

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecanduan *Smartphone*

1. Kecanduan *Smartphone*

Definisi kecanduan menurut Kamus Besar Indonesia adalah kejangkitan suatu kegemaran, hingga lupa hal-hal yang lain. Mengenai kecanduan (*addiction*) awalnya ditunjukkan pada kasus penyalahgunaan obat-obatan, tetapi definisi tersebut memunculkan suatu bentuk kontroversi mengenai konsepsi tersebut. Kemudian definisi tersebut beralih dengan mengikuti sertakan beberapa tingkah laku yang tidak mengandung sesuatu hal yang memabukkan seperti halnya bermain video game, *compulsive gambling*, *overeating* dan *Television viewing* (Griffiths, 1990), karena itu munculah definisi *addiction* sebagai aktifitas kompulsif yang tidak terkendali tanpa memperdulikan konsekuensi negatif yang merupakan akibatnya.

Leung, (2007) mengartikan kecanduan *smartphone* sebagai perilaku keterikatan terhadap *smartphone* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas, termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi (Yuwanto, 2010). Griffiths (1998), menyatakan bahwa kecanduan merupakan aspek perilaku yang kompulsif, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol.

Kwon, dkk. (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addictions* adalah sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Selain itu, Park dan Lee (2011 dalam Bian & Leung, 2014) menyebutkan bahwa definisi kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) adalah perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan dan mirip dengan judi patologis. Pendapat dari Chiu (2014) menyebutkan juga bahwa *smartphone addiction* adalah salah satu kecanduan yang memiliki resiko lebih ringan dari pada kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan.

Lee, dkk. (2012) menjelaskan bahwa kecanduan menggunakan *smartphone* dapat di definisikan sebagai individu yang kecanduan karena penggunaan aplikasi yang ada pada *smartphone* dan kecanduan karena mengikuti perkembangan *smartphone*. Individu yang kecanduan menggunakan *smartphone* karena aplikasi *smartphone* disebabkan karena individu tersebut menemukan kenyamanan dalam kesehariannya sehingga mereka banyak menghabiskan banyak waktu mereka dengan menggunakan aplikasi-aplikasi yang ada pada *smartphone* untuk mendapatkan kenyamanan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas maka kecanduan *smartphone* dapat di artikan sebagai suatu kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap *smartphone* pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurangnya kontrol terhadap perilaku sehingga merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Aspek-aspek Kecanduan *Smartphone*

Aspek-aspek kecanduan *smartphone* menurut Kwon, dkk (2013) antara lain:

- Daily life* (gangguan kehidupan sehari-hari)

Gangguan kehidupan sehari-hari mencakup tidak mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan, sulit berkonsentrasi dalam kelas, menderita sakit kepala ringan, pengelihatan kabur, menderita sakit dipergelangan tangan atau dibelakang leher dan gangguan tidur. Selain itu, pengguna *smartphone* juga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pada kegiatan atau pekerjaan yang sedang dilakukan karena terus memikirkan *smartphone* yang dimilikinya. Pengguna *smartphone* tersebut juga banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* yang dimiliki, sehingga hal tersebut mengakibatkan timbulnya rasa sakit di kepala, pergelangan tangan atau di belakang leher dan beberapa tempat lainnya. Hal ini berarti, individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan ditandai dengan adanya gangguan dalam kehidupan sehari-hari.

- Positive anticipation*

Positive anticipation merupakan perasaan bersemangat dari pengguna dan menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk mengurangi atau menghilangkan stress dan perasaan hampa tanpa *smartphone*. Bagi sebagian besar pengguna *smartphone*, *smartphone* bukan hanya perangkat berkomunikasi, game dan PDA, akan tetapi juga merupakan teman yang memberikan kesenangan, mengurangi kelelahan, mengurangi rasa cemas

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan memberikan rasa aman. Selain itu, uraian di atas menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan memiliki perasaan bersemangat dalam menggunakan *smartphone* dan menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk menghilangkan stress.

c. *Withdrawal*

Withdrawal adalah kondisi dimana pengguna *smartphone* merasa tidak sabar, resah dan *intolerable* tanpa *smartphone*. Selain itu, *withdrawal* merupakan kondisi dimana pengguna *smartphone* secara terus-menerus memikirkan *smartphone* yang dimiliki meskipun sedang tidak menggunakananya. *Withdrawal* juga ditunjukkan melalui penggunaan *smartphone* secara terus-menerus dan marah ketika merasa terganggu saat menggunakan *smartphone* yang dimilikinya.

