

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN ADIKSI INTERNET PADA  
SISWA SMP KELAS VIII**

**Studi Observasional Analitik di SMP Islam Al Azhar 14 Semarang**

**Skripsi**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mencapai gelar Sarjana Kedokteran



Oleh:

**Annafi Nandhira Putri**

**30102000027**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2024**

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN ADIKSI INTERNET PADA**  
**SISWA SMP KELAS VIII**

**Studi Observasional Analitik di SMP Islam Al Azhar 14 Semarang**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Annafi Nandhira Putri**

**30102000027**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 5 Februari 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

**Susunan Tim Penguji**

Pembimbing I

Putri Rokhima Ayuningtas,

S.Psi, MHSPY

Pembimbing II

dr. Ratnawati, M.Kes.

Anggota Tim Penguji

Prof. Dr. Siti Thomas Zulaikhah

SKM, M.Kes

dr. Mohamad Riza, M.Si

Semarang, 12 Februari 2024

Fakultas Kedokteran

Universitas Islam Sultan Agung

Dekan,



Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, S.H., Sp.KF.

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama            Annafi Nandhira Putri

NIM             30102000027

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul.

**“HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN ADIKSI INTERNET PADA SISWA SMP KELAS VIII STUDI OBSERVASIONAL ANALITIK DI SMP ISLAM AL AZHAR 14 SEMARANG”**

adalah hasil karya skripsi saya dan dengan penuh kesadaran bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiasi atau mengambil alih seluruh atau sebagian besar karya tulis orang tanpa menyebutkan sumbernya. Jika saya melakukan tindakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Semarang, 1 Februari 2024

Yang menyatakan,



**Annafi Nandhira Putri**

## PRAKATA

*Assalamualaikum wr.wb*

*Alhamdulillahirabbil'alamin*, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala berkah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul “**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN ADIKSI INTERNET PADA SISWA SMP KELAS VIII STUDI OBSERVASIONAL ANALITIK DI SMP ISLAM AL AZHAR 14 SEMARANG**”. Karya tulis ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari akan kekurangan dan keterbatasan, sehingga selama menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, penulis mendapat bantuan, bimbingan, dorongan, dan petunjuk dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dan menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
2. Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, Sp.KF., S.H. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membantu dalam pemberian izin data.
3. Putri Rokhima Ayuningtyas, S.Psi., MHSPY dan dr. Ratnawati, M.Kes., selaku dosen pembimbing I dan II yang telah sabar meluangkan waktu, tenaga, pikiran, ilmu, dalam memberikan bimbingan, nasihat, dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.

4. Prof. Dr. Siti Thomas Zulaikhah, S.K.M., M.Kes dan dr. Mohammad Riza, M.Si., selaku dosen penguji I dan II yang telah sabar memberikan masukan, ilmu, arahan, dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.
5. Nur Faizah, M.Pd selaku Kepala Sekolah dan Staff SMP Islam Al Azhar 14 Semarang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP Islam Al Azhar 14 Semarang.
6. Orang tua saya Bapak Drs. H. Sunandar dan Ibu Yuli Istiana, S.Pd. yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan baik moral & materil, serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Kakak dan adik saya Annaufal Nandhira Putra dan Annafa Nandhira Putra yang selalu mendoakan dan menyemangati saya dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Sahabat saya Reni Umbarwati, terimakasih telah menjadi sahabat terbaikku, menjadi tempat curhat kesahku, yang tidak pernah bosan dalam memberikan doa, semangat, dukungan, serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman perkuliahan saya Fidia Safa Ramadhani, Shavira Putri Rahmadhani, Aleyda Syifa Pradhana, Ema Qothrunnadaa yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan bantuan untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada responden yang telah sukarela bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner dengan sabar dan tulus. Saya berterimakasih karena tanpa bantuan mereka saya tidak dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Pihak-pihak lain yang tidak saya sebutkan satu persatu atas bantuannya secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Semoga kebaikan serta bantuan yang telah diberikan dibalas oleh Allah SWT. Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk menyempurnakan karya tulis ilmiah ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan para pembaca pada umumnya dan khususnya mahasiswa kedokteran.

Wassalamualaikum wr.wb.

