAL * SA_TOTAL	114	100,0%	0	0,0%	114	100,0%

### Report

SA_TOTAL	ASTOTAL Mean	N	Std. Deviation
31,00	58,0000	2	14,14214
32,00	51,5000	2	,70711
33,00	46,7500	4	10,90489
34,00	54,0000	3	14,52584
35,00	74,0000	1	.
37,00	80,5000	2	14,84924
39,00	58,5000	2	9,19239
40,00	58,0000	2	2,82843
41,00	64,5000	2	4,94975
42,00	65,6667	3	10,01665
43,00	61,0000	3	23,51595
44,00	65,6000	5	14,29336
45,00	58,0000	2	21,21320
46,00	67,6667	3	4,72582
47,00	65,8000	5	22,26432
48,00	53,0000	2	4,24264
49,00	61,8000	5	11,25611
50,00	63,2000	5	14,65264
51,00	58,3333	6	7,55425
52,00	76,0000	3	13,89244
53,00	77,0000	2	2,82843
54,00	72,0000	3	10,14889
55,00	68,6667	6	8,80152
56,00	68,0000	6	9,46573
57,00	81,0000	4	7,87401
58,00	65,0000	2	8,48528
59,00	72,0000	1	.
60,00	75,0000	4	23,84673
61,00	68,0000	2	19,79899
62,00	68,0000	1	.
63,00	80,0000	2	9,89949
64,00	82,2500	4	13,98511
65,00	65,5000	2	19,09188
66,00	68,0000	1	.
68,00	81,6667	3	3,51188
69,00	90,6667	3	15,69501
72,00	88,0000	1	.
73,00	64,0000	1	.
77,00	78,0000	1	.
79,00	94,0000	1	.
86,00	92,0000	1	.
88,00	94,0000	1	.
Total	68,1140	114	15,03374

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ASTOTAL * SA_TOTAL	Between Groups	(Combined)	12594,584	41	307,185	1,709	,023
		Linearity	7310,691	1	7310,691	40,662	,000
		Deviation from Linearity	5283,893	40	132,097	,735	,854
	Within Groups		12944,933	72	179,791		
	Total		25539,518	113			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
ASTOTAL * SA_TOTAL	,535	,286	,702	,493

## Lampiran 6. Uji Heterokedastisitas

### Variables Entered/Removed

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	SA_TOTAL <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: LN\_RES

b. All requested variables entered.

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,051 <sup>a</sup>	,003	-,006	2,55720

a. Predictors: (Constant), SA\_TOTAL

### ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,944	1	1,944	,297	,587 <sup>b</sup>
	Residual	732,401	112	6,539		
	Total	734,344	113			

a. Dependent Variable: LN\_RES

b. Predictors: (Constant), SA\_TOTAL

### Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,139	1,093		3,788	,000
	SA_TOTAL	-,011	,021	-,051	-,545	,587

a. Dependent Variable: LN\_RES

## Lampiran 7. Uji Hipotesis

### Variables Entered/Removed

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	SA_TOTAL <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable : ASTOTAL

b. All requested variables entered

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,535 <sup>a</sup>	,286	,280	12,75764

a. Predictors: (Constant), SA\_TOTAL

### ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7310,691	1	7310,691	44,918	,000 <sup>p</sup>
	Residual	18228,826	112	162,757		
	Total	25539,518	113			

a. Dependent Variable: ASTOTAL

b. Predictors: (Constant), SA\_TOTAL


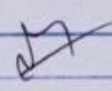
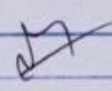
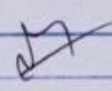



### Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32,465	5,452		5,955	,000
	SA_TOTAL	,686	,102	,535	6,702	,000

a. Dependent Variable: ASTOTAL




## Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

 <b>UNIVERSITAS MEDAN AREA</b> <b>FAKULTAS PSIKOLOGI</b> Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id 5113							
Nomor : 4008/FPSI/01.10/XII/2024	11 Desember 2024						
Lampiran : -	19 DEC 2024						
Hal : Penelitian							
Yth. Bapak Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian Universitas Medan Area di - Tempat							
Dengan hormat, Bersama ini kami berharap Bapak berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan <b>Fakultas Psikologi Universitas Medan Area</b> sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut: Nama : Ananta Meyfa Vebrina Br Ginting Nomor Pokok Mahasiswa : 218600100 Program Studi : Psikologi Fakultas : Psikologi Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul <b>Pengaruh Akademik Stres Terhadap Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area</b> . Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di <b>Fakultas Psikologi Universitas Medan Area</b> . Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Bapak <b>Zuhdi Budiman, S.Psi, M.Psi</b> . Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan <b>Surat Keterangan</b> yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Universitas yang Bapak pimpin. Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.							
A.n Dekan, Ketua Program Studi Psikologi  <b>Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog</b>							
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">WAKIL REKTOR BIDANG MUTU SUMBER DAYA MANUSIA DAN PEREKONOMIAN</th></tr></thead><tbody><tr><td>TUJUAN DAN CATATAN :  Yth STAFF WR II  Tembusan - Mahasiswa Ybs - Arsip</td><td>1. SAPAN 2. PELAJARI 3. TELUSUR 4. BUKU MESUK PROSEDUR 5. DIPEDOMANI 6. DIWAS 7. EDIKAN 8. DIKETAHUI/ARSIP</td></tr><tr><td>T. TANGAN : </td><td>TGL : 20/12/24</td></tr></tbody></table>		WAKIL REKTOR BIDANG MUTU SUMBER DAYA MANUSIA DAN PEREKONOMIAN		TUJUAN DAN CATATAN :  Yth STAFF WR II  Tembusan - Mahasiswa Ybs - Arsip	1. SAPAN 2. PELAJARI 3. TELUSUR 4. BUKU MESUK PROSEDUR 5. DIPEDOMANI 6. DIWAS 7. EDIKAN 8. DIKETAHUI/ARSIP	T. TANGAN : 	TGL : 20/12/24
WAKIL REKTOR BIDANG MUTU SUMBER DAYA MANUSIA DAN PEREKONOMIAN							
TUJUAN DAN CATATAN :  Yth STAFF WR II  Tembusan - Mahasiswa Ybs - Arsip	1. SAPAN 2. PELAJARI 3. TELUSUR 4. BUKU MESUK PROSEDUR 5. DIPEDOMANI 6. DIWAS 7. EDIKAN 8. DIKETAHUI/ARSIP						
T. TANGAN : 	TGL : 20/12/24						
  							

UNIVERSITAS MEDAN AREA



## Lampiran 9. Surat Selesai Penelitian



**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 354/UMA/B/01.7/II/2025

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :


Nama	: Ananta Meyfa Vebrina Br Ginting
No.Pokok Mahasiswa	: 218600100
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan Judul Skripsi "**Pengaruh Akademik Stres Terhadap Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area**".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya

Medan, 25 Februari 2025.  
an Rector  
Wakil Rector Bidang Mutu SDM & Berkeadilan

  
Dr. Dedi Sahputra, S.Sos, MA

CC :  
- Arsip

