

# Cek Plagiarisme HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN STRES AKADEMIK DI MASA PANDEMI....\_FINAL\_

*by* Amini Yuliyani 182201021

---

**Submission date:** 03-Aug-2022 02:02PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1878356667

**File name:** 182201021\_AMINI\_YULIYANI\_S1\_KEPERAWATAN\_Final.docx (124.97K)

**Word count:** 8057

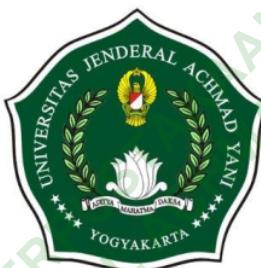
**Character count:** 51027

**HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN STRES  
1  
AKADEMIK DI MASA PANDEMI PADA MAHASISWA**

**KEPERAWATAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

**AMINI YULIYANI**  
**182201021**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2022**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Salah satu karakteristik generasi Z yaitu penggunaan *smartphone* yang sangat melekat dalam kehidupan. Saat ini hampir seluruh orang mempunyai *smartphone* bahkan lebih dari satu (Yeni & Mahdili, 2018). Di kalangan mahasiswa *smartphone* seringkali menjadi hiburan sesaat. Tidak dipungkiri bahwa mahasiswa yang sedang stres teralihkan dan fokus pada *smartphone* dibandingkan kegiatan akademis. Hadirnya perkembangan yang pesat seperti fitur dan aplikasi dalam *smartphone* menjadikan aktivitas lebih mudah bahkan *smartphone* mampu berperan sebagai asisten pribadi (Hargiana & Sintiawati, 2020).

Perkembangan teknologi ini akan berdampak positif dan negatif dalam kehidupan. Adapun dampak positif yaitu meningkatkan rasa percaya diri, mempermudah komunikasi, mencari informasi, serta menjaring banyak pertemanan. Namun untuk dampak negatif yaitu kecanduan *smartphone*. Menurut (Bakri, 2021) yang dimaksud dengan kecanduan *smartphone* yaitu perilaku terlalu lama menggunakannya sehingga akan memicu masalah dalam keseharian, seperti gejala stres, gelisah, kecemasan, hingga hilangnya proses interaksi sosial. Karakteristik kecanduan *smartphone* meliputi kemauan yang kuat dalam menggunakan, kehilangan kontrol penggunaan, dan selalu menggunakan tanpa mempertimbangkan efek negatifnya (Annisa, 2019).

Berdasarkan survei meta analisa didapatkan angka kecanduan internet tertinggi yaitu di Timur Tengah dengan persentase 10,9%, disusul Amerika Utara sebesar 8,0% dan terakhir Asia yang mencapai 7,1%. Di Asia sendiri tingkat kecanduan pada khalangan remaja berada di China yaitu 2,2-9,6%, Jepang sebesar 3,1-6,2%, Filipina sebesar 4,9-21,1%, dan Hong Kong sebesar 3,0-16,4% (Rini & Huriah, 2020). Sementara survei APJII 2020 mencatat penggunaan *smartphone* khususnya internet di Indonesia pada tahun 2019-2020 ditemukan terdapat kenaikan. Pada tahun 2018 persentase penggunaan internet mencapai 64, 8% (171,12 juta jiwa dari populasi 264,16 juta jiwa). Kemudian pada tahun 2019

mengalami peningkatan menjadi 73,7% (196, 71 juta jiwa dari total penduduk 266,91 juta jiwa). Dengan fitur dan aplikasi yang dipakai selama pandemi yaitu komunikasi lewat pesan 91,5%, *market place* favorit pengguna saat belanja *online* seperti *shopee*, *lazada*, *tokopedia*, dan *bukalapak* sebesar 68,7%, media sosial meliputi *facebook*, *instagram* dan *twitter* sebesar 65,8%, aplikasi menonton video melalui *youtube* 61%, dan media hiburan seperti game sebesar 16,5%. Hasil survei ini mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang terhubung ke internet sebesar 95,4% digunakan setiap hari lebih dari 8 jam. Tingginya dari tingkat penggunaan tersebut akan meningkatkan kasus kecanduan *smartphone*.

Di masa pandemi sistem pembelajaran mengalami perubahan mulanya dari tatap muka kini mengharuskan pembelajaran dalam jaringan guna pencegahan penularan virus *Covid-19* (Siahaan, 2020). Stres akademik diartikan sebagai stres yang disebabkan oleh *academic stresor*. Menurut Lubis et al., (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa stres akademik yang terjadi karena perubahan metode pembelajaran, banyaknya tugas, target pencapaian nilai, lama belajar, koneksi internet yang buruk sehingga tidak aktif dalam perkuliahan maupun praktikum, masalah klinik, dan prestasi belajar menurun. Stresor lain yang dialami mahasiswa selama pandemi yaitu interaksi sosial yang terbatas, merasa bosan, dan cemas akibat ketidakmampuan adaptasi. (Jannah & Santoso, 2021).

Stres yang berkepanjangan dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian Barseli et al., (2017) menyatakan bahwa kejadian stres akademik yang dialami mahasiswa selama masa pandemi yaitu adanya perubahan pada emosi, fisik, perilaku hingga proses berpikir. Secara emosi mahasiswa akan mengalami rasa cemas, sedih, mudah marah dan frustasi. Secara fisik akan muncul respon pucat, lemas, badan tidak sehat, tremor, pusing, dan berkeringat dingin. Secara perilaku yaitu agresif dan merusak, membantah, tugas tidak selesai karena menunda-nunda, malas sekolah ataupun kuliah, serta terlibat pada aktivitas mencari kesenangan secara berlebihan. Sementara proses berpikir yaitu sulit mengingat materi, mahasiswa kesulitan dalam memusatkan perhatian terhadap belajar, sulit memahami materi, serta berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al., (2021) dengan judul “stres akademik mahasiswa

dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi *Covid-19*” disimpulkan sebanyak 14 responden masuk kategori stres sangat tinggi (6,9%), 55 responden dengan kategori stres tinggi (27%), dan paling banyak masuk dalam kategori stres sedang dengan 80 responden (39,2%), sementara 44 responden mengalami stres rendah (21,6%), dan yang terakhir stress sangat rendah yaitu 11 responden (5,4%).

Berbagai aspek stresor mempengaruhi mahasiswa menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai upaya untuk mengatasi rasa stres terhadap akademik Harahap et al., (2020). Dalam hal ini fungsi *smartphone* yaitu untuk menghasilkan kesenangan dan meringankan stres yang dialami. Selama pandemi terdapat kenaikan angka kecanduan *smartphone* dengan prevalensi mencapai 14,4% dan lama terhubung dalam jaringan meningkat sebesar 52% dibandingkan dengan sebelum masa pandemi Siste et al., (2020). Mekanisme coping dalam menurunkan kecanduan *smartphone* dan stres akademik yaitu dengan kontrol diri. Peran kontrol diri sangat penting karena untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Semakin kuat kontrol diri maka kecanduan *smartphone* akan menurun. Begitu juga dengan stres akademik, dengan adanya kontrol diri maka individu dapat memanajemen emosinya dengan baik saat menghadapi stresor (Mulyanti, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hargiana & Sintiawati, 2020) terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik. Kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan peningkatan stres akademik karena waktu yang dimiliki mahasiswa tersita dengan penggunaan *smartphone* tersebut. Begitu pula sebaliknya apabila semakin tinggi tingkat stres maka tingkat kecanduan *smartphone* semakin besar. Sementara penelitian Mohd et al., (2019) yaitu terdapat hubungan yang positif dari kecanduan *smartphone* dan stres. Apabila risiko kecanduan *smartphone* meningkat, maka stres yang dialami juga akan meningkat.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada 17 Februari 2022 terhadap 12 mahasiswa Ilmu Keperawatan dari semester 2 hingga 8 mengenai penggunaan *smartphone* yaitu 1 hari penuh mereka menggunakan kecuali saat tidur malam. 7 dari 12 mahasiswa mengatakan ingin selalu menggunakan dan takut ketinggalan

informasi. 3 dari 12 mahasiswa mengatakan jika tidak menggunakan *smartphone* dalam 1 hari saja merasa gelisah, dan 2 dari 12 mahasiswa merasa tidak tenang, Adapun gejala lain seperti menyediakan baterai cadangan maupun *charger* semua mahasiswa mengatakan selalu menyediakannya. Faktor yang mendorong menggunakan *smartphone* yaitu tuntutan kuliah daring lebih dari 10 jam yang membuat jemu sehingga melampiaskan rasa bosan dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan.

