



**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC STRESS* DENGAN
SMARTPHONE ADDICTION PADA SISWA
SMAN 1 KECAMATAN GUGUAK**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat Untuk Penyelesaian Studi (S-1) Program Studi Psikologi
Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus
Batusangkar*

Oleh:

**Intan Maharani
NIM. 2130306033**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
TA 2025**



**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND
SMARTPHONE ADDICTION AMONG STUDENTS OF SMAN 1,
GUGUAK DISTRICT**

THESIS

*Written as a Requirement to Obtain a Bachelor's Degree (S-1) in the Islamic
Psychology Study Program*

By:

Intan Maharani
Reg.No 2130306033

**ISLAMIC PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM
FACULTY OF USHULUDDIN ADAB AND Dakwah
MAHMUD YUNUS STATE ISLAMIC UNIVERSITY
BATUSANGKAR
2025**



العلاقة بين الضغط الدراسي وإدمان الهواتف الذكية بين طلاب مدرسة SMAN 1 ، منطقة
جوجواك

أطروحة

تمت كتابته كمتطلب للحصول على درجة البكالوريوس (S-1) في برنامج دراسة علم
النفس الإسلامي

بواسطة:

الماس مهرانى

٢١٣٠٣٠٦٠٣٣

برنامج دراسة علم النفس الإسلامي
كلية اوشولودين الادب والدعوة
جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية
باتوسانجكار

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Intan Maharani
NIM : 2130306033
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Antara *Academic Stress* Dengan *Smartphone Addiction* Pada Siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak, bukan plagiat** kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Juli 2025

Saya yang menyatakan

Intan Maharani
NIM. 2130306033

BIODATA PENULIS



Nama : Intan Maharani
Nim : 2130306033
Tempat, Tanggal Lahir : Belubus, 16 Maret 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Belubus, Kenagarian Sungai Talang, Kecamatan Guguak, Kabupaten Lima Puluh Kota, Provinsi Sumatera Barat
No HP : 0822-8585-7785
Email : intanajja92@gmail.com
Nama Orang Tua :
- Ayah : Zulharismet
- Ibu : Nelfiamil
Jumlah Saudara : 1 Bersaudara
Anak Ke : 1

Riwayat Pendidikan

1. SDN 02 Sungai Talang pada tahun 2009-2015
2. SMPN 1 Kecamatan Payakumbuh pada tahun 2015-2018
3. SMAN 1 Kecamatan Suliki pada tahun 2018-2021

HALAMAN PERSEMBAHAN



“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu kebahagiaan negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu di dunia”
(QS Al-Qasas : 77)

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah memberi nikmat iman, kesehatan, serta kekuatan lahir dan batin dalam menempuh setiap perjalanan panjang ini. Segala rasa syukur terindah kuucapkan atas pertolongannya yang tiada henti, hingga akhirnya aku mampu menyelesaikan satu fase penting dalam hidupku.

Dengan penuh cinta yang tak terhingga, karya sederhana ini kupersembahkan untuk keluarga ku tercinta.

Kepada Ibundaku Tercinta Mama Nelfiamil, terimakasih telah hadir di dunia ini dengan memberikan kasih sayang, cinta, dan kehangatan kepada putrimu ini. Terimakasih atas dukungan dalam berbagai hal, terimakasih atas doa yang selalu mama panjatkan disetiap sholat, untuk setiap langkah dan proses yang akan putrimu lalui. Terimakasih untuk selalu jadi pendengar nomor satu disetiap keluh kesah yang putrimu alami. Terimakasih mama untuk selalu mengusahakan apapun yang dibutuhkan putrimu ini.

Kepada Ayahandaku Tersayang Papa Zulharismet, terimakasih papa telah hadir di dunia ini dengan memberikan kasih sayang, cinta, dan perlindungan yang diberikan kepada putri tercintamu ini. Terimakasih atas jerih payah, peluh, dan keringat untuk selalu mengusahakan apa yang diinginkan putrimu. Terimakasih papa untuk selalu mendengarkan cerita putrimu dan selalu mengarahkan setiap langkah yang akan putrimu ambil dalam proses pendidikan ini. Terimakasih papa untuk selalu percaya dengan langkah yang akan putrimu ambil, terimakasih untuk selalu bilang tidak apa-apa, dan mencarikan jalan keluar terbaik atas masalah yang dilalui putrimu ini.

Mama dan Papa adalah sosok yang menjadi penyemangat penulis untuk menyelesaikan pendidikan ini dan penulis berharap bisa melanjutkan studi S2 Magister Psikologi Profesi, setelah lulus masa studi S1 ini. Terimakasih yang tak terhingga untuk Mama dan Papa, semoga Allah membalas semua perjuangan yang sangat luar biasa dengan keberkahan dan kemuliaan yang tak terhingga.

Kepada saudara-saudara ku tercinta, Alm Muhammad Abdul, Alm Muhammad Hafizh, Alm Muhammad Jamil, dan Jehan Permana. Terimakasih

sudah menjadi sumber penyemangat bagi penulis. Semoga Abang Abdul, Abang Hafizh, dan Abang Jamil, bangga melihat adikmu ini bisa sampai di titik ini. Terkhusus untuk adik penulis Jehan Permana, terimakasih atas kasih sayang, perlindungan yang diberikan kepada kakakmu ini, terimakasih atas dukungan dan motivasi yang diberikan kepada kakak selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi saudara yang luar biasa bagi penulis, yang selalu menghibur dan memberikan masukan kepada kakak. Terimakasih telah menjadi sosok adik sekaligus abang bagi penulis.

Untuk keluargaku tercinta, terimakasih telah menjadi tempat untuk aku belajar arti cinta tanpa syarat, ketulusan tanpa pamrih, dan doa yang tak pernah putus. Cinta kalian adalah anugerah terbesar yang allah titipkan kepadaku. Semoga allah selalu menjaga dan membalas setiap pengorbanan dengan surganya.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat Taufiq dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara Academic Stress Dengan Smartphone Addiction Pada Siswa SMAN 1 Kecamatan Guguk**” ini dengan lancar. Penyusunan ini bertujuan untuk memenuhi syarat untuk penulisan skripsi pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Sholawat berangkaikan salam penulis kirimkan kepada Baginda Rasulullah SAW yang telah mengajarkan kepada manusia berbagai ilmu pengetahuan dan meninggalkan dua pedoman hidup yakni Al-Qur’an dan Sunnah untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat kelak.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini bukanlah suatu tugas yang mudah, akan tetapi atas petunjuk dan rahmat Allah SWT, serta perhatian serius dari pembimbing, pihak-pihak terkait, maka akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Delmus Puneri Salim, Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan program S1.
2. Dr. Risman Bustamam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusngkar yang telah memberikan dukungan dan layanan fasilitas dalam proses perkuliahan, selama penulis mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan penelitian skripsi.
3. Ibunda Sri Putri Rahayu Z., S.Psi., M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar
4. Ibunda Dra. Desmita, M.Si selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dari semester awal sampai sekarang, serta

memberikan motivasi, dorongan, dan arahan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Ibunda Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi., M.A sebagai dosen pembimbing skripsi penulis, yang sudah membimbing penulis hingga bisa sampai ditahap ini yang meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis serta memberikan saran dan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibunda Mutia Aini Ahmad, M. Psi., Psikolog sebagai Dosen Penguji 1 skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Ayahanda Dian Erhan Saputra, S.Psi., PSI sebagai validator dari instrumen penelitian penulis , yang telah meluangkan waktu, tenaga. Dan fikiranya.
8. Ayahanda Dr. Irman, S.Ag., M.Pd sebagai validator dari instrumen penelitian penulis penulis, yang telah meluangkan waktu, tenaga. Dan fikiranya.
9. Ayahanda Muhammad Antos Riady, S.Psi., M.A sebagai validator dari instrumen penelitian penulis, yang telah meluangkan waktu, tenaga. Dan fikiranya.
10. Bapak dan ibu dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
11. Terimakasih kepada kedua orangtua, yaitu mama Nelfiamil dan papa Zulharismet atas dukungan yang diberikan, baik berupa dukungan moril, material, dan doa kepada penulis dalam menempuh pendidikan sampai saat ini. Terimakasih banyak atas waktu, kasih sayang dan cintanya untuk penulis, semoga mama papa selalu diberikan kesehatan, keselamatan, dan kebahagiaan.
12. Terimakasih kepada adik Jehan Permana, atas dukungan, motivasi, dan kasih sayangnya kepada penulis. Terimakasih atas kerja kerasnya, yang bahkan berperan sebagai abang bagi penulis, semoga selalu diberikan kelancaran atas apa yang sedang di usahakan.

13. Terimakasih kepada keluarga penulis yaitu atuk, nenek, om, ante, sepupu penulis, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan, motivasi, dan cintanya untuk penulis.
14. Terimakasih kepada teman-teman penulis yaitu Sherin, Feby, Zaza, Ijum, Nia, Nafa, Fitriatil, Khobibah, Livia, Sarah, Eriska, Tia, Gita yang telah memberikan dukungan dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Batusangkar, 24 Desember 2024

Penulis

ABSTRAK

Intan Maharani, Nim 2130306033, Judul Skripsi "Hubungan antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction* pada Siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak". Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *smartphone addiction*, yaitu kondisi ketergantungan berlebihan terhadap *smartphone* yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk dalam proses belajar, bersosialisasi, maupun mengatur waktu. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap munculnya kecanduan ini adalah *academic stress*, yaitu tekanan yang dialami siswa dalam menghadapi beban belajar, ujian, serta tuntutan dan ekspektasi akademik dari lingkungan sekitar. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini berjumlah 580 siswa, dengan sampel sebanyak 86 siswa menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 10%, yang dipilih dengan menggunakan teknik *Stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan dua skala psikologis yaitu skala *academic stress* dan skala *smartphone addiction* yang disusun berdasarkan skala likert dengan lima alternatif jawaban. Instrument telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *academic stress* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,878 dan skala *smartphone addiction* sebesar 0,918.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dengan nilai korelasi $r = 0,496$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi *academic stress* yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula tingkat *smartphone addiction* yang mereka alami, sebaliknya semakin rendah *academic stress*, maka semakin rendah pula kecenderungan mengalami *smartphone addiction*.

Kata Kunci: *Academic Stress, Smartphone Addiction, Siswa SMA.*

ABSTRACT

Intan Maharani, Student ID 2130306033, Thesis Title: "The Relationship between Academic Stress and Smartphone Addiction in Students of SMAN 1, Guguak District." Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

This study is motivated by the phenomenon of smartphone addiction, a condition of excessive dependence on smartphones that disrupts daily activities, including learning, social interaction, and time management. One of the factors influencing this addiction is academic stress, which refers to the pressure experienced by students in dealing with academic workloads, exams, as well as demands and expectations from their environment. Based on this, the purpose of this study is to determine the relationship between academic stress and smartphone addiction among students of SMAN 1 Kecamatan Guguak.

This research employed a quantitative approach with a correlational design. The study population consisted of 580 students, with a sample of 86 students determined using the Slovin formula with a 10% margin of error and selected through stratified random sampling. The data were collected using two psychological scales, namely the academic stress scale and the smartphone addiction scale, both developed based on the Likert model with five response options. The instruments were tested for validity and reliability, resulting in a Cronbach's Alpha coefficient of 0.878 for the academic stress scale and 0.918 for the smartphone addiction scale.

The hypothesis was tested using Pearson's Product Moment correlation analysis, yielding a significance value of 0.000 ($p < 0.01$) and a correlation coefficient of $r = 0.496$. These results indicate a positive and significant relationship between academic stress and smartphone addiction among students of SMAN 1 Kecamatan Guguak. Thus, the higher the academic stress experienced by students, the higher their level of smartphone addiction; conversely, the lower the academic stress, the lower the tendency toward smartphone addiction.

Keywords: Academic Stress, Smartphone Addiction, High School Students.

خلاصة

إنتان ماهراني، رقم الطالب: 2130306033، عنوان الرسالة: "العلاقة بين الضغط الدراسي وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب مدرسة سمان 1، مقاطعة جوجواك". برنامج دراسة علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والأدب والدعوة، جامعة إنديانا محمود يونس باتوسانكار.

على المفراط المتعدد من حالة وهي الذكي، الهاتف إدمان ظاهرة من الدراسة هذه تنبع والتفاعل المتعلم ذلك في بما اليومية، الأنشطة اضطراب إلى تؤدي الذكاءية الهواتف وهو الأكاديمي، الضغط هو الإدمان هذا في المؤثرة العوامل أحد. الأوقات وإدارة الإجماعي مطالب وكذلك والامتحانات، الدراسة عبء مع التعامل عند الطلاب يواجه الذي الضغط بين العلاقة معرفة إلى الدراسة هذه تهدف ذلك، على وبناءً. المديرة البيئية وتوقعات في 1 الحكومية الثانوية المدرسة طلاب لدى الذكي الهاتف وإدمان الأكاديمي الضغط كاجواغ.

الدراسة مجتمع أفراد عدد بلغ. باطيات بتصميم الكمي المنهج البحث هذا استخدم خطأ نسبة سلفين معادلة باستخدام طالباً 86 من مكونة عينة اختيار وتتم طالباً، 580 مقياسين باستخدام البيانات جمع تم. العشوائية الطبقية العينة خلال ومن 10% على إثني وقد الذكي، الهاتف إدمان ومقياس الأكاديمي الضغط مقياس وهما نفسيين، الصدق حيث من البحث أدوات اختيار تم. الإجابة بدائل بخمسة ليكرت نموذج أساس الأكاديمي الضغط لمقياس 0.878 كرونباخ ألفا معامل قيمة بلغت حيث والوثبات، الذكي الهاتف إدمان لمقياس 0.918 و

النتائج لحظة بيرسون الارتباط تحديلاً باستخدام الفرضية اختيار نتائج أظهرت وجود إلى النتائج هذه وتشير $r = 0.496$ ارتباط معامل ($p < 0.01$) دلالة يمتق طلاب لدى الذكي الهاتف وإدمان الأكاديمي الضغط بين إحصائياً ودالة إيجابية علاقة الأكاديمي الضغط ارتفع كلما وبالتالي، كاجواغ في 1 الحكومية الثانوية المدرسة. صدق والعكس لديهم، الذكي الهاتف إدمان مستوى فعارت الطلاب، يوجه الذي

الكلمات المفتاحية: الضغوط الأكاديمية، إدمان الهواتف الذكية، طلاب المدارس الثانوية.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat dan Luaran Penelitian	9
BAB II.....	11
KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Landasan Teori.....	11
1. <i>Academic Stress</i>	11
2. <i>Smartphone addiction</i>	17
3. Hubungan antara <i>academic stress</i> dengan <i>smartphone addiction</i> pada siswa SMA.....	24
B. Kajian Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berfikir.....	27
D. Hipotesis.....	28
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
1. Tempat penelitian	29
2. Waktu penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi	30

2. Sampel	30
D. Definisi Operasional.....	33
E. Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik analisis data.....	50
3. Uji hipotesis.....	52
BAB IV	54
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi Data.....	54
B. Uji Asumsi	64
C. Uji Hipotesis.....	66
D. PEMBAHASAN	68
BAB V.....	74
PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Implikasi.....	74
C. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Kerangka Berfikir</i>	28
Gambar 4. 1 Grafik Kategorisasi <i>Academic Stress</i>	59
Gambar 4. 2 Grafik Kategorisasi <i>Smartphone Addiction</i>	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi.....	30
Tabel 3. 2 Sampel.....	32
Tabel 3. 3 Skala likert	35
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Academic Stress</i>	36
Tabel 3. 5 Blueprint skala <i>smartphone addiction</i>	37
Tabel 3. 6 Nilai Aiken's V <i>Academic Stress</i>	40
Tabel 3. 7 Nilai Aiken's V <i>Smartphone Addiction</i>	41
Tabel 3. 8 Hasil Reliabilitas <i>Academic Stress</i>	44
Tabel 3. 9 Hasil Uji Beda Skala <i>Academic Stress</i>	45
Tabel 3. 10 Kisi-Kisi Skala <i>Academic Stress</i>	45
Tabel 3. 11 Hasil reliabilitas sebelum aitem gugur	46
Tabel 3. 12 Hasil reliabilitas setelah aitem gugur	47
Tabel 3. 13 Hasil Uji Beda Skala <i>Smartphone Addiction</i>	47
Tabel 3. 14 Kisi-kisi skala <i>smartphone addiction</i> sebelum aitem gugur	48
Tabel 3. 15 Kisi-kisi skala <i>smartphone addiction</i> setelah aitem gugur	49
Tabel 3. 16 Interpretasi Koefisien Korelasi pada Nilai r	54
Tabel 4. 1 Hasil Uji Data Empirik dan Data Hipotetik	55
Tabel 4. 2 Kategori Penilaian <i>Academic Stress</i>	56
Tabel 4. 3 Deskripsi Data <i>Academic Stress</i>	57
Tabel 4. 4 Frekuensi Kategorisasi <i>Academic Stress</i>	59
Tabel 4. 5 Kategori Penilaian Kesejahteraan <i>Smartphone Addiction</i>	60
Tabel 4. 6 Deskripsi Data <i>Smartphone Addiction</i>	60
Tabel 4. 7 Frekuensi Kategorisasi <i>Smartphone Addiction</i>	63
Tabel 4. 8 Analisis Deskriptif <i>Academic Stress</i> Dan <i>Smartphone Addiction</i>	64
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas	66
Tabel 4. 11 Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi	67
Tabel 4. 12 Hasil Korelation Product Moment	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penilaian Dari 3 Validator	77
Lampiran 2 Hasil Aikens'v Instrumen Penelitian <i>Academic Stress</i>	80
Lampiran 3 Hasil Aikens'v Instrumen Penelitian <i>Smartphone Addiction</i>	80
Lampiran 4 Surat Uji Coba Penelitian	82
Lampiran 5 Instrumen Uji Coba	83
Lampiran 6 Data Uji Coba Skala <i>Academic Stress</i>	92
Lampiran 7 Data Uji Coba Skala <i>Smartphone Addiction</i>	95
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Academic Stress</i>	100
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Smartphone Addiction</i> Awal	101
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Smartphone Addiction</i> Akhir	102
Lampiran 11 Surat Penelitian.....	104
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian Dari SMAN 1 Kecamatan Guguk.....	105
Lampiran 13 Instrumen Penelitian Skala	106
Lampiran 14 Tabel Tabulasi Data Penelitian <i>Academic Stress</i>	115
Lampiran 15 Tabel Tabulasi Data Penelitian <i>Smartphone Addiction</i>	119
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian	126

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam dunia pendidikan sekolah merupakan lingkungan kedua setelah keluarga (Yuliansari et al., 2023). Sekolah adalah bagian penting dalam pendidikan yang berperan dalam membentuk karakter siswa serta dapat meningkatkan kualitas pendidikan mereka, sekolah menerapkan metode yang tepat dan dikelola dengan serius oleh lembaga pendidikan, akan melahirkan generasi yang sadar dan memiliki keyakinan terhadap tujuan bangsa (Shelemo, 2023). Mengingat siswa adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan, peningkatan, dan pengembangan potensi diri, di mana dalam proses tersebut dibutuhkan pengarahan serta bimbingan agar dapat berkembang secara optimal (Faizah, 2023).