Semarang, 1 Februari 2024

Penulis

  
**Annafi Nandhira Putri**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Perumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum.....	4
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2. Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Adiksi Internet.....	6
2.1.1. Pengertian Adiksi Internet.....	6
2.2.2 Dimensi Adiksi Internet.....	7
2.2.3. Intensitas Penggunaan Internet .....	8
2.3.4. Faktor yang mempengaruhi adiksi internet .....	8
2.1.5. Gejala adiksi internet .....	11
2.1.6. Dampak Negatif Adiksi Internet.....	12
2.1.7. Masalah yang terkait adiksi internet pada remaja.....	14
2.2. Stres Akademik .....	14
2.2.1. Definisi Stres Akademik.....	14

2.2.2. Aspek-aspek Stres Akademik .....	15
2.2.3. Faktor Penyebab Stres Akademik.....	17
2.2.5. Dampak Stres Akademik.....	20
2.3. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Adiksi Internet .....	21
2.4. Kerangka Teori.....	23
2.5. Kerangka Konsep .....	24
2.6. Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
3.1. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	25
3.2. Variabel dan Definisi Operasional .....	25
3.2.1. Variabel.....	25
3.2.2. Definisi Operasional .....	25
3.3. Populasi dan Sampel .....	26
3.3.1. Populasi.....	26
3.4. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	29
3.5. Cara Penelitian.....	31
3.6. Tempat dan Waktu .....	32
3.7. Alur Penelitian.....	33
3.8. Analisis Hasil .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	35
4.1.1. Karakteristik Lokasi Penelitian.....	35
4.1.2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	35
4.1.2. Deskripsi Variabel.....	36
4.1.3. Hubungan Stres Akademik dengan Adiksi Internet .....	42
4.2. Pembahasan .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>46</b>
5.1. Kesimpulan.....	46
5.2. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	24
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	33

