

Kecanduan *Smartphone* dan Stres Akademik di Masa Pandemi : Sebuah Studi Potong Lintang

Amini Yuliyani, Retno Sumiyarini *

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

ABSTRAK

Pendahuluan : Kecanduan *smartphone* adalah perilaku terlalu lama menggunakan *smartphone* tanpa melihat dampak negative yang berpengaruh terhadap kesehatan. Kecanduan *smartphone* dipicu perubahan pembelajaran di masa pandemi yang mengharuskan mahasiswa banyak mengakses internet. Selain itu, kecanduan *smartphone* juga dipicu kondisi stress yang dirasakan sebagai tuntutan untuk beradaptasi dengan situasi pandemic yang serba tidak menentu. Hal ini membuat mahasiswa mencari pelampiasan salah satunya adalah dengan bermain *smartphone*. Berdasar latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi lebih lanjut apakah ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan stres akademik di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan di salah satu institusi kesehatan di Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan di salah satu sekolah kesehatan di Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan 96 responden mahasiswa dari berbagai semester. Instrumen yang digunakan yaitu *smartphone addiction scale* dan *academic stress scale*. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *Gamma*.

Hasil dan pembahasan: Mayoritas responden (69,8%) mahasiswa mengalami kecanduan *smartphone* pada level sedang dengan stress akademik yang terbanyak berada pada level sedang (70,8%). Selain itu, penelitian ini membuktikan bahwa stress akademik memiliki korelasi positif dengan kecanduan *smartphone* dengan nilai signifikansi $P = 0,000$

Kesimpulan: Stres akademik memiliki korelasi yang positif dengan kecanduan *smartphone*.

Kata Kunci: Kecanduan *smartphone*; stres akademik; mahasiswa

ABSTRACT

Introduction: *Smartphone addiction, also known as problematic smartphone use or mobile phone dependence. It refers to the behavior of being out of control using the smartphone, that leads to addiction. The phenomenon was triggered by the online learning method during a pandemic. In addition, many students feel stressed because of the academic burden resulted from pandemic situation. This burden force student to overcome the situation through smartphone overuse, which lead to smartphone addiction. This study aims to investigate the correlation between smartphone addiction and academic stress among nursing students.*

Methods: *This is a quantitative study with a cross-sectional design. The study was conducted on February-Juni. The participant of this study was 96 nursing students in one of the school of health in Yogyakarta.*

Results and discussion : *The majority of respondents (69,8 %) experience smartphone addiction on moderate level. Most of respondents also perceived academic stress on moderate level (70,8). The results of this study also found that there was a significant correlation between academic stress and smartphone addiction with the significant index ($p=0,000$)*

Conclusion: *There was a significant correlation between academic stress on smartphone addiction with the significant index ($p=0,000$)*

Keywords: *smartphone addiction; perceived academic stress; college student*

Correspondence: Retno Sumiyarini, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ,

Email : retno.sumiyarini@gmail.com

PENDAHULUAN

Penggunaan *smartphone* adalah karakteristik khas generasi Z. Bagi mahasiswa *smartphone* sering dijadikan sebagai sarana hiburan dan pengalihan stres serta mampu berperan sebagai asisten pribadi. Munculnya perkembangan fitur dan aplikasi yang sangat pesat pada *smartphone* memberikan dampak terhadap kehidupan, baik positif ataupun negatif. Adapun dampak positif adapun mampu meningkatkan rasa percaya diri, mempermudah komunikasi, mencari informasi dan banyak menjangking pertemanan, sedangkan dampak negatif adalah ketergantungan terhadap *smartphone*¹.

Kecanduan *smartphone* adalah ketergantungan seseorang terhadap *smartphone* yang ditandai dengan perilaku kompulsif tanpa memperhatikan dampak negatif sehingga memicu masalah dalam keseharian seperti gejala stres, gelisah, kecemasan, bahkan hilangnya proses interaksi social² Indikator yang muncul akibat kecanduan *smartphone* adalah *daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari), *positive anticipation* (antisipasi positif), *withdrawal* (penarikan dan pelarian), *cyberspace oriented relationship* (hubungan orientasi dunia maya), *overuse* (berlebihan), *Tolerance* (toleransi)³.