Dalam pendidikan, siswa perlu memiliki keterampilan berkomunikasi agar dapat membangun interaksi sosial yang baik (Saputri & Indrawati, 2017). Komunikasi saat ini sebagian besar dilakukan melalui perangkat *smartphone* yang terkoneksi ke internet (Basit et al., 2022).

Smartphone merupakan perangkat telepon genggam yang dilengkapi dengan kemampuan menyerupai komputer, yang memiliki keunggulan pada sisi perangkat lunaknya, yaitu adanya layanan akses data yang memungkinkan pengguna untuk tetap terhubung ke internet di mana pun dan kapan pun (Erliza & Septianingsih, 2022). Kemampuannya untuk terkoneksi dengan internet secara instan menjadikannya alat yang tak tergantikan dalam era digital ini, di mana akses informasi dan komunikasi global dapat dilakukan hanya dengan sentuhan jari (Sundari, 2021).

Menurut Utama (2022) penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif yaitu kemudahan dalam mencari informasi, memperoleh pengetahuan, dapat berkomunikasi jarak jauh dengan lebih efisien, dan memudahkan dalam proses belajar. Sementara dampak negatif yaitu menurunnya interaksi sosial, pola tidur bermasalah, terganggunya perkembangan emosional dan moral, seperti

mudah tersinggung, memberontak, meniru perilaku yang dilihat di *smartphone*, menurunnya kedisiplinan, melalaikan kewajiban beribadah, dan lainnya.

Menurut Beno et al. (2022) pada masa pandemi *covid-19* penggunaan *smartphone* lebih meningkat pada semua kalangan, yang dapat memperburuk dampak dari penggunaan *smartphone*. Pada saat pandemi *covid-19* pemerintah mengeluarkan kebijakan, untuk mengurangi penyebaran virus *corona*, diantaranya pembelajaran jarak jauh atau *daring*, kebijakan ini menjadi salah satu pemicu penggunaan *smartphone* berlebihan pada siswa. Pembelajaran *daring* adalah pembelajaran menggunakan media aplikasi untuk mempermudah siswa dan guru untuk melakukan proses pembelajaran jarak jauh (Ii, 2020). Namun pada praktiknya kebanyakan siswa lebih memilih menggunakan *smartphone* untuk hal-hal yang menyenangkan bagi dirinya dari pada belajar, seperti bermain *game online*, menonton *youtube*, dan bermain di media sosial (Tsauri et al., 2021).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengumumkan jumlah pengguna internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Terhitung sejak 2018, penetrasi internet Indonesia mencapai 64,8%. Kemudian secara berurutan, 73,7% di 2020, 77,01% di 2022, dan 78,19% di 2023. Dari hasil survei penetrasi internet Indonesia 2024 yang dirilis APJII, maka tingkat penetrasi internet Indonesia menyentuh angka 79,5%. Dibandingkan dengan periode sebelumnya, maka ada peningkatan 1,4%. Dari segi umur, orang yang berselancar di dunia maya ini mayoritas adalah Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34,40%. Lalu, berusia generasi milenial (kelahiran 1981-1996) sebanyak 30,62%. Kemudian berikutnya, Gen X (kelahiran 1965-1980) sebanyak 18,98%, *Post Gen Z* (kelahiran kurang dari 2023) sebanyak 9,17%, *baby boomers* (kelahiran 1946-1964) sebanyak 6,58% dan *pre boomer* (kelahiran 1945) sebanyak 0,24%, (APJII, 2024).

Berdasarkan data survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) , diketahui penggunaan *smartphone* dari tahun ke tahun semakin meningkat, peningkatan penggunaan *smartphone* tertinggi dari tahun 2018-2020, dari 64,8% mencapai angka 73,7%, peningkatan ini terjadi disaat pandemi *covid-19* muncul. Menurut Fathya et al. (2020) meningkatnya penggunaan *smartphone* membuat pemakaiannya semakin tidak terkendalikan, kondisi ini sering kali ditandai dengan keinginan yang sulit menghentikan penggunaan *smartphone*, bahkan ketika penggunaannya tidak diperlukan. Selain itu penggunaan *smartphone* berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* (Hamrat et al., 2019).

Kwon et al. (2013) menyatakan bahwa istilah *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* merujuk pada perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang dapat menyebabkan individu mengalami masalah sosial seperti menutup diri dari lingkungan, mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan kesulitan dalam mengendalikan dorongan dalam diri.

Beberapa indikator yang sering terlihat pada individu yang mengalami *smartphone addiction* meliputi gangguan dalam aktivitas sehari-hari (*daily life disturbance*), antisipasi positif terhadap penggunaan *smartphone* (*positive anticipation*), perilaku penarikan diri dan pelarian (*withdrawal*), ketergantungan pada hubungan berbasis dunia maya (*cyberspace-oriented relationship*), penggunaan berlebihan (*overuse*), serta peningkatan toleransi terhadap penggunaan *smartphone* (*tolerance*) (Sumiyarini & Yuliyani, 2022). Individu yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung menganggap *smartphone* sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupannya dan merasa kehilangan tanpa kehadirannya, yang menunjukkan perilaku seperti kesulitan berkonsentrasi saat belajar atau bekerja, lupa menyelesaikan tugas yang telah direncanakan, selalu membawa pengisi daya ke mana pun, serta merasa lebih dekat dengan teman-teman melalui aplikasi di *smartphone* (Fathya et al., 2020).

Individu yang terdampak *smartphone addiction* cenderung memiliki keterampilan manajemen waktu yang kurang baik, karena mereka menghabiskan sebagian besar waktunya dengan *smartphone*, sehingga mengabaikan berbagai hal penting dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya mereka sering kali kesulitan untuk menyelesaikan tugas-tugas penting baik itu pekerjaan, belajar, maupun interaksi sosial (Mufid et al., 2020). Ketergantungan berlebihan terhadap *smartphone* juga dapat mengganggu keseimbangan antara waktu untuk diri sendiri, akademik, pekerjaan, dan hubungan sosial. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat berdampak negatif pada produktivitas serta kualitas hidup seseorang (Rathakrishnan dalam Fazril, 2024).

Hasil penelusuran literatur yang dilakukan oleh (Marini et al., 2022a), menunjukkan bahwa secara umum *smartphone addiction* dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *self regulation*, *self-esteem*, *FoMO*, jenis kelamin, *loneliness*, *cyberloafing*, *self-control*, *self-regulated learning*, *academic stress* dan *mindfulness*. Faktor eksternal meliputi *family functioning*, kemudahan penggunaan, *social anxiety*, *parent attachment* serta *peer attachment*.

Berdasarkan keseluruhan faktor, penulis memilih *academic stress* untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Dikarenakan sejak *pandemic* pembelajaran *daring* semakin marak, membuat siswa atau mahasiswa lebih lama menatap layar *gadget* untuk kegiatan akademik. Hal ini meningkatkan *academic stress* sekaligus memperbesar risiko kecanduan *smartphone*. Meneliti *academic stress* menjadi sangat relevan untuk memahami dampak jangka panjang pembelajaran berbasis teknologi. Menurut Sun et al., (2011) *academic stress* merupakan respons psikologis berupa ketidaknyamanan yang muncul akibat tekanan untuk mencapai keberhasilan akademik. Tekanan ini dapat berasal dari sekolah, keluarga, maupun masyarakat, dan berpotensi menimbulkan frustrasi, ketegangan, serta gangguan emosional selama proses belajar.

Merry & Mamahit, (2020) mengatakan bahwa siswa yang mengalami *academic stress* sering menghadapi kesulitan dalam berkonsentrasi, memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda tugas, absen dari pembelajaran, merasa cemas, takut, dan mengalami berbagai dampak negatif lainnya. Stres akademik yang dialami siswa dapat berdampak negatif pada diri mereka jika berlangsung dalam jangka panjang, stres ini dapat memengaruhi baik aspek fisik maupun emosional seperti gangguan daya ingat, kesulitan berkonsentrasi, penurunan prestasi akademik, serta meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan berlebihan dan depresi (Fadilla et al., 2024)

Menurut Maykel & Bray *academic stress* dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti meningkatnya jumlah pekerjaan rumah (PR), tekanan nilai ujian, jadwal pelajaran yang padat, persaingan antar siswa, ekspektasi orang tua, dan tuntutan lainnya. Beban yang tinggi ini sering kali menjadi pemicu stres, terutama bagi siswa SMA, pada masa ini mereka menghadapi tekanan dari sekolah maupun orang tua yang mengharapkan pencapaian nilai tinggi sebagai syarat untuk masuk ke perguruan tinggi favorit (Mutiara, 2021).

Menurut (Park et al., 2018) siswa SMA sering kali rentan mengalami *academic stress*, terutama karena mereka harus mulai merancang strategi untuk masa depan sejak dini. Biasanya *academic stress* mencapai puncaknya pada siswa kelas XII, karena tahap ini menjadi momen krusial yang menentukan hasil dari semua upaya yang telah mereka lakukan. Kecemasan dalam menentukan karir dapat diartikan sebagai tekanan emosional yang berkaitan dengan proses pengambilan keputusan karir. Gejala kecemasan dalam memilih karir memiliki kaitan erat dengan *academic stress*, karena rasa cemas yang muncul sering kali memicu pikiran-pikiran negatif yang pada akhirnya berkembang menjadi *academic stress* (Wardani et al., 2023).

Sedangkan menurut Khanafiah et al. (2023) faktor *academic stress* yaitu ketidakmampuan dalam mengelola waktu dengan baik, kondisi

menstruasi, kesulitan mengendalikan situasi, sistem *full day school* yang kurang terorganisir, kepribadian yang cenderung pesimis. Fenomena ini mencerminkan tantangan yang dihadapi siswa dalam memenuhi tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian, tugas, dan target prestasi yang ditetapkan oleh sistem pendidikan. Ratnaningtyas & Fitriani (2019) menyatakan gejala *academic stress* mencakup sakit kepala yang berulang, emosi yang tidak stabil sehingga mudah tersinggung, penurunan berat badan, rasa gelisah, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, serta gangguan tidur.

Safiany & Maryatmi, (2018) mengatakan bahwa siswa SMA kerap menghadapi tekanan akademik akibat beban tugas dari berbagai mata pelajaran, termasuk mata pelajaran wajib, peminatan, antarminat, dan pendalaman minat, yang semuanya harus diselesaikan. Kondisi ini membuat siswa kehilangan semangat belajar dan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Menurut Waskitha, (2017) ketika siswa menghadapi situasi atau kondisi yang memicu stres, secara alami ia akan berusaha mengatasinya melalui berbagai perilaku tertentu. Salah satu cara yang sering dilakukan adalah menggunakan *smartphone*.

Menurut Siregar & Daulay (2022) penggunaan *smartphone* tidak selalu memberikan manfaat, ketika siswa menggunakannya sebagai cara untuk mengatasi *academic stress*, mereka berisiko menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkontrol, yang pada akhirnya dapat menyebabkan *smartphone addiction*. Hal ini sesuai dengan penelitian (Chiu, 2014) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat stres dalam kehidupan dengan *smartphone addiction*. Chiu menjelaskan bahwa stres dalam kehidupan akademik siswa mendorong mereka untuk menggunakan *smartphone* sebagai pelampiasan rasa stres, penggunaan yang tidak terkontrol mengakibatkan siswa mengalami *smartphone addiction*.

Fenomena ini didapatkan dari siswa SMAN 1 Kecamatan Guguk berdasarkan hasil wawancara pada 17 Januari 2025 dengan siswa berinisial KJ dan MA, sebagai berikut :

“Kalau dihitung bisa lebih dari 8 jam sehari kak, bahkan bisa lebih apalagi hari libur, bangun tidur harus buka hp kak, karena kalau buka hp pas bangun tidur, matanya bisa langsung melek kak, dan ngantuknya jadi hilang. Pernah sih kak, untuk nggak buka hp pas bangun tidur, tapi rasanya aneh kak, kayak susah nahan tangan nih untuk nggak pegang hp. Kalau aku lebih ke nonton drakor yaa kak, karna akhir-akhir ini banyak drama terbaru kak, biasanya bisa sampai larut malam kak, bahkan walaupun besok ujian, masih tetap ingin nonton kak, karna ingin tau kelanjutan ceritanya. Yang paling terasa itu kurang tidur kak, jadi sering lelah dan sulit fokus saat belajar, juga jadi gampang stres kak, karna tugas yang menumpuk, tapi tetap aja kak balik nya nonton drama lagi untuk ngilangin stresnya.”

Dari wawancara penulis dengan KJ, dapat dilihat bahwa kecanduan drama korea dapat berdampak negatif pada kehidupan akademik dan keseharian seorang siswa. Kebiasaan menonton secara maraton menyebabkan kurang tidur, kelelahan, dan kesulitan fokus di sekolah, bahkan untuk bangun di pagi hari KJ harus membuka *smartphone* nya, untuk memudahkan KJ terbangun dari tidurnya. Selanjutnya penulis melakukan wawancara dengan MA, MA menyatakan bahwa :

“Saya biasanya menggunakan smartphone sekitar 6 sampai 8 jam sehari. Lebih ke main game sama media sosial, kalau ada tugas sekolah saya juga pakai smartphone untuk cari jawabannya. Iyaa, sering kali saya begadang untuk main game, kadang saya juga suka menunda belajar karena lebih tertarik main game. Jujur saja iyaa, tugas dan ujian sering membuat saya stres, kadang saya merasa beban tugas terlalu banyak, apalagi waktu pengumpulannya berdekatan. Awalnya saya merasa smartphone membantu saya mengalihkan pikiran dan stres, tapi kalau sudah terlalu lama bermain, saya justru makin cemas karena tugas belum

selesai. Jadi mungkin bisa dibilang smartphone bisa membantu sekaligus memperburuk stres akademik.”

Dari wawancara penulis dengan MA, MA mengatakan ia menghabiskan waktu 6 sampai 8 jam sehari dengan *smartphone*, yang sering kali mengganggu waktu tidur dan belajarnya.

Sebagai kajian literatur, penelitian terdahulu yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Saraswati, 2021) mengatakan bahwa adanya hubungan positif antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*. Dengan asumsi semakin tinggi *academic stress* maka semakin tinggi *smartphone addiction*, dan sebaliknya semakin rendah *academic stress* maka semakin rendah *smartphone addiction*.

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* untuk memperkuat hasil-hasil penelitian sebelumnya. Sehingga penulis melakukan penelitian yang berjudul ***“Hubungan Antara Academic Stress Dengan Smartphone Addiction Pada Siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak”***.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang peneliti mengidentifikasi masalah-masalah penelitian diantaranya:

1. Hubungan antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak.
2. Hubungan antara Kecemasan Menentukan Karir dengan *Academic Stress* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak.
3. Hubungan antara Interaksi Sosial dengan *Smartphone Addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak.
4. Hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan Kualitas hidup pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, dapat dilihat bahwa *academic stress* memiliki hubungan dengan *smartphone addiction*. Agar penelitian ini lebih fokus, maka dibatasi *academic stress* pada siswa SMA. Untuk itu, masalah yang akan diteliti yaitu “Hubungan Antara *Academic Stress* Dengan *Smartphone Addiction* Pada Siswa SMA N 1 Guguak”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut, Apakah terdapat hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah dan tujuan penelitian. Maka terdapat beberapa manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan, dimana dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat teoritis
 - a. Bagi peneliti, untuk menambah pengetahuan dan wawasan terkait dengan masalah yang peneliti temukan.
 - b. Bagi pembaca, untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang bagaimana hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*.
2. Manfaat praktis

Penelitian ini dibuat sebagai jurnal ilmiah bermanfaat sebagai pengembangan dan bahan rujukan dalam mengkaji dan, melihat aspek-aspek yang terkait dengan hubungan *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak. Dapat memberikan masukan kepada siswa terhadap hubungan *academic stress* dengan *smartphone addiction*.

