# HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KECENDERUNGAN *SMARTPHONE ADDICTION* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI MERCU BUANA YOGYAKARTA

Dhiajeng Melati Sukma1, Santi Esterlita Purnamasari2, Angelina Dyah Arum S3

Fakultas Psikologi Universitas Psikologi Mercu Buana Yogyakarta

[dhiajeng.ms@gmail.com](mailto:dhiajeng.ms@gmail.com)

# Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 72 orang mahasiswa yang memiliki karakteristik mahasiswa fakultas psikologi kampus 3, memiliki *smartphone* serta aktif menggunakannya. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala stres akademik dan skala kecenderungan *smartphone addiction.* Analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,504 dengan p = 0,000 (p < 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,254 variabel stres akademik menunjukkan kontribusi 25,4% terhadap kecenderungan *smartphone addiction* dan 74,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci**: stres akademik, kecenderungan *smartphone addiction*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SMARTPHONE ADDICTION TENDENCY FOR STUDENTS AT UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA.**

Dhiajeng Melati Sukma1, Santi Esterlita Purnamasari2, Angelina Dyah Arum S.3

Fakultas Psikologi Universitas Psikologi Mercu Buana Yogyakarta

[dhiajeng.ms@gmail.com](mailto:dhiajeng.ms@gmail.com)

**Abstract**

This study intiated to understand the relationship between academic stress and smartphone addiction tendency for students at Universitas Mercu Buana Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a positive correlation between academic stres and smartphone addiction tendency in students at Universitas Mercu Buana Yogyakarta. The subject of this study includes 72 individuals with characteristics such as students at Faculty of Psychology in campus 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta and activated using smartphone. Data-gathering is done using academic stress scale and smartphone addiction tendency scale. The data analysis technique using product moment correlation from Karl Pearson.Based on the result, correlation coefficient (R) is up to 0,504 with p = 0,000 (p<0,05). This indicates a significant positive correlation between academic stress and smartphone addiction tendency. The proven hypothesis in this study results in determination coefficient (R2) 0,254 of academic stress variable contributing 25,4% to smartphone addiction tendency, while the other 74,6% is affected by other factors.

**Keyword**: academic stress, smartphone addiction

**PENDAHULUAN**

Zaman sekarang ini penggunaan *smartphone* bukan lagi sebagai alat komunikasi atau alat pencari informasi saja, namun sudah menjadi kebutuhan setiap orang. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. *Smartphone* merupakan telepon pintar yang memiliki kemampuan seperti komputer dan dilengkapi dengan sistem operasi yang canggih serta memungkinkan penggunanya dapat terhubung dengan orang lain melalui fasilitas telepon maupun internet secara bersamaan (Pinasti & Kustanti, 2017).

Secara khusus, *smartphone* dapat membuat orang terlibat dalam aktivitas yang beragam seperti mengirim *email*, belanja online, dan jejaring sosial yang dapat meningkatkan produktivitas bekerja dan perputaran ekonomi (Shiraishi dkk dalam Subagio & Hidayati, 2017). Menurut Woyke (dalam Subagio & Hidayati, 2017) *smartphone* membuat dunia maya menjadi bagian penting dalam interaksi sosial sehari-hari, karena mudah diakses secara nirkabel, dan menjadikan hubungan *online* dapat dilakukan selama 24 jam.

Para pengguna *smartphone* memfungsikan alat tersebut dengan berbagai tujuan positif seperti kebutuhan sehari-hari untuk mencari informasi maupunmencari hiburan untuk berkomunikasi dan bermain *game* (Salehan & Neghaban, dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013). Selain itu Augner, dkk (dalam Gohcearslan, 2016) menyebutkan bahwa ponsel telah berubah menjadi alat yang menyediakan lingkungan virtual dan identitas digital untuk mencari kenikmatan.