Berdasarkan survey meta analisa, didapatkan angka kecanduan internet tertinggi berada di Timur Tengah dengan persentase 10,9%, disusul Amerika Utara sebesar 8,0% dan terakhir Asia yang mencapai 7,1%. Di Asia sendiri tingkat kecanduan pada kalangan remaja berada di China yaitu 2,2-9,6%, Jepang sebesar 3,1-6,2%, Filipina sebesar 4,92-21,1% dan Hongkong sebesar 3,0-16,4%². Survei APJII 2020² mencatat penggunaan *smartphone* khususnya internet di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2018 yang mulanya mencapai 64,8% menjadi 73,7% pada tahun 2019. Hasil survey ini menggambarkan bahwa penggunaan *smartphone* yang terhubung ke internet sebesar 95,4% dan digunakan lebih dari 8 jam setiap harinya. Dengan aplikasi yang paling sering digunakan selama pandemi yaitu *market place* (*shopee*, *lazada*, *tokopedia*, dan *bukalapak*), media sosial (*facebook*, *instagram* dan *twitter*), youtube, dan game online. Selama pandemi terdapat kenaikan angka kecanduan *smartphone* dengan prevalensi mencapai 14,4% dan lama terhubung dalam jaringan meningkat sebesar 52% dibandingkan dengan sebelum masa pandemik⁵. Tingginya tingkat penggunaan ini akan meningkatkan kasus kecanduan *smartphone*.

Kondisi tersebut diperparah dengan kondisi pandemi dimana sistem pembelajaran dirubah menjadi pembelajaran dalam jaringan (*daring*). Kondisi pembelajaran *daring* yang intens dapat memicu munculnya stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang disebabkan akademik stressor⁴ seperti perubahan metode pembelajaran, banyaknya tugas, target pencapaian, lama belajar, prestasi menurun, dan koneksi internet yang tidak stabil. Stressor lain yaitu mahasiswa merasa bosan, cemas akibat ketidakmampuan beradaptasi dan interaksi sosial yang terbatas⁶.

Perubahan-perubahan yang terjadi karena stres akademik meliputi emosi, fisik, perilaku, bahkan proses berfikir. Adapun perubahan emosi yaitu mahasiswa merasa cemas, sedih, mudah marah dan frustrasi. Untuk fisik sendiri banyak dari mahasiswa yang muncul respon pucat, lemas, badan tidak sehat, tremor, pusing, berkeringat dingin. secara perilaku yaitu agresif, membantah, menunda-nunda tugas, malas, dan mencari kesenangan yang berlebihan. Sementara proses berfikir yaitu sulit mengingat materi, pemusatan perhatian berkurang, serta berfikir negatif⁷.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara kecanduan *smartphone* dengan stres akademik¹. Apabila risiko kecanduan *smartphone* meningkat, maka stres yang dialami juga akan meningkat⁸. Mekanisme koping dalam menurunkan kecanduan *smartphone* dan stres akademik yaitu dengan kontrol diri. Peran kontrol diri sangat penting karena untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai

dengan kebutuhan. Semakin kuat kontrol diri maka kecanduan *smartphone* akan menurun. Begitu juga dengan stres akademik, dengan adanya kontrol diri maka individu dapat memanajemen emosinya dengan baik saat menghadapi stressor⁹.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswa keperawatan di salah satu sekolah kesehatan di Yogyakarta menunjukkan bahwa tingkat penggunaan *smartphone* mencapai 1 hari penuh terkecuali saat tidur malam, keinginan kuat untuk selalu menggunakan dan takut tertinggal informasi, merasa gelisah, tidak tenang, dan selalu menyediakan charger kemanapun pergi. Sementara stres sendiri banyak dari mahasiswa merasakan banyaknya tugas, materi sulit dipahami, susah jaringannya, kurang sesuainya dengan kelompok belajar sehingga memunculkan rasa malas, sulit berkonsentrasi, pusing, materi tidak dapat diserap dengan baik, hingga perasaan mudah marah. Berdasarkan alasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecanduan *Smartphone* Dengan Stres Akademik Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Keperawatan di Yogyakarta”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan stres akademik di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan. Waktu penelitian dilakukan mulai bulan Februari hingga Juni 2022 dan berlokasi di salah satu sekolah kesehatan di Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa keperawatan sejumlah 384 orang. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling*, artinya pengambilan sampel dilakukan secara random pada seluruh tingkat semester agar didapatkan hasil yang merata¹⁰. Dari teknik *sampling* yang dilakukan, didapatkan 96 responden mahasiswa yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu menggunakan *smartphone* dan mahasiswa aktif prodi keperawatan.