3. Luaran penelitian

Luaran penelitian ini bertujuan supaya hasil penelitian ini dapat diseminarkan pada forum resmi, diseminarkan pada forum seminar nasional atau internasional, diterbitkan pada jurnal ilmiah dan, agar dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Academic Stress

a. Pengertian *Academic Stress*

Menurut Bedewy & Gabriel, (2015) *academic stress* adalah bentuk tekanan yang timbul akibat situasi akademik yang penuh tantangan, di mana individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan lingkungan karena persepsi pribadinya terhadap keterbatasan diri. Selain itu, Bedewy dan Gabriel menjelaskan bahwa *academic stress* juga bisa dipicu oleh tingginya beban tugas serta rasa cemas yang muncul saat menghadapi ujian.

Sedangkan menurut Sun et al., (2011) *academic stress* pada remaja merupakan bentuk ketidaknyamanan psikologis yang muncul sebagai respons terhadap tekanan atau rasa frustrasi yang berkaitan dengan kemungkinan kegagalan dalam bidang akademik. Selanjutnya Sun et al menjelaskan dalam dunia pendidikan, siswa kerap menghadapi tuntutan yang tinggi untuk meraih keberhasilan, memperoleh nilai yang memuaskan, atau diterima di jenjang pendidikan selanjutnya. Tekanan tersebut dapat bersumber dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat, dan dalam prosesnya dapat menimbulkan stres, perasaan tidak nyaman, serta dampak emosional negatif lainnya.

Menurut Barseli et al. (2017) *academic stress* merupakan tekanan yang muncul dari persepsi individu terhadap situasi akademik tertentu. Tekanan ini memicu respon negatif dari individu, baik dalam bentuk reaksi fisik, perilaku, pikiran, maupun emosi, sebagai akibat dari berbagai tuntutan yang berasal dari lingkungan sekolah atau akademik.

Pendapat Aihie & Ohanaka, (2019) *academic stress* ialah kondisi tidak menyenangkan yang dialami individu akibat tingginya tekanan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu

terbatas, tekanan ini bisa berasal dari banyaknya tugas dengan tenggat waktu yang ketat, tuntutan untuk meraih nilai tinggi, serta keharusan dalam mengelola waktu antara kewajiban akademik dan non akademik secara efektif.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *academic stress* adalah tekanan yang dirasakan individu akibat tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuan diri dalam menghadapinya. Tekanan ini dapat berasal dari berbagai sumber seperti, beban tugas yang berat, ujian, harapan orang tua, persaingan dengan teman sebaya, serta tuntutan lingkungan akademik yang tinggi. Stres ini memicu respon negatif baik secara fisik, emosional, perilaku, maupun kognitif, dan dapat mengganggu keseimbangan psikologis serta pencapaian akademik individu. Tingkat stres yang dialami setiap orang pun berbeda, tergantung pada persepsi dan cara mereka memaknai situasi tersebut.

b. Aspek-aspek *Academic Stress*

Bedewy & Gabriel, (2015) mengemukakan bahwa *academic stress* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu :

1) Beban tugas dan tingkat kesulitan ujian serta format ujian

Aspek ini berkaitan dengan cara siswa memandang pendidikan serta berbagai persyaratan ujian yang harus mereka hadapi. Kesulitan muncul ketika siswa merasa terbebani oleh tuntutan pendidikan dan ujian yang dianggap berlebihan. Faktor yang paling sering menjadi penyebab stres dan kecemasan selama masa ujian yaitu padatnya beban mata pelajaran, minimnya aktivitas fisik, serta lamanya durasi ujian.

2) Harapan dan tekanan akademik untuk berprestasi

Aspek ini berkaitan dengan ekspektasi akademik yang tinggi, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar seperti keluarga dan guru. Tekanan dari

orang tua serta harapan guru dapat memicu stres, terutama saat menghadapi ujian atau saat menentukan pilihan studi dan karier di masa depan. Misalnya, siswa yang memilih jurusan kedokteran gigi karena dorongan orangtua, dan merasa takut mengecewakan mereka saat mengalami kegagalan, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memilih jurusan tersebut atas keinginan pribadi.

3) Persepsi diri akademik siswa

Aspek ini berkaitan dengan pandangan negatif terhadap kemampuan diri dalam konteks akademik. Hal ini terjadi ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademis yang dihadapi. Persepsi diri akademik siswa mencerminkan penilaian terhadap kemampuan pribadi yang dipengaruhi oleh karakter kepribadian, tingkat kecerdasan, pengalaman akademik sebelumnya, serta faktor lingkungan akademik dan psikososial.

Aspek-aspek *academic stress* yang mengacu pada teori Sarafino dan Smith, (2011) yaitu :

1) Fisiologis

Respons fisiologis muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan tekanan. Gejala yang bisa dirasakan meliputi tubuh menggigil, keringat dingin, kepala terasa pusing, detak jantung meningkat, kesulitan bernapas, sering buang air kecil, tubuh terasa lemah, tenggorokan kering, hingga perasaan mual.

2) Emosi

Gejala psikologis muncul ketika seseorang mengalami stres atau tekanan emosional. Tanda-tandanya dapat berupa perasaan cemas, mudah marah atau tersinggung, gelisah, depresi, gugup, kesedihan yang mendalam, serta munculnya rasa bersalah yang berlebihan.

3) Kognitif.

Tekanan emosional dapat mengganggu fungsi kognitif seseorang, ditandai dengan kesulitan dalam berkonsentrasi, kecenderungan membayangkan hal-hal menakutkan, mudah lupa, kesulitan dalam membuat keputusan, berpikir secara berlebihan (*overthinking*), hambatan dalam berkomunikasi, serta rasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain.

4) Perilaku

Tekanan emosional dapat memicu gangguan perilaku, seperti kesulitan dalam berinteraksi sosial, masalah dalam hubungan interpersonal, serta perubahan dalam peran sosial. Contohnya termasuk tidak hadir dalam pembelajaran, menarik diri dari lingkungan sosial, menunda-nunda penyelesaian tugas, dan rasa takut untuk berhadapan dengan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan *academic stress* terdiri dari berbagai aspek yang mempengaruhi siswa baik secara fisik, emosional, kognitif, maupun perilaku. Semua aspek ini berkontribusi terhadap tingkat stres yang dialami siswa, yang dapat berdampak pada kesejahteraan mereka dalam konteks akademik.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *academic stress*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *academic stress* menurut Bedewy & Gabriel, (2015) sebagai berikut :

1) Tekanan untuk belajar

Merujuk pada tekanan berlebihan yang berasal dari ekspektasi orang tua, persaingan dengan teman-teman, serta kritik dari guru terhadap kinerja siswa.

2) Persepsi beban kerja

Mengacu pada perasaan terbebani oleh jumlah tugas yang banyak dan panjang, serta kekhawatiran tentang kemungkinan kegagalan dalam ujian. Stres ini muncul ketika siswa merasa

tertekan oleh tuntutan akademik yang besar, termasuk jadwal yang padat, tugas yang memakan waktu, dan kecemasan akan hasil ujian yang tidak memuaskan.

3) Persepsi diri

Merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil sebagai siswa, optimisme terhadap kesuksesan karir di masa depan, serta rasa percaya diri dalam membuat keputusan akademis yang tepat.

4) Keterbatasan waktu

Mengacu pada stres yang timbul akibat keterbatasan waktu, di mana individu merasa tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, kesulitan mengejar ketertinggalan, dan kekurangan waktu untuk beristirahat atau bersantai.

Menurut Yusuf dan Yusuf, (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik antara lain :

1) *Self efficacy*

Tingkat keyakinan seseorang dalam menilai kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas guna mencapai hasil yang diharapkan. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung mengalami tingkat *academic stress* yang lebih rendah, sedangkan individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung mengalami *academic stress* yang lebih tinggi.

2) *Hardiness*

Kepribadian yang berperan penting dalam membantu individu beradaptasi serta menghadapi berbagai tantangan atau tekanan yang muncul dari tuntutan akademik. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung mengalami *academic stress* yang lebih rendah, sementara individu yang memiliki *hardiness* rendah cenderung mengalami *academic stress* tinggi.

3) Optimisme

Cara pandang yang cenderung melihat segala sesuatu dari sisi positif, berpikir secara konstruktif, serta mampu menemukan makna dalam setiap pengalaman bagi diri sendiri. Individu dengan tingkat optimisme yang tinggi cenderung mengalami *academic stress* yang lebih rendah, sedangkan individu dengan optimisme yang rendah lebih mudah mengalami tingkat *academic stress* yang tinggi.

4) Motivasi berprestasi

Dorongan internal dalam diri individu untuk menghadapi tantangan dan mengatasi hambatan demi meraih keberhasilan, khususnya dalam bidang akademik. Motivasi berprestasi sangat penting dalam meraih keberhasilan dalam proses belajar.

5) Prokrastinasi

Perilaku menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang sebenarnya sudah direncanakan untuk dikerjakan, hingga waktu yang lebih lama atau mendekati tenggat waktu. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, semakin besar pula *academic stress* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi akademik, maka tingkat *academic stress* yang dialami pun cenderung lebih rendah.

6) Dukungan sosial orangtua.

Bentuk bantuan dari orang tua kepada anak yang meliputi dukungan emosional, penghargaan, pujian, bantuan praktis, serta informasi yang berguna bagi perkembangan anak. Semakin besar dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, semakin rendah tingkat *academic stress* yang dialami oleh siswa. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dari orang tua dapat meningkatkan *academic stress* pada siswa.

Jadi dari beberapa faktor yang mempengaruhi *academic stress* di atas maka dapat disimpulkan *academic stress* dipengaruhi oleh

berbagai faktor, baik dari aspek internal maupun eksternal individu. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi, kepribadian tangguh, sikap optimis, motivasi kuat, serta dukungan sosial yang memadai cenderung mengalami tingkat *academic stress* yang lebih rendah. Sebaliknya, tekanan eksternal, persepsi negatif terhadap diri, kebiasaan menunda, dan kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko terjadinya *academic stress*.

2. *Smartphone addiction*

a. Pengertian *smartphone addiction*

Menurut Kwon et al., (2013) *smartphone addiction* merujuk pada perilaku ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* yang dapat menimbulkan berbagai masalah sosial, seperti kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial serta mengalami hambatan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, yang juga mencerminkan adanya gangguan dalam mengendalikan impuls diri. Kecanduan (*addiction*) yaitu gangguan fungsi yang bersifat menetap dan sulit untuk dikendalikan.

Sedangkan menurut Griffiths, (2019) *smartphone addiction* dapat dikatakan sebagai kecanduan perilaku yang sesungguhnya jika memenuhi enam unsur utama, yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*. Griffiths menegaskan bahwa pendekatan konfirmatori sangat penting untuk memastikan bahwa perilaku tersebut tidak hanya sekadar penggunaan yang intens atau berlebihan, melainkan benar-benar bersifat adiktif dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari.

Marini et al., (2022) berpendapat *smartphone addiction* merupakan suatu kondisi ketika seseorang menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkendali, sehingga berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan sehari-hari, seperti aktivitas belajar, pekerjaan, maupun hubungan sosial. Mereka juga menegaskan bahwa kecanduan ini tidak hanya

berkaitan dengan lamanya waktu penggunaan, tetapi juga ditandai oleh ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan, munculnya rasa gelisah saat tidak menggunakannya, serta timbulnya masalah dalam hubungan sosial dan akademik akibat perilaku tersebut.

Dari beberapa paparan mengenai *smartphone addiction* di atas maka dapat disimpulkan bahwa *smartphone addiction* adalah kondisi ketika individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan *smartphone*, yang ditandai dengan perilaku ketergantungan secara fisik maupun emosional, penggunaan yang berlebihan dan berulang, serta ketidakmampuan mengontrol impuls. Ketergantungan ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti terganggunya aktivitas dan rutinitas sehari-hari, hambatan dalam hubungan sosial, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekitar.

b. Aspek-aspek *smartphone addiction*

Menurut Kwon et al., (2013) terdapat beberapa aspek yang menggambarkan *smartphone addiction*, yaitu :

1) Gangguan Kehidupan Sehari-hari (*Daily Life Disturbance*)

Penggunaan *smartphone* dapat mengganggu aktivitas harian, seperti melewatkan pekerjaan yang telah direncanakan, kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar atau di kelas, serta menyebabkan keluhan fisik seperti nyeri pada pergelangan tangan dan leher.

2) Antisipasi Positif (*Positive Anticipation*)

Perasaan antusias dan semangat yang muncul saat menggunakan *smartphone*, di mana perangkat ini berfungsi sebagai alat untuk mengurangi stres. Bagi banyak pengguna, *smartphone* memberikan rasa senang, nyaman, dan bahagia, serta dianggap sebagai teman yang menyenangkan.

3) Penarikan diri (*Withdrawal*)

Muncul dorongan untuk terus-menerus menggunakan *smartphone*, merasa terganggu atau tersinggung saat penggunaan terinterupsi, serta muncul perasaan tidak sabar dan cemas jika tidak menggunakannya. *Smartphone* juga cenderung dibawa ke mana-mana, bahkan dalam keadaan tergesa-gesa.

4) Hubungan berorientasi pada dunia maya (*Cyberspace Oriented Relationship*)

Individu merasa lebih nyaman dan dekat dengan relasi yang dibangun melalui dunia maya dibandingkan dengan interaksi sosial di kehidupan nyata.

5) Penggunaan berlebihan (*Overuse*)

Seseorang cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan bergantung padanya, termasuk ketika membutuhkan bantuan. Ada dorongan kuat untuk kembali menggunakannya sesaat setelah berhenti.

6) Toleransi (*Tolerance*)

Ketidakmampuan individu dalam mengendalikan penggunaan *smartphone*, di mana setiap upaya untuk mengurangi atau menghentikan penggunaannya sering kali gagal.

Sedangkan menurut Griffiths (2011) dalam (Isvandar, 2021) aspek – aspek *smartphone addiction* antara lain:

1) *Saliance*

Saliance terjadi ketika suatu aktivitas menjadi sangat dominan dalam kehidupan seseorang, mendapat perhatian berlebihan, menguasai pikiran, serta menimbulkan gangguan dalam aspek kognitif, emosional, dan perilaku, termasuk penggunaan secara berlebihan.

2) Modifikasi suasana hati (*Mood modification*)

Modifikasi suasana hati merupakan pengalaman subjektif yang muncul sebagai hasil dari suatu aktivitas yang digunakan

sebagai strategi coping. Individu cenderung mengalami peningkatan dorongan untuk menghindari emosi yang tidak diinginkan.

3) Toleransi (*Tolerance*)

Toleransi merujuk pada proses meningkatnya intensitas atau frekuensi suatu aktivitas agar individu dapat kembali merasakan tingkat kepuasan yang sama seperti sebelumnya.

4) Gejala penarikan (*Withdrawal*)

Gejala penarikan adalah reaksi fisik maupun emosional yang tidak menyenangkan yang muncul ketika aktivitas tertentu dihentikan atau dikurangi secara tiba-tiba, seperti munculnya rasa gemetar, suasana hati yang murung, kegelisahan, hingga mudah marah.

5) Konflik (*Conflict*)

Konflik mengacu pada pertentangan yang muncul antara individu yang mengalami adiksi dengan lingkungan sosialnya, seperti keluarga, rekan kerja, aktivitas sosial, hobi, bahkan konflik internal dengan dirinya sendiri terkait aktivitas tersebut.

6) Kekambuhan (*Relapse*)

Kekambuhan adalah kembalinya pola perilaku lama yang adiktif setelah periode tertentu menjalani pemulihan, bahkan jika aktivitas tersebut telah dihentikan dalam jangka waktu yang lama.

Dari dua pendapat di atas menekankan bahwa adiksi *smartphone* tidak hanya berkaitan dengan frekuensi penggunaan, tetapi juga melibatkan gangguan emosional, sosial, dan perilaku yang kompleks, serta kesulitan individu dalam mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan perangkat tersebut.

c. Faktor-faktor *smartphone addiction*

Menurut Yuwanto, (2010) dalam penelitiannya mengenai *mobile phone addict*, terdapat beberapa faktor penyebab *smartphone addiction* yaitu :

1) Faktor internal

Faktor ini mencakup tiga ciri kepribadian individu, yaitu tingkat *sensation-seeking* yang tinggi (di mana individu mudah merasa bosan dengan aktivitas rutin), rasa percaya diri yang rendah (*self-esteem*), serta lemahnya kemampuan dalam mengendalikan diri.

2) Faktor situasional

Merupakan faktor-faktor yang mendorong individu menggunakan *smartphone* sebagai cara untuk memperoleh kenyamanan psikologis saat menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan. Tingkat stres yang tinggi, perasaan sedih, kesepian, kecemasan, kebosanan dalam belajar, hingga tidak adanya aktivitas di waktu luang dapat menjadi pemicu kecanduan *smartphone*.

3) Faktor sosial

Faktor ini meliputi perilaku wajib (*mandatory behavior*) dan kebutuhan akan kehadiran yang terhubung (*connected presence*). *Mandatory behavior* mengacu pada tindakan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan interaksi yang dipicu oleh orang lain, sementara *connected presence* berasal dari dorongan internal untuk tetap merasa terhubung dengan orang lain.

4) Faktor eksternal

Faktor ini berasal dari luar diri individu, terutama berkaitan dengan tingginya *eksposur* terhadap media yang menampilkan *smartphone* beserta berbagai fitur yang ditawarkannya.