Melalui uraian di atas, dapat dilihat bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan menunjukkan perasaan tidak sabar, resah dan *intolerable* ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* yang dimiliki, serta marah saat merasa terganggu dalam menggunakan *smartphone*.

d. *Cyberspace oriented relationship*

Cyberspace oriented relationship yaitu kondisi dimana seseorang memiliki hubungan pertemanan yang lebih erat dalam jaringan media sosial pada *smartphone* dibandingkan dengan teman dikehidupan yang sebenarnya. Hal ini menyebabkan pengguna tersebut mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak dapat menggunakan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

smartphone yang dimiliki. Selain itu, pengguna tersebut juga secara terus-menerus memeriksa *smartphone* yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan kecanduan *smartphone* akan merasa bahwa dirinya memiliki hubungan yang lebih erat dengan jejaring pertemanan yang terdapat di media sosial dibandingkan di kehidupan nyata.

e. *Overuse* (penggunaan berlebihan)

Overuse mengacu pada penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkendali. Selain itu, penggunaan berlebihan menyebabkan pengguna lebih memilih untuk mencari pertolongan melalui *smartphone*. *Overuse* juga mengacu pada perilaku dimana pengguna selalu mempersiapkan pengisian daya *smartphone* dan merasakan dorongan untuk terus menggunakan *smartphone* tepat setelah seseorang tersebut memutuskan untuk berhenti menggunakannya. Berdasarkan penjelasan di atas, individu dengan kecanduan *smartphone* akan menunjukkan penggunaan berlebihan terhadap *smartphone* yang dimilikinya.

f. *Tolerance*

Tolerance merupakan kondisi dimana pengguna selalu gagal untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*. Hal ini berarti, individu dengan kecanduan *smartphone* akan menunjukkan kegagalan dalam mengendalikan dirinya terhadap penggunaan *smartphone*.

3. Penyebab Kecanduan *smartphone*

Menurut Walsh, White dan Young (2007) penyebab kecanduan *smartphone* adalah:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. *Self gratification*

Penggunaan *smartphone* karena menghibur diri atau dengan kata lain karena kesenangan pribadi dengan tujuan untuk membuat individu merasa nyaman atau rileks.

b. *Social gratification*

Penggunaan *smartphone* karena menjaga kontak dengan orang lain.

Kebutuhan untuk terus terhubung dengan orang lain semakin dimudahkan dengan kemajuan *smartphone*, karena seseorang tidak harus bertatap muka ataupun bertemu fisik secara lansung.

Sedangkan menurut Yuwanto (2010) dalam penelitiannya mengenai *mobile phone addict* mengemukakan beberapa faktor penyebab kecanduan *smartphone* yaitu :

a. Faktor internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu.

- 1) Pertama, tingkat *sensation seeking* yang tinggi, individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin.
- 2) Kedua, *self-esteem* yang rendah, individu dengan *self esteem* rendah menilai negatif dirinya dan cenderung merasa tidak aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Menggunakan *smartphone* akan membuat merasa nyaman saat berinteraksi dengan orang lain.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3) Kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan telepon genggam yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan *smartphone*

b. Faktor eksternal

Yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan berbagai fasilitasnya.

c. Faktor situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan *smartphone* sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejemuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan *smartphone*.

d. Faktor social

Terdiri atas faktor penyebab kecanduan *smartphone* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain. *Connected presence* lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Stress Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres akademik, diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004).

Stres akademik juga diidentifikasi sebagai stress yang diakibatkan oleh terlalu banyaknya tugas, persaingan dengan teman, kegagalan, kekurangan uang saku (Fairbrother & Warn, 2003), kurang baiknya hubungan dengan teman atau dosen, keluarga, atau masalah yang ada di rumah (Agolla & Ongori, 2009).