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale* (SAS) untuk mengukur tingkat kecanduan *smartphone* dan kuesioner *Academic Stress Scale* (ASS) untuk mengukur tingkat stres akademik. Kedua kuesioner ini menggunakan skala *Likert*. Proses pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner melalui *google form* dan mahasiswa diminta untuk mengisi secara *online*. Pengambilan data dilakukan secara bertahap dimulai dari pengambilan data pada responden semester tertinggi hingga terendah. Untuk satu tingkatan semester membutuhkan waktu satu hari dalam mengumpulkan data, begitu pula dengan semester selanjutnya. Sehingga data seluruh responden dapat terkumpul selama satu minggu.

Teknik analisa data yang peneliti gunakan yaitu univariat dan bivariat. Analisa univariat meliputi variable karakteristik dari responden (terdiri dari jenis kelamin, tingkat semester), variabel tingkat kecanduan *smartphone*, dan variable tingkat stres akademik yang di distribusikan kedalam tabel frekuensi. Selain itu peneliti juga menganalisa nilai mean dari masing-masing indikator dalam kuesioner kecanduan *smartphone* maupun stres akademik. Analisa bivariat dilakukan dengan menganalisis korelasi antara variabel kecanduan *smartphone* dan stres akademik. Untuk mengukur hubungan, peneliti menggunakan uji *Gamma* melalui program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden penelitian

Penelitian ini melibatkan 96 orang responden mahasiswa yang tersebar merata pada berbagai tingkat semester, dengan proporsi perempuan lebih besar daripada laki-laki.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	17,7
Perempuan	79	82,3
Tingkat Semester		
II	27	28,1
IV	24	25
VI	17	17,7
VIII	28	29,2
Total	96	100

Gambaran tingkat stress yang dialami mahasiswa

Berdasarkan tabel 2, mayoritas mahasiswa mengalami stress pada level sedang dengan persentase sebesar (70,8%). Berdasarkan indikator stres akademik (tabel 3) , dari respon stres yang dirasakan mahasiswa, 3 indikator yang stress yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah tekanan ujian dengan rata-rata skor adalah 3,58, tekanan dosen (3,29) dan tekanan belajar dalam kelompok (3,39). Namun diantara indikator ini, tekanan ujian adalah tekanan yang dirasakan paling menimbulkan stress dibanding indikator lainnya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2022 (n=96)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	6	6,3
Sedang	68	70,8
Berat	22	22,9
Total	96	100

Tabel 3. Gambaran Rata-rata Skor Indikator Stress pada Mahasiswa

Indikator stres	Mean	Nilai Min	Nilai Max
Tekanan dosen	3,29	1	5
Tekanan hasil akademis	2,98	1	5
Tekanan ujian	3,58	1	5
Tekanan belajar dalam kelompok	3,39	1	5
Tekanan teman sebaya	3,19	1	5
Tekanan manajemen waktu	3,20	1	5
Tekanan yang diakibatkan oleh diri sendiri	3,08	1	5

Gambaran Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa

Berdasarkan tabel 4, mayoritas mahasiswa mengalami kecanduan *smartphone* pada level sedang, yakni sebesar 69,8%. Kecanduan level sedang banyak dialami oleh perempuan (70%) sedangkan kecanduan level berat lebih banyak dialami laki-laki daripada perempuan (29% vs 21%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan *Smartphone* Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2022 (n=96)