Sementara hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 12 mahasiswa Ilmu Keperawatan dari semester 2 hingga 8 didapatkan data bahwa 10 mahasiswa mengatakan stres terhadap perkuliahan di masa pandemi. Banyaknya tugas, materi yang diberikan sulit dipahami, susahnya jaringan yang menjadikan emosi, kelompok yang kurang pas dengan anggotanya hingga masalah pribadi yang memicu adanya stres akademik. Hal tersebut dikatakan sangat mengganggu kehidupan sehari-hari, seperti rasa malas, sulit berkonsentrasi, pusing, materi tidak masuk ke otak hingga perasaan mudah marah.

Dari hasil penelitian terdahulu dan wawancara langsung, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Stres Akademik di Masa Pandemi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka pokok masalah yang ingin dikaji yaitu “apakah terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan stres akademik di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan stres akademik di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui <sup>4</sup> gambaran tingkat kecanduan *smartphone* berdasarkan indikator gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan, hubungan orientasi dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi.
- b. Mengetahui gambaran <sup>7</sup> tingkat stres akademik berdasarkan indikator tekanan <sup>7</sup> tekanan dosen, tekanan hasil akademis, tekanan ujian, tekanan belajar dalam kelompok, tekanan teman sebaya, tekanan manajemen waktu, dan tekanan yang diakibatkan oleh diri sendiri.
- c. Mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan stres akademik.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi bagi perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk mempermudah studi pustaka pada penelitian selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

#### a. Bagi peneliti

Mampu mengaplikasikan ilmu yang telah didapat serta menambah informasi hubungan kecanduan *smartphone* dengan stress akademik di masa pandemi.

#### b. Bagi responden

Penelitian ini harapannya dapat bermanfaat bagi mahasiswa untuk mengontrol penggunaan *smartphone* dan memanajemen stres akademik.

#### c. Bagi dosen PA

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi mengenai kecanduan *smartphone* dan stres akademik supaya prestasi akademik meningkat.

#### d. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai sumber referensi dengan informasi yang ilmiah bagi pihak yang akan melakukan penelitian ataupun pengembangan ilmu dengan topik yang sama.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, seperti yang dikemukakan (Sugiyono, 2013) bahwa penelitian kuantitatif diartikan sebagai “penelitian yang berdasarkan filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan”. Penelitian ini dilakukan dengan desain cross sectional. Menurut (Siyoto, 2015) cross sectional merupakan “penelitian yang mempelajari hubungan antara variabel bebas dan terikat serta pengumpulan data dilakukan sekaligus pada satu waktu”. Pada penelitian ini mempelajari dinamika korelasi yaitu hubungan antara kecanduan smartphone dengan stres akademik di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

#### B. Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada program studi Ilmu Keperawatan.

##### 2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dari penyusunan proposal hingga selesai yaitu bulan Februari sampai Juni 2022, serta data diambil pada tanggal 14 - 19 April 2022.

#### C. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi yaitu seluruh objek atau subjek dari suatu wilayah yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu dalam penelitian (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif program studi Ilmu Keperawatan sejumlah 384 mahasiswa.

## 2. Sampel

Sampel yaitu bagian yang memiliki karakteristik sama dianggap mewakili populasi (Sugiyono, 2013). Peneliti menetapkan besar sampel dengan rumus analitik korelasi (Dahlan, 2016), sehingga didapatkan jumlah yaitu:

$$n = \left[ \frac{(Z\alpha + Z\beta)}{0,5 \ln \left( \frac{1+r}{1-r} \right)} \right]^2 + 3$$

Keterangan rumus:

$n$  : Jumlah sampel

$\ln$  : Natural logaritma

$\alpha$  : Kesalahan tipe I (5%)

$Z\alpha$ : Nilai standar Alpha (1,960)

$\beta$  : Kesalahan tipe II (10%)

$Z\beta$ : Nilai standar Beta (1,282)

$r$  : Koefisien korelasi. Berdasarkan penelitian (Alimah & Khoirunnisa, 2020)

$r$  adalah 0,340.

Maka perhitungan sesuai dengan rumus adalah sebagai berikut:

$$n = \left[ \frac{(1,960 + 1,282)}{0,5 \ln \left( \frac{1+0,34}{1-0,34} \right)} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{3,242}{0,5 \ln (2,03)} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{3,242}{0,354} \right]^2 + 3$$

$$n = [9,1581920904]^2 + 3$$

$$n = 83,87 + 3$$

$$n = 86,87 \text{ dibulatkan menjadi } 87 \text{ responden}$$

Berdasarkan perhitungan maka sampel minimal sebanyak 87 ditambah 10% dengan maksud menghindari kesalahan pengambilan data. Sehingga total sampel yang digunakan yaitu 96 responden.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu *proportionate stratified random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara random namun tetap memperhatikan proporsi tiap tingkatan. Berikut sampel masing-masing tingkatan:

$$\text{Rumus} = \frac{\text{Jumlah mahasiswa jenjang semester} \times \text{sampel}}{\text{Jumlah populasi}}$$

Maka perhitungan sesuai dengan rumus yaitu:

Tabel 3.1 Distribusi Sampel

Semester	Jumlah mahasiswa	Hitung sampel	Besaran sampel
II	109	N = $\frac{109 \times 96}{384}$ = 27,25	27
IV	96	N = $\frac{96 \times 96}{384}$ = 24	24
VI	68	N = $\frac{68 \times 96}{384}$ = 17	17
VIII	111	N = $\frac{111 \times 96}{384}$ = 27,75	28
Jumlah	384		96

### 4. Kriteria Inklusi

- Mahasiswa aktif program studi Keperawatan semester II, IV, VI, dan VIII
- Menggunakan *smartphone*.
- Bersedia menjadi responden.

### D. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu objek pengamatan dalam penelitian, ataupun faktor yang mempunyai peran dalam penelitian untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Siyoto, 2015). Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

## **1. Variabel bebas (independen)**

Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian variabel bebas (independen) yang peneliti gunakan yaitu kecanduan *smartphone*.

## **2. Variabel terikat (dependent)**

Variabel terikat (dependent) merupakan variabel yang dipengaruhi (Sugiyono, 2013). Sementara variabel terikat (dependent) yaitu stres akademik.

## **E. Definisi Operasional**

Definisi operasional yaitu memperjelas maksud atau memberikan suatu operasional tentang apa yang diukur dalam variabel penelitian (Sugiyono, 2013). Definisi operasional dari variabel adalah sebagai berikut:

### **1. Definisi Operasional Kecanduan *Smartphone***

Kecanduan *smartphone* merupakan ketergantungan seseorang dalam penggunaan yang ditandai dengan perilaku komplusif atau terus-menerus untuk mengakses internet tanpa menghiraukan dampak negatifnya. Hal ini akan menyebabkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari (Mulyanti, 2019).

Kecanduan *smartphone* ini dapat dilihat dari enam indikator, meliputi:

- a. Gangguan kehidupan sehari-hari (*daily-life disturbance*)
- b. Antisipasi positif (*positif anticipation*)
- c. Penarikan diri (*withdrawl*)
- d. Orientasi terhadap dunia maya (*cyberspace-oriented relationship*)
- e. Pengguna *smartphone* yang berlebihan (*overuse*)
- f. Toleransi (*tolerance*)

Alat ukur untuk mengetahui kecanduan *smartphone* maka peneliti menggunakan *smartphone addiction scale* (SAS) diambil dari penelitian Kwon yang telah dimodifikasi dalam (Agesti, 2019).