Menurut Desmita (2014) stres akademik adalah stress yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, mendapat bantuan beasiswa, keputusan menentukan jurusan, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Desmita (2014) menambahkan definisi lain dari stress akademik atau *school stress*, yaitu suatu ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau hargadiri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik.

Heiman & Kariv (2005) stres akademik antara lain tekanan untuk mendapatkan prestasi, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tugas yang harus diselesaikan, mendapatkan nilai yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan karir dan manajemen waktu.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stress akademik merupakan suatu keadaan hasil interaksi individu dengan lingkungan pendidikan yang menjadi stressor akademik bagi individu yang dapat berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik individu.

2. Faktor Penyebab atau Sumber-Sumber Stres Akademik

Penyebab Stres Akademik menurut Khon dan Frezer (Pang Jofy, 2014):

- a. Fisik stresor lingkungan yang mempengaruhi perilaku, seperti suhu, pencahayaan.
- b. Psikologis mengacu pada interpretasi tidak rasional dari peristiwa yang mengakibatkan konsekuensi emosional, misalnya kuliah dengan bahasa asing
- c. Psikososial mengacu pada interaksi interpersonal yang mempengaruhi perilaku, misalnya pekerjaan rumah yang berlebihan, mengevaluasi pekerjaan teman.

Selanjutnya dalam Desmita (2014) terdapat empat dimensi tuntutan di lingkungan akademik yang menjadi sumber stres yaitu :

- a. *Physical demands* (tuntutan fisik)

Dimensi-dimensi dari lingkungan fisik tempat belajar yang dapat menyebabkan stres akademik meliputi : keadaan iklim ruangan kelas, temperatur yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, perlengkapan atau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sarana dan prasarana penunjang pendidikan, jadwal kuliah, kebersihan kelas dan sebagainya.

b. *Task demands* (tuntutan tugas)

Tuntutan tugas diartikan tuntutan tugas dalam pelajaran yang harus dikerjakan atau dihadapi oleh peserta didik yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres. Aspek-aspek dari *task demands* ini meliputi : tugas-tugas yang dikerjakan dikampus maupun dirumah, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mematuhi disiplin kampus, penilaian, dan lain-lain. Menurut Desmita (2014) Penelitian di beberapa negara tuntutan tugas dapat menimbulkan perasaan cemas dan stres di kalangan remaja. Remaja yang terlalu banyak tugas mengalami perasaan-perasaan negatif seperti merasa sedih, marah, bosan.

c. *Role demands* (tuntutan peran)

Individu yang menduduki peran dalam lingkungan pendidikan memiliki tanggung jawab dan kewajiban sesuai dengan posisinya. Peran secara khusus berkaitan dengan sekumpulan harapan yang dimiliki individu dan orang lain yang membentuk lingkungan sosial. Harapan tersebut tidak hanya berupa tingkah laku atau tindakan, melainkan juga meliputi harapan tentang motivasi, perasaan, nilai-nilai dan sikap. Misalnya seorang peserta didik diharapkan selalu memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi, memiliki nilai-nilai yang positif dan sikap yang baik. Harapan tersebut meliputi semua aspek formal dari belajar dan harapan informal seperti harapan dari teman, masyarakat dan orang tua.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal)

Tuntutan interpersonal di lingkungan akademik dapat menjadi sumber stres. peserta didik harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain. Banyak dari dimensi interaksi sosial di lingkungan akademik yang dapat menimbulkan ketegangan dalam dirinya. Menurut Felner dan Felner (Desmita, 2014:297), keadaan lingkungan sosial belajar mempunyai dampak yang sangat besar dan mendalam terhadap penyesuaian akademis dan sosial siswa.