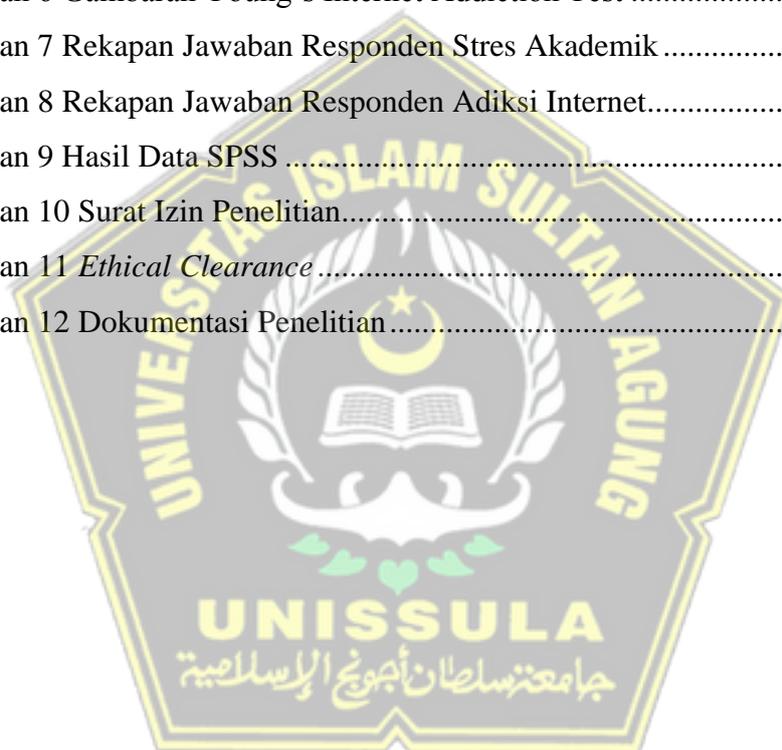


## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Jawaban Stres Akademik .....	29
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Stres Akademik .....	29
Tabel 3.3 Interpretasi Skor Stres Akademik .....	30
Tabel 3.4 Kategori Jawaban Adiksi Internet.....	30
Tabel 3.5 <i>Blue Print Internet Addiction Test</i> .....	31
Tabel 3.6 Interpretasi Skor Adiksi Internet.....	31
Tabel 3.7 Rentan Nilai r .....	34
Tabel 4.1. Karakteristik Subjek Penelitian.....	36
Tabel 4.2. Kategori Stres Akademik berdasarkan Domain Instrumen.....	38
Tabel 4.3. Kategori Stres Akademik berdasarkan <i>Gadzella's Student Life Stress Inventory</i> .....	39
Tabel 4.4. Kategori Adiksi Internet berdasarkan Domain Instrumen .....	41
Tabel 4.5. Kategori Adiksi Internet berdasarkan <i>Young's Internet Addiction Test</i> .....	41
Tabel 4.6. Hubungan Stres Akademik dan Adiksi Internet .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden.....	52
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> .....	53
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian Stres Akademik .....	54
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Adiksi Internet.....	58
Lampiran 5 Gambaran Gadzella’s Student Life Stress Inventory .....	61
Lampiran 6 Gambaran Young’s Internet Addiction Test .....	66
Lampiran 7 Rekapitan Jawaban Responden Stres Akademik .....	69
Lampiran 8 Rekapitan Jawaban Responden Adiksi Internet.....	77
Lampiran 9 Hasil Data SPSS .....	80
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 11 <i>Ethical Clearance</i> .....	83
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	84



## INTISARI

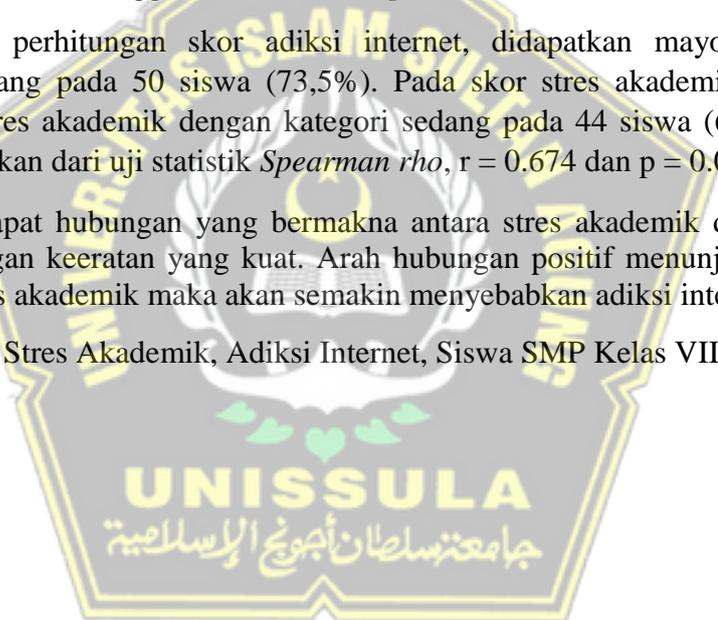
Stres akademik adalah situasi di mana siswa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan tersebut sebagai gangguan atau ancaman. Stres akademik seseorang dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu adiksi internet. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan adiksi internet pada Siswa SMP Kelas VIII.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian diambil dengan teknik *proportional sampling* berjumlah 68 siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 14 Semarang yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah siswa kelas VIII yang bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Kuesioner yang digunakan adalah *Gadzella's Students Life Stres Inventory* dan *Young's Internet Addiction Test*. Analisis data menggunakan korelasi *Spearman*.

Pada perhitungan skor adiksi internet, didapatkan mayoritas dengan kategori sedang pada 50 siswa (73,5%). Pada skor stres akademik didapatkan mayoritas stres akademik dengan kategori sedang pada 44 siswa (64,7%). Hasil yang didapatkan dari uji statistik *Spearman rho*,  $r = 0.674$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan adiksi internet dengan keeratan yang kuat. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin stres akademik maka akan semakin menyebabkan adiksi internet.

**Kata kunci:** Stres Akademik, Adiksi Internet, Siswa SMP Kelas VIII



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Adiksi internet adalah keadaan individu mengalami ketergantungan secara psikologis karena ketidakmampuan untuk mengatur waktu yang dihabiskan dalam menggunakan internet, dan perasaan bahwa dunia maya lebih asyik daripada dunia nyata (M. D. Griffiths, 2000). Adiksi internet susah untuk dihilangkan dikarenakan untuk memperoleh rasa senang dan bahagia. Hal ini menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan seseorang, misalnya minat dalam keseharian berkurang, kurangnya minat berinteraksi dengan orang lain secara langsung, mengalami *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal syndrome*, *conflict*, dan *relapse* (Hussain *et al.*, 2012). Pecandu internet akan hilang kendali ketika sedang *online* sehingga mereka kehilangan kendali atas penggunaan internet dan kehidupan mereka yang berakibat pada gangguan psikologis, sosial, dan akademik (Ningtyas, 2012).