### **2. Definisi Operasional Stres Akademik**

Stres akademik merupakan respon fisik, emosional, kognitif, dan perilaku individu terhadap ketegangan dalam tuntutan pendidikan yang diukur dengan tujuh indikator meliputi:

- <sup>4</sup>
- Tekanan dosen (*teacher stress*)
  - Tekanan hasil akademis (*result stress*)
  - Tekanan ujian (*test stress*)
  - Tekanan belajar dalam kelompok (*studying in group stress*)
  - Tekanan teman sebaya (*peer stress*)
  - Tekanan manajemen waktu (*time management stress*)
  - Tekanan yang diakibatkan oleh diri sendiri (*self-inflicted stress*)

Alat ukur untuk mengetahui tingkat stres akademik yaitu menggunakan *academic stress scale* yang diadopsi dari penelitian (Lin & Chen, 2009).

<sup>1</sup> Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Kecanduan <i>smartphone</i>	Ketergantungan seseorang dalam penggunaan <i>smartphone</i> yang ditandai dengan perilaku komplusif tanpa menghiraukan dampak negatifnya. Dilihat dari indikator yaitu:	Kuesioner SAS ( <i>Smartphone Addiction Scale</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kecanduan rendah: <math>X &lt; 75</math></li> <li>Kecanduan sedang: <math>75 \leq X \leq 121</math></li> <li>Kecanduan berat: <math>X &gt; 121</math></li> </ol>	Ordinal

N o	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
2	Stres akademik	Respon fisik, emosional, kognitif, dan perilaku individu terhadap ketegangan dalam tuntutan pendidikan, yang diukur berdasarkan tujuh indikator yaitu; 1. Tekanan dosen 2. Tekanan hasil akademis 3. Tekanan ujian 4. Tekanan belajar dalam kelompok 5. Tekanan teman sebaya 6. Tekanan manajemen waktu 7. Tekanan yang diakibatkan oleh diri sendiri	Kuesioner <i>academic stress scale</i>	1. Stres akademik rendah: <79,4 2. Stres akademik sedang: 79,4 $\leq X \leq$ 124,6 3. Stres akademik tinggi: >124,6	Ordinal

## F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

### 1. Alat Pengumpulan Data

Instrumen atau alat pengumpulan data merupakan alat-alat yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan data (Siyoto, 2015). Instrumen dalam penelitian ini, yaitu:

#### a. *Smartphone addiction scale* (SAS)

Instrumen ini digunakan dalam menilai kecanduan *smartphone* yang terdapat menjadi 28 pertanyaan (Agesti, 2019). Skala instrumen ini disusun menggunakan penilaian likert dimana tiap pertanyaan memiliki enam skala jawaban *favorable* yaitu:

- 1) 1 = sangat tidak setuju
- 2) 2 = tidak setuju
- 3) 3 = agak tidak setuju
- 4) 4 = agak setuju
- 5) 5 = setuju
- 6) 6 = sangat setuju

Kecanduan *smartphone* akan dikategorikan menjadi tiga berdasarkan rumus (Azwar, 2012).

**Perhitungan skor :**

Skor Minimum	= Skor Terendah x Jumlah Pertanyaan
	= $1 \times 28 = 28$
Skor Maksimum	= Skor Tertinggi x Jumlah Pertanyaan
	= $6 \times 28 = 168$
Mean	= $\frac{1}{2} \times (\text{Skor Maksimum} + \text{Skor Minimum})$
	= $\frac{1}{2} \times (196) = 98$
Standar Deviasi	= $\frac{1}{6} \times (\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum})$
	= $\frac{1}{6} \times (140) = 23,3$

**Tabel 3. 3 Kategori Kecanduan Smartphone**

Kategori	Perhitungan	Skor
Rendah	$X < (\text{Mean}-\text{SD})$	$X < 75$
Sedang	$(\text{Mean}-\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$	$75 \leq X \leq 121$
Berat	$X > (\text{Mean} + \text{SD})$	$X > 121$

**Tabel 3. 4 Penskoran Item Kecanduan Smartphone**

Alternatif jawaban	Jenis item ( <i>Favorable</i> )
Sangat tidak setuju	1
Tidak setuju	2
Agak tidak setuju	3
Agak setuju	4
Setuju	5
Sangat setuju	6

**Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Kuesioner Smartphone Addiction Scale (SAS)**

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Gangguan kehidupan sehari-hari	1,2		2
2	Antisipasi positif	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10		8
3	Perbaikan diri	11, 12, 13, 14, 15, 16		6
4	Orientasi terhadap dunia maya	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23		7
5	Pengguna <i>smartphone</i> yang berlebihan	24, 25, 26		3
6	Toleransi	27, 28		2
<b>TOTAL</b>		<b>28</b>		<b>28</b>

b. Academic stress scale (ASS)

Instrumen ini digunakan dalam menilai stres akademik, tujuannya yaitu mengukur persepsi stres yang sedang dialami oleh individu. Instrumen yang diadopsi dari (Lin & Chen, 2009) terdiri dari 34 butir pertanyaan yang disusun menggunakan skala likert. Respon jawaban dari tiap pertanyaan <sup>20</sup> *favorable* yaitu:

- 1) 1 = sangat tidak setuju (STS)
- 2) 2 = tidak setuju (TS)
- 3) 3 = netral (N)
- 4) 4 = setuju (S)
- 5) 5 = sangat setuju (SS)

Stres akademik akan dikategorikan menjadi tiga berdasarkan rumus Azwar (2012).

**Perhitungan skor :**

$$\begin{aligned} \text{Skor Minimum} &= \text{Skor Terendah} \times \text{Jumlah Pertanyaan} \\ &= 1 \times 34 = 34 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Skor Maksimum} &= \text{Skor Tertinggi} \times \text{Jumlah Pertanyaan} \\ &= 5 \times 34 = 170 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{1}{2} \times (\text{Skor Maksimum} + \text{Skor Minimum}) \\ &= \frac{1}{2} \times (204) = 102 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi} &= \frac{1}{6} \times (\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum}) \\ &= \frac{1}{6} \times (136) = 22,6 \end{aligned}$$

**Tabel 3.6 Kategori Stres Akademik**

Kategori	Perhitungan	Skor
Rendah	$X < (\text{Mean}-\text{SD})$	$X < 79,4$
Sedang	$(\text{Mean}-\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$	$79,4 \leq X \leq 124,6$
Berat	$X > (\text{Mean} + \text{SD})$	$X > 124,6$

**Tabel 3.7 Penskoran Item Stres Akademik**

Alternatif jawaban	Jenis item ( <i>Favorable</i> )
Sangat tidak setuju	1
Tidak setuju	2
Netral	3
Setuju	4
Sangat setuju	5

**Tabel 3.8 Kisi-Kisi Kuesioner Academic Stress Scale**

No	Aspek	Item	Jumlah
		Favorable	Unfavorable
1	Tekanan dosen	1, 2, 3, 4, 5,6,7,8,9	9
2	Tekanan hasil akademis	10, 11, 12, 13, 14	5
3	Tekanan ujian	15, 16, 17, 18, 19	5
4	Tekanan belajar dalam kelompok	20, 21, 22, 23	4
5	Tekanan teman sebaya	24, 25, 26, 27	4
6	Tekanan manajemen waktu	28, 29, 30	3
7	Tekanan yang diakibatkan oleh diri sendiri	31, 32, 33, 34	4
TOTAL			34

## 2. Metode Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner. Menurut (Sugiyono, 2013) kuesioner adalah cara mengumpulkan data dengan memberikan pertanyaan ataupun pernyataan tertulis kepada responden untuk diisi. Kuesioner pada penelitian ini yaitu kecanduan *smartphone* yang terdiri dari 28 pertanyaan, sementara stres akademik terdiri dari 34 pertanyaan. Pengumpulan data diambil sekali waktu, yang bertujuan untuk mengukur sikap dan presepsi subjek terhadap fenomena.