3. Dampak Stresor

Menurut Kozier dan Erb (Ketiat B.A,1999), dampak *stressor* dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu:

a. Sifat *stressor*

Jika seseorang mempersepsikan *stressor* sebagai keadaan yang mengancam kehidupannya dan berakibat buruk baginya, maka tingkat stress yang dialami akan terasa berat. Namun, bila *stressor* yang sama dipersepsikan dengan baik, maka tingkat stres yang dialami akan lebih ringan.

b. Jumlah *stressor* yang dihadapi dalam waktu bersamaan

Apabila terdapat banyak *stressor* sedang dialami oleh seseorang, maka penambahan *stressor* kecil dapat menjadi pencetus yang mengakibatkan reaksi yang berlebihan.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Lamanya pemaparan terhadap *stressor*

Pemaparan yang intensif terhadap *stressor* dapat menyebabkan kelelahan dan ketidakmampuan menghadapi *stressor*.

- d. Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi seseorang menghadapi *stressor* yang sama. Misalnya, seseorang yang dirawat di rumah sakit satu tahun yang lalu dengan pengalaman negatif terhadap perawat, maka akan merasa lebih cemas lagi ketika harus di rawat di rumah sakit yang sama untuk kedua kalinya.

- e. Tingkat perkembangan

Pada tingkat perkembangan tertentu, terdapat jumlah dan intensitas *stressor* yang berbeda sehingga resiko terjadinya stress pada tiap tingkat perkembangan berbeda-beda.

C. Kerangka Berfikir

Dalam menjalani kegiatan perkuliahan, seorang mahasiswa diharuskan untuk menempuh studi akademis yang meliputi tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa. Tidak jarang tugas dan tanggung jawab yang dimiliki mahasiswa tersebut, membuat mereka mengalami suatu tekanan yang melampaui kemampuan dirinya. Di indonesia sendiri, banyak jumlah mata kuliah, membuat kesan bahwa mahasiswa harus serba bisa (Republika.co.id) sehingga jumlah mahasiswa yang mengalami stres meningkat setiap semesternya (Govaerst & Gregoire 2004). Beberapa studi yang dilakukan terhadap institusi pendidikan menunjukan, adanya kesulitan yang berhubungan dengan proses

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengujikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

belajar berada pada puncak daftar dalam hal prevalensi dan tingkat stres yang dirasakan oleh individu (Govaerst & Gregoire 2004). Hal ini diperkuat dengan penelitian Liu (2005) kepada 368 siswa sekolah di china. Dalam penelitian tersebut diketahui 90% siswa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh ujian, kurangnya prestasi sekolah, tugas sekoah, iklim sekolah serta ketatnya peraturan sekolah.

Seorang individu akan memandang situasi sebagai stres jika dia merasakan dirinya memiliki sumber daya yang kurang memadai untuk menangani tuntutan yang dirasakan dari sebuah situasi. Sebaliknya, seorang individu tidak akan merasa stres ketika dia merasa telah memiliki sumber daya yang dibutuhkan untuk berurusan dengan situasi yang dihadapi (Goevaers & Gregoire 2004). Stres akademik memiliki konsekuensi positif dan konsekuensi negatif (Anggola & Ognori 2009). Hal ini tergantung pada derajat stres yang mereka alami sebagai bentuk penilaian kognitif, mahasiswa pada tingkat stres akademik rendah akan dapat meningkat kesadaran, kesiapan, kualitas diri dan prestasi belajar.

Mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik tinggi akan menunjukkan kemunduran prestasi belajar, kecemasan dan tingkah laku maladaptif, berbagai propblem psikososial, dan ketidakstabilan emosi yang mengakibatkan mahasiswa mencari cara penyelesaian tanpa memikirkan dampaknya terlebih dahulu, salah satu praktisnya dengan mengalihkan pada *smartphone* (Desmita, 2009). *Coping stres* dengan cara bermain *smartphone* dengan dalih untuk meringankan pikiran dari tugas dan beban kuliah yang ada, akan tetapi pada

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dasarnya bermain *smartphone* tanpa adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* tersebut awal mula terjadinya ketergantungan.

Chiu (2014) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya gangguan *smartphone addiction* adalah sebagai salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dikalangan remaja, dan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sehingga awal mula terjadinya ketergantungan akan alat komunikasi tersebut.

D. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini terdapat hubungan antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.