Pengguna *smartphone* pada tahun 2013 mencapai 1,9 miliar dan diprediksi jumlah pengguna *smartphone* akan terus meningkat sampai 5,6 miliar pada tahun 2019 (Ericsson Mobility Report, 2013). Selain itu, Xinhua Net (dalam Bian & Leung, 2013) disampaikan bahwa tingkat penetrasi pengguna *smartphone* di Cina antara usia 21-30 tahun adalah 68,4% yang merupakan jumlah terbesar di pasar *smartphone.* Berdasarkan data yang telah diuraikan mayoritas pengguna *smartphone* adalah kalangan remaja dan dewasa berusia 21-30 tahun. Usia tersebut sesuai dengan usia dalam strata pendidikan yang mayoritasnya adalah sedang berada pada bangku perkuliahan, sehingga mahasiswa merupakan salah satu yang dominan aktif menggunakan *smartphone* (Chiu dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013).

Menurut Karuniawan & Cahyanti (2013) aktivitas mahasiswa dalam penggunaan media *smartphone* dapat dilihat dari pemenuhan atas kebutuhan sehari-hari pada proses belajar, seperti halnya kebutuhan informasi dalam menunjang kualitas akademisi dengan mempertimbangkan relevansi dan kredibilitasnya. Fasilitas kemudahan pada *smartphone* dapat menjadikan seorang mahasiswa tidak merasakan adanya dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Hanya saja, mahasiswa semakin sibuk dan aktif dalam penggunaan *smartphone* serta berpikir secara sederhana tanpa peduli terhadap pengelolaan kehidupan pribadi dan kehidupan sosialnya.

Keberadaan *smartphone* juga memiliki efek baru pada perilaku penggunanya (Bian & Leung, 2014). Salehan & Neghaban (2013) mengemukakan perilaku baru pengguna *smartphone* ialah seseorang menjadi jauh lebih peka terhadap sesuatu yang terjadi pada *smartphonenya* daripada lingkungan sekitarnya yang nantinya justru menjadi masalah bagi penggunanya. Penggunaan *smartphone* yang rutin dengan intensitas tinggi akan menjadi kebiasaan/*habit* (Yang & Lay, 2011). Apabila kebiasaan tersebut rutin dilakukan maka akan menimbulkan rasa kehilangan dan cemas ketika berjauhan dengan *smartphone,* hal inilah kemudian dianggap sebagai tanda bahwa seseorang mengalami kecenderungan *smartphone addiction* (Yang & Lay, 2011).

Menurut Kwon dkk (2013) istilah *smartphone addiction* adalah suatu perilaku yang mengarah pada penggunaan *smartphone* berlebihan yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau ganggunan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Salah satu ciri kecenderungan *smartphone addiction* ialah tetap menggunakan *smartphone* dalam kondisi-kondisi berbahaya, misalnya saat berkendara (Salehan & Negahban, 2013).

Griffiths (2015) telah membagi aspek – aspek dalam adiksi*.* Aspek – aspek tersebut antara lain: 1) *Saliance* yaitu yangterjadi jika sebuah kegiatan tertentu menjadi paling penting dalam hidup, terlalu difokuskan, mendominasi pikiran hingga menyebabkan penyimpangan pada kognitif, perasaan *(ngidam),* dan perilaku. 2) Modifikasi suasana hati *(Mood modification)* adalah pengalaman subjektif sebagai akibat sebuah kegiatan yang dijadikan sebagai strategi coping. 3) Toleransi *(Tolerance)* merupakan proses adanya peningkatan aktivitas tertentu yang diperlukan untuk mencapai efek kepuasan. 4) Gejala Penarikan *(Withdrawal)* merupakan perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi saat suatu aktivitas dihentikan atau tiba-tiba berkurang. 5) Konflik *(Conflict)* merupakan konflik yang terjadi antara individu yang teradiksi dengan orang di sekitar mereka, dengan pekerjaan, kehidupan sosial, hobi dan minat atau dari individu itu sendiri terkait dengan kegiatan tertentu. 6) Kekambuhan *(Relapse)* merupakan kecenderungan berulang pola sebelumnya, kekambuhan yang terjadi setelah kegiatan telah diobati bertahun-tahun.