Tingkat Kecanduan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	7	7,3
Sedang	67	69,8
Berat	22	22,9
Total	96	100

Sumber : Data Primer, 2022

Tabulasi Silang Tingkat Kecanduan *Smartphone* berdasarkan Jenis Kelamin (n=96)

Jenis Kelamin	Tingkat Kecanduan						Total	
	Rendah		Sedang		Berat		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Laki-laki	1	5,9	11	64,7	5	29,4	17	100
Perempuan	6	7,6	56	70,9	17	21,5	79	100
Total	7	7,2	67	69,8	22	23,0	96	100

Kecanduan *smartphone* yang dialami mahasiswa memiliki beberapa indikator (tabel 5). Dari beberapa indikator, rata-rata skor tertinggi terdapat pada indikator gangguan kehidupan sehari-hari (mean 4,29) danantisipasi positif (mean 4,23). Gangguan kehidupan sehari-hari yang dialami adalah nyeri kepala dan kelelahan akibat menggunakan *smartphone*. Sedangkan antisipasi positif adalah perasaan tenang, rileks, percaya diri, bebas yang muncul saat mahasiswa menggunakan *smartphone*.

Tabel 5. Nilai Rata-Rata Indikator Kecanduan *Smartphone* yang Dialami Mahasiswa

Indikator	Mean	Nilai Min	Nilai Max
Gangguan kehidupan sehari-hari	4,29	1	6
Antisipasi positif	4,23	1	6
Perbaikan diri	3,44	1	6
Orientasi terhadap dunia maya	3,54	1	6
Penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan	3,86	1	6
Toleransi	3,66	1	6

Sumber: Data Primer, 2022

Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* dan Tingkat Stress Mahasiswa

Berdasarkan tabel 6, diperoleh nilai p 0,000 menunjukkan bahwa korelasi < nilai p (0,005) artinya kecanduan *smartphone* dengan stres akademik memiliki hubungan yang bermakna. Hasil uji korelasi didapatkan sebesar r = 0,841 dengan arah korelasi positif maka menyatakan bahwa kekuatan korelasi tersebut sangat kuat. Artinya semakin berat tingkat kecanduan *smartphone* maka semakin berat juga tingkat stres akademiknya.

Tabel 6. Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* dan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa

Kecanduan <i>Smartphone</i>	Tingkat Stress Akademik						Koefisien korelasi (r)	Nilai p
	Rendah		Sedang		Berat			
	F	%	F	%	F	%		
Rendah	5	5,2	2	2,1	0	0,0	0,841	0,000
Sedang	1	1,0	56	58,3	10	10,4		
Berat	0	0,0	10	10,4	12	12,5		
Total	6	6,2	68	70,8	22	22,9		

Sumber : Data Primer, 2022

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 96 mahasiswa prodi keperawatan yang tersebar di berbagai semester. Dari 96 responden yang mengisi kuisioner, mayoritas mahasiswa (70,8%) mengalami stres akademik pada level sedang, hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ambarwati dan dan Lubis^{12,13} yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stress level sedang. Stres didefinisikan sebagai respon yang dirasakan oleh individu terhadap kejadian di sekelilingnya yang dipersepsikan sebagai ancaman atau tekanan¹⁴. Ancaman dan tekanan dirasakan seseorang saat menghadapi kejadian yang tidak mampu untuk dihandle oleh mahasiswa. Ancaman yang menimbulkan stres tidak selalu berimplikasi negatif. Stress pada level ringan dan sedang dianggap sebagai stress yang baik (*eustress*) yang dapat meningkatkan motivasi dan performa dalam hal akademik¹⁵. Beberapa kondisi dimana mahasiswa yang mengalami stress karena ujian, akan mendorong dan memotivasi mereka untuk belajar lebih giat¹⁵. Namun stres ini dapat merusak dan merugikan saat berlangsung lama dan dengan level dan intensitas yang lebih tinggi. Stres level tinggi dialami oleh 23% responden dalam penelitian ini. Stres level tinggi disebut dengan distres. Pada level ini seseorang akan merasakan kelelahan, energy mereka terkuras, *burnout* dan akhirnya performa akademik mereka akan menurun.

