

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres

Menurut Sarafino (1990) stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial individu tersebut. Folkman dan Lazarus (1985) mendefinisikan stres sebagai peristiwa atau kejadian baik berupa tuntutan lingkungan maupun tuntutan internal yang membebani atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu. Stres juga suatu keadaan ketika seseorang berespon terhadap perubahan yang terjadi dari situasi normal dan stabil dalam hidupnya (Kozier, 2004).

Stres dapat berdampak positif dan juga negatif bagi individu (Anggola & Ognori, 2009) namun semua tergantung dari derajat stres yang mereka alami sebagai bentuk penilaian kognitif mereka terhadap stressor (pemicu stres) yang mereka terima (Desmita, 2009; Sarafino, 1990). Stres yang besar dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan stres merupakan suatu situasi atau kondisi dimana individu merasa tertekan dan terbebani karena tuntutan yang melebihi kapasitas dari individu tersebut. Stres dapat berdampak positif juga negatif, tergantung pada tingkat stres yang dialami dan respon yang diberikan terhadap stres tersebut.

2.1.2 Stres Akademik

Desmita (2009) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan dikampus dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri mahasiswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik. Menurut Govarest dan Gregoire (2004) stres akademik erat kaitannya dengan kehidupan akademik yang dialami oleh individu tergantung situasi dan keadaan dimana individu mencari ilmu.

Menurut Carveth, dkk. (dalam Misra & McKean, 2000) stres akademik adalah persepsi individu terhadap banyaknya ilmu pengetahuan atau pelajaran yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang harus dikuasai tersebut. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan aspek pembelajaran, khususnya pengalaman selama proses belajar (Nanwani, 2010). Olejnik dan Holschuh (2007) mengatakan bahwa stres akademik merupakan ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan oleh individu.

Menurut Ang, Huan dan Braman (Mulyadi, Rahardjo, & Basuki, 2016) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan persepsi mahasiswa yang cenderung negatif terhadap tuntutan dari orang tua dan dosen untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Selanjutnya Liao (2011) menyatakan bahwa stres akademik dapat muncul karena adanya tuntutan akademik, kesulitan untuk mengimbangi tuntutan akademik dan gagal untuk berprestasi yang tidak sesuai dengan harapan. Menurut Gusniarti (2002) stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan keadaan atau kondisi dimana individu mengalami ketegangan dalam mempersepsikan tuntutan dalam konteks pendidikan, seperti

beban tugas, ujian dan kegagalan dalam berprestasi yang tidak sesuai antara harapan dan kemampuan mahasiswa.

2.1.3 Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Lin dan Chen, ada enam aspek dalam stres akademik, yaitu:

1. *Teacher stress*

Teacher stress berkaitan dengan stressor yang muncul akibat dari interaksi antara mahasiswa dengan dosen serta kebijakan-kebijakan yang dibuat oleh dosen terkait dengan proses akademik yang berlangsung.

2. *Result Stress*

Result Stress merupakan situasi atau kondisi dimana stres yang dirasakan individu berkaitan dengan tuntutan terhadap hasil belajarnya dan hasil belajar yang dicapainya.

3. *Test Stress*

Test Stress yaitu perasaan cemas terkait tes-tes akademik yang dihadapi individu dalam proses akademiknya. Misalnya: UTS ataupun UAS.

4. *Studying stress in group*

Merupakan kondisi stres yang dirasakan oleh mahasiswa berkaitan dengan proses belajar dalam kelompok. Apakah mahasiswa tersebut dapat bekerjasama dengan baik oleh teman-teman sekelasnya.

5. *Peer stress*

Peer stress muncul akibat interaksi antara mahasiswa dengan lingkungan belajar dan teman sebayanya. Situasi tersebut menunjukkan apakah teman sebaya berpengaruh terhadap mahasiswa dan performa akademiknya.

6. *Time management*

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan memanajemen waktu belajarnya sehingga mampu menunjukkan performa akademik yang maksimal.

7. *Self-inflicted stress*

Berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan proses akademik yang mana persepsinya tersebut akan mempengaruhi performa akademik yang ditunjukkan.

2.1.4 Penggolongan Stres

Selye (dalam Rice, 1992) menggolongkan stress berdasarkan persepsi individu terhadap stres yang dialami, yaitu;

1. *Distress* (stres negatif)

Distress merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan, keadaan dimana individu mengalami kecemasan yang tinggi, ketakutan, kekhawatiran ataupun gelisah. Sehingga individu berada dalam keadaan psikologis yang negatif dan muncul keinginan untuk menghindar.