## G. Uji Validitas dan Realiabilitas

### 1. Uji Validitas

Uji validitas yaitu derajat yang menentukan tingkat keaslian dalam instrumen. Instrumen yang dinyatakan valid apabila mampu mengukur sesuatu yang akan diukur (Siyoto, 2015).

a. *Smartphone addiction scale (SAS)*

Kuesioner ini dinyatakan valid dengan koefisien korelasi 0,282 sampai 0,802 Kurniawan et al., (2016).

b. *Academic stress scale*

Kuesioner yang diadopsi dari penelitian (Lin & Chen, 2009) dinyatakan valid dengan hasil uji 0,259 sampai 0,635 Sodiq et al., (2020).

## **2. Uji Realibilitas**

Uji realibilitas yaitu derajat konsistensi hasil pengukuran, data dapat dinyatakan reliabel apabila mampu mendapatkan hasil yang terpercaya saat diujii kembali dalam waktu yang berbeda (Budiastuti & Bandur, 2018)

- a. *Smartphone addiction scale (SAS)*

Kuesioner dalam instrumen ini dinyatakan konsisten dengan hasil *Cronbach Alpha* sebesar 0,931 (Agesti, 2019).

- b. *Academic stress scale*

Kuesioner dalam instrumen ini dinyatakan baik dan konsisten dengan hasil *Cronbach Alpha* sebesar 0,90 (Lin & Chen, 2009).

## **H. Metode Pengolahan dan Analisis Data**

### **1. Metode Pengolahan Data**

Pada tahap ini akan menghasilkan informasi dari data mentah yang diolah dan dianalisa terlebih dahulu (Dwiastuti, 2017). Menurut (Siyoto, 2015) tahapan mengolah data meliputi:

- a. Memeriksa data (*editing*)

*Editing* yaitu langkah memeriksa kembali kelengkapan pengisian berupa identitas dan kelengkapan jawaban dari lembar kuesioner, jika terdapat kekurangan jawaban maka bisa dilengkapi dengan segera.

- b. Mengkode data (*coding*)

Setelah memeriksa data tahap selanjutnya dilakukan *coding*, yaitu memberi label berupa angka terhadap kata, frasa, atau kalimat yang berguna untuk menyederhanakan saat proses *entry*. Kode dalam penelitian ini adalah:

- 1) Tingkat pendidikan

1 = semester 2

2 = semester 4

3 = semester 6

4 = semester 8

- 2) Jenis kelamin
    - 1 = laki- laki
    - 2 = perempuan
  - 3) Variabel independen
    - 1 = kecanduan *smartphone* rendah
    - 2 = kecanduan *smartphone* sedang
    - 3 = kecanduan *smartphone* tinggi
  - 4) Variabel dependen
    - 1 = stres akademik rendah
    - 2 = stres akademik sedang
    - 3 = stres akademik tinggi
- c. Memasukan data (*entry data*)  
Data mentah yang telah didapatkan dipindah ke dalam komputer.
- d. Menyusun data (*tabulating*)  
Data yang telah dimasukan kedalam bentuk tabel kemudian dihitung menggunakan program pengolahan data SPSS.

## 2. Analisis Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Setelah data diolah perlu dilakukan analisis yang tujuannya untuk mempertemukan kesenjangan antara teori dan praktik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisa data sebagai berikut:

### a. Analisa univariat

Analisa univariat yaitu menggambarkan setiap variabel, dalam penelitian ini menganalisa karakteristik responden meliputi jenis kelamin, jenjang semester, tingkat kecanduan *smartphone* dan tingkat stres akademik. Untuk data kategorik dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk distribusi dan presentase, kemudian hasilnya dimasukan dalam tabel frekuensi. Menurut (Notoatmodjo, 2010) rumusnya yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

$P$  : Presentase

$F$  : Frekuensi

$N$  : Jumlah seluruh responden

Sementara untuk data numerik peneliti menggunakan nilai *mean* (rata-rata). Dalam penelitian ini rata-rata digunakan untuk mengukur seberapa besar kontribusi setiap indikator dalam kecanduan *smartphone* dan stres akademik.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan setelah perhitungan univariat tujuannya untuk mengetahui dua variabel yang berhubungan atau berkorelasi (Siyoto, 2015). Dalam penelitian ini analisa bivariat yang digunakan yaitu kecanduan *smartphone* dan stres akademik dengan kedua skala berbentuk ordinal maka metode statistik yang digunakan yaitu *Gamma*, tujuannya untuk melihat hasil kemaknaan (Dahlan, 2016). Berikut adalah interpretasi korelasi hubungan menggunakan *Gamma*:

Tabel 3.9 Interpretasi Korelasi *Gamma*

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

Sumber : (Dahlan, 2016)

## I. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan izin etik penelitian dengan nomor surat SKep/39/KEPK/IV/2022. Menurut (Heryana, 2020) peneliti wajib menerapkan prinsip dan sikap yang ilmiah dalam penelitian, diantaranya:

### 1. Respect to autonomy (menghargai otonomi partisipan)

Memberikan *inform consent* sebelum pengambilan data dan tidak ada paksaan dari peneliti sebagai salah satu cara menghormati manusia yang memiliki otonomi dalam mengambil keputusan.

## **2. *Justice* (keadilan)**

Arti keadilan dalam penelitian yaitu tidak membedakan subjek untuk mendapat kesempatan yang sama menjadi responden.

## **3. *Beneficence* (manfaat)**

Dalam prinsip manfaat peneliti harus melakukan penelitian sesuai prosedur tujuannya yaitu memberikan manfaat kepada responden terkait hubungan kecanduan *smartphone* dan stres akademik.

## **4. *Non Maleficence* (tidak membahayakan)**

Penelitian ini tanpa melakukan tindakan sehingga bahaya yang mungkin terjadi sangat rendah atau bahkan tidak ada risiko bahaya.

## **J. Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Persiapan**

Tahap ini merupakan awal dalam penelitian, tahap-tahap yang dilakukan yaitu:

- a. Peneliti melakukan studi *literature review* untuk mendapatkan fenomena.
- b. Peneliti melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing untuk berkonsultasi judul skripsi.
- c. Peneliti meminta persetujuan judul kepada dosen pembimbing dan prodi.
- d. Peneliti mengurus surat studi pendahuluan.
- e. Melakukan studi pendahuluan pada mahasiswa Ilmu Keperawatan.
- f. Peneliti melakukan penyusunan proposal.
- g. Melakukan seminar proposal.
- h. Peneliti merevisi hasil seminar proposal dari dosen pembimbing dan dosen pengaji.

### **2. Pelaksanaan**

Dalam tahap pelaksanaan peneliti melakukan kegiatan pengambilan data, berikut tahapan yang dilakukan:

- a. Sebelum mengambil data peneliti mengurus izin penelitian dan persetujuan etik.

- b. Peneliti mengambil data dengan cara merandom menggunakan aplikasi spin, untuk NPM yang keluar akan dijadikan responden.
- c. Peneliti memberikan link kuesioner dari *google form* melalui *whatsapp* responden secara personal.
- d. Peneliti menjelaskan maksud, tujuan, dan prosedur penelitian.
- e. Peneliti memberikan *inform consent* sebagai bukti kesediaan mahasiswa sebagai responden.
- f. Responden mengisi kuesioner dengan waktu yang disediakan 10-15 menit.
- g. Peneliti mengecek kembali kelengkapan hasil jawaban dari responden.
- h. Untuk responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi maka dikeluarkan dari responden. Dalam penelitian ini terdapat dua responden yang tidak menggunakan *smartphone* sehingga peneliti merandom kembali menggunakan aplikasi spin.

### **3. 11 Penyusunan laporan penelitian**

Tahap ini merupakan tahap akhir dimana kegiatan yang dilakukan yaitu mengolah dan menganalisis data mentah supaya menjadi informasi dengan bantuan komputerisasi. Adapun tahap yang dilakukan yaitu:

- a. Peneliti mengolah data dengan aplikasi SPSS.
- b. Peneliti menyusun hasil pembahasan dan berkoordinasi dengan dosen pembimbing.
- c. Peneliti melakukan ujian hasil akhir terhadap skripsi.
- d. Peneliti melakukan revisi sesuai dengan masukan dari pengaji dan dosen pembimbing.
- e. Menyusun naskah publikasi.