Internet di Indonesia penggunaannya terus bertambah. Berdasarkan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) tahun 2021-2022 tingkat penetrasi di Indonesia mencapai 77,02% dari seluruh populasi penduduk pada semua kelompok umur, yaitu dari anak-anak hingga lansia (APJII, 2022). Berdasarkan laporan APJII, pada tahun 2022 sebagian besar pengguna internet berada pada rentan usia 13-18 tahun dengan penetrasi 99,16. Berdasarkan tingkat penetrasi pengguna internet berdasarkan pekerjaan, posisi pertama

diduduki oleh pelajar dan mahasiswa yaitu 99,16 atau sekitar 20 juta pengguna. Penelitian oleh (Li *et al.*, 2014) mendapatkan hasil bahwa siswa SD dan SMP sejumlah 12.993 yang mengalami adiksi internet sebanyak 1.523 siswa, berdasarkan jenis kelamin, prevalensi laki-laki yaitu 61,7% lebih unggul daripada siswa perempuan yaitu 45,7%. Tingkat pendidikan juga turut ikut andil dalam prevalensi penggunaan internet. Menurut survei, individu dengan jenjang pendidikan semakin tinggi, maka intensitas aktivitasnya saat mengakses internet semakin tinggi juga (APJII, 2023).

Menurut Al Absi (2007), stres merupakan salah satu faktor individu yang menyebabkan adiksi internet (Anggreani, 2018). Kehidupan penuh stres meningkat pada seorang pelajar yang bertepatan pada usia remaja. Remaja menjadikan internet sebagai hiburan dengan mengakses internet secara berlebihan karena mengatasi tekanan psikologis. Stres paling banyak dialami oleh siswa adalah stres akademik (Taufik *et al.*, 2013). Stres akademik adalah situasi di mana siswa tidak mampu memenuhi tekanan akademik dan mempersepsikan tekanan tersebut mengganggu dan mengancam. Stres disebabkan karena banyak desakan akademis, misalnya tugas sekolah, ujian, rendahnya nilai/prestasi, dan lain lain (Gaol, 2016). Penelitian di Kecamatan Andir terhadap 367 siswa dari 14 SMA negeri dan swasta menunjukkan terdapat hubungan signifikan dan arah yang positif pada uji korelasi *Spearman* antara stres akademik dengan kecanduan internet sebesar  $p = 0.000$  ( $\alpha < 0,05$ ) dan  $r = 0,261$  (Putri & Hernawati, 2017). Penelitian di Universitas Jenderal Achmad Yani pada mahasiswa keperawatan menunjukkan stres akademik

memiliki hubungan yang searah terhadap kecanduan *smartphone* dengan nilai  $p = 0,000$  dan  $r = 0,8$  (Sumiyarini & Yuliyani, 2022). Penelitian lain juga memperkuat bahwa ada hubungan antara stres akademik dengan kecanduan jejaring sosial dengan nilai  $r = 0,335$  dan  $p = 0,000$  (Anggreani, 2018). Berdasarkan penelitian terdahulu, menyebutkan terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kecanduan internet.

Penggunaan internet menyebabkan masalah pada semua orang karena digitalisasi. Selain itu, SMP Islam Al Azhar 14 Semarang telah menerapkan sistem kurikulum 2013 sejak tahun 2013. Dalam sistem pembelajaran ini, siswa aktif berpartisipasi dengan mandiri memperoleh informasi tentang materi pembelajaran, maka dari itu mereka sering memakai gawai untuk bahan belajar atau tugas sekolah. Melihat latar belakang diatas, maka perlu dilakukan penelitian “Hubungan Stres Akademik dengan Adiksi Internet pada Pelajar Kelas VIII” yang akan dilaksanakan di SMP Islam 14 Al Azhar Semarang Tahun Ajaran 2023/2024. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi kepada SMP Islam Al Azhar Semarang sebagai upaya lebih awal meminimalisir dampak buruk sehingga dapat menurunkan prevalensi kejadian adiksi internet.

## **1.2.Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan stres akademik dengan adiksi internet pada Siswa SMP Kelas VIII?”