Menurut pendapat roberts 2015 dalam (Aulia, 2019) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* sebagai berikut :

1) Kepribadian *agreeable* (*agreeability*)

Kepribadian *agreeable* menggambarkan individu yang memiliki kemampuan untuk memahami perasaan dan kebutuhan orang lain, serta peduli terhadap kesejahteraan sesama. Orang dengan tingkat *agreeableness* yang tinggi cenderung menjalin hubungan interpersonal yang didasarkan pada kejujuran dan prinsip kesetaraan. Sebaliknya, individu dengan tingkat *agreeableness* yang rendah cenderung menunjukkan perilaku antisosial dan memiliki kecenderungan lebih besar untuk menyalahgunakan penggunaan *smartphone*.

2) Ekstraversi (*extraversion*)

Ekstraversi adalah salah satu trait kepribadian yang mencerminkan kecenderungan individu untuk mengambil peran memimpin dalam berbagai aktivitas sosial di lingkungannya. Individu dengan kepribadian *ekstrovert* biasanya memiliki hasrat tinggi terhadap interaksi sosial, menunjukkan sikap yang ceria, serta cenderung bersifat impulsif. Kepribadian ini juga sering dikaitkan dengan perilaku adiktif, seperti kebiasaan membawa dan menggunakan *smartphone* secara terus-menerus.

3) Kebutuhan gairah (*need for arousal*)

Individu membutuhkan tingkat gairah tertentu untuk merasakan kebahagiaan dan kesenangan. Kebutuhan akan stimulasi ini memiliki kemiripan dengan perilaku adiktif, di mana salah satu caranya adalah melalui penggunaan *smartphone*. Dalam banyak kasus, *smartphone* menjadi alat untuk mengatasi rasa bosan, sehingga meningkatkan risiko

ketergantungan, terutama pada individu yang mencari stimulasi secara terus-menerus.

4) Emosi tidak stabil (*emotional instability*)

Emosi tidak stabil ditandai oleh kecemasan, kekhawatiran, dan suasana hati yang muram. Individu dengan kecenderungan neurotis cenderung menggunakan *smartphone* sebagai sarana pelarian dari stres dan kegelisahan. Penggunaan perangkat ini menjadi mekanisme coping yang sering dilakukan untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan.

5) Materialisme (*materialism*)

Materialisme mencerminkan nilai pribadi seseorang yang menempatkan kekayaan dan kepemilikan barang sebagai hal yang penting dalam kehidupan. Individu yang menjunjung tinggi nilai materialistik sering kali juga memiliki sifat impulsif, yang dapat meningkatkan kecenderungan untuk terikat pada penggunaan *smartphone*, baik untuk belanja *daring*, mengikuti tren, maupun kebutuhan sosial yang berbasis pada penampilan materi.

6) Kesadaran (*conscientiousness*)

Kesadaran atau *conscientiousness* berhubungan erat dengan kemampuan regulasi diri, seperti disiplin dan perhatian terhadap tindakan pribadi. Individu dengan tingkat kesadaran yang tinggi mampu mengatur perilaku mereka dengan baik. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat *conscientiousness* rendah cenderung memiliki kesulitan dalam mengendalikan *impuls* dan perhatian, sehingga penggunaan *smartphone* dijadikan alat untuk mengalihkan dorongan impulsif dan kurangnya fokus tersebut.

Berdasarkan penelitian Yuwanto dan Roberts, kecanduan *smartphone* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek internal maupun eksternal individu,

faktor sosial. Kombinasi dari berbagai faktor tersebut memperkuat kerentanan individu terhadap ketergantungan pada penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMA

Menurut Yuliani, (2024) *academic stress* merupakan tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik seperti beban tugas, ujian, dan harapan dari orang tua maupun sekolah. Sedangkan menurut (Resol, 2023) *academic stress* merupakan suatu respons yang muncul akibat adanya stimulus berupa tantangan dan tuntutan dalam lingkungan pendidikan. Stimulus ini bisa berasal dari berbagai faktor, seperti beban tugas yang berat, tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, persaingan antar siswa, hingga ekspektasi dari guru maupun orang tua. Ketika tuntutan tersebut dirasakan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya, maka muncullah stres sebagai bentuk ketegangan psikologis.

Ketika stres ini tidak dikelola dengan baik, siswa cenderung mencari pelarian atau mekanisme *coping*, salah satunya dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan, (Waskitha, 2017). Penggunaan *smartphone* oleh siswa sering kali menjadi salah satu bentuk pengalihan stres akibat tekanan akademik. Kwon et al., (2013) menyatakan bahwa istilah *smartphone addiction* merujuk pada perilaku ketergantungan atau kecanduan terhadap *smartphone*, yang dapat berkembang menjadi masalah sosial, seperti menarik diri dari interaksi sosial, serta kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu, *smartphone addiction* juga dapat berhubungan dengan gangguan kontrol *impuls*, yang memengaruhi kemampuan individu untuk mengelola perilaku mereka secara efektif.

Dalam penelitiannya, (Chiu, 2014) menyebutkan bahwa *smartphone addiction* merupakan salah satu bentuk pengalihan stres yang sering dilakukan oleh individu, khususnya di kalangan remaja.

Ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* dapat menjadi faktor pemicu timbulnya ketergantungan terhadap perangkat komunikasi tersebut.

Berdasarkan uraian diatas terlihat bahwa adanya hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Waskitha, 2017) menemukan korelasi positif yang signifikan antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi r_{xy} sebesar 0,437 dengan signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,01$), yang berarti semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi pula kecanduan *smartphone*.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Zsaskia Saraswati (2021) dengan judul “Hubungan Antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan”.

Persamaan penelitian Saraswati dengan penulis yaitu sama-sama meneliti tentang *academic stress* dan *smartphone addiction*, mempunyai subjek yang sama yaitu siswa SMA, metode penelitian yang dipakai sama. Terdapat perbedaan penelitian Saraswati dengan penulis yaitu pada populasinya, pada penelitian saraswati populasinya yaitu 140 siswa kelas XI sedangkan populasi pada penelitian ini yaitu 580 siswa kelas X DAN IX. Teori yang diambil, pada variable *academic stress* penelitian Saraswati menggunakan teori Sun, dkk (2011) sedangkan penulis menggunakan teori Bedewy & Gabriel, (2015), (Saraswati, 2021).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Abram Karuniawan dan Ika Yuniar Cahyanti (2013) dengan judul “Hubungan antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone*”.

Persamaan penelitian Kurniawan dan Cahyanti dengan penulis yaitu penggunaan variable *academic stress* sebagai variable bebas dan

variable *smartphone addiction* sebagai variable terikat. Sedangkan perbedaan penelitian Kurniawan dan Cahyanti dengan penulis yaitu pada subjek penelitian yang diteliti, subjek penelitian Kurniawan dan Cahyanti adalah mahasiswa sedangkan subjek penelitian penulis adalah siswa SMA, Jumlah subjek penelitian Kurniawan dan Cahyanti yaitu 221 orang sedangkan pada penelitian ini yaitu 86 siswa, (Kurniawan & Cahyanti, 2013).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Raisya Azzahra Fazril (2024) dengan judul “Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dan *Stres Akademik* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Uin Suska Riau”.

Persamaan penelitian Fazril dengan penelitian penulis yaitu sama-sama menggunakan metode kuantitatif korelasional. Sedangkan perbedaan penelitian Fazril dengan penelitian penulis yaitu penelitian Fazril sekaligus membahas tiga variabel sedangkan penelitian penulis hanya membahas dua variabel, perbedaan populasi fazril dengan penelitian ini yaitu populasi fazril adalah mahasiswa dengan jumlah 26.865 sedangkan populasi penelitian ini yaitu 580 siswa SMA, (Fazril, 2024).

4. Penelitian yang dilakukan oleh Fikri Azriel dan Akbar Siregar, Nurussakinah Daulay (2022) dengan judul “Pengaruh *Stres Akademik* terhadap Kecanduan *Smartphone* pada Mahasiswa di Medan”.

Persamaan penelitian Siregar dan Daulay dengan penelitian penulis yaitu pada variabel bebas dan variabel terikat yaitu *academic stress* dan *smartphone addiction*. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini yaitu subjek penelitian, yang mana subjek penelitian Siregar dan Daulay mahasiswa sedangkan subjek penelitian penulis siswa SMA, pada penelitian Siregar dan Daulay ingin mengetahui pengaruh dari stres akademik terhadap kecanduan *smartphone* sedangkan pada penelitian penulis ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*, (Siregar & Daulay, 2022).

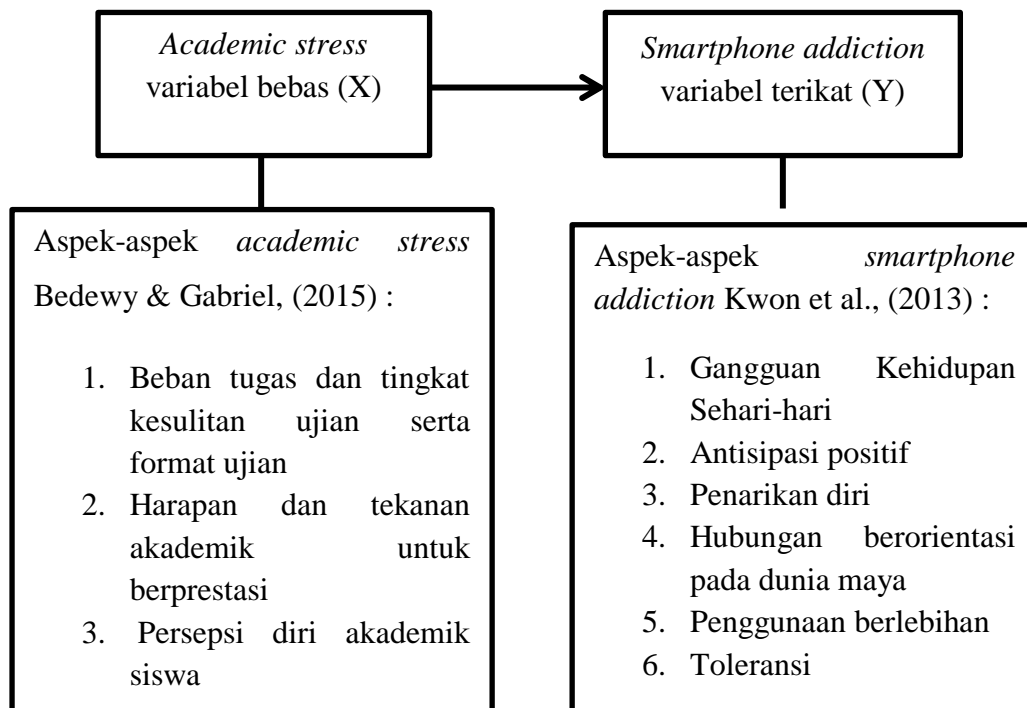
5. Penelitian yang dilakukan oleh Yeni Devita dan Mahdili (2018) dengan judul “Hubungan Stres Akademik Terhadap Penggunaan *Smartphone* Pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru”.

Persamaan penelitian peneliti dengan Devita dan Mahdili yaitu sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Perbedaan penelitian peneliti dengan Devita dan Mahdili yaitu penelitian Devita dan Mahdili membahas mengenai hubungan stres akademik dengan penggunaan *smartphone*, sedangkan peneliti hubungan *academic stress* dengan *smartphone addiction*. Subjek penelitian Devita dan Mahdili yaitu mahasiswa S1 Keperawatan sedangkan peneliti siswa SMA. Responden penelitian Devita dan Mahdili 218 mahasiswa sedangkan peneliti 90 siswa, (Devita, 2018).

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir adalah model konseptual yang menggambarkan hubungan antara teori dengan berbagai faktor yang ditemukan dalam suatu penelitian. Kerangka ini dapat disusun dalam dua bentuk, yaitu bentuk asosiatif yang menunjukkan keterkaitan antar variabel, dan bentuk komparatif yang bertujuan membandingkan dua atau lebih fenomena yang diteliti, (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini penulis akan membahas hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (independent) disimbolkan dengan (X) yaitu *academic stress* dan variabel terikat (dependent) disimbolkan dengan (Y) yaitu *smartphone addiction*. Berdasarkan kajian teori dan dukungan dari penelitian yang relevan, dapat ditemukan dalam kerangka berfikir sebagai berikut :

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2017), hipotesis adalah suatu dugaan sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian, yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui proses penelitian ilmiah. Berikut hipotesis yang terdapat dalam penelitian adalah:

Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguk.

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguk.

Hipotesis statistiknya sebagai berikut :

Ho: $r_0 \leq r_t$

Ha : $r_0 > r_t$

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional, yang dipilih berdasarkan kesesuaian dengan tujuan serta permasalahan yang telah dirumuskan. Menurut Sugiyono (2017), pendekatan kuantitatif bertujuan untuk memperoleh data melalui instrumen penelitian yang menghasilkan angka-angka, yang kemudian dianalisis secara statistik guna menguji kesesuaian dengan hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan ini sering dianggap lebih pasti karena mengandalkan data numerik yang dianalisis secara logis dan sistematis, sehingga menghasilkan temuan yang bersifat objektif dan dapat diukur.

Sementara itu, pendekatan korelasional adalah metode analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel kuantitatif. Hubungan tersebut dapat menunjukkan korelasi positif, di mana perubahan pada satu variabel searah dengan variabel lainnya, atau korelasi negatif, yaitu ketika perubahan pada satu variabel berlawanan arah dengan yang lain, (Nurhayati et al., 2025). Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penulis bermaksud mengkaji apakah terdapat korelasi antar variabel yang diteliti, dengan menganalisis data berbentuk angka untuk memperoleh hasil akhir yang relevan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di salah satu SMA yang ada di Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu SMAN 1 Kecamatan Guguk.

2. Waktu penelitian

Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan mulai dari tanggal 17 januari 2025 sampai dengan 30 juli 2025

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2017), dalam penelitian kuantitatif, populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang mencakup subjek atau objek dengan karakteristik dan ciri-ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti, sehingga dari populasi tersebut dapat diambil kesimpulan. Sedangkan menurut (Sulistiyowati, 2017) Populasi dalam suatu penelitian dapat diartikan sebagai seluruh elemen yang menjadi objek kajian, baik berupa subjek maupun objek yang memiliki ciri dan karakteristik tertentu.

Pada penelitian ini populasinya yakni 580 siswa aktif (kelas 10 dan kelas 11) di SMAN 1 Kecamatan Guguak. Berikut rincian populasi siswa di SMAN 1 Kecamatan Guguak :

Jumlah populasi siswa kelas X dan XI SMAN 1 Kecamatan Guguak Tahun ajaran 2024/2025

Tabel 3. 1 Populasi

Tingkat	Jumlah siswa
10	310
11	270
Jumlah	580

Sumber : Kemendikbud

2. Sampel

Menurut (Ummah, 2019) sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih secara khusus dan dianggap mampu merepresentasikan keseluruhan populasi. Istilah “bagian” dan “mewakili” menjadi kata kunci, karena keduanya menunjukkan bahwa sampel mencerminkan berbagai karakteristik populasi, meskipun dalam jumlah yang terbatas. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Stratified random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan membagi populasi ke dalam beberapa subkelompok atau strata berdasarkan

karakteristik tertentu yang relevan dengan penelitian. Setelah itu, sampel acak diambil dari setiap strata untuk memastikan bahwa setiap subkelompok dalam populasi terwakili secara proporsional dalam sampel (Suriani et al., 2023).

Jadi pada penelitian ini menentukan jumlah sampel menggunakan cara perhitungan statistik yaitu dengan menggunakan rumus Slovin. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya yaitu sebanyak 580 siswa. Yang mana rumusnya yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel

N = Ukuran Proporsi

e = Persentase tingkat kesalahan (umum digunakan 1% atau 0.01, 5% atau 0.05 dan 10% atau 0.1).

$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$
$n = \frac{580}{1 + 580(0,1)^2}$
$n = \frac{580}{1 + 580 (0,01)}$
$n = \frac{580}{1 + 5,8}$
$n = \frac{580}{6,8}$
$n = 85,29$

Telah diketahui bahwa populasinya 580 siswa, maka untuk sampel pada tingkat kesalahan 10% adalah 85,29 yang dibulatkan menjadi 86, jadi

sampel yang diambil oleh peneliti adalah 86 siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak. Sampel dipilih secara random pada kelas X dan IX. Menggunakan *rumus stratified random sampling*, sebagai berikut :

$$n_h = \frac{N_h}{N} \times n$$

Keterangan :

n_h = Jumlah sampel dari strata ke-h

N_h = Jumlah populasi di strata ke-h

N = Total populasi

n = Total sampel yang diinginkan

Maka jumlah anggota sampel:

1. Sampel dari kelas X :

$$\begin{aligned} n_h &= \frac{310}{580} \times 86 \\ &= 0,53 \times 86 = 45,9 \end{aligned}$$

Tabel 3. 2 Sampel

No	Kelas	Jumlah	Perhitungan	Jumlah
1	X.E.1	35	$\frac{35}{310} \times 46 = 5,1$	5
2	X.E.2	34	$\frac{34}{310} \times 46 = 5$	5
3	X.E.3	36	$\frac{36}{310} \times 46 = 5,3$	5
4	X.E.4	32	$\frac{32}{310} \times 46 = 4,7$	5
5	X.E.5	34	$\frac{34}{310} \times 46 = 5$	5
6	X.E.6	33	$\frac{33}{310} \times 46 = 4,8$	5
7	X.E.7	36	$\frac{36}{310} \times 46 = 5,3$	6
8	X.E.8	35	$\frac{35}{310} \times 46 = 5,1$	5

9	X.E.9	35	$\frac{35}{310} \times 46 = 5,1$	5
Total Populasi		310	Total Sampel	46

2. Sampel dari kelas XI :

$$n_h = \frac{270}{580} \times 86$$

$$= 0,46 \times 86 = 40$$

No	Kelas	Jumlah	Perhitungan	Jumlah
1	XI.F.1	34	$\frac{34}{270} \times 40 = 5$	5
2	XI.F.2	33	$\frac{33}{270} \times 40 = 4,8$	5
3	XI.F.3	35	$\frac{35}{270} \times 40 = 5,1$	5
4	XI.F.4	33	$\frac{33}{270} \times 40 = 4,8$	5
5	XI.F.5	35	$\frac{35}{270} \times 40 = 5,1$	5
6	XI.F.6	34	$\frac{34}{270} \times 40 = 5$	5
7	XI.F.7	33	$\frac{33}{270} \times 40 = 4,8$	5
8	XI.F.8	33	$\frac{33}{270} \times 40 = 4,8$	5
Total Populasi		270	Total Sampel	40

Jadi, jika total sampel yang diambil adalah 86 siswa, maka distribusi sampel tiap kelas adalah Kelas X: 46 Siswa dan Kelas XI: 40 Siswa.