Pengguna *smartphone* usia 18 sampai 24 tahun menghabiskan waktu lebih banyak dibandingkan usia lainnya, dengan penggunaan rata-rata selama 5,2 jam perhari (Salesforce, dalam Subagio & Hidayati, 2017). Berdasarkan penelitian oleh Misyaroh (2016) disimpulkan bahwa tingkat *mobile phone addict* dari 50 orang mahasiswa UIN Maliki Malang berada pada kategori sedang dengan presentasi 88%. Mahasiswa Universitas Negeri Malang berada pada kategori sedang dengan presentase 64%, sedangkan mahasiswa Universitas Brawijaya berada kategori sedang presentase 78%. Studi telah menunjukkan bahwa 60% anak muda kecanduan pada ponsel mereka dan 65% menggunakan telepon mereka sambil menghabiskan waktu bersama orang lain (Senyuva, 2016). Peneliti melakukan wawancara pada hari rabu, 4 April 2018 kepada 4 orang mahasiswa dan 22 April 2018 kepada 3 orang mahasiswa sehingga jumlah keseluruhan 7 orang mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta kampus 3. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data sebanyak 6 dari 7 mahasiswa terindikasi kecenderungan *smartphone addiction* kategori sedang.

Menurut Yuwanto (2010) dalam penelitiannya, faktor-faktor penyebab kecenderungan adiksi *smartphone*, antara lain: 1) Faktor internal adalah faktor yang menggambarkan karakteristik individu, seperti tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self esteem* yang rendah dan kontrol diri yang rendah. 2) Faktor situasional termasuk faktor yang mengarah ke penggunaan *smartphone* sebagai sarana pengalihan stres ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti saat mengalami kesedihan, tidak ada kegiatan saat waktu luang, kecemasan dan mengalami kejenuhan belajar. 3) Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab sebagai sarana interaksi dengan orang lain. Faktor ini termasuk *mandatory* behavior dan *connected presence* yang tinggi. 4) Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, meliputi tingginya paparan media tentang *smartphone* dan fasilitas yang dimiliki *smartphone* tersebut.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *smartphone addiction*, melalui faktor situasional dijelaskan bahwa penggunaan *smartphone* digunakan sebagai pengalihan stres akibat perasaan tidak nyaman. Menurut Govaerst & Gregoire (2004) stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stres akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik inilah yang menimbulkan stres akademik pada mahasiswa, dan dari ketujuh narasumber yang ditemui peneliti dapat dilihat bahwa kecenderungan penggunaan *smartphone* berlebih salah satunya terjadi karena stres yang dialaminya yaitu stres akademik.

Mahasiswa ketika berhadapan dengan stressor maka akan mengalami suatu penilaian yang selanjutnya akan melakukan *coping* untuk menangani stressor tersebut agar tetap stabil (Fitriana, 2013) dan salah satu faktor yang menentukan bagaimana stres akademik dapat dikendalikan dan diatasi tergantung strategi *coping* yang digunakan (Safaria, 2006). Keberadaan *smartphone* sebagai salah satu fasilitas belajar yang aktif digunakan oleh mahasiswa membuat *smartphone* dijadikan alat pelarian rasa stres yang dirasakannya (Chiu, 2014). Hal ini diperkuat dengan pendapat Skinner (2009) bahwa setiap respon yang diikuti dengan stimulus yang menguatkan, maka akan cenderung diulang. Sehingga ketika mengalami stres akademik, mahasiswa yang mendapat konsekuensi positif dari penggunaan *smartphone* akan terus mengulanginya hingga dapat menimbulkan kecenderungan *smartphone addiction* dikarenakan stres akademik yang dialaminya.

Menurut Govarest & Gregoire (2004)stres akademikmerupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Hardjana (1994) mengatakan bahwa aspek stress akademik antara lain: 1) Fisikal. Sakit kepala, pusing, susah tidur, sakit punggung, mencret, sulit buang air besar, gatal-gatal, urat tegang, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, banyak berkeringat, selera makan berubah, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup. 2) Emosional. Cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah-ubah cepat, gugup, harga diri turun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, marah-marah, gampang bermusuhan, emosi mongering, *burn out*. 3) Intelektual. Susah konsentrasi, sulit membuat keoutusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah. 4) Interpersonal. Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, menyerang orang dengan kata-kata, mendiamkan orang lain.