Dalam penelitian ini beberapa kondisi akademik (indikator) dirasakan paling menekan. Kondisi tersebut adalah tekanan dari dosen dengan rata-rata skor adalah 3,29, tekanan belajar dalam kelompok (3,39) dan tekanan ujian (3,58). Hal ini memiliki makna bahwa mahasiswa merasakan bahwa tekanan pada 3 aspek inilah yang paling berkontribusi terhadap stress yang mereka rasakan. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bataineh tahun 2013 di Arab dan penelitian Darling tahun 2020. Beban akademik dirasakan mahasiswa khususnya dalam hal performa dosen dalam memberikan tugas, materi yang terlalu banyak dan sulit dipahami dan metode pembelajaran yang dipilih dosen yang menuntut mahasiswa selalu berperan aktif/ banyaknya beban studi yang dirasakan oleh mahasiswa keperawatan dikarenakan tuntutan yang tinggi dari capaian kurikulum mahasiswa keperawatan dan kesehatan secara umum. Hal ini dirasakan oleh mahasiswa kesehatan secara umum¹⁶. Sekolah kesehatan secara umum bertujuan mencetak tenaga kesehatan yang kompeten, analitis, dan terampil secara psikomotor. Semua kompetensi ini diperlukan agar mereka kompeten dalam merawat manusia. Untuk mencapai kompetensi inilah pembelajaran diberikan dalam banyak metode diantaranya perkuliahan, diskusi tutorial, praktik laboratorium bahkan praktik di RS¹⁷. Tentu ragam metode pembelajaran ini menuntut siswa untuk berperan aktif dalam proses belajar dan hal ini dirasakan mahasiswa sebagai tekanan¹⁶. Selain tugas dan ragam metode pembelajaran, tuntutan untuk mengerjakan tugas secara berkelompok dan nilai batas ujian yang tinggi di prodi keperawatan juga menjadi hal yang berkontribusi terhadap stress mahasiswa.

Gambaran Kecanduan *Smartphone* yang Dialami Mahasiswa

Mayoritas responden mengalami kecanduan *smartphone* pada level sedang (69,8%). Hasil ini sejalan dengan Jauhari *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa dari 1.886 responden, sebanyak 1.153 orang (61,13%) mengalami kecanduan *smartphone* katagori sedang yang artinya mereka sudah berat hati saat berpisah dengan *smartphone*-nya, meskipun belum ada tanda-tanda patologis yang muncul¹⁸. Dalam penelitian Aulyah & Isrofin tahun 2020 juga mendapatkan hasil yang sama yaitu mahasiswa Universitas Negeri Semarang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* dengan persentase paling banyak ada pada kategori sedang yaitu sebesar 42,4%¹⁹. Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lee & Lee tahun 2017

yang menyatakan bahwa sebagian besar dari subjek penelitian mereka yaitu mahasiswa mengalami kondisi kecanduan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* merupakan ketergantungan seseorang dalam penggunaan yang ditandai dengan perilaku kompulsif atau terus-menerus untuk mengakses internet tanpa menghiraukan dampak negatifnya¹⁰. Kecanduan *smartphone* pada mahasiswa disebabkan karena pemanfaatan kecanggihan teknologi komunikasi yang tidak lepas dari gaya hidup mahasiswa. Pada era teknologi saat ini *smartphone* dipandang sebagai salah satu kebutuhan utama untuk mencari informasi dan berkomunikasi dari siswa, mahasiswa, karyawan, usahawan, dan dari berbagai kalangan membutuhkannya. Pada kecanduan *smartphone* level berat, persentase laki-laki lebih besar daripada perempuan yakni sebesar (24,9%). Tingkat kecanduan berat pada mahasiswa laki-laki dikarenakan laki-laki terlalu sering menggunakan *smartphone* untuk bermain game atau menonton video sebagai sarana untuk mengurangi stres dan lelah. Pada fitur game online, tingkat adiksi seseorang akan jauh lebih tinggi dibanding adiksi pada akses fitur yang lain²⁰.