D. Definisi Operasional

1. Academic Stress

Academic stress adalah kondisi tekanan atau ketegangan yang dialami siswa ketika menghadapi tuntutan belajar yang dirasa berat. Tuntutan tersebut bisa berupa banyaknya tugas, jadwal ujian yang padat, persaingan dengan teman sebaya, hingga harapan dari guru maupun orang tua. Ketika tuntutan ini dianggap melebihi kemampuan yang dimiliki, individu akan merasa cemas, tertekan, dan sulit berkonsentrasi dalam belajar.

Academic stress meliputi beban tugas dan tingkat kesulitan ujian serta format ujian, harapan dan tekanan akademik untuk berprestasi, prestasi diri akademik. Jadi dari definisi dan aspek *academic stress* dapat disimpulkan bahwa *academic stress* ialah tekanan yang dirasakan siswa baik yang berasal dari tuntutan akademik maupun non akademik.

2. *Smartphone Addiction*

Smartphone addiction adalah kondisi ketika seseorang menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkontrol hingga menimbulkan dampak negatif bagi dirinya. Penggunaan yang berlebihan ini ditandai dengan kesulitan untuk mengurangi waktu penggunaan, adanya rasa cemas atau gelisah ketika tidak memegang *smartphone*, serta mengabaikan aktivitas penting seperti belajar, bekerja, atau berinteraksi sosial.

Smartphone addiction diantaranya adalah gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan diri, hubungan berorientasi pada dunia maya, penggunaan berlebihan dan toleransi. Dari definisi dan aspek *smartphone addiction* dapat disimpulkan bahwa *smartphone addiction* yaitu ketergantungan berlebihan terhadap *smartphone* sehingga mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari.

3. Siswa

Siswa adalah individu yang berada dalam tahap pertumbuhan dan pengembangan potensi diri, yang memerlukan arahan serta bimbingan agar perkembangan yang terjadi dapat berlangsung secara optimal.

Selain itu, siswa juga dipahami sebagai pribadi yang sedang mengalami proses kematangan, baik dari segi fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual, sebagai bekal dalam menjalani kehidupan di dunia dan di akhirat, (Faizah, 2023).

E. Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Sedangkan menurut (Fauziah et al., 2023) instrumen penelitian merupakan sarana yang dipakai untuk mengukur berbagai fenomena, baik yang bersifat alamiah maupun sosial, yang tengah diteliti. Terdapat enam jenis instrumen yang umum digunakan, yaitu: instrumen tes, angket atau kuesioner, wawancara, observasi, skala bertingkat atau rating scale, serta dokumentasi. Adapun instrumen pada penelitian ini adalah variabel pada *academic stress* dan variabel *smartphone addiction* yang dikembangkan oleh beberapa peneliti, kemudian keduanya disesuaikan dengan subjek dan konteks pada penelitian. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang diambil yaitu skala.

Model skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan skala *Likert*. Skala *Likert* ini untuk mengukur pendapat, persepsi orang dan sikap sekelompok kejadian. Dalam menggunakan skala ini, variabel yang akan diukur diuraikan menjadi dimensi. Dimensi kemudian dipecah menjadi sub variabel, dan sub variabel tersebut dijabarkan lebih lanjut menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Dengan demikian, indikator-indikator tersebut dapat menjadi dasar untuk membuat sebuah instrumen berupa pertanyaan yang harus dijawab oleh responden.

Tabel 3. 3 Skala likert

Alternatif jawaban	Skor aitem	
	<i>Aitem favorable</i>	<i>Aitem unfavorable</i>

Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Agak Sesuai (AS)	3	3
Sesuai (S)	4	2
Sangat Sesuai (SS)	5	1

Sumber : (Sugiyono, 2017).

Untuk memudahkan peneliti dalam menyusun instrument penelitian ini, maka sebagai panduan awal peneliti perlu memulai dengan merancang kisi-kisi pada skala *academic stress* dan skala *smartphone addiction*. Berikut merupakan skala dari *academic stress* dan *smartphone addiction* :

1. Skala *academic Stress*

Skala *academic stress* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada skala yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015). *Perception of Academic Stres* (PAS) disusun berdasarkan aspek *academic stress* yaitu aspek yang berhubungan dengan ekspektasi akademik, beban tugas dan ujian serta aspek yang berhubungan dengan persepsi diri akademik. Skala ini merupakan skala *likert* yang terdiri dari dua macam aitem yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 3. 4 Blueprint Skala *Academic Stress*

Aspek-aspek <i>Academic Stress</i>	Indikator	No aitem		Jumlah
		Favorable	unfavorable	
Beban tugas dan tingkat kesulitan ujian serta format ujian	Alokasi waktu untuk pembelajaran dan tugas	1, 2	3, 4	4
	Porsi tugas yang diberikan pada siswa	5, 6	7, 8	4

	Kondisi saat menghadapi ujian	9, 10	11, 12	4
Harapan dan tekanan akademik untuk berprestasi	Ekspektasi kompetisi antar siswa.	13, 14	15, 16	4
	Ekspektasi guru terhadap pencapaian siswa.	17, 18	19, 20	4
	Ekspektasi orangtua terhadap Pencapaian anaknya sebagai siswa	21, 22	23, 24	4
Persepsi diri akademik siswa	Persepsi terhadap kemampuan diri yang positif dalam bidang akademik	25, 26	27, 28	4
Jumlah		14	14	28

Sumber : Bedewy & Gabriel (2015)

2. Skala *smartphone addiction*

Skala *smartphone addiction* dalam penelitian ini menggunakan *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* yang dikembangkan oleh Kwon et al., (2013). Skala ini mengacu pada aspek-aspek *smartphone addiction* yaitu Mengganggu kehidupan sehari-hari, Penarikan, Hubungan berorientasi pada dunia maya, Penggunaan berlebihan, dan toleransi. Skala ini merupakan skala *likert* yang terdiri dari dua macam aitem yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 3. 5 Blueprint skala *smartphone addiction*

Aspek	Indikator	No aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
Gangguan kehidupan sehari-hari	Tidak melakukan tugas yang sudah direncanakan	1, 2,	3, 4	4

	Sulit konsentrasi ketika di kelas atau sedang bekerja	5, 6	7, 8	4
	Mengalami kesulitan untuk tertidur setelah menggunakan <i>smartphone</i>	9, 10	11, 12	4
Antisipasi positif	Perasaan senang dan tenang menggunakan <i>smartphone</i>	13, 14	15, 16	4
	Merasa hampa ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i>	17, 18	19, 20	4
Penarikan diri	Tidak sabar dan resah jika tidak memegang <i>Smartphone</i>	21, 22	23, 24	4
	Kesal ketika terganggu saat menggunakan <i>smartphone</i>	25, 26	27, 28	4
Hubungan berorientasi pada dunia maya	Lebih nyaman berhubungan dengan oranglain di dunia maya	29, 30	31, 32	4
Penggunaan berlebihan	Gagal megontrol diri saat menggunakan <i>smartphone</i>	33, 34	35, 36	4
Toleransi	Menggunakan <i>smartphone</i> untuk meminta bantuan dari orang lain	37, 38	39, 40	4
Jumlah		20	20	40

Sumber : Kwon et al., (2013)

a. Uji validitas

Menurut (Sanaky, 2021) validitas mengacu pada tingkat ketepatan suatu alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Alat ukur yang *valid* tidak hanya mampu menjalankan fungsinya secara tepat, tetapi juga memiliki tingkat ketelitian yang tinggi. Ketelitian di sini berarti kemampuan alat ukur tersebut dalam mengenali perbedaan-perbedaan kecil pada atribut yang sedang diukur.

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan tiga penilaian dari ahli (validator) dalam menilai instrumen yang akan digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti akan melanjutkan ke proses uji validasi dengan menggunakan uji Aiken's V, yang memiliki rentang antara 0-1. Item yang layak digunakan adalah item yang memiliki nilai Aiken's V di atas 0,5. Hal ini berarti item-item yang memiliki nilai di bawah 0,5 dianggap tidak relevan dengan rumus Aiken's V sebagai berikut (Azwar, 2018) :

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Keterangan :

$$S = r - lo$$

Lo = Angka penilaian validitas yang terendah (misal 1)

C = Angka penilaian validitas yang tertinggi (misal 5)

R = Angka yang diberikan oleh penilai

Berikut dipaparkan hasil uji Aiken's V dari variabel *academic stress* dan variabel *smartphone addiction* :

1) *Academic stress*

Setelah mendapatkan hasil dari penilaian yang diberikan oleh validator, selanjutnya peneliti akan melakukan tahap Aiken's V. Hasil dari Aikens`V pada variabel *academic stress* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 6 Nilai Aiken's V *Academic Stress*

Butir aitem Academic Stress	Penilai			S1	S2	S3	Σs	n= (c-1)	V	Ket
	1	2	3							
Butir 1	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 2	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 3	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 4	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 5	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 6	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 7	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 8	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 9	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 10	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 11	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 12	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 13	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 14	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 15	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 16	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 17	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 18	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 19	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 20	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 21	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 22	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 23	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 24	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 25	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 26	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 27	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 28	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid

Berdasarkan paparan tabel di atas diketahui jumlah aitem sebanyak 28 dengan semua nilai aiken's v aitem berada di atas 0,5. Hal tersebut mengandung arti bahwa semua aitem *academic stress* yang berjumlah 28 aitem dinyatakan valid dan dapat digunakan pada tahap selanjutnya yaitu tahap uji coba.

2) *Smartphone addiction*

Setelah mendapatkan hasil dari penilaian yang diberikan oleh validator, selanjutnya peneliti akan melakukan tahap Aiken's V. Hasil dari Aikens`V pada variabel *smartphone addiction* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 7 Nilai Aiken's V *Smartphone Addiction*

Butir Aitem Smartp hone Addicti on	Penilai			S1	S2	S3	Σs	n= (c-1)	V	Ket
	1	2	3							
Butir 1	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 2	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 3	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 4	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 5	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 6	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 7	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 8	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 9	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 10	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 11	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 12	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 13	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 14	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 15	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 16	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid

Butir 17	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 18	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 19	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 20	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 21	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 22	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 23	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 24	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 25	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 26	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 27	3	4	4	2	3	3	8	12	0,66 6667	Valid
Butir 28	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 29	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 30	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 31	3	4	4	2	3	3	8	12	0,66 6667	Valid
Butir 32	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 33	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 34	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 35	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 36	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 37	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 38	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 39	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid
Butir 40	4	4	4	3	3	3	9	12	0,75	Valid

Berdasarkan paparan tabel di atas diketahui jumlah aitem sebanyak 40 dengan semua nilai aiken`s v aitem berada di atas 0,5. Hal tersebut mengandung arti bahwa semua aitem *smartphone addiction* yang berjumlah 40 aitem dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk tahap selanjutnya yaitu tahap uji coba aitem.

b. Uji reliabilitas

Menurut (Dewi & Sudaryanto, 2020) Uji reliabilitas pada suatu instrumen penelitian bertujuan untuk menilai apakah kuesioner yang digunakan dalam proses pengumpulan data dapat dianggap konsisten dan

andal. Sedangkan menurut (Sanaky, 2021) Reliabilitas, atau keandalan, merujuk pada konsistensi hasil yang diperoleh dari suatu pengukuran atau alat ukur. Ini dapat terlihat dari kesamaan hasil ketika pengukuran dilakukan berulang kali dengan alat yang sama (uji ulang), atau dalam konteks penilaian subjektif, terlihat dari kesesuaian skor yang diberikan oleh dua penilai yang berbeda (reliabilitas antar penilai).

Reliabilitas dilakukan setelah data uji coba skala didapatkan, peneliti akan mengolah data untuk tujuan menggugurkan aitem yang memiliki daya beda yang rendah. Pengujian antara tiap item *corrected item total correlation* (CITC) dengan skor total nilai jawaban sebagai kriteria. Nilai CITC dikatakan memenuhi daya beda ketika aitem memiliki nilai 0,3 keatas, ketika jumlah aitem yang lolos belum sesuai dengan yang diinginkan, maka nilai CITC dapat diturunkan menjadi 0,25, menurunkan batas kriteria rxy dibawah 0,2 tidak disarankan. Jika koefisien korelasi atau CITC rendah mendekati nol berarti fungsi item tidak cocok dengan fungsi ukur tes dan daya beda tidak baik (Azwar, 2011).

Dalam proses pengguguran aitem dengan *corrected item total correlation* (CITC) dilakukan dengan bertahap dimulai dari nilai (CITC) yang bernilai minus(-), yang bernilai di bawah 0,1(<0,1), yang bernilai dibawah 0,20 (<0,20), bernilai di bawah 0,25 (<0,25), dan bernilai dibawah 0,30 (<0,30). Dalam penelitian ini nilai *corrected item total correlation* (CITC) yang diambil adalah 0,25 ke atas.

Setelah nilai CITC per aitem didapatkan, selanjutnya akan dilakukan uji reliabilitas skala menggunakan koefisien Cronbach's alpha. Reliabilitas diukur melalui koefisien reliabilitas yang dapat bernilai antara 0 hingga 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas (mendekati angka 1,00), semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, semakin rendah nilai koefisien reliabilitas (mendekati angka 0), semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2018). Pengujian realibilitas menggunakan Cronbach's alpha dilakukan untuk instrumen yang memiliki jawaban benar lebih dari satu. Pengolahan data akan dilakukan dengan menggunakan program SPSS

(*Statistical Package for Social Science*) versi 20.0 for windows. Koefisien *Alpha Cronbach* yang diharapkan dalam skala penelitian ini minimal adalah 0,7.

Berikut dipaparkan hasil reliabilitas dari variabel *academic stress* dan *smartphone addiction* yang dilakukan pada siswa SMAN 1 Kecamatan Payakumbuh :

1) *Academic stress*

Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS 20 dengan metode reliabilitas Cronbach's alpha. Selanjutnya kriteria pengujian instrumen dikatakan reliabel apabila Cronbach's alpha 0,70-0,90.

Tabel 3. 8 Hasil Reliabilitas *Academic Stress*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.878	28

Berdasarkan tabel diketahui bahwa Cronbach's alpha skala *Academic Stress* $0.878 > 0.70$ jadi dapat disimpulkan bahwa skala *Academic Stress* sudah reliabel.

Selanjutnya peneliti mengelola data dengan menggugurkan aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah, nilai CITC dinyatakan memenuhi daya diskriminasi apabila aitem memiliki nilai >0.25 . Analisis daya diskriminasi ini melalui pengujian terhadap korelasi antar tiap aitem *Corrected Item Total Total Correlation* (CITC) dengan total skor menjadi kriteria. Setelah dilakukan uji reliabilitas skala *Academic Stress* didapatkan hasil bahwasanya tidak ada aitem yang gugur.

Tabel 3. 9 Hasil Uji Beda Skala *Academic Stress*

No Aitem	Nilai CITC	Indeks Daya Beda	Keterangan	No Aitem	Nilai CITC	Indeks Daya Beda	Keterangan
1.	0.480	0,25	Valid	15.	0.598	0,25	Valid
2.	0.415	0,25	Valid	16.	0.512	0,25	Valid
3.	0.480	0,25	Valid	17.	0.387	0,25	Valid
4.	0.351	0,25	Valid	18.	0.326	0,25	Valid
5.	0.349	0,25	Valid	19.	0.372	0,25	Valid
6.	0.351	0,25	Valid	20.	0.421	0,25	Valid
7.	0.481	0,25	Valid	21.	0.547	0,25	Valid
8.	0.435	0,25	Valid	22.	0.453	0,25	Valid
9.	0.563	0,25	Valid	23.	0.397	0,25	Valid
10.	0.560	0,25	Valid	24.	0.348	0,25	Valid
11.	0.435	0,25	Valid	25.	0.421	0,25	Valid
12.	0.361	0,25	Valid	26.	0.339	0,25	Valid
13.	0.396	0,25	Valid	27.	0.326	0,25	Valid
14.	0.440	0,25	Valid	28.	0.423	0,25	Valid

Berikut adalah *blueprint* atau kisi-kisi instrumen skala *Academic Stress* pasca uji coba :

Tabel 3. 10 Kisi-Kisi Skala *Academic Stress*

Aspek-aspek <i>Academic Stress</i>	Indikator	No aitem		Jumlah
		Favorable	unfavorable	
Beban tugas dan tingkat kesulitan ujian serta format ujian	Alokasi waktu untuk pembelajaran dan tugas	1, 11	21, 2	4
	Porsi tugas yang diberikan pada siswa	12, 22	3, 13	4
	Kondisi saat menghadapi ujian	23, 4	14, 24	4
Harapan dan tekanan akademik untuk	Ekspektasi kompetisi antar siswa.	5, 15	25, 6	4

berprestasi	Ekspektasi guru terhadap pencapaian siswa.	16, 26	7, 17	4
	Ekspektasi orangtua terhadap Pencapaian anaknya sebagai siswa	27, 8	18, 28	4
Persepsi diri akademik siswa	Persepsi terhadap kemampuan diri yang positif dalam bidang akademik	9, 19	10, 20	4
Jumlah		14	14	28

2) *Smartphone addiction*

Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS 20 dengan metode reliabilitas Cronbach's alpha. Selanjutnya kriteria pengujian instrumen dikatakan reliabel apabila Cronbach's alpha 0,70-0,90.