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan stres akademik dengan adiksi internet pada Siswa SMP Kelas VIII.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mendiskripsikan stres akademik pada Siswa SMP Kelas VIII.
2. Mendiskripsikan adiksi internet pada Siswa SMP Kelas VIII.
3. Mengetahui keeratan hubungan stres akademik dengan adiksi internet pada Siswa SMP Kelas VIII.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan rujukan dalam bidang kedokteran jiwa dan psikologi-sosial terutama pada remaja yaitu fenomena terkait hubungan stres akademik dengan adiksi internet yang dialami oleh Siswa SMP Kelas VIII.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

1.4.2.1. Menjadi masukan terhadap lembaga pendidikan agar memperhatikan permasalahan siswa dalam kegiatan pembelajaran, sehingga siswa memahami kegiatan pembelajaran, dan meminimalisir stres akademik.

1.4.2.2. Menjadi sumber refleksi para siswa untuk membangun dan meningkatkan *coping mechanism* yang positif sehingga siswa

dapat memahami bagaimana menghadapi dan menyikapi segala situasi, tanggungjawab dan tuntutan siswa.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Adiksi Internet**

##### **2.1.1. Pengertian Adiksi Internet**

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diambil dari kata dasar candu yaitu sesuatu menyebabkan hobi dan menjadikan nagih. Oleh karena itu, pengertian kecanduan dapat dipahami sebagai terlalu asyik dengan suatu hobi sehingga melupakan hal lain, terobsesi, atau terbawa suasana.

Menurut Young (2017), Adiksi adalah suatu kondisi dimana seseorang tidak bisa mengendalikan dorongan diri, terlalu asyik dalam menggunakan dan penggunaan yang berkelanjutan meskipun hal tersebut menimbulkan masalah (Zahara, 2021). Kata adiksi sebenarnya paling cocok untuk makna kecanduan obat, namun pengertian adiksi memiliki arti lain dan mencakup berbagai faktor, seperti sering berjudi, main *game online*, makan berlebihan, olahraga, cinta, dan menonton TV.

*Internet addiction* adalah gangguan mental yang ditemui karena terlalu asyik, desakan atau perilaku yang tidak terkendali terkait dengan menggunakan perangkat lunak dan penggunaan internet yang berlebihan sehingga mengakibatkan masalah (Shaw & Black, 2008). Adiksi internet memiliki dampak yang serius dan dipandang sebagai masalah psikologis, penggunaan yang tidak terkendali mengakibatkan penggunaan internet tidak bisa dipisahkan satu sama lain (Sugiono, 2020).

Berdasarkan definisi penjelasan diatas, peneliti menggunakan definisi dari Young (2017), adiksi internet adalah kondisi dimana seseorang mengalami ketergantungan secara psikologis, dimana seseorang kehilangan kendali atas waktunya dalam penggunaan internet, merasa dunia maya lebih asyik daripada dunia nyata.

### 2.2.2 Dimensi Adiksi Internet

Individu tergolong sebagai pecandu internet dilihat dari enam komponen, antara lain : (M. Griffiths, 2005)

a. *Salience*

Penggunaan internet menjadi kegiatan utama dalam hidup seseorang, sehingga orang tersebut menggunakan waktunya untuk memikirkan internet (preokupasi atau masalah kognitif), perasaan (perasaan membutuhkan), dan tingkah laku (perilaku sosial yang mundur).

b. *Mood modification*

Tingginya keterlibatan dalam penggunaan internet. Ketika kecanduan terjadi, perasaan yang dihasilkan adalah kebahagiaan dan ketenangan (seperti stres sudah terobati).

c. *Tolerance*

Proses kenaikan jumlah penggunaan internet untuk mengubah suasana hati. Untuk puas, seseorang akan meningkatkan penggunaan yang drastis, namun ketika sudah diperoleh kepuasan itu, mereka akan merasa penggunaan itu kurang dan akan harus menambah jumlah penggunaan.

*d. Withdrawal symptoms*

Pengaruh yang ditimbulkan ketika pemakaian internet ditekan atau dihentikan, dan nantinya berdampak terhadap kondisi fisik (misalnya pusing, insomnia) atau kondisi psikologis (seperti kecemasan, mudah tersinggung, depresi)

*e. Conflict*

Karena banyaknya menggunakan internet, konflik dapat terjadi antara individu dengan lingkungannya, pekerjaan lain, atau konflik intrapersonal (perasaan hilang kendali)

*f. Relapse*

Merupakan kecondongan melakukan atau mengulangi hal yang sama dengan pola sebelumnya.