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang dibawahi langsung oleh Yayasan Kartika Eka Paksi (YKEP) merupakan penggabungan dari dua lembaga pendidikan yaitu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) dengan Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer (Stmik) berdasarkan surat keputusan Kemenristekdikti Nomor 116/KPP/I/2018 tanggal 2 Februari 2018. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta terdiri dari 2 kampus yaitu kampus 1 yang memiliki dua fakultas diantaranya, <sup>1</sup>fakultas teknik dan teknologi informasi (FTTI) serta <sup>1</sup>fakultas ekonomi dan sosial (FES). Kampus 1 terletak <sup>1</sup>di Jalan Siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden, Gamping, Sleman. Sementara <sup>1</sup>kampus 2 merupakan fakultas kesehatan, dengan lokasi <sup>1</sup>di Jalan Brawijaya, Ringroad Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman. Dalam fakultas kesehatan terdiri dari 8 program studi, yaitu profesi ners, profesi bidan, keperawatan S-1, kebidanan S-1, kebidanan D-3, farmasi, teknologi bank darah, serta rekam medis dan informasi kesehatan.

Program studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki fasilitas ruangan <sup>1</sup>yang sudah ber AC seperti ruang kelas, laboratorium (<sup>1</sup>*skill lab*), ruang <sup>1</sup>tutorial, ruang komputer, cuang CBT (*Computer Based Test*), <sup>1</sup>dan perpustakaan yang sudah <sup>1</sup>dilengkapi akses internet. Laboratorium keperawatan didesain seperti Mini Hospital dan terbagi sesuai dengan kebutuhan <sup>1</sup>yaitu, keperawatan dasar, keperawatan gawat darurat, keperawatan komunitas, keperawatan maternitas, keperawatan jiwa, dan keperawatan gerontik.

Berdasarkan surat edaran dari rektor dengan nomor SE/10/FKES/IV/2020 tentang “Perubahan Proses Pembelajaran Semester Genap Tahun Akademik 2019/2020 dalam Bentuk Menyikapi Pandemi Covid-19 di Lingkungan Fakultas Kesehatan Unjani Yogyakarta” maka dari itu mulai tanggal 31 Maret

2020 sistem pembelajaran diganti menjadi dalam jaringan. Sejalan dengan melandainya penyebaran virus maka rektor mengeluarkan surat edaran terbaru dengan nomor SE/025/UNJAYA/IV/2022 tentang “Ketetapan Kehadiran Dosen dan Mahasiswa dalam Masa Pembelajaran Tatap Muka terbatas di Lingkungan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta” yang berlaku mulai tanggal 9 Mei 2022 sampai saat ini. Ada beberapa mata kuliah yang harus dilakukan dengan tatap muka terbatas seperti praktikum, OSCE, PCES, dan praktik klinik bagi semester 2, 4, dan 6. Sementara untuk semester 8 yang sedang menyusun skripsi, sistem bimbingan bisa dilakukan secara langsung ataupun dalam jaringan. Untuk semua mahasiswa yang mengikuti kuliah luring wajib memenuhi beberapa persyaratan yaitu, kondisi sehat, sudah vaksin minimal dosis pertama, dan scan peduli lindungi. Saat pembelajaran luring mahasiswa juga harus menerapkan prosedur kesehatan yang berlaku.

## 1 2. Analisa Hasil Penelitian

### a. Analisa Univariat

#### 1) Karakteristik Responden

Hasil penelitian karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan tingkat semester dijabarkan menggunakan distribusi frekuensi:

1  
**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (n=96)**

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

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden menurut jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan jumlah 79 mahasiswa (82,3%). Berdasarkan tingkat semester paling banyak yaitu

semester VIII sejumlah 28 (29,2%) mahasiswa dan paling sedikit semester VI sejumlah 17 (17,7%) mahasiswa.

2) Tingkat kecanduan *smartphone*

Gambaran tingkat kecanduan *smartphone* mahasiswa Keperawatan dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut:

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan Smartphone Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2022 (n=96)**

Tingkat Kecanduan	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Rendah	7	7,3
Sedang	67	69,8
Berat	22	22,9
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* berada di kategori sedang dengan jumlah 67 (69,8%) mahasiswa.

**Tabel 4. 3 Tabulasi Silang Tingkat Kecanduan Smartphone berdasarkan Jenis Kelamin (n=96)**

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

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui perbandingan tingkat kecanduan *smartphone* dengan jenis kelamin. Kecanduan *smartphone* terbanyak berada di kategori sedang dan dialami oleh perempuan (70,9%). Sementara kecanduan *smartphone* kategori berat dialami oleh jenis kelamin laki-laki (29,4%).

**Tabel 4. 4 Tabulasi Silang Tingkat Kecanduan Smartphone berdasarkan Tingkat Semester (n=96)**

Tingkat Semester	Tingkat Kecanduan						Total	
	Rendah		Sedang		Berat			
	F	%	F	%	F	%	F	%
II	1	1	21	21,9	5	5,2	27	28,1
IV	3	3,1	17	17,7	4	4,2	24	25
VI	2	2,1	8	8,3	7	7,3	17	17,7
VIII	1	1	21	21,9	6	6,2	28	29,2

<b>13 total</b>	<b>7</b>	<b>7,3</b>	<b>67</b>	<b>69,8</b>	<b>22</b>	<b>22,9</b>	<b>96</b>	<b>100</b>
-----------------	----------	------------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------	------------

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui perbandingan tingkat kecanduan *smartphone* dengan tingkat semester. Pada kecanduan *smartphone* kategori sedang merupakan tingkat kecanduan yang terbanyak dan dialami oleh mahasiswa semester II dan VIII (21,9%).

### 3) Tingkat stres akademik

Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Keperawatan dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2022 (n=96)**

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	6	6,3
Sedang	68	70,8
Berat	22	13,9
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik berada di kategori sedang dengan jumlah 68 (70,8%) mahasiswa.

**Tabel 4.6 Tabulasi Silang Tingkat Stres Akademik berdasarkan Jenis Kelamin (n=96)**

Jenis Kelamin	Tingkat Stres						Total			
	Rendah		Sedang		Berat					
	F	%	F	%	F	%				
Laki-laki	0	0	11	64,7	6	35,3	17	100		
Perempuan	6	7,7	57	72,1	16	20,2	79	100		
<b>13 total</b>	<b>6</b>	<b>2,2</b>	<b>68</b>	<b>70,8</b>	<b>22</b>	<b>23,0</b>	<b>96</b>	<b>100</b>		

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui perbandingan antara stres akademik dengan jenis kelamin. Tingkat stres akademik terbanyak berada pada kategori sedang dan dialami oleh perempuan 57 (72,1%). Sementara stres akademik kategori berat dialami oleh jenis kelamin laki-laki 6 (35,3%) yang nilai persentasenya lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

**Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Tingkat Stres Akademik berdasarkan Tingkat Semester (n=96)**

Tingkat Semester	Tingkat Stres						Total	
	Rendah		Sedang		Berat		F	%
II	0	0	22	22,9	5	5,2	27	28,1
IV	3	3,1	16	16,7	5	5,2	24	25
VI	2	2,1	10	10,4	5	5,2	17	17,7
VIII	1	1	20	20,8	7	7,3	28	29,2
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>6,2</b>	<b>68</b>	<b>70,8</b>	<b>22</b>	<b>22,9</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui perbandingan tingkat stres akademik dengan tingkat semester. Stres akademik terbanyak berada di kategori sedang dan dialami oleh mahasiswa semester II (22,9%). Sementara stres akademik kategori berat dialami oleh semester VIII (7,3%).

4) Nilai mean masing-masing indikator

Hasil penelitian nilai rata-rata indikator dalam kecanduan *smartphone* yaitu:

**Tabel 4. 8 Nilai Mean Kecanduan Smartphone Berdasarkan Indikator**

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

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.8 didapatkan nilai rata-rata tertinggi yaitu pada indikator gangguan kehidupan sehari-hari (4,29) dan antisipasi positif (4,23) artinya dalam indikator tersebut responden menyatakan agak setuju terhadap pernyataan.