Tabel 3. 11 Hasil reliabilitas sebelum aitem gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.914	40

Peneliti mengelola data dengan menggugurkan aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah. Setelah dilakukan uji reliabilitas skala *Smartphone Addiction* dan menggugurkan aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah sehingga didapat Cronbach's alpha sebagai berikut:

Tabel 3. 12 Hasil reliabilitas setelah aitem gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	37

Berdasarkan tabel diketahui bahwa Cronbach's alpha skala *Smartphone Addiction* $0.918 > 0.70$, jadi dapat disimpulkan bahwa skala *Smartphone Addiction* sudah reliabel.

Selanjutnya peneliti mengelola data dengan menggugurkan aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah, nilai CITC dinyatakan memenuhi daya diskriminasi apabila aitem memiliki nilai >0.25 . Analisis daya diskriminasi ini melalui pengujian terhadap korelasi antar tiap aitem *Corrected Item Total Total Correlation* (CITC) dengan total skor menjadi kriteria. Setelah dilakukan uji reliabilitas skala *Smartphone Addiction* terdapat 3 aitem yang memiliki nilai <0.25 yaitu aitem no 7, 22, 34, dengan skor CITC (0. 118) (0. 192) (0. 196).

Tabel 3. 13 Hasil Uji Beda Skala *Smartphone Addiction*

No Aitem	Nilai CITC Awal	Indeks Daya Beda	keterangan	No Aitem	Nilai CITC Awal	Indeks Daya Beda	keterangan
1.	0.513	0, 25	Valid	21.	0.311	0, 25	Valid
2.	0.565	0, 25	Valid	22.	0.118	0, 25	Tidak Valid
3.	0.399	0, 25	Valid	23.	0.487	0, 25	Valid
4.	0.308	0, 25	Valid	24.	0.464	0, 25	Valid
5.	0.487	0, 25	Valid	25.	0.509	0, 25	Valid
6.	0.551	0, 25	Valid	26.	0.473	0, 25	Valid
7.	0.192	0, 25	Tidak valid	27.	0.532	0, 25	Valid
8.	0.272	0, 25	Valid	28.	0.473	0, 25	Valid
9.	0.534	0, 25	Valid	29.	0.473	0, 25	Valid
10.	0.529	0, 25	Valid	30.	0.469	0, 25	Valid
11.	0.631	0, 25	Valid	31.	0.547	0, 25	Valid

12.	0.275	0, 25	Valid	32.	0.631	0, 25	Valid
13.	0.560	0, 25	Valid	33.	0.588	0, 25	Valid
14.	0.281	0, 25	Valid	34.	0.196	0, 25	Tidak valid
15.	0.358	0, 25	Valid	35.	0.269	0, 25	Valid
16.	0.529	0, 25	Valid	36.	0.528	0, 25	Valid
17.	0.399	0, 25	Valid	37.	0.389	0, 25	Valid
18.	0.358	0, 25	Valid	38.	0.473	0, 25	Valid
19.	0.588	0, 25	Valid	39.	0.631	0, 25	Valid
20.	0.323	0, 25	Valid	40.	0.510	0, 25	Valid

Berikut adalah *blueprint* atau kisi-kisi instrumen skala *smartphone addiction* pasca uji coba :

Tabel 3. 14 Kisi-kisi skala *smartphone addiction* sebelum aitem gugur

Aspek	Indikator	No aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
Gangguan kehidupan sehari-hari	Tidak melakukan tugas yang sudah direncanakan	1, 11	21, 31	4
	Sulit konsentrasi ketika di kelas atau sedang bekerja	2, 12	22, 32	4
	Mengalami kesulitan untuk tertidur setelah menggunakan <i>smartphone</i>	3, 13	23, 33	4
Antisipasi positif	Perasaan senang dan tenang menggunakan <i>smartphone</i>	4, 14	24, 34	4
	Merasa hampa ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i>	5, 15	25, 35	4
Penarikan diri	Tidak sabar dan resah jika tidak memegang <i>Smartphone</i>	6, 16	26, 36	4

	Kesal ketika terganggu saat menggunakan <i>smartphone</i>	7, 17	27, 37	4
Hubungan berorientasi pada dunia maya	Lebih nyaman berhubungan dengan oranglain di dunia maya	8, 18	28, 38	4
Penggunaan berlebihan	Gagal megontrol diri saat menggunakan <i>smartphone</i>	9, 19	29, 39	4
Toleransi	Menggunakan <i>smartphone</i> untuk meminta bantuan dari orang lain	10, 20	30, 40	4
Jumlah		20	20	40

Beberapa aitem dinyatakan gugur, seperti aitem nomor 16, 19, dan 22. Oleh karena itu, peneliti mengeluarkan aitem-aitem tersebut dari instrumen. Berikut ini adalah kisi-kisi skala *smartphone addiction* setelah dilakukan penghapusan aitem yang gugur.

Tabel 3. 15 Kisi-kisi skala *smartphone addiction* setelah aitem gugur

Aspek	Indikator	No aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
Gangguan kehidupan sehari-hari	Tidak melakukan tugas yang sudah direncanakan	1, 11	21, 31	4
	Sulit konsentrasi ketika di kelas atau sedang bekerja	2, 12	32	4
	Mengalami kesulitan untuk tertidur setelah menggunakan <i>smartphone</i>	3, 13	23, 33	4

Antisipasi positif	Perasaan senang dan tenang menggunakan <i>smartphone</i>	4, 14	24, 34	4
	Merasa hampa ketika tidak menggunakan <i>smartphone</i>	5, 15	25, 35	4
Penarikan diri	Tidak sabar dan resah jika tidak memegang <i>Smartphone</i>	6	26, 36	4
	Kesal ketika terganggu saat menggunakan <i>smartphone</i>	7, 17	27, 37	4
Hubungan berorientasi pada dunia maya	Lebih nyaman berhubungan dengan oranglain di dunia maya	8, 18	28, 38	4
Penggunaan berlebihan	Gagal megontrol diri saat menggunakan <i>smartphone</i>	9	29, 39	4
Toleransi	Menggunakan <i>smartphone</i> untuk meminta bantuan dari orang lain	10, 20	30, 40	4
Jumlah		20	20	40

F. Teknik analisis data

Menurut Sugiyono (2017), teknik analisis data adalah proses mengelola data dengan cara mengelompokkannya ke dalam kategori, menyusunnya secara sistematis, menyusunnya menjadi pola-pola tertentu, dan menggunakannya untuk menarik kesimpulan yang mudah dipahami. Sedangkan menurut (Aiman et al., 2022) analisis data diartikan sebagai proses mengolah data yang dikumpulkan dari hasil penelitian menjadi informasi yang berguna untuk penarikan kesimpulan. Dalam pendekatan

penelitian kuantitatif, proses analisis ini dilakukan setelah seluruh data dari responden atau sumber lainnya telah terkumpul secara lengkap.

Dalam penelitian ini teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik korelasi *product moment* dengan syarat terpenuhinya uji asumsi pada uji normalitas dan linearitas, jika uji persyaratan analisis atau uji asumsi pada uji normalitas dan linearitas tidak terpenuhi maka untuk menguji hipotesis digunakan uji korelasi analisis spearman non parametric. Kedua jenis analisis korelasi ini termasuk uji asumsi atau persyaratan akan dilakukan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) versi 20.0 for windows.

1. Deskripsi Data

Pada tahap ini, data yang diperoleh oleh penelitian dapat dideskripsikan menurut masing-masing variabel dengan bantuan SPSS untuk mendapatkan nilai rata-rata berupa standar deviasi (SD), mean(M), range (R), nilai maksimal, dan nilai minimal.

2. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi, salah satunya adalah memeriksa beberapa asumsi pada data mentah. Hasil uji asumsi dalam penelitian ini mencakup beberapa hal, antara lain :

a. Uji normalitas

Uji normalitas data merupakan salah satu prosedur statistik yang penting untuk mengevaluasi apakah distribusi data dalam suatu penelitian mengikuti pola distribusi normal. Salah satu metode yang sering digunakan dalam pengujian ini adalah metode *Kolmogorov-Smirnov*, yang bertujuan untuk menentukan apakah sampel yang dianalisis berasal dari populasi dengan distribusi normal. Dalam praktiknya, pengambilan keputusan berdasarkan uji ini dilakukan

dengan memperhatikan nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data dianggap berdistribusi normal. Namun, apabila nilai signifikansinya kurang dari 0,05 maka data tersebut tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* yang diolah menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20 untuk *Windows*, (Setiawan et al., 2020).

b. Uji linearitas

Uji linearitas merupakan salah satu prosedur statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua atau lebih variabel dalam suatu penelitian bersifat *linier*. Uji ini sangat penting, terutama dalam analisis korelasi dan *regresi linier*, karena keputusan diambil berdasarkan nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka hubungan antar variabel dianggap linier. Sebaliknya, nilai signifikansi yang kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak linier. Dalam penelitian ini, hubungan antara variabel independen, yaitu *academic stress* (X), dan variabel dependen, yaitu *smartphone addiction* (Y), dianalisis menggunakan uji linearitas. Hasil uji ini ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (P Value Sig.) pada baris *Deviation from Linearity*. Jika nilai tersebut lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka model *regresi* dianggap *linier*, dan jika lebih kecil, maka hubungan dianggap tidak *linier*, (Lestari et al., 2023).

3. Uji hipotesis

Uji Hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah ada atau tidak ada hubungan antara variabel X (*academic stress*) dan Y

(smartphone addiction). Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, sehingga teknik analisis yang digunakan adalah rumus *pearson product moment*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan program Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 20.0 for Windows (Akbar et al., 2024).

Berikut merupakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* (PPM):

$$r_{xy} = \frac{(n(\sum XY) - (\sum X) \cdot (\sum Y))}{\sqrt{\{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan :

xy = Koefisien Korelasi dari X dan Y

X = Variabel academic stress

Y = variabel smartphone addiction

XY = Product Moment dari X dan Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh pada skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh pada skor Y

$\sum XY$ = Jumlah hasil antara skor X dan Y

Analisis *pearson product moment* adalah salah satu jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dua variabel yang berskala interval atau rasio. Analisis *Pearson* digunakan untuk menyelidiki hubungan langsung antara dua variabel yang memiliki hubungan *linier*. Metode ini membutuhkan data dengan tingkatan interval atau rasio. Koefisien korelasi (r) memiliki rentang nilai antara 0 hingga 1, di mana semakin tinggi nilainya menandakan semakin kuatnya hubungan antar variabel. Sebaliknya,

hubungan antar variabel menjadi semakin lemah ketika nilai koefisien mendekati nol (Yolanda et al., 2024).

Tabel 3. 16 Interpretasi Koefisien Korelasi pada Nilai r

Nilai r	Interprestasi
0,90 – 1,00	Sangat tinggi
0,70 – 0,90	Tinggi
0,40 – 0,70	Sedang
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Tidak berarti

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kecamatan Guguak yang berlokasi di Dandung Dandung, Kecamatan Guguak, Kabupaten Lima Puluh Kota, Sumatera Barat. Metode dalam pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti menggunakan skala likert, hal ini dilakukan untuk mengukur hubungan antara *academic stress* dan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak.

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak tahun pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 86 orang. Sampel tersebut diperoleh dari populasi sebanyak 580 siswa melalui teknik pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga menghasilkan jumlah sampel yang dianggap representatif dan mewakili populasi secara proporsional. Responden terdiri dari siswa kelas 10 dan 11 dengan distribusi yang relatif seimbang menggunakan teknik pengambilan sampel *stratified random sampel*.

Dalam melakukan penelitian, peneliti menggunakan dua variabel yaitu variabel X (*academic stress*) dan variabel Y (*smartphone addiction*). Peneliti ingin melihat hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*, menggunakan teknik pengumpulan berupa skala. Penelitian dilakukan secara *online*, karena penelitian dilakukan selama libur semester genap. Dalam proses pembagian kuesioner, peneliti berkoordinasi dengan guru Bimbingan Konseling (BK). Guru BK membantu membagikan kuesioner secara *online* kepada siswa kelas X dan XI.

2. Data Empirik Dan Data Hipotetik

Tabel 4. 1 Hasil Uji Data Empirik dan Data Hipotetik

Skor	Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	SD
Skor Hipotetik	<i>Academic Stress</i>	86	28	140	112	84	19
	<i>Smartphone Addiction</i>	86	37	185	148	111	25
Skor Empirik	<i>Academic Stress</i>	86	44	113	69	79,22	11,70
	<i>Smartphone Addiction</i>	86	56	150	94	107,09	19,065

Berdasarkan tabel dijelaskan bahwa hasil pengumpulan data hipotetik *academic stress* didapatkan nilai minimum (min) 28, maksimal (max) 140, selisih (range) 112, mean 84 dan standar deviasi (SD) 19. Sedangkan hasil pengumpulan data hipotetik dari *smartphone addiction* didapatkan nilai minimum (min) 37, maksimal (max) 185, selisih (range) 148, mean 111 dan standar deviasi (SD) 25.

Skor Empirik yang didapatkan pada variabel *academic stress* yaitu responden (N) 86, nilai minimal (Min) 44, maksimaal (Max) 113, selisih (Range) 69, rata-rata (Mean) 79,22, dan standar deviation (SD) 11,70. Pada variabel *smartphone addiction* adalah responden (N) 86, minimal (Min) 56, maksimaal (Max) 150, selisih (Range) 94, rata-rata (Mean) 107,09, dan standar deviation (SD) 19,065.

Perbandingan antara data hipotetik dan empirik setelah dilakukan analisis menggunakan SPSS versi 20 yaitu pada tabel diperoleh *mean* untuk data empirik variabel *academic stress* sebesar 79,22 sedangkan mean hipotetik sebesar 84. Hasil tersebut menunjukkan *mean* data hipotetik lebih tinggi dibandingkan dengan

mean data empirik, sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa yang diukur pada saat penelitian memiliki *academic stress* yang rendah dari pada yang diperkirakan alat ukur.

Pada variabel *smartphone addiction* dapat dilihat bahwa perbandingan antara data hipotetik dan data empirik, dilihat dari hasil yang ditemukan bahwa mean empirik pada *smartphone addiction* 107,09 dan mean pada hipotetik 111. Hal tersebut berarti bahwa data hipotetik lebih tinggi dari pada data empirik dimana artinya *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak rendah pada yang diperkirakan alat ukur.

3. Deskripsi Data Variabel *Academic Stress*

Data *academic stress* pada siswa di ambil dengan menggunakan skala dengan pilihan jawaban “sangat sesuai, sesuai, agak sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai”. Banyak pernyataan yang digunakan dalam data *academic stress* adalah 28 aitem dengan jumlah sampel 86 siswa. Dalam memberikan kategorisasi pada penelitian ini peneliti akan menggunakan rumus skor kategorisasi dan menggunakan 3 jenis kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Kategori Penilaian *Academic Stress*

Rumus	Skor	Kategorisasi
$X < (M-1SD)$	$X < 65$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$	$65 \leq X < 103$	Sedang
$(M+1SD) \leq X$	$X \leq 103$	Tinggi

Pada tabel di atas dapat dilihat kateorisasi pada variabel *academic stress* yaitu skor yang berada dibawah 65 termasuk dalam kategori rendah, pada skor yang berada dibawah 103 dan di atas 65 berada pada kategori sedang, dan pada skor yang berada diatas 103 termasuk dalam kategori tinggi. Deskripsi pada data *academic stress*

siswa di SMAN 1 Kecamatan Guguaq dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 3 Deskripsi Data *Academic Stress*

No	Inisial	Skor	Kategori	No	Inisial	Skor	Kategori
1	KM	78	Sedang	44	ZB	113	Tinggi
2	MF	88	Sedang	45	ZD	83	Sedang
3	RH	79	Sedang	46	KSP	44	Rendah
4	LA	73	Sedang	47	M	96	Sedang
5	AZ	77	Sedang	48	L	100	Sedang
6	SZ	88	Sedang	49	K	90	Sedang
7	AGL	90	Sedang	50	NS	74	Sedang
8	DS	71	Sedang	51	NSM	81	Sedang
9	N	80	Sedang	52	AS	87	Sedang
10	QA	86	Sedang	53	I	66	Sedang
11	AM	64	Rendah	54	HR	102	Sedang
12	AIP	62	Rendah	55	A	68	Sedang
13	NW	73	Sedang	56	JP	67	Sedang
14	KZP	72	Sedang	57	IF	86	Sedang
15	SF	82	Sedang	58	APA	84	Sedang
16	NS	76	Sedang	59	JP	84	Sedang
17	SN	54	Rendah	60	IF	77	Sedang
18	I	82	Sedang	61	APA	85	Sedang
19	TKY	88	Sedang	62	MKF	83	Sedang
20	AF	81	Sedang	63	AA	78	Sedang
21	CFU	89	Sedang	64	H	71	Sedang
22	QC	74	Sedang	65	R	68	Sedang

23	AMF	91	Sedang	66	I	58	Rendah
24	IPS	85	Sedang	67	KL	67	Sedang
25	MMP	89	Sedang	68	DYA	58	Rendah
26	RZ	68	Sedang	69	A	72	Sedang
27	BSL	55	Rendah	70	RA	78	Sedang
28	RH	83	Sedang	71	EP	79	Sedang
29	FTA	57	Rendah	72	L	72	Sedang
30	FC	84	Sedang	73	KB	73	Sedang
31	SD	81	Sedang	74	MDS	83	Sedang
32	NF	66	Sedang	75	K	81	Sedang
33	YI	73	Sedang	76	S	85	Sedang
34	R	76	Sedang	77	AH	89	Sedang
35	RZAH	80	Sedang	78	Y	101	Sedang
36	R	82	Sedang	79	SA	83	Sedang
37	HR	65	Sedang	80	ZH	87	Sedang
38	KJ	69	Sedang	81	F	78	Sedang
39	GM	84	Sedang	82	AY	84	Sedang
40	KA	80	Sedang	83	FA	102	Sedang
41	BB	79	Sedang	84	HT	98	Sedang
42	A	84	Sedang	85	DS	83	Sedang
43	SA	93	Sedang	86	ZF	84	Sedang
Jumlah/N = 6813 / 86 = 79,22 (Sedang)							

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah seluruh skor total yang diperoleh adalah 6813, dengan jumlah responden 86 siswa. Dengan rata-rata yang diperoleh adalah 79,22, berdasarkan

kategorisasi dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa variabel *academic stress* berada pada kategorisasi sedang.