### **2.2.3. Intensitas Penggunaan Internet**

Intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam menggunakan internet. Menurut The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology intensitas penggunaan internet digolongkan dalam 3 golongan yaitu: (Novianti & Riyanto, 2018)

- 1) Berat (lebih dari 40 jam sebulan)
- 2) Sedang (antara 10-40 jam sebulan)
- 3) Ringan (kurang dari 10 jam sebulan)

### **2.3.4. Faktor yang mempengaruhi adiksi internet**

Kecanduan internet disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: (Palupi *et al.*, 2018)

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang bersumber dari diri sendiri, misalnya tingginya *sensation seeking*, *harga diri* rendah dan rendahnya kendali diri. Seseorang yang tinggi *sensation seeking* mudah bosan. Sedangkan seseorang dengan rendah *selfesteem* akan merasa cemas saat berkomunikasi tatap muka sehingga suka berkomunikasi dengan dunia maya.

b. Faktor situasional

*Smartphone* digunakan untuk mengalihkan perhatian dari rasa stres ketika dihadapkan pada kondisi yang tidak menyenangkan, misalnya sedih, cemas, bosan belajar.

c. Faktor sosial

Faktor sosial sebagai sarana interaksi antara individu, terdiri dari *mandatory behavior* (perilaku puas saat menjalin hubungan dengan individu lain) dan *connected presence* (perilaku menjalin hubungan dengan orang lain).

d. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar, seperti luasnya cakupan internet dan kemudahan akses internet.

Berbagai ahli berpendapat bahwa faktor yang dapat menyebabkan kecanduan internet terjadi pada individu, antara lain:

1) Kemampuan kontrol diri

Kontrol diri merupakan usaha sadar dan disengaja untuk meminimalisir tindakan atau reaksi seseorang. Rendahnya kontrol diri dalam penggunaan internet mengakibatkan individu tidak mampu *manage* waktu akibatnya individu terjadi kecanduan internet (Young, 1998).

2) Kemudahan mengakses internet

Jaman sekarang, fasilitas internet mudah ditemukan di segala tempat misalnya sekolah, universitas, kantor, cafe, dan di rumah. Internet mudah diakses dengan segala perangkat media seperti *smartphone*, komputer, laptop, dan lain-lain. Internet berdampak positif ketika kita bijak dalam menggunakannya seperti kebutuhan akademik atau pekerjaan, ketika penggunaan berlebih dapat menyebabkan berbagai dampak negatif (Widiana *et al.*, 2004).

3) Komunikasi antar pengguna internet

Pesatnya perkembangan teknologi, internet sebagai alat komunikasi semakin mudah diakses. Oleh karena itu, individu menemukan kesenangannya saat berinteraksi melalui dunia maya dengan internet dan justru semakin jarang berinteraksi secara langsung. (N. Dewi & Trikusumaadi, 2017)

4) Kurangnya kontrol orang tua

Kontrol dan pengawasan yang rendah dari orang tua terkait penggunaan internet, durasi untuk *online*, dan pemantauan konten

yang di tonton oleh anak menyebabkan risiko kecanduan internet meningkat. (Banunaek *et al.*, 2022)

5) Sarana mengatasi stres

Internet digunakan untuk mengatasi stres akibat dari pelarian sementara yang dihadapi di dunia nyata mereka memilih mencari kenyamanan yang tidak bisa didapatkan di dunia nyata dengan mengakses internet secara berlebihan. Penggunaan internet itu bisa jadi sesaat dan seiring waktu bisa berkurang, namun ketika penggunaan terus-menerus dan lebih kronis dapat berkembang menjadi kecanduan (Manalu & Kemala, 2020) (Widyanto & McMurrin, 2004)

### 2.1.5. Gejala adiksi internet

Menurut Wulandari, anak yang kecanduan *gadget*, yaitu : (G. A. N. T. Dewi, 2020)

- 1) Menambah durasi penggunaan *gadget* disertai minat untuk sosialisasi berkurang.
- 2) Menggunakan *gadget* lebih dari 2 jam.
- 3) Menolak semua larangan dan aturan terkait penggunaan *gadget*.
- 4) Marah ketika tidak diberi *gadget*.
- 5) Tidak ingin menghabiskan waktu ber kegiatan *outdoor*, misalnya: menyarankan cepat pulang agar nge game di rumah.
- 6) Menolak aktivitas sehari-hari seperti mandi atau tidur dan lebih suka memainkan *gadget*.