Menurut Shenoy (dalam Kholidah & Alsa 2012) tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial. Sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (academic stress) maupun psikologis yang dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan brutal (anarkis) atau nekat bunuh diri. Seperti diketahui, bahwa salah satu fasilitas belajar yang aktif digunakan mahasiswa pada saat ini yaitu *smartphone*, dan proses akademisi belajar mengajar menggunakan internet melalui media *smartphone* merupakan bagian yang tidak dapat ditinggalkan mahasiswa (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Sehingga dapat dipastikan bahwa mahasiswa merupakan okupasi yang dominan aktif menggunakan *smartphone* (Chiu, 2014).

Ketika sedang mengalami situasi yang menimbulkan stres, secara alamiah individu akan berusaha mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik positif maupun negatif (Cooper, dkk dalam Nurmaliyah, 2014). Selain itu, aplikasi game online yang difasilitasi oleh media *smartphon*e membuat mahasiswa meluapkan stres akademiknya melalui bermain *game online* di *smartphone* (Hong dalam Chiu, 2014). Ketika mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai *coping* stres yang salah dan mendapatkan konsekuensi positif, dari hal tersebut maka akan menimbulkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan hal ini akan menyebabkan terjadinya kecenderungan *smartphone addiction* (Karuniawan & Cahyanti, 2013).

Chiu (dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013) juga menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya kecenderungan *smartphone addiction* adalah sebagai salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dikalangan remaja karena tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sehingga menjadi awal mula terjadinya ketergantungan akan alat komunikasi tersebut. Berpijak pada uraian yang dipaparkan, maka rumusan masalah penelitian tersebut adalah adakah hubungan antara stres akademik dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa.

**METODE**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stress akademik dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian merupakan sumber utama dalam penelitian yaitu yang memiliki data mengenai mengenai variabel – variabel yang akan diteliti (Azwar, 2015). Jumlah subjek dalam penelitian ini yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian berjumlah 61 orang. Karakteristik subjek pada penelitian ini, yaitu: Mahasiswa dan mahasiswi yang tercatat aktif di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta kampus 3. Memiliki *smartphone* dan aktif menggunakannya.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2017). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*, yaitu skala yang dalam menjawab pernyataan-pernyataan subjek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap isi pernyataan (Azwar, 2015). Skala psikologis yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu Skala kecenderungan *smartphone addiction* dan Skala stres akademik.

Skala Likert pada penelitian ini disajikan dengan 4 alternatif jawaban dan pengukuran dimulai dengan menggunakkan rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan *favourable* memiliki skor 4 untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan, pernyataan *unfavourable* memiliki skor 1 untuk penyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan software program SPSS (*Statistical Product Service Solutions*) versi 24.0 *for windows*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas sebaran data kecenderungan *smartphone addiction* menunjukkan nilai K-SZ sebesar 0,200 (p > 0,05) yang artinya sebaran data kecenderungan *smartphone addiction* terdistribusi normal. Untuk hasil uji normalitas sebaran data stres akademik menunjukkan nilai K-SZ sebesar 0,000 (p <0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data stres akademik tidak normal namun tetap dapat dilakukan uji analisis korelasi karena subjek dalam penelitian ini menggunakan subjek lebih dari dari 30 yakni sebanyak 72 subjek. Hal ini didukung oleh Hadi (2015) yang menyatakan normal tidaknya data dalam penelitian tidak berpengaruh kepada hasil akhir, lebih lanjut ketika subjek dalam jumlah besar atau jumlah subjek N ≥ 30 maka dapat dikatakan data terdistribusi normal.