2. *Eustress* (stres positif)

Eustress merupakan stres yang menyenangkan atau positif, dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi dan performa individu. *Eustress* sendiri dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu atau karya-karya baru.

2.1.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik sebagaimana yang di kutip dari Kai Wen (2009), yakni:

a. Faktor Fisik

Sebagian remaja sangat memperhatikan penampilan fisik mereka. Kebanyakan mereka tidak puas dengan keadaan fisik mereka (Siegel dan Lane dalam Kai-wen 2009). Remaja yang tidak puas dengan keadaan fisik mereka biasanya akan mengalami stres dan menjadi tidak percaya diri.

b. Faktor Keluarga

Keluarga yang penuh dengan konflik biasanya kurang memiliki komunikasi yang baik antara anggota keluarga.

c. Faktor Pendidikan

Sebagian stres pada remaja berasal dari lingkungan pendidikan yakni tugas yang terlalu banyak, performansi akademik yang kurang baik, kurangnya minat dalam mata kuliah tertentu dan hukuman dari dosen. Harapan dari orang tua, guru dan diri sendiri biasanya menjadi sumber stres.

d. Faktor Sosial

Seiring dengan perkembangan zaman dan beragamnya masyarakat, setiap orang memiliki peran ganda. Dirumah, seorang mahasiswa berperan sebagai seorang anak, kakak atau adik, suami atau istri.

2.1.6 Pengukuran Stres Akademik

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala stres akademik yang dikembangkan oleh Lin dan Chen (2009) yaitu, *Academic Stress Inventory* karena didalam alat ukur tersebut terdapat aspek-aspek yang sangat sesuai dengan apa yang terjadi oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik, seperti; Tekanan Dosen (*Teacher stress*), Tekanan Hasil Akademis (*Results stress*), Tekanan Ujian (*Test Stress*), Tekanan Belajar dalam Kelompok (*Studying in Groups Stress*), Tekanan Teman Sebaya (*Peer Stress*), Tekanan Manajemen Waktu (*Time Management Stress*) dan Tekanan yang diakibatkan oleh Diri Sendiri (*Self-inflicted Stress*).

2.2 *Smartphone Addiction*

Kwon, dkk (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* adalah sebagai perilaku ketertarikan, atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Menurut Griffiths (2011), *smartphone addiction* diartikan sebagai penggunaan ponsel pintar untuk waktu yang lama, yang mengganggu kehidupan keseharian penggunanya. Di samping itu, penggunaan ponsel pintar yang berlebihan dapat menyebabkan masalah mental atau tingkah laku. Hal ini dapat mengganggu prestasi akademik atau pekerjaan, mengurangi interaksi sosial dalam kehidupan yang sebenarnya, mengabaikan kehidupan pribadi, gangguan mental, perubahan mood, dan juga dapat menyebabkan gangguan terhadap kehidupan orang lain.

Kecanduan *smartphone* merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol waktu menggunakan *smartphone* yang sering kali menghabiskan waktu yang berlebihan, sehingga dapat menyebabkan perasaan cemas dan masalah di dalam kehidupan mereka (Freeman, 2008). Menurut Leung (2007) *smartphone addiction* adalah perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* yang membuat individu tidak dapat mengontrol dalam menggunakannya dan menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya. Senada dengan Lin, dkk (2014) *smartphone addiction* terjadi apabila individu tersebut tidak memiliki kontrol atau memiliki keinginan membawa *smartphone* kemanapun, merasa tidak nyaman jika tidak ada *smartphone*, dan merasa terganggu jika tidak dapat menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan berbagai definisi, dapat disimpulkan kecanduan *smartphone* adalah perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* sehingga membuat individu tidak mampu mengontrol waktu atau terlalu lama dalam menggunakan *smartphone* yang dapat menimbulkan gangguan hubungan sosial, menarik diri dari lingkungan, dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

2.2.1 Aspek- aspek *Smartphone Addiction*

Menurut Kwon, dkk (2013) aspek dari *smartphone addiction* yaitu:

1. *Daily life disturbance*

Dalam hal ini kehidupan sehari-hari akan terganggu akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan, seperti melewatkan pekerjaan yang sudah direncanakan, kesulitan berkonsentrasi saat dikelas serta nyeri pada pergelangan tangan dan leher.