Indikator kecanduan *smartphone* ada beberapa (tabel 5). Diantara beberapa indikator tersebut, mean skor tertinggi ada pada indikator gangguan kehidupan sehari-hari (4,29) dan antisipasi positif (4,23). Indikator gangguan kehidupan sehari-hari meliputi sakit kepala, pandangan kabur, kelelahan dan kesulitan tidur. Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone* mengalami rasa nyeri di leher, kesulitan tidur dan penurunan produktivitas ketika bekerja. Selain itu Baabdullah *et al.*, (2020) menyebutkan banyak pengguna *smartphone* yang mengeluhkan nyeri dibagian ibu jari pergelangan tangan akibat penggunaan yang berlebihan dan terus menerus. Nyeri ini disebabkan karena terjadinya peradangan pada *ekstensor pollicis brevis* dan *abductor pollicis longus* yang dikenal sebagai *de quervain syndro*²¹. Indikator yang berikutnya adalah indikator antisipasi positif dengan nilai mean 4,23. Antisipasi positif meliputi perasaan rileks, tenang, bersemangat dan percaya diri yang dirasakan saat bermain *smartphone*. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Burhan. Dalam penelitian Burhan, mayoritas responden merasakan perasaan bahagia, rileks dan tenang setelah mereka mengakses sosial media melalui *smartphone* mereka¹⁸. Fenomena rileks dan bahagia yang dirasakan oleh mahasiswa inilah yang membuat mereka kecanduan dan berat berpisah dengan *smartphone*-nya. Perasaan ini muncul karena saat seseorang mengakses *smartphone* khususnya fitur sosial media, otak akan mengeluarkan dopamine. Saat seseorang mengakses social media, mereka akan membaca atau mendapat pesan dari orang lain dan hal ini menimbulkan perasaan berharga, kepuasan dan kebahagiaan meski hanya secara virtual karena efek dari dopamine. Namun hal ini tidak berlangsung lama dan hanya dalam waktu yang singkat. Sehingga untuk merasakan sensasi kebahagiaan kembali, mereka semakin intens mengakses *smartphone*-nya, hal inilah yang menyebabkan kecanduan *smartphone* di kalangan mahasiswa.

Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* dan Stress Akademik

Dalam penelitian ini, kecanduan *smartphone* memiliki korelasi positif dengan stress akademik ($p=0,0000$ dan nilai $r = 0,8$). Hal ini berarti semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka semakin tinggi tingkat stress yang dialami mahasiswa. Hal ini konsisten dengan beberapa hasil riset sebelumnya (22–24). Dalam penelitian yang dilakukan Wang tahun 2021, kecanduan *smartphone* pada mahasiswa dikaitkan dengan berbagai emosi negatif, artinya kecanduan pada *smartphone* memunculkan respon stres yang bermanifestasi pada munculnya berbagai emosi negatif. Mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung mengalami berbagai perasaan negatif seperti sedih, curiga, tidak bersemangat dan emosi yang tidak stabil. Stres

akademik muncul akibat beban tugas, materi pembelajaran yang terlalu banyak dan juga sulit dipahami, hal ini membuat mahasiswa mencari pelampiasan untuk melepaskan stres yang mereka rasakan. Salah satu pelampiasan stress yang banyak dilakukan mahasiswa adalah dengan mengakses *smartphone*²³. Perasaan rileks dirasakan mahasiswa sejenak setelah mengakses *smartphone* karena efek dopamine, namun efek ini segera menghilang sehingga mahasiswa semakin intens mengakses *smartphone* untuk mendapatkan efek bahagia ini kembali¹⁸. Hal inilah yang kemudian memicu mereka menjadi adiksi terhadap *smartphone*. Dan semakin tinggi tingkat adiksi mahasiswa maka emosi-emosi negatif seperti cemas, gangguan tidur dan bahkan depresi semakin muncul. Sehingga dapat juga dikatakan bahwa stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat menjadi triger munculnya kecanduan *smartphone*.