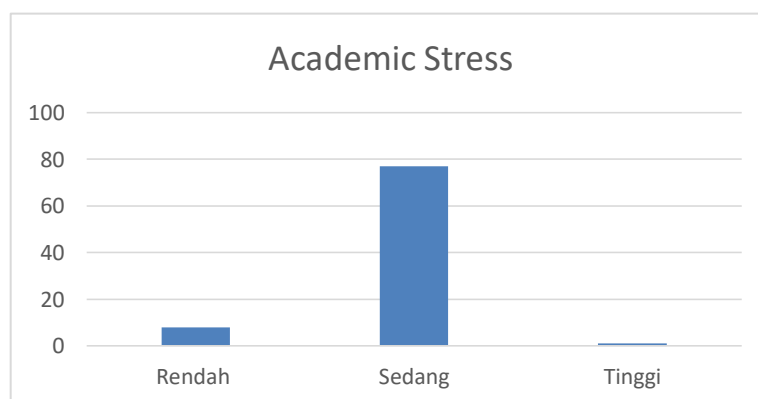
Berikut disajikan kategorisasi dengan menggunakan bantuan SPSS berguna dalam melihat frekuensi pada variabel *academic stress* :

Tabel 4. 4 Frekuensi Kategorisasi *Academic Stress*

Kat_Academic_Stress					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	9.3	9.3	9.3
	Sedang	77	89.5	89.5	98.8
	Tinggi	1	1.2	1.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

Berdasarkan penjelasan tabel di atas dapat dilihat pada tabel frequency terdapat 86 jumlah seluruh responden dengan frekuensi rendah sebanyak 8 orang dengan percent 9,3%, untuk frekuensi sedang sebanyak 77 orang dengan percent 89,5%, dan frekuensi tinggi sebanyak 1 orang dengan hasil percent 1,2 %. Dari hasil di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak memiliki *academic stress* dalam kategorisasi sedang, dengan hasil percent 89,5%. Grafik dalam kategorisasi variabel *academic stress* dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4. 1 Grafik Kategorisasi *Academic Stress*



Dari gambar di atas dapat dilihat grafik kategorisasi pada variable *academic stress*, kategori sedang berada pada urutan tertinggi, kemudian disusul oleh kategori rendah, dan terakhir kategorisasi tinggi.

4. Deskripsi Data Variabel *Smartphone Addiction*

Data *smartphone addiction* pada siswa di ambil dengan menggunakan skala dengan pilihan jawaban “sangat sesuai, sesuai, agak sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai”. Banyak pernyataan yang digunakan dalam data *smartphone addiction* adalah 37 aitem dengan jumlah sampel 86 orang. Dalam memberikan kategorisasi pada penelitian ini peneliti akan menggunakan rumus skor kategorisasi dan menggunakan 3 jenis kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Kategori Penilaian Kesejahteraan *Smartphone Addiction*

Rumus	Skor	Kategorisasi
$X < (M-1SD)$	$X < 86$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$	$86 \leq X < 136$	Sedang
$(M+1SD) \leq X$	$X \leq 136$	Tinggi

Pada tabel di atas dapat dilihat kategorisasi pada variabel *smartphone addiction* yaitu skor yang berada dibawah 86,4 termasuk dalam kategori rendah, pada skor yang berada dibawah 135,6 dan di atas 86,4 berada pada kategori sedang, dan pada skor yang berada diatas 135,6 termasuk dalam kategori tinggi. Deskripsi pada data *smartphone addiction* siswa SMAN 1 Kecamatan Guguk dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 6 Deskripsi Data *Smartphone Addiction*

No	Inisial	Skor	Kategori	No	Inisial	Skor	Kategori
1	KM	125	Sedang	44	ZB	138	Tinggi

2	MF	126	Sedang	45	ZD	110	Sedang
3	RH	126	Sedang	46	KSP	81	Rendah
4	LA	94	Sedang	47	M	150	Tinggi
5	AZ	91	Sedang	48	L	141	Tinggi
6	SZ	117	Sedang	49	K	144	Tinggi
7	AGL	104	Sedang	50	NS	148	Tinggi
8	DS	86	Sedang	51	NSM	125	Sedang
9	N	86	Sedang	52	AS	111	Sedang
10	QA	112	Sedang	53	I	146	Tinggi
11	AM	92	Sedang	54	HR	121	Sedang
12	AIP	84	Rendah	55	A	147	Tinggi
13	NW	67	Rendah	56	JP	122	Sedang
14	KZP	85	Rendah	57	IF	109	Sedang
15	SF	93	Sedang	58	APA	109	Sedang
16	NS	102	Sedang	59	JP	124	Sedang
17	SN	56	Rendah	60	IF	107	Sedang
18	I	104	Sedang	61	APA	95	Sedang
19	TKY	120	Sedang	62	MKF	98	Sedang
20	AF	99	Sedang	63	AA	109	Sedang
21	CFU	99	Sedang	64	H	107	Sedang
22	QC	101	Sedang	65	R	114	Sedang
23	AMF	92	Sedang	66	I	65	Rendah
24	IPS	105	Sedang	67	KL	80	Rendah
25	MMP	84	Rendah	68	DYA	101	Sedang
26	RZ	92	Sedang	69	A	108	Sedang
27	BSL	75	Rendah	70	RA	97	Sedang

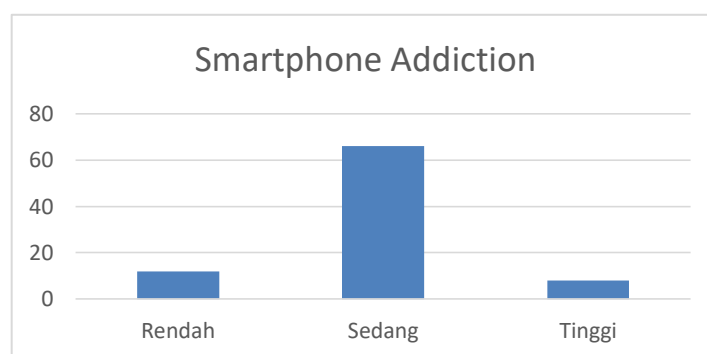
28	RH	108	Sedang	71	EP	116	Sedang
29	FTA	75	Rendah	72	L	111	Sedang
30	FC	77	Rendah	73	KB	112	Sedang
31	SD	115	Sedang	74	MDS	107	Sedang
32	NF	102	Sedang	75	K	104	Sedang
33	YI	107	Sedang	76	S	118	Sedang
34	R	111	Sedang	77	AH	114	Sedang
35	RZAH	106	Sedang	78	Y	114	Sedang
36	R	100	Sedang	79	SA	111	Sedang
37	HR	81	Rendah	80	ZH	105	Sedang
38	KJ	104	Sedang	81	F	105	Sedang
39	GM	115	Sedang	82	AY	118	Sedang
40	KA	107	Sedang	83	FA	115	Sedang
41	BB	140	Tinggi	84	HT	105	Sedang
42	A	128	Sedang	85	DS	115	Sedang
43	SA	132	Sedang	86	ZF	108	Sedang
Jumlah/N = 9210 / 86 = 107,09 (Sedang)							

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah seluruh skor total yang diperoleh adalah 9210 dengan jumlah responden 86 siswa. Dengan rata-rata yang diperoleh adalah 107,09, berdasarkan kategorisasi dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa variabel *smartphone addiction* berada pada kategorisasi sedang. Berikut disajikan kategorisasi dengan menggunakan bantuan SPSS berguna dalam melihat frekuensi pada variabel *smartphone addiction* :

Tabel 4. 7 Frekuensi Kategorisasi *Smartphone Addiction*

Kat_Smarthphone_Addiction					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	14.0	14.0	14.0
	Sedang	66	76.7	76.7	90.7
	Tinggi	8	9.3	9.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

Berdasarkan penjelasan tabel di atas dapat dilihat pada tabel frequency terdapat 86 jumlah seluruh responden dengan frekuensi rendah sebanyak 12 orang dengan percent 14,0%, untuk frekuensi sedang sebanyak 66 orang dengan percent 76,7%, dan frekuensi tinggi sebanyak 8 orang dengan hasil percent 9,3%. Dari hasil di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak memiliki *smartphone addiction* dalam kategorisasi sedang, dengan hasil percent 76,7%, Grafik dalam kategorisasi variabel *smartphone addiction* dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 4. 2 Grafik Kategorisasi *Smartphone Addiction*

Dari gambar di atas dapat dilihat kategorisasi pada *smartphone addiction* sedang berada pada urutan tertinggi, kemudian diikuti oleh kategori rendah, dan terakhir kategorisasi tinggi.

5. Hasil Analisis Deskriptif *Academic Stress* Dan *Smartphone Addiction*

Analisis deskripsi adalah teknik yang digunakan dalam pengujian dan pengukuran. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan SPSS, hasil dari analisis deskripsi dua variabel sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Analisis Deskriptif *Academic Stress* Dan *Smartphone Addiction*

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Academic_Stress	86	69	44	113	79.22	11.70
Smartphone_Addiction	86	94	56	150	107.09	19.065
Valid N (listwise)	86					

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil analisis deskriptif pada Range *academic stress* yaitu 69, nilai minimal 44, nilai mean (rata-rata) 79,22. Pada variabel *smartphone addiction* dapat dilihat hasil range 94, nilai minimal 56, nilai mean (rata-rata) 107,09. Pada nilai range *academic stress* lebih rendah dari range pada variabel *smartphone addiction*. Sedangkan rata-rata pada *academic stress* juga lebih rendah dari pada rata-rata pada variabel *smartphone addiction*. Secara umum hal ini menunjukkan bahwa tingkat *smartphone addiction* lebih tinggi dari pada *academic stress* dilihat dari data yang dianalisis pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak.

B. Uji Asumsi

Analisis pada data dalam melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan, terlebih dahulu harus melakukan uji asumsi terhadap kedua variabel diantaranya yaitu:

1. Uji Normalitas

Pada tahap uji normalitas peneliti akan menggunakan bantuan SPSS 20 for Windows. Data ini akan menemukan apakah kedua variabel berdistribusi normal atau tidak. Hasil akan dapat dilihat dari

rumus yang dipakai yaitu kolmogorov smirnov, ketika nilai yang didapatkan $< 0,05$ berarti data tersebut tidak normal, namun jika nilai yang didapatkan $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada *academic stress* dan *smartphone addiction* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Academic_Stress	.086	86	.159
Smartphone_Addiction	.087	86	.154

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *academic stress* sebesar 0.159 berarti lebih besar dari 0.05 ($0.159 > 0.05$) maka data dinyatakan normal. Untuk nilai signifikansi variabel *smartphone addiction* ialah 0.154 berarti lebih besar dari 0.05 ($0.154 > 0.05$) maka data dinyatakan normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas berfungsi sebagai mekanisme dalam menjelaskan hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*, apakah kedua variabel bersifat linear atau tidak. Pada tahap ini peneliti akan menggunakan bantuan SPSS, dengan ketentuan hasil yang di dapatkan pada tabel *linearty* signifikan lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut linear, sedangkan pada tabel *deviation from linearity* signifikan lebih besar dari 0,05 maka data tersebut linear. Hasil uji linearitas sebagai berikut :

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Smartphone_Addiction * Academic_Stress	Between Groups	(Combined)	18841.577	38	495.831	1.933	.016
		Linearity	7607.010	1	7607.010	29.661	.000
		Deviation from Linearity	11234.567	37	303.637	1.184	.290
	Within Groups		12053.679	47	256.461		
	Total		30895.256	85			

Dari tabel anova di atas dapat dilihat pada tabel linearity signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) yang memiliki arti bahwa *academic stress* dan *smartphone addiction* mempunyai data yang linearitas. Hal tersebut juga bisa dilihat pada tabel *deviation from linearity* signifikan lebih besar dari 0,05 ($0,290 > 0,05$) yang memiliki arti bahwa variabel bahwa *academic stress* dan *smartphone addiction* mempunyai hubungan yang linearitas.

C. Uji Hipotesis

Dalam pengujian Hipotesis peneliti akan menggunakan uji *korelation pearson product moment* dengan menggunakan bantuan SPSS 20 for windows untuk menemukan korelasi antara variabel. Berikut ini Hipotesis yang di ajukan oleh peneliti :

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Gugak.

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Gugak.

Interprestasi koefisien korelasi sebagai berikut :

Tabel 4. 11 Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi

Nilai r	Interprestasi
0,90 – 1,00	Sangat tinggi
0,70 – 0,90	Tinggi
0,40 – 0,70	Sedang
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Tidak berarti

Dalam membuktikan hipotesis, tentunya peneliti telah melakukan uji persyaratan analisi atau uji asumsi sebagai syarat dalam melakukan uji korelasi. Setelah dilakukan uji asumsi persyaratan terpenuhi, maka peneliti akan melakukan uji korelasi dengan bantuan SPSS 20. Dalam mengambil kesimpulan jika hasil signifikan yang didapatkan $> 0,01$ maka H_0 akan di terima dan H_a akan di tolak. Sedangkan jika hasil signifikan yang di dapatkan $< 0,01$ maka H_a yang akan di terima, H_0 akan di tolak. Hasil analisis korelasi product moment yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut :

Tabel 4. 12 Hasil Korelation Product Moment

Correlations			
		Academic_Stres	Smarthphone_A
		s	ddiction
Academic_Stress	Pearson Correlation	1	.496**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	86	86
Smarthphone_Addiction	Pearson Correlation	.496**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	86	86

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis korelasi pearson, dapat dilihat bahwa signifikansi pada variabel *academic stress* dan *smartphone addiction* adalah 0,000. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 1%

($p=0,000<0,01$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan. Adapun nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,496. Nilai ini menunjukkan bahwa arah hubungan antar variabel yaitu positif, yang berarti semakin tinggi tingkat *academic stress* maka semakin tinggi tingkat *smartphone addiction*, sebaliknya semakin rendah tingkat *academic stress* maka semakin rendah pula tingkat *smartphone addiction*.

Koefisien hubungan korelasi sebesar 0,496 termasuk dalam kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *academic stress* (X) dan *smartphone addiction* (Y) pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak. Artinya H_a diterima dan H_0 di tolak.

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *smartphone addiction*, yaitu kondisi ketergantungan berlebihan terhadap *smartphone* yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk dalam proses belajar, bersosialisasi, maupun mengatur waktu. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap munculnya kecanduan ini adalah *academic stress*, yaitu tekanan yang dialami siswa dalam menghadapi beban belajar, ujian, serta tuntutan dan ekspektasi akademik dari lingkungan sekitar. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak.

Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori Badewy dan Gabriel tahun 2015 pada variabel *academic stress*, dengan aspek-aspek beban tugas dan tingkat kesulitan ujian serta format ujian, harapan dan tekanan akademik untuk berprestasi, persepsi diri akademik siswa. Dan teori pada variabel *smartphone addiction* yaitu teori Kwon dan teman-teman tahun 2013, dengan aspek-aspek gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan diri, hubungan berorientasi pada dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi.

Hasil perbandingan antara skor hipotetik dan empirik, terlihat bahwa perbedaan nilai yang muncul tidak terlalu jauh. Pada variabel *academic stress*, skor mean hipotetik adalah 84 sedangkan skor mean empirik sebesar 79,22. Sementara itu, pada variabel *smartphone addiction*, skor mean hipotetik sebesar 111 dan skor empirik sebesar 107,09. Artinya, tingkat *academic stress* maupun *smartphone addiction* siswa di SMAN 1 Kecamatan Guguak lebih rendah dari perkiraan awal, namun masih berada dalam rentang yang mendekati nilai hipotetik.

Perbedaan yang tidak terlalu besar ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah teknis pengumpulan data yang dilakukan secara *online* dengan koordinasi melalui guru BK. Hal ini membuat peneliti tidak dapat memantau langsung kondisi subjek saat mengisi kuesioner, sehingga kemungkinan ada faktor eksternal yang memengaruhi keseriusan maupun konsistensi jawaban siswa. Dengan demikian, perbedaan skor tersebut dapat dianggap wajar dan masih menunjukkan gambaran kondisi siswa yang relatif sesuai dengan perkiraan awal.