Hasil uji linieritas variabel kecenderungan *smartphone addiction* dan stres akademik menunjukkan nilai koefisien linier F sebesar 20,746 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0,000 (p < 0,05). Berdasarkan analisis tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang linier antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction.*

Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* rxy sebesar 0,504 dengan taraf yang sangat signifikan 0,000 (p < 0,01) dan diperoleh koefisien determinasi (R2) antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* R2 sebesar 0,254 yang berarti bahwa stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 25,4% terhadap perilaku kecenderungan *smartphone addiction* mahasiswa sedangkan 74,6% dipengaruhi faktor-faktor lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecenderungan *smartphone addiction,* begitupun sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula kecenderunga*n smartphone addiction.* Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil kategorisasi skor kecenderungan *smartphone addiction* memiliki kategori tinggi sebesar 6,48%, kategori sedang 42,88%, dan kategori rendah sebesar 2,88%. Hasil kategorisasi skor stres akademik *addiction* memiliki kategori tinggi sebesar 3,6%, kategori sedang 45,36%, dan kategori rendah sebesar 2,88%. Hasil ini menunjukkan bahwa intensitas stres akademik serta kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Chiu (2014) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel *life stress* pada variabel *smartphone addiction.*

Adanya hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa mengartikan bahwa stres akademik memberikan sumbangan terhadap kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Stres akademik merupakan sumber stressor yang menuntut mahasiswa untuk lebih efektif dalam bidang akademik. Hal tersebut terjadi karena pada kehidupan perkuliahan, tuntutan dari rutinitas belajar, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta peran dalam kehidupan sosial bermasyarakat membuat mahasiswa rentan sekali mengalami stres akademik (Hicks & Heastie, dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013).

Penggunaan *smartphone* yang merupakan salah satu fasilitas belajar yang saat ini aktif digunakan, menjadikan mahasiswa tidak merasakan dampak negatifnya (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Selain itu, fungsi *smartphone* untuk menghasilkan kesenangan dan menghilangkan rasa sakit serta stres menjadikan seorang mahasiswa semakin sibuk dan aktif dalam penggunaan *smartphonenya.* Ketika sedang mengalami situasi yang menimbulkan stres, secara alamiah individu akan berusaha mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik positif maupun negatif (Cooper, dkk dalam Nurmaliyah, 2014). Apabila mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai *coping stres* atas stres akademik yang dialami dan mendapatkan konsekuensi positif maka hal tersebut menimbulkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan dapat menyebabkan terjadinya kecenderungan *smartphone addiction* (Karuniawan & Cahyanti, 2013).

Biasanya individu yang melampiaskan stres akademik dalam penggunaan *smartphone* juga aktif dalam aplikasi sosial media yang digunakan untuk curhat atau posting (Bian & Leung, 2014). Selain itu, aplikasi *game online* yang difasilitasi oleh media *smartphone* membuat mahasiswa meluapkan stres akademiknya dengan bermain *game online* (Hong, dalam Chiu, 2014). Hal ini juga didukung oleh pendapat Chiu (dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013) yang menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya kecenderungan *smartphone addiction* adalah sebagai salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dikalangan remaja karena tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sehingga menjadi awal mula terjadinya ketergantungan akan alat komunikasi tersebut. Kemudian penelitian yang telah dilakukan oleh Karuniawan & Cahyanti (2013) ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* di Kota Surabaya.

**KESIMPULAN**

Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa psikologi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan koefisien korelasi antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* rxy = 0,504 dengan taraf yang sangat signifikan 0,000 (p < 0,01). Demikian juga arah hubungan yang menunjukkan arah positif, artinya semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin rendah pula kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 25,4% terhadap perilaku kecenderungan *smartphone addiction* mahasiswa sedangkan 74,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Hasil kategorisasi skor kecenderungan *smartphone addiction* memiliki kategori tinggi sebesar 6,48%, kategori sedang 42,88%, dan kategori sedang sebesar 2,88%. Hasil kategorisasi skor stres akademik *addiction* memiliki kategori tinggi sebesar 3,6%, kategori sedang 45,36%, dan kategori rendah sebesar 2,88%. Hasil ini menunjukkan bahwa intensitas stres akademik serta kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang.