KESIMPULAN

Mayoritas responden (69,8%) mahasiswa mengalami kecanduan *smartphone* pada level sedang dengan stress akademik yang terbanyak berada pada level sedang (70,8%). Selain itu, penelitian ini membuktikan bahwa stress akademik memiliki korelasi positif dengan kecanduan *smartphone* dengan nilai signifikansi $P = 0,000$

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami segenap tim penelitian mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini diantaranya adalah prodi keperawatan, segenap mahasiswa yang telah bersedia bergabung dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hargiana G, Sintiawati T. Hubungan Ketergantungan Gawai Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *J Kesehat*. 2020;9(1).
2. Cookson MD, Stirk PMR. Problematic Smartphone Usage and Subjective and Psychological Well-Being. 2019.
3. Aflahudin MAN, Febriyana N. Correlation between Smartphone Addiction Risk with Anxiety Level of Elementary Schooler in Surabaya. 2022;11(1):25–31.
4. Rini MK, Huriah T. Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja : Literature Review. 2020;5(1):185–94.
5. Alhazmi AA, Alzahrani SH, Baig M, Salawati EM, Alkatheri A. Prevalence and factors associated with smartphone addiction among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah. *Pakistan J Med Sci*. 2018;34(4):984–8.
6. Siahaan M. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *J Kaji Ilm*. 2020;1(1):73–80.
7. Jannah R, Santoso H. Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *J Ris dan Pengabd Masy*. 2021;1(1):130–46.
8. Barseli M, Ifdil I, Nikmarijal N. Konsep Stres Akademik Siswa. 2017;5(2005):143–8.
9. Mohd R, Safri, Dewi YI. TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU. *J Ners Indones*. 2019;9(2).
10. Mulyanti Tri NF. KECANDUAN SMARTPHONE DITINJAU DARI KONTROL DIRI DAN JENIS KELAMIN PADA SISWA SMA MARDISISWA SEMARANG. *Empati*. 2019;7(4).
11. Siyoto S. DASAR METODOLOGI PENELITIAN. 2015.
12. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. The Description Of Stres Levels Incollage Student. *J Keperawatan*. 2017;5(5):40–7.
13. Lubis H, Ramadhani A, Rasyid M. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia J Psikol*. 2021;10(1).
14. Yikealo D, Yemane B, Karvinen I. The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open J Soc Sci*. 2018;06(11):40–57.
15. Weiser EB. Stress , Lifestyle , and Health. 2016;(January).

16. Mohsin S, Sahid H, Samina M, Chandrashekar S. Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani medical school. *BMC Med Educ.* 2010;10:2.
17. Parveen. Original Research Article Insights from Clinics : Stress among. 2020;6.
18. Burhan R, Moradzadeh J. Neurotransmitter Dopamine (DA) and its Role in the Development of Social Media Addiction. *J Neurol Neurophysiol.* 2020;11(7):507.
19. Aulyah I, Isrofin B. Hubungan Harga Diri dan Fear of Missing Out dengan Smartphone Addiction Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indones J Couns Dev.* 2021;2(2):132–42.
20. Grup B. Smartphone Addiction Level among a Group of University Students. *Bağmlılık Derg.* 2018;19(1):1–9.
21. Baabdullah A, Bokhary D, Kabli Y, Saggaf O, Daiwali M, Hamdi A. The association between smartphone addiction and thumb/wrist pain: A cross-sectional study. *Medicine (Baltimore).* 2020;99(10):e19124.
22. Geetha N R, Abraham Sam H R. Smartphone Addiction and Academic Stress of Post Adolescents. *Res Reflections Educ.* 2020;18(2):1–8.
23. Wang W, Mehmood A, Li P, Yang Z, Niu J, Chu H, et al. Perceived Stress and Smartphone Addiction in Medical College Students: The Mediating Role of Negative Emotions and the Moderating Role of Psychological Capital. *Front Psychol.* 2021;12(July).
24. Azriel F, Siregar A, Daulay N. The Effect of Academic Stress on Smartphone Addiction on Students in Medan. 2022;439–54.