Hasil penelitian nilai rata-rata indikator dalam stres akademik yaitu tersaji dalam tabel 4.9:

**Tabel 4.9 Nilai Mean Stres Akademik Berdasarkan Indikator**

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

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.9 didapatkan nilai rata-rata tertinggi yaitu pada indikator tekanan ujian (3,58), artinya dalam indikator tersebut responden menyatakan netral terhadap pernyataan. Sementara nilai rata-rata terendah yaitu pada indikator tekanan hasil akademis (2,98), artinya dalam indikator tersebut responden menyatakan tidak setuju terhadap pernyataan.

#### b. Analisa bivariat

Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Stres Akademik di Masa Pandemi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani

Yogyakarta menggunakan uji *Gamma* yang tersaji dalam tabel berikut:

**Tabel 4.10 Hasil Analisis Korelasi Gamma**

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

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.10, diperoleh nilai p 0,000 menunjukkan bahwa korelasi < nilai p (0,005) artinya kecanduan *smartphone* dengan stres akademik memiliki hubungan yang bermakna. Hasil uji korelasi didapatkan sebesar  $r = 0,841$  dengan arah korelasi positif maka menyatakan bahwa kekuatan korelasi tersebut sangat kuat. Artinya semakin berat tingkat

kecanduan *smartphone* maka semakin berat juga tingkat stres akademiknya. Dapat dilihat berdasarkan tabulasi silang bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone* rendah dan stres rendah (5,2%), semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* mahasiswa (sedang dan berat) maka semakin meningkat juga angka stres akademik (58,3% dan 12,5%).

## B. Pembahasan

### 1. Kecanduan Smartphone

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* pada keseluruhan subjek berada di kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan distribusi frekuensi yaitu sebanyak 76 mahasiswa (69,8%). Penelitian ini sejalan dengan Jauhari et al., (2020) yang menyatakan bahwa dari 1.886 responden, sebanyak 1.153 orang (61,13%) mengalami kecanduan *smartphone* katagori sedang. Dalam penelitian (Aulyah & Isrofin, 2020) juga mendapatkan hasil yang sama yaitu mahasiswa Universitas Negeri Semarang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* dengan persentase paling banyak ada pada kategori sedang yaitu sebesar 42,4%. Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya (Lee & Lee, 2017) yang menyatakan bahwa sebagian besar dari subjek penelitian mereka yaitu mahasiswa mengalami kondisi kecanduan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* merupakan ketergantungan seseorang dalam penggunaan yang ditandai dengan perilaku komplisif atau terus-menerus untuk mengakses internet tanpa menghiraukan dampak negatifnya (Mulyati & Frieda, 2018). Tingginya kecanduan *smartphone* pada mahasiswa disebabkan karena pemanfaatan kecanggihan teknologi komunikasi yang tidak lepas dari gaya hidup mahasiswa. Pada era teknologi saat ini *smartphone* dipandang sebagai salah satu kebutuhan utama untuk mencari informasi dan berkomunikasi dari siswa, mahasiswa, karyawan, usahawan, dan dari berbagai kalangan membutuhkannya (Pinasti & Kustanti, 2017).

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin dalam penelitian ini mendapatkan hasil bahwa perempuan lebih dominan dalam kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan laki-laki. Dibuktikan dengan hasil analisa pada kategori

rendah perempuan sejumlah (7,6%), sementara laki-laki (5,9%). Dalam kategori sedang perempuan sejumlah (70,9%), sementara laki-laki (64,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa perempuan mendominasi tingkat kecanduan *smartphone* dalam kategori rendah dan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Antang, 2021) yaitu penggunaan *smartphone* mahasiswa perempuan memiliki durasi lebih lama daripada mahasiswa laki-laki. Semakin lama waktu menggunakan *smartphone* akan menjadi salah satu alasan munculnya kecanduan *smartphone* (Mulyati & Frieda, 2018). Namun dalam kecanduan *smartphone* kategori berat terdapat perbedaan dalam penelitian ini dimana jenis kelamin laki-laki lebih tinggi persentasenya dibandingkan dengan perempuan yaitu sebesar (24,9%). Meskipun begitu, terdapat penelitian lain yang mengemukakan bahwa tidak terdapat perbedaan kecenderungan kecanduan *smartphone* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hanya saja mahasiswa laki-laki terlalu sering menggunakan *smartphone* untuk bermain game atau menonton video sebagai sarana untuk mengurangi stres dan lelah, sementara perempuan mengalami kesulitan dalam menghentikan penggunaan *smartphone* karena aplikasi jejaring sosial (Dikec & Kebapci, 2018).

Adapun hasil dari rata-rata menunjukkan bahwa keseluruhan mahasiswa yang kecanduan *smartphone* dipengaruhi oleh domain gangguan kehidupan sehari-hari (4,29) dan antisipasi positif (4,23). Aspek kecanduan *smartphone* yang pertama yaitu domain gangguan kehidupan sehari-hari. Temuan ini sesuai dengan penelitian (Antang, 2021) bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone* mengalami rasa nyeri di leher, kesulitan tidur dan penurunan produktivitas ketika bekerja.<sup>12</sup> Selain itu Baabdullah et al., (2020) menyebutkan banyak pengguna *smartphone* yang mengeluhkan nyeri dibagian ibu jari hingga pergelangan tangan akibat penggunaan yang berlebihan dan terus menerus. Nyeri ini disebabkan karena terjadinya peradangan pada *ekstensor pollicis brevis* dan *abductor pollicis longus* yang dikenal sebagai *de quervain syndrome*.

Aspek kecanduan yang kedua yaitu anisipasi positif. Sesuai dengan kerangka konseptual bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan

*smartphone* karena penggunaannya didasarkan sebagai sarana untuk memberikan kesenangan, mengurangi kelelahan, mengurangi rasa cemas, dan mengurangi stres sehingga mahasiswa akan terdorong untuk terus-menerus menggunakannya. Dalam (Burhan & Moradzadeh, 2020) menjelaskan ketika mahasiswa mengakses *smartphone* terutama sosial media dan mendapatkan pesan, *like*, maupun teks yang secara tidak langsung merupakan interaksi virtual antara 2 manusia. Bahwasannya ketika saling membalas pesan akan muncul perasaan dihargai sehingga akan mengaktifasi dopamin dalam otak. Hal inilah yang memberikan efek bahagia pada mahasiswa, namun dopamin ini bersifat singkat, sehingga memicu seseorang untuk mengakses kembali dan terus berulang. Meskipun pada akhirnya akan menimbulkan dampak negatif.

Berbeda dengan kecanduan *smartphone* berat yang dialami laki-laki menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan merupakan indikator yang paling dominan. Dalam penelitian ini didapatkan hasil mean (4,0) artinya mahasiswa laki-laki merasakan semangat ketika menggunakan *smartphone* dan kesulitan menghentikannya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Antang, 2021) menyatakan bahwa semakin lama waktu yang dihabiskan individu dalam penggunaan *smartphone*, maka semakin besar kemungkinan mereka menjadi pecandu *smartphone*. Menurut (Silvanasari & Vitaliati, 2018) mahasiswa laki-laki memanfaakan internet yang berlebihan untuk *game* online. Laki-laki dengan kontrol diri yang rendah mampu menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphone* melebihi 6 jam per harinya. Menurut (Khasanah & Winarti, 2021) kontrol diri yang rendah pada laki-laki akan menunjukkan perilaku implusif dan perilaku negatif yang berhubungan erat dengan kecanduan *smartphone*.

Dalam (Antang, 2021) menyebutkan semakin tinggi rasa kebosanan dan stres akademik, maka semakin tinggi kemungkinan seseorang menggunakan *smartphone* sebagai pelarian. Hal ini menandakan bahwa penggunaan *smartphone* tidak selalu memberikan manfaat namun dapat menimbulkan penggunaan yang tidak terkontrol.<sup>2</sup> Apabila penggunaan ini dibiarkan dalam jangka waktu yang lama maka dapat menyebabkan kelainan perilaku yang

maladaptive, mengganggu kinerja kuliah, interaksi sosial menurun, perubahan mood, gangguan mental, dan gangguan hubungan interpersonal (Putri, 2018).