2. *Positif Anticipation*

Merupakan gambaran sikap atau perasaan senang ketika menggunakan *smartphone* dan merasa hampa tanpa *smartphone*.

3. *Withdrawal*

Dalam hal ini seseorang merasa tidak bisa tanpa *smartphone*, merasa tidak sabar dan cemas apabila tidak menggunakannya, dan sentiasa berfikir tentang *smartphone*, walaupun tidak sedang digunakan.

4. *Cyberspace oriented relationship*

Dalam hal ini individu merasa hubungannya dengan teman didunia maya lebih akrab atau seru dibandingkan dengan pada hubungannya dengan teman yang ada didunia nyata.

5. *Overuse*

Dalam hal ini penggunaan *smartphone* yang terlalu sering atau berlebihan, ketika memerlukan bantuan, individu lebih memilih untuk mencarinya melalui *smartphone*, dan adanya perasaan dari dalam diri yang ingin kembali menggunakan *smartphone* ketika telah berhenti menggunakannya.

6. *Tolerance*

Merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan aspek-aspek tersebut, dapat disimpulkan aspek *smartphone addiction* yang digunakan dalam penelitian ini ada lima, yaitu *daily life disturbance*, *withdrawal*, *cyberspace oriented relationship*, *overuse*, dan *tolarence*. Dimana *daily life disturbance* merupakan gangguan kehidupan sehari-hari yang terjadi akibat penggunaan *smartphone*, *withdrawal* merupakan penarikan terhadap *smartphone*, *cyberspace oriented relationship* merupakan hubungan yang berorientasi pada dunia maya, *overuse* merupakan penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, *tolarence* merupakan daya tahan untuk tidak menggunakan *smartphone*.

2.2.2 Dampak Smartphone Addiction

Menurut Yowanto dan Umum (2010) dampak dari *smartphone addiction*, yaitu:

1. Mengeluarkan uang lebih

Menggunakan *smartphone* dengan berbagai fasilitas atau layanan yang tersedia, tentu membutuhkan biaya yang harus dikeluarkan untuk dapat menikmati fasilitas tersebut.

2. Psikologis

Merasakan perasaan tidak nyaman serta gelisah ketika tidak membawa ataupun menggunakan *smartphone*.

3. Fisik

Gangguan pada pola tidur yang membuat individu kekurangan jam tidurnya, sehingga dapat menyebabkan penyakit.

4. Relasi sosial

Terjadinya gangguan pada hubungan sosial, dimana individu merasa terisolasi dari masyarakat atau kelompok dan berkurangnya kontak fisik secara langsung dengan individu lain.

5. Prestasi belajar

Karena menggunakan *smartphone* terjadi pengurangan waktu untuk melakukan sesuatu yang lebih berguna dan penting, sehingga menyebabkan stres sehingga menurunnya produktivitas dalam akademis.

6. Hukum

Keinginan menggunakan *smartphone* yang tidak terkontrol memungkinkan penggunaannya menggunakan *smartphone* saat mengemudi kendaraan, yang dapat membahayakan diri sendiri dan pengendara lain.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan dampak dari kecanduan *smartphone* adalah pengeluaran keuangan, psikologis yang terganggu, terganggunya fisik sehingga menimbulkan penyakit, terisolasi dari lingkungan sekitar, menurunnya produktivitas pendidikan akademis serta kemungkinan melanggar hukum yang ada.

2.2.3 Pengukuran *Smartphone Addiction*

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala *smartphone addiction* yaitu *Smartphone Addiction Scale Short Version* pada tahun 2013 yang dikemukakan oleh Kwon, dkk. karena aspek yang dimiliki sangat sesuai dengan apa yang ingin diteliti dalam penelitian ini. Enam aspek tersebut, yaitu; Gangguan Kehidupan Sehari-hari (*Daily-life Disturbance*), Antisipasi Positif (*Positif Anticipation*), Penarikan Diri (*Withdrawal*), Orientasi terhadap Dunia Maya (*Cyberspace-oriented Relationship*), Penggunaan *Smartphone* yang Berlebihan (*Overuse*), dan Toleransi (*Tolerance*). Alat ukur yang digunakan dalam kecanduan *smartphone* adalah *Smartphone addiction Scale Short Version* (SAS-SV) dari Kwon, dkk (2013).