Berdasarkan pada analisis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* pada *academic stress* dan *smartphone addiction* di dapatkan hasil koefisien korelasi 0,496 dengan signifikan 0,000 ($p < 0,5$) menunjukkan nilai $r = 0,496$ dan $p = 0,000$, yang berarti hipotesis H_a diterima dan H_0 di tolak, maka terdapat hubungan antara *academic stress* dan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak. Dari hasil yang di dapatkan ditemukan adanya hubungan yang positif antara *academic stress* dan *smartphone addiction*. Semakin tinggi *academic stress* maka semakin tinggi juga *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak. Sebaliknya semakin rendah *academic stress* semakin rendah juga *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak.

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zsaskia Saraswati (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan positif

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* pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Abram Karuniawan dan Ika Yuniar Cahyanti (2013) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* di kota Surabaya. Arah dari hubungan yang menunjukkan arah positif, artinya jika variasi dari data variabel *academic stress* meningkat, maka variasi dari data variabel *smartphone addiction* juga meningkat.

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Yeni Devita dan Mahdili (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan penggunaan *smartphone*. Semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi penggunaan *smartphone*, sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah penggunaan *smartphone*.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak menunjukkan bahwa tingkat *academic stress* dan *smartphone addiction* berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan adanya faktor lain yang turut mempengaruhi munculnya *smartphone addiction*. Salah satu faktor tersebut adalah manajemen waktu yang buruk. Berdasarkan penelitian (Fathya et al., 2020), penggunaan *smartphone* yang berlebihan berkaitan erat dengan keterampilan manajemen waktu yang buruk dan berdampak pada produktivitas serta kualitas hidup siswa. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Hamrat et al., 2019) yang menyatakan bahwa peningkatan penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat menimbulkan kecanduan yang mengganggu fungsi akademik dan sosial siswa.

Selain itu, faktor harga diri juga mempengaruhi *smartphone addiction*. Penelitian (Mulyana & Afriani, 2018) menunjukkan adanya

hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan *smartphone addiction* pada remaja SMA di Banda Aceh. Hal ini berarti remaja dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami *smartphone addiction*, sedangkan remaja dengan harga diri tinggi cenderung mampu mengontrol penggunaan *smartphone* secara lebih sehat. Tidak hanya itu, kesepian juga menjadi faktor yang memengaruhi *smartphone addiction*. Penelitian (Liesky et al., 2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula tingkat *smartphone addiction*. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa selain *academic stress*, faktor-faktor psikologis seperti manajemen waktu, harga diri, dan kesepian juga berkontribusi terhadap kecenderungan *smartphone addiction* pada siswa.

Sementara itu, *academic stress* yang juga berada pada kategori sedang. Tingkat ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti banyaknya beban tugas, tekanan nilai ujian, ekspektasi orang tua, dan kurangnya manajemen waktu siswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Fadilla et al., 2024) yang menyebutkan bahwa *academic stress* dapat berdampak negatif pada aspek fisik dan emosional siswa, seperti kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, serta kecemasan berlebihan. Selain itu, (Wardani et al., 2023) juga menekankan bahwa kecemasan dalam menentukan masa depan karir sering kali memperparah *academic stress* pada siswa SMA, khususnya kelas XI dan XII.

Lebih lanjut, (Chiu, 2014) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*. Siswa yang mengalami tekanan *academic stress* cenderung menjadikan *smartphone* sebagai pelarian, namun penggunaan yang tidak terkontrol justru memperparah stres itu sendiri. Hal ini terlihat dalam penelitian ini, di mana siswa menggunakan *smartphone* untuk menghindari stres belajar, tetapi kemudian merasa semakin cemas karena tugas tidak terselesaikan.

Fenomena meningkatnya *academic stress* dan kecenderungan pelarian melalui *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguk menunjukkan adanya tantangan psikologis dan spiritual yang saling berkaitan. Dalam Islam, manusia diajarkan untuk mengelola tekanan hidup, termasuk tekanan akademik, dengan pendekatan yang seimbang antara usaha lahiriah dan penguatan batiniah.

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah 286 :

﴿ اِكْتَسَبْتَ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبْتَ مَا لَهَا ۗ وَسُئِعَهَا ۗ اِلَّا نَفْسًا اللّٰهُ يَكْتَفُ لَا ۗ﴾

Artinya : "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya, dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya." (QS. Al-Baqarah: 286).

Ayat ini mengajarkan bahwa setiap individu menghadapi beban dan tantangan yang sesuai dengan kemampuan masing-masing. Namun, persepsi individu terhadap tekanan akademik sering kali melampaui keyakinan akan kemampuannya sendiri, yang kemudian memicu stress. Ketika tekanan ini tidak dikelola dengan baik, sebagian siswa cenderung mencari pelarian yang bersifat instan, seperti penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Lebih lanjut, dalam menghadapi tekanan hidup, Islam juga mendorong umatnya untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Asr 103 :

﴿ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا الصَّالِحَاتِ وَعَمِلُوا اٰمَنُوۡا الَّذِيْنَ اِلَّا ۗ﴾ ۲﴿ ۗ خُسْرٍ لِّفِي الْاِنْسَانِ اِنَّ ۗ﴾ ۱﴿ وَالْعَصْرِ ۗ﴾ ۳﴿ ۗ بِالصَّبْرِ ۗ﴾

Artinya : “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman, dan mengerjakan amal saleh, serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (QS. Al Asr : 103).

Ayat ini menekankan pentingnya pemanfaatan waktu dengan sebaik-baiknya, karena manusia akan merugi jika waktunya dihabiskan untuk hal yang sia-sia. Dalam konteks *smartphone addiction*, banyak individu yang terjebak menggunakan *smartphone* secara berlebihan, seperti bermain media sosial, *game online*, atau aktivitas lain yang kurang bermanfaat. Hal ini menyebabkan waktu produktif berkurang, ibadah terlalaikan, dan hubungan sosial menjadi terganggu. QS. Al-‘Asr mengingatkan bahwa agar terhindar dari kerugian, seorang Muslim harus menggunakan waktunya untuk beriman, beramal saleh, serta saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran. Dengan demikian, penggunaan *smartphone* perlu diatur secara bijak agar tidak melalaikan dari kewajiban utama.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak, maka dapat disimpulkan bahwa *academic stress* (X) dan *smartphone addiction* (Y) memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Selain itu, nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,496 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan berada pada kategori sedang antara *academic stress* dan *smartphone addiction*. Artinya, semakin tinggi tingkat *academic stress* yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula tingkat *smartphone addiction*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *academic stress*, maka semakin rendah pula tingkat *smartphone addiction*. Dengan demikian, *academic stress* dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya *smartphone addiction* di kalangan siswa SMA.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada siswa. Oleh karena itu, temuan ini memiliki beberapa implikasi teoritis dan praktis, khususnya dalam bidang pendidikan dan psikologi remaja.

1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini memperkuat teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stres akademik berkontribusi terhadap perilaku adiktif terhadap teknologi, khususnya smartphone. Adanya hubungan yang signifikan menunjukkan bahwa *academic stress* dapat menjadi prediktor terhadap *smartphone addiction*, sehingga penelitian ini dapat

menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dalam menjelaskan mekanisme koping negatif remaja dalam menghadapi tekanan akademik. Hasil ini juga mendukung konsep bahwa penggunaan *smartphone* sering kali menjadi pelarian dari tekanan emosional yang tidak dikelola dengan baik.

2. Implikasi Praktis

- a. Bagi pihak sekolah, hasil ini menjadi bahan evaluasi untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan memperhatikan beban akademik siswa. Guru dan wali kelas dapat berkolaborasi dengan guru BK untuk melakukan deteksi dini terhadap siswa yang menunjukkan tanda-tanda stres berlebihan dan penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali.
- b. Bagi orang tua, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk meninjau kembali ekspektasi dan tekanan yang diberikan kepada anak. Orang tua diharapkan mampu memberikan dukungan emosional dan menciptakan komunikasi yang terbuka untuk membantu anak mengelola stres dengan lebih sehat.
- c. Bagi siswa, penelitian ini menyadarkan pentingnya manajemen stres dan penggunaan *smartphone* secara bijak. Diharapkan siswa dapat mengembangkan strategi koping yang positif dan produktif, seperti relaksasi, olahraga, maupun teknik manajemen waktu, sebagai alternatif dari pelarian ke *smartphone*.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk Siswa

Siswa diharapkan lebih sadar akan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan sebagai bentuk pelarian dari *academic stress*. Siswa perlu mengembangkan keterampilan manajemen stres yang sehat, seperti mengatur waktu belajar, beristirahat dengan cukup, berolahraga, dan mencari dukungan sosial yang positif dari teman maupun keluarga.

2. Untuk Guru dan Sekolah

Pihak sekolah diharapkan lebih peka terhadap tanda-tanda stres yang dialami siswa. Guru dan tenaga pendidik dapat mengupayakan pendekatan yang lebih empatik, menyesuaikan beban tugas, serta melibatkan guru Bimbingan Konseling (BK) dalam memantau dan mendampingi siswa yang menunjukkan indikasi stres dan ketergantungan terhadap *smartphone*.

3. Untuk Orang Tua

Orang tua perlu membangun komunikasi yang terbuka dengan anak, memberikan dukungan emosional, serta tidak terlalu menekan anak dalam hal akademik. Selain itu, orang tua juga perlu memberikan edukasi dan pengawasan yang seimbang terkait penggunaan *smartphone* di rumah.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel, yaitu *academic stress* dan *smartphone addiction*. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berperan dalam meningkatkan atau menurunkan tingkat *smartphone addiction*, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, atau kecerdasan emosional. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas subjek penelitian ke jenjang pendidikan lain, seperti mahasiswa atau siswa SMP, guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- A Fauziah, Z A Sakinah , Mariyanto, Dj. (2023). INSTRUMEN TES DAN NON TES PADA PENELITIAN Anisa. *Teknik Pengumpulan Data Kuantitatif Dan Kualitatif Pada Metode Penelitian*, 2(6), 784–808.
- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56–66. <https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013>
- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Ana Yuliani1, T. N. E. D. S. (2024). *Dinamika Psikologis : Jurnal Ilmiah Psikologis PERAN PERSEPSI TENTANG KEHANGATAN ORANGTUA Abstrak PENDAHULUAN generasi penerus bangsa . Visi pendidikan nasional pun turut dicanangkan sebagai upaya yang cerdas dan komprehensif (Rusmini , 2017). Layanan p. 1(1), 13–26.* <https://doi.org/10.26486/jdp.v1i1.4016>
- ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. (2022). *Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja Di Desa Bonder Kecamatan Praya Barat Kabupaten Lombok Tengah*. 9, 356–363.
- As-Tsauri, M. S., Arifin, B. S., & Tarsono, T. (2021). Efek Penggunaan Smartphone Berkelanjutan Di Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *Elementeris : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Islam*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.33474/elementeris.v3i1.10818>
- Aulia, D. S. (2019). *Faktor – faktor yang mempengaruhi adiksi smartphone pada remaja*.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*.

- BANGKIT GALIH WASKITHA. (2017). *HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KECANDUAN SMARTPHONE PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG*. 11(1), 92–105.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Basit, A., Purwanto, E., Kristian, A., Pratiwi, D. I., Krismira, Mardiana, I., & Saputri, G. W. (2022). Teknologi Komunikasi Smartphone Pada Interaksi Sosial. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.30656/lontar.v10i1.3254>
- 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>
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Analisis Penggunaan Smartphone Pasca Pandemi Terhadap Perkembangan Kepribadian Sosial Siswa Kelas V-A UPT SPF SD Inpres Galangan Kapal II Di Kota Makasar. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- 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>
- Devita, Y. (2018). Hubungan Stres Akademik Terhadap Penggunaan Smartphone Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 9(2), 93. <https://doi.org/10.30633/jkms.v9i2.212>
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *Seminar*

Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020, 73–79.

- Erliza, S., & Septianingsih, P. A. (2022). Undergraduate Students' Perception of Hybrid Learning: Voices from English Language Education Students in Pandemic Era. *Journal of English Language Teaching and Linguistics*, 7(1), 231. <https://doi.org/10.21462/jeltl.v7i1.782>
- Fadilla, M., Hartantri, S., Siagian, S., Dasopang, W., & Syekh Abdul Halim Hasan Binjai, I. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(1), 1–11. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>
- Faizah, N. (2023). Pengelolaan Siswa Pada Sekolah Berbasis Agama Islam. *Jurnal Manajemen Pendidikan Indonesia*, 6(2), 461–474. <https://doi.org/10.30868/im.v4i02.4612>
- Fathya, R., Sari, K., & Mawarpury, M. (2020). Level of smartphone addiction on Banda Aceh society. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 202–2016. <https://media.neliti.com/media/publications/483941-none-1afa831d.pdf>
- Fazril. (2024). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Griffiths, M. D. (2019). The evolution of the “components model of addiction” and the need for a confirmatory approach in conceptualizing behavioral addictions. *Dusunen Adam - The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(3), 179–184. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00027>
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.29210/120192324>

- Ii, B. A. B. (2020). Analisis Pemanfaatan Google Classroom Dalam Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi COVID-19 di SMK Negeri Ngadirojo. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Isvandar, M. (2021). *Hubungan Kecenderungan Smartphone Addiction Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh.*
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jl. Airlangga*, 2(1), 4–6.
- Khanafiah*, M., Agustin, A., Kurnia, F., & Alrefi, A. (2023). Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 32–52. <https://doi.org/10.21093/tj.v4i1.7395>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). Skala Kecanduan Ponsel Pintar: Pengembangan dan Validasi Versi Pendek untuk Remaja. *PLoS ONE*, 8(12), 1–7.
- Lestari, S. P., Unsurya, D. M., & Pusat, J. (2023). Pengaruh Pengalaman Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Divisi Operasional Pt. Pegadaian Galeri 24, Jakarta Pusat. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 13(1), 83–91. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v13i1.1027>
- Liesky, B., Tjoa¹, T., & Diah Ambarwati², K. (2024). Hubungan Antara Loneliness Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1), 146–155. <https://http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
- Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2022a). *Proceedings of 3rd International Conference on Psychological Studies (ICPsyche) 2022 Determinants of Smartphone Addiction in Indonesian Adolescents : Scoping Literature Review.* 373–386.
- Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2022b). *Proceedings of 3rd*

*International Conference on Psychological Studies (ICPsyche) 2022
Determinants of Smartphone Addiction in Indonesian Adolescents : Scoping
Literature Review. January, 373–386.*

Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>

Merry; Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>

Mufid, A., Oktaria, D., Prabowo, A. Y., & Oktafany, O. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Majority* |, 9(2), 123–127.

Muhammad Resol. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psi*.

Mulyana, S., & Afriani, A. (2018). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Smartphone Addiction pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 102–114. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.499>

Mutiara. (2021). Studi identifikasi faktor penyebab stres akademik pada siswa sma swasta budisatrya Medan. *Skripsi*, ii–90. [https://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/15517/1/Mutiara - 178600228 - Fulltext.pdf](https://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/15517/1/Mutiara%20-178600228%20-Fulltext.pdf)

Nurhayati, N., Lestari, T., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2025). *Correlational Research (Penelitian Korelasional)*. 4(3), 8–19.

Park, I. J., Kim, M., Kwon, S., & Lee, H. G. (2018). The relationships of self-esteem, future time perspective, positive affect, social support, and career decision: A longitudinal multilevel study. *Frontiers in Psychology*, 9(APR),

1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00514>

Ph.D. Ummul Aiman, S. P. D. K. A. S. H. M. A. Ciq. M. J. M. P., Suryadin Hasda, M. P. Z. F., M.Kes. Masita, M. P. I. N. T. S. K., & M.Pd. Meilida Eka Sari, M. P. M. K. N. A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.

Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>

Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-Humanira*, 2(3), 87–95.

Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>

Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 425–430. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15181>

Sarafino dan Smith. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions (Seventh Edition)*. USA: John Wiley & Sons, Inc.

Setiawan, C. K., Yanthy, S., Mahasiswa, Y., Dosen, D., & Unsurya, M. (2020). PENGARUH GREEN MARKETING DAN BRAND IMAGE TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PRODUK THE BODY SHOP INDONESIA. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1), 1–9.

SHELEMO, A. A. (2023). Fungsi Sekolah. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.

Siregar, F. A. A., & Daulay, N. (2022). The Effect of Academic Stress on Smartphone Addiction on Students in Medan. *Edukasi Islami: Jurnal*

- Pendidikan Islam*, 11(02), 439–454. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i02.2348>
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- 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. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Sundari, V. (2021). *Penggunaan Smartphone Sebagai Media Pembelajaran Dalam Pelatihan Jurnalistik Video Di Lpp Tvri Palembang*. http://repository.radenfatah.ac.id/id/eprint/9653%0Ahttp://repository.radenfatah.ac.id/9653/1/VINI_SUNDARI_1657010122.pdf
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Ummah, M. S. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan Penelitian Gabungan. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Wardani, E. R. P., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Kecemasan Karir : Bagaimana Peranan Stres Akademik dan Hardiness pada Mahasiswa Akhir? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 208–214.

- Yolanda, F., Egianto, F., Armita, F., Aprilli Wahyuni, L., Uli Sari, M. M., Cahyani, R., Rahayu, S., & Saputri, T. (2024). Studi Literatur: Korelasi Bivariat Menggunakan Uji Korelasi Koefisien Kontingensi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 18300–18312.
- Yuliansari, I., Rasimin, R., & Wahyuni, H. (2023). Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Journal on Education*, 5(4), 12353–12359. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2215>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225–229.
- ZSASKIA SARASWATI. (2021). *Hubungan Antara Academic Stress Dengan Smartphone Addiction Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan*. 1–99. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/16238%0Ahttps://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/16238/1/168600181> - Zsaskia Saraswati - Fulltext.pdf