Selain itu, kecanduan smartphone juga memiliki dampak negatif bagi kesehatan, seperti ketidaknyamanan fisik, sakit kepala, sakit mata, dan keluhan telinga Hamrat et al., (2019).

## 2. Stres Akademik

Hasil analisa menyatakan bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa terbanyak berada di kategori sedang yaitu (70,8%). Artinya mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi. Sejalan dengan hasil penelitian Lubis et al., (2021) menyatakan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu 80 orang, kategori tinggi sebanyak 55 orang, kategori rendah sebanyak 48 orang, kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang, dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang. Tidak berbeda jauh dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati et al., (2017) yang menyatakan bahwa mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang mayoritas mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%). Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap, dkk. (2020) yang menemukan tingkat stres akademik dominan berada pada tingkat sedang.

Dilihat berdasarkan karakteristik responden tingkat stres akademik lebih dominan dialami jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Dibuktikan dengan hasil distribusi jenis kelamin perempuan pada tingkat stres akademik sedang yaitu (72,1%), sementara laki-laki (64,7%). Dan stres akademik rendah persentase perempuan sebanyak (7,7%), sementara laki-laki tidak ada yang mengalami. Sehingga disimpulkan bahwa tingkat stres akademik pada kategori ringan dan sedang persentase yang dialami perempuan jauh lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan karena mahasiswa perempuan lebih banyak dari pada laki-laki. Dimana jenis kelamin perempuan pada penelitian ini sebanyak 79 mahasiswa dan jenis kelamin laki-laki sebanyak

17 mahasiswa. Namun, dalam kategori berat stres akademik yang dialami laki-laki (35,3%) jauh lebih besar dibandingkan dengan perempuan (20,2%). Penelitian ini didukung oleh pendapat Edward dalam Ambarwati et al., (2017)<sup>9</sup> yang menyatakan bahwa laki-laki membutuhkan waktu yang lebih lama untuk kembali membaik setelah suatu peristiwa berlalu dibanding dengan perempuan sehingga tingkat stres pada laki-laki menjadi lebih tinggi.<sup>6</sup> Hal ini bertolak belakang dengan pendapat Kountul et al., (2018) yang menyatakan bahwa jenis kelamin perempuan lebih mudah cemas, mengalami gangguan makan, gangguan tidur, dan perasaan bersalah saat kondisi tertekan. Kondisi ini berkaitan dengan hormon estrogen yang dimiliki perempuan, sehingga perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki.<sup>5</sup> Perbedaan respon stres antara laki-laki dan perempuan juga berkaitan dengan aktivitas HPA axis dan sistem saraf simpatik yang akan memberikan feedback negatif saat tubuh mengalami stres. HPA axis bekerja dalam mengatur produksi dari hormon kortisol, sedangkan sistem saraf simpatik bekerja dalam pengaturan denyut jantung dan tekanan darah. Respon HPA dan autonomik lebih tinggi pada laki-laki sehingga mempengaruhi respon seseorang dalam mengatasi stressor. Selain itu, hormon seks pada wanita akan menurunkan respon HPA dan sympathoadrenal yang dapat menyebabkan penurunan feedback negatif hormon kortisol ke otak sehingga wanita cenderung mudah stres Rahmayani et al., (2019).

Hasil lain dalam penelitian ini yaitu berdasarkan distribusi tingkat semester. Stres akademik rendah dialami oleh mahasiswa semester IV (3,1%), stres akademik sedang dialami mahasiswa semester II (22,9), dan stres akademik berat dialami mahasiswa semester VIII (7,3%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir memiliki tekanan akademik yang cukup berat. Hal ini dikarenakan semester awal masih perlu beradaptasi dengan peralihan sistem kuliah sementara tingkat akhir sedang menyelesaikan tugas skripsi. Pendapat ini diperkuat oleh penelitian (Affani, 2021) dimana mahasiswa tingkat awal memiliki kesulitan dalam akademik yang bisa berpengaruh pada terjadinya stres. Mahasiswa tingkat awal mengalami stresor

seperti perubahan gaya hidup yang dramatis dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, diantaranya seperti pencapaian nilai akademik, tuntutan yang berlebihan, mengelola keuangan, pertemanan, serta kaitannya dalam percintaan. Selain itu mahasiswa juga dihadapkan pada beberapa tugas penting selama masa hidupnya seperti mencapai kemandirian emosional, memilih dan mempersiapkan karier. Mengelola perubahan transisi ini menuntut mahasiswa untuk terus mengembangkan peran baru dan memodifikasi peran lama, dan hal ini dapat menimbulkan banyak tekanan. Sementara mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sudah melalui beberapa semester dan sedang berada pada semester akhir dengan tugas akhir yang harus diselesaikan yaitu skripsi. Menurut (Iswanti, 2018) pengerjaan tugas akhir atau skripsi seringkali membuat mahasiswa menjadi tertekan karena beban yang cukup berat dibandingkan dengan mata kuliah yang lain.

Stres yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini dapat terlihat karena berbagai penyebab. Didapatkan bahwa sejumlah sumber stres utama pada mahasiswa dalam pembelajaran daring mencakup, tugas pembelajaran yang banyak, rasa malas, proses pembelajaran daring yang membosankan, tidak bertemu orang-orang yang disayangi, kuota internet yang terbatas, tidak dapat melaksanakan hobi, hingga tidak dapat melakukan kegiatan praktikum laboratorium Liviana et al., (2020). Sesuai dengan hasil analisa menyatakan bahwa tekanan ujian merupakan faktor pendorong mahasiswa merasakan stres terhadap akademiknya. Dibuktikan dengan hasil mean yaitu sebesar (3,58) yang artinya hampir seluruh mahasiswa setuju dengan pernyataan. Sumber stres terhadap ujian selama masa pandemi ini seperti kurangnya tidur malam sebab khawatir akan ujian, bergadang, dan tidak mempersiapkan ujian secara matang. Rasa khawatir mahasiswa terhadap remidial juga memicu munculnya stres akademik. Selain faktor ujian, tekanan belajar kelompok dan tekanan dosen memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap stres akademik. Sumber stres terhadap belajar kelompok yaitu kurang sesuainya dengan anggota dan presentasi yang dilakukan secara online. Sumber stres yang berasal dari dosen juga merupakan salah satu indikator dominan yang dialami jenis kelamin laki-

laki. Dalam penelitian diperoleh nilai mean yaitu 3,59. Hal ini karena materi yang disampaikan terlalu banyak dan sulit dipahami, sistem dan metode pengajaran, serta bentuk tugas yang diberikan terlalu banyak.

Selanjutnya, berdasarkan analisa menunjukkan bahwa kontribusi paling rendah yaitu hasil akademis dengan nilai mean (2,98). Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar yang diperoleh mahasiswa tidak terlalu membuat mereka merasa tertekan. <sup>5</sup> Sejalan dengan penelitian Hasbi et al., (2020) menyatakan bahwa stres karena hasil akademis ini bersumber dari orang tua, konflik antar ekspektasi dan pikiran, serta kegagalan dalam perkuliahan. Dilihat dari orang tua yaitu tidak terlalu mempermasalahkan tentang hasil, dengan masuk kuliah juga sudah membuat orang tua merasa sudah melebihi dari harapan. Namun hal lain yang sedikit membuat terkanan yaitu berupa perbedaan hasil akademis yang diperoleh sewaktu sekolah menengah dengan kuliah. Banyak mahasiswa merasa bahwa hasil yang diperoleh di perkuliahan tidak sebagus dengan hasil yang didapatkan sewaktu SMA/SMK. Beragamnya sumber stres pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring selama pandemi tentunya perlu diminimalisir. Mengingat jika dibiarkan secara terus-menerus stres akademik yang dialami mahasiswa akan berdampak terhadap penurunan prestasi akademik mahasiswa.

Keberadaan stres akan memicu munculnya beberapa keluhan dan gangguan dalam kesehatan. Mahasiswa akan kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat materi, sulit memahami materi, sering menunda-nunda penyelesaian tugas, dan berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustasi Lubis et al., (2021). <sup>6</sup> Hal ini dapat dimaknai bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa dapat diatasi apabila mahasiswa benar-benar mengenali sumber utama stres, memahami kondisi dirinya dalam merespon tekanan, sehingga dapat menggunakan coping yang tepat dan sesuai dengan situasi yang dialami.