2.3 Mahasiswa

Sarwono (1978) mengemukakan bahwa mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam

masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

Seorang mahasiswa berbeda dengan siswa. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan seorang siswa dimana mahasiswa di tuntut untuk bisa berguna bagi banyak orang. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi. Di dalam struktur pendidikan Indonesia mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi di antara yang lain.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang memiliki status dan hubungan dengan perguruan tinggi, baik itu universitas, institut ataupun akademi serta diharapkan dapat menjadi calon intelektual.

2.4 Dinamika Stres Akademik dan *Smartphone Adiction*

Mahasiswa merupakan generasi penerus yang diharapkan dapat melanjutkan cita-cita bangsa serta membawa bangsa kearah perkembangan yang lebih baik. Pada umumnya, mahasiswa berada dalam rentang usia 18-25 tahun, dimana mahasiswa tergolong dalam tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Ketika individu menginjak dalam usia tersebut, maka ia akan berhadapan dengan perubahan dari seorang remaja menjadi seorang dewasa yang memiliki tuntutan berbeda dari tahap sebelumnya.

Berbagai macam tuntutan tersebut akan berdampak terhadap mahasiswa, salah satunya adalah mengalami stres akademik. Stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari diri sendiri, orang tua, dosen maupun teman sebaya. Namun harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa.

Hadirnya perkembangan teknologi yang sangat pesat seperti adanya *smartphone* memiliki pengaruh yang besar dalam dunia akademik mahasiswa. *Smartphone* seringkali menjadi hiburan sesaat bagi para mahasiswa. Tak jarang pula mahasiswa yang sedang stres dengan perkuliahan lebih terfokus pada

smartphone dibanding dengan kegiatan akademisnya. Tingginya angka penjualan *smartphone* di Indonesia dapat mengindikasikan bahwa banyaknya mahasiswa yang mengalami ketergantungan. Dengan fenomena ini peneliti ingin mengetahui pengaruh dari kecanduan *smartphone* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

2.5 Kerangka berfikir

Perkembangan media yang pesat memudahkan manusia untuk berinteraksi dengan lingkungannya, salah satu perkembangan media tersebut adalah perkembangan teknologi komunikasi. Perkembangan teknologi komunikasi saat ini yang masih terus berkembang salah satunya adalah *smartphone*. Perkembangan *smartphone* yang semakin canggih membuat pasar penjualan di berbagai negara tidak terkecuali Indonesia mengalami peningkatan yang sangat pesat. Peningkatan yang pesat tersebut mengindikasikan banyak remaja akhir atau mahasiswa yang mengalami ketergantungan. Ketergantungan ini berdampak pada akademik dari mahasiswa seperti, kurangnya kepedulian mahasiswa terhadap lingkungannya, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan dan tidak fokus terhadap mata kuliah. Selain itu banyaknya tuntutan serta beban dalam perkuliahan serta harapan yang terlalu tinggi dari orang tua jadi pemicu munculnya stres akademik pada mahasiswa.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara *smartphone addiction* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

2.7 Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Terdapat penelitian yang relevan sebelumnya mengenai *smartphone addiction* dan stres akademik. Berikut ini adalah penelitian yang relevan sebagai berikut:

- a. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Abram Karuniawan dan Ika Yuniar Cahyanti, 2013, dengan judul “Hubungan *Academic Stress* dengan *Smartphone*

addiction pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone*". Hasil penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan positif antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*,

b. Berdasarkan penelitian skripsi yang dilakukan oleh Bangkit Galih Waskitha, 2017, dengan judul "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kecanduan *Smartphone* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sultan Agung Semarang". Hasil dari penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi Universitas Sultan Agung Semarang,

c. Berdasarkan penelitian skripsi yang dilakukan oleh Duha Agusta pada tahun 2016 dengan judul : "Faktor-faktor Resiko Kecanduan menggunakan *Smartphone* pada siswa SMK Negeri 1 Kalasan, Yogyakarta.

Hasil penelitian dari penelitian tersebut yaitu; 1.Faktor internal merupakan faktor yang paling beresiko menyebabkan kecanduan terdiri dari aspek kontrol diri yang rendah, 2. Faktor situasional merupakan faktor kedua yang paling beresiko terdiri dari aspek situasi psikologis individu, 3. Faktor eksternal merupakan faktor ketiga yang beresiko, terdiri dari aspek pemaparan media sosial, 4. Faktor Sosial merupakan faktor keempat yang beresiko, yaitu terdiri dari aspek interaksi sosial siswa.