Saran bagi subjek, diharapkan untuk dapat mengurangi stres akademik dan meminimalisir penggunaan *smartphone* agar tidak menimbulkan kecenderungan atau bahkan kecanduan *smartphone.*

Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat meneliti faktor faktor-faktor lain yang memungkinkan memiliki hubungan dengan kecenderungan *smartphone addiction.* Sehingga dari faktor-faktor tersebut peneliti akan mengetahui lebih banyak lagi variabel apa saja yang mempengaruhi terjadinya kecenderungan *smartphone addiction.* Selain itu, diharapkan pula untuk meneliti subjek yang berbeda selain mahasiswa sehingga menambah keberagaman. Karena disadari atau tidak, *smartphone* merupakan kemajuan teknologi komunikasi yang memiliki efek negatif dan berpengaruh pada pola perilaku setiap individu yang menggunakannya apabila tidak diperhatikan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2).* Yogyakarta. Pustaka Pelajar.

Bian, M., Leung, L. (2014). Linking, loneliness, shyness, smartphone addiction and patterns of smartphone use to capital. *Journal: Social Science Computer Review.* 1-19.

Chiu, SI. (2014). The Relationship Between Life Stress and Smartphone Addiction On Taiwanese University Student: a Meditation Model of Learning Self Efficacy and Social Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57.

Cooper, C.L., Davidson, R. (1991). *Personality and stress: individual differencesin the stres process.* New York: Oxford University Press. Inc.

Govaerst, S., Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology.*

Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hardjana, A.M. (1994). *Stres Tanpa Distres. (Edisi Kelima).* Yogyakarta: Kanisius.

Hidayat, S., Mustikasari. (2014). Kecanduan penggunaan smartphone dan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal FIK UI.*

Karuniawan, A., Cahyanti, I.Y. (2013). hubungan antara stress academic dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16-21.

Kholidah, E.N., Asmadi, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologi. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-75

Kuss, D. J., Griffths, M. D. (2015). *Internet Addiction in Psychotherapy.* Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). *The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents*. PloS one, 8:e56936. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

Misyaroh, D.A. (2016). Hubungan Lonelinnes dengan Mobile Addict pada Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang. *Skripsi.*

Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2 (3), 273-282.

Pinasti, D.A., Kustanti, E.R., (2017). Hubungan antara empati dengan adiksi smartphone pada mahasiswa. *Jurnal Fakultas Psikologi Undip* 7(3), 183-188.

Safaria. (2006). Stres ditinjau dari Aktive Coping, Avoidence Coping dan Negative Coping. *Humanitas,* 3(2), 87-93.

Salehan, M., Neghaban, A. (2013). Social networking on smartphone: when mobile phone become addictive. *Journal: Computers in Human Behavior* , 34, 2632-2639.

Subagio, A.W., Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Kesepian dengan Adiksi *Smartphone* pada Siswa SMA Negeri 2 Bekasi. *Jurnal Empati,* 6(1), 27-33.

Van Deursen, A.J.A.M., Bolle, C.L., Heghner, S.M., Kommers, P.A.M. (2015). Modelling Habitual and Addictive Smartphone Behaviour The Role Of Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence,Social Stress Self Regulation, Age and Gender. *Journal Computer in Human Behaviour*. 45, 411-420.

Waty, L.P., Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternative solusi. *Seurene, Jurnal Psikologi Unsyiah,* 1(2), 84-101.

Widiana, H.S., Retnowati, S., Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas : Indonesian Psychologycal Journal,* 1(1), 6-16.

Wulandari, S., Rachmawati, M.A. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian,* 19(2), 146-155.

Yuwanto, Listyo. (2010). *Mobile Phone Addict*. Universitas Surabaya <http://www.ubaya.ac.id/2014/content/articles_detail/10/Mobile-PhoneAddict.html>.

Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict.* Putra Media Nusantara. Surabaya