### **3. Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Stres Akademik**

Berdasarkan uji korelasi *Gamma* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan stres akademik, dengan nilai korelasi yaitu  $r= 0,841$ . Artinya kekuatan hubungan dalam penelitian ini sangat kuat karena berada dalam rentang koefisien korelasi 0,800-1,000 dan berarah <sup>17</sup> positif dimana semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* maka akan semakin tinggi tingkat stres akademiknya, begitu pula sebaliknya. Dilihat berdasarkan tabel silang maka hubungan kecanduan *smartphone* dengan stres akademik berada di kategori sedang dengan keeratan sangat kuat. Hal ini menunjukan bahwa kedua variabel saling mempengaruhi.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hargiana & Sintiawati, 2020) bahwa kecanduan *smartphone* menjadi penyebab meningkatnya stres akademik dengan alasan waktu yang dimiliki akan tersita dengan penggunaan *smartphone*. Dimana saat mahasiswa mendapatkan stressor maka mekanisme coping yang digunakan yaitu mencari hiburan dengan melampiaskan pada *smartphone*. Selanjutnya penelitian ini sejalan dengan (Devita & Mahdili, 2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik kategori tinggi memiliki risiko 0,525 kali menjadi kecanduan *smartphone* secara positif dibuktikan dengan hasil uji statistik yaitu nilai *p value* 0,041 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara keduanya.

Mahasiswa memiliki tuntutan akademik dimana selama masa pandemi sistem pembelajaran dilakukan secara daring. Tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa harus menggunakan *smartphone* untuk mencari informasi dan berkomunikasi (Simangunsong & Sawitri, 2017). Sehingga dapat ditarik kesimpulan setiap hari mahasiswa mengakses *smartphone* dengan tujuan belajar maupun interpersonal. Hal ini memicu terjadinya kecanduan *smartphone* apabila kontrol diri yang diterapkan mahasiswa buruk. Kecanduan *smartphone* dapat dihubungkan dengan durasi penggunaan, mahasiswa yang kecanduan berarti memiliki waktu luang untuk mengaksesnya sehingga pada

kejadian ini akan memunculkan gangguan yaitu *technostress*. Dalam Ripa'i et al., (2019) menyebutkan *technostress* merupakan munculnya ketidaknyamanan pada fisik atau psikologis akibat tidak mampu beradaptasi dengan teknologi.<sup>19</sup> Sejalan dengan penelitian ini yaitu berupa tidak mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan, sulit berkonsentrasi, menderita sakit kepala ringan, menderita sakit di pergelangan tangan atau dibelakang leher dan mengalami gangguan tidur, sehingga mengganggu kehidupan.

Dalam (Simangunsong & Sawitri, 2017) menyatakan bahwa 16% tingkat kecanduan *smartphone* ditentukan oleh stres, sementara sisanya faktor lain. Faktor tersebut yaitu tingkat *sensation seeking*, rendahnya *self-esteem*, kepribadian, rendahnya kontrol diri, lingkungan sekitar, kesenangan pribadi, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejemuhan belajar serta tidak ada kegiatan dalam waktu luang. Bagi mahasiswa coping yang baik untuk mengurangi stres akademik yaitu dengan menyadari terkait apa yang membuatnya stres dan mencari penanganan terbaik. *Smartphone* dapat digunakan untuk mencapai tujuan yang produktif bahkan untuk mengurangi stres apabila diimbangi dengan kontrol diri (Hargiana & Sintiawati, 2018).

### 1 C. Keterbatasan Penelitian

#### 1. Kesulitan

Peneliti mengalami kesulitan karena penelitian ini termasuk kuantitatif dimana data berupa angka dan proses analisis data yang peneliti gunakan dengan bantuan SPSS, excel dan manual apabila dalam proses entri data ternyata salah maka yang terjadi yaitu data eror sehingga hal ini membutuhkan ketelitian yang penuh. Selain itu waktu pengumpulan data juga dapat dikatakan lama karena sebagian dari mahasiswa tidak merespon dan peneliti menunggu sampai 1x24 jam apabila mahasiswa tersebut dinyatakan tidak ada tanggapan maka peneliti melakukan random kembali sampai ditemukan responden yang siap mengisi kuesioner.

## **2. Kelemahan**

Kelemahan dalam penelitian ini yaitu penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui *google form* dan peneliti tidak dapat mengamati secara langsung saat responden mengisi kuesioner karena masa pandemi sehingga kemungkinan dalam pengisian tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
PERPUSTAKAAN

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai “Hubungan Kecanduan <sup>1</sup> Smartphone dengan Stres Akademik di Masa Pandemi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan.
2. Tingkat kecanduan *smartphone* yang dialami mahasiswa berada dalam kategori sedang dan banyak dirasakan oleh jenis kelamin perempuan.
3. Indikator yang menjadi faktor penyebab kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini yaitu gangguan kehidupan sehari-hari dan antisipasi positif.
4. Tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa berada dalam kategori sedang dan banyak dirasakan oleh jenis kelamin perempuan.
5. Indikator yang menjadi faktor penyebab stres akademik dalam penelitian ini yaitu tekanan ujian.
6. Dalam penelitian ini didapatkan hasil hubungan yang sangat kuat antara kecanduan *smartphone* dengan stres akademik <sup>1</sup> di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan stres akademik <sup>1</sup> di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, maka peneliti memberikan saran sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Untuk semester 2 dan 8 yang mengalami kecanduan *smartphone* dan stres akademik disarankan mempertahankan coping adaptif dan memiliki kontrol diri yang tinggi agar tidak mempengaruhi kondisi dalam

perkuliahannya. Selain itu mahasiswa juga diharapkan mampu bekerja sama dengan teman lainnya agar tidak mengalami stres akademik terutama tekanan dari belajar dalam kelompok.

2. Bagi Dosen PA

Perlu adanya tindak lanjut dengan memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan kepada mahasiswa tentang strategi coping guna menurunkan tingkat kecanduan *smartphone* dan stres akademik.

3. Bagi Dosen

Dengan adanya perubahan sistem pembelajaran diharapkan dosen mengurangi tekanan yang diberikan seperti beban tugas yang terlalu banyak, susahnya materi, serta banyaknya materi karena dengan pembelajaran seperti ini setiap jaringan di daerah masing-masing memiliki perbedaan sehingga akan memicu adanya stres dan melampiaskan dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan

4. **Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**

Memperbaiki dan mempersiapkan sistem pembelajaran yang memadai namun tidak memberatkan mahasiswa sehingga mahasiswa tidak mengalami stres akademik dan kecanduan *smartphone*.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlunya penelitian lanjut dengan topik yang sama namun dengan metode penelitian yang berbeda seperti metode wawancara ataupun melakukan pengukuran dengan membandingkan instrumen pengukuran lainnya tentang kecanduan *smartphone* dan stres akademik.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
PERPUSTAKAAN

# Cek Plagiarisme HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN STRES AKADEMIK DI MASA PANDEMI....\_FINAL\_

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

1	<b>repository.unjaya.ac.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
2	<b>repository.usd.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
3	<b>journal.uad.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
4	<b>Submitted to Universitas Negeri Jakarta</b> Student Paper	<b>1%</b>
5	<b>repositori.usu.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
6	<b>e-journals.unmul.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
7	<b>repository.unj.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
8	<b>eprints.umm.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
9	<b>jurnal.unimus.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>

10	ji.unbari.ac.id Internet Source	1 %
11	info.rsudwates.id Internet Source	1 %
12	eprints.ums.ac.id Internet Source	1 %
13	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
14	Yupi Supartini, Puput Dwi Martiana, Titi Sulastri. "Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP", JKEP, 2021 Publication	<1 %
15	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Student Paper	<1 %
17	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
18	repository.uir.ac.id Internet Source	<1 %
19	www.scribd.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes

Off

Exclude bibliography

On

Exclude matches

&lt; 25 words

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
PERPUSTAKAAN