Menurut pedoman diagnostik DSM V, setidaknya 5 gejala muncul dalam kurun waktu 1 tahun untuk menegakkan diagnosis adiksi *gadget*, internet, atau *game online*, yaitu:

1. Terlalu asyik terhadap dunia maya. Permainan internet menjadi aktivitas sehari-hari yang penting, ketika seseorang menunggu permainan berikutnya atau mengingat kembali permainan sebelumnya.
2. Toleransi bahwa saya perlu memperpanjang durasi bermain internet.
3. Gagal dalam upaya melakukan pengendalian diri saat memainkan internet.
4. Hilangnya minat pada hobi dan hiburan sebelumnya selain internet.
5. Penggunaan internet yang terus-menerus terlepas dari efek psikososial yang dihasilkan.
6. Bermain internet untuk menghabiskan waktu ketika merasa ketidakberdayaan, rasa bersalah, dan depresi.
7. Berada dalam hubungan yang berisiko atau hampir hilang pekerjaan, atau turunnya karir.

#### **2.1.6. Dampak Negatif Adiksi Internet**

Penggunaan internet tidak mengenal usia sehingga bisa terjadi oleh semua usia termasuk remaja, dimana mereka berpeluang besar menjadi pecandu karena berada pada kehidupan kritis. Dampak negatif dari kecanduan internet antara lain: (Young, 1998)

#### 1) Hubungan sosial

Kecanduan internet terjadi ketika individu menghabiskan sebagian waktunya untuk akses internet. Hal itu menyebabkan perubahan kehidupan sosial yaitu interaksi secara langsung berkurang sehingga hubungan sosial dengan orang lain tidak baik.

Seorang pecandu internet akan tidak nyaman saat berinteraksi secara *face to face* dan sebaliknya mereka akan memiliki kenyamanan untuk berinteraksi secara *online*, kondisi ini disebut dengan kecemasan sosial (perasaan cemas saat harus berinteraksi *face to face*).

#### 2) Masalah keuangan

Pecandu internet akan melakukan apa saja agar bisa *online*, meskipun harus menabung demi dapat mengakses internet.

#### 3) Kondisi fisik

Durasi pecandu internet akan menghabiskan waktu antara 20-48 jam perminggu (15 jam per sesi *online*). Hal ini dapat menyebabkan kurang tidur dan berdampak negatif pada kesehatan, seperti nyeri pinggang, pusing, *Carpal Turner Syndrome*, lelah pada penglihatan, dan buruknya kebiasaan makan.

#### 4) Kegagalan akademik

Gagalnya akademik terjadi pada seseorang yang masih menempuh pendidikan karena aktivitasnya lebih banyak menggunakan internet seperti *chatting*, *game online*, *instagram*, *tiktok*, dan lain-lain sehingga durasi untuk belajar berkurang.

### 2.1.7. Masalah yang terkait adiksi internet pada remaja

Masalah adiksi internet saat masa remaja, diidentifikasi menjadi dua jenis, yaitu: (1) *Interpersonal & Health Problem* yaitu masalah pribadi, keluarga dan pekerjaan timbul akibat berlebihan akses internet sehingga hubungan dengan orang lain menjadi tidak erat karena berkurangnya waktu bersama, hal tersebut menyebabkan terasingkan dari teman dan keluarga, dan konsentrasi berkurang saat sekolah. (2) *Time Management Problem* yaitu manajemen yang buruk dimana pengguna internet cenderung lupa waktunya di internet karena penggunaan internet yang berlebih. Pecandu internet rentan masalah mental dan emosional, seperti distorsi waktu, kurang perhatian, dan hiperaktif (Sari et al., 2017).

## 2.2. Stres Akademik

### 2.2.1. Definisi Stres Akademik

Stres adalah respon tubuh manusia terhadap segala tuntutan yang dialami. Individu dikatakan stres ketika mengalami tekanan internal akibat tuntutan dari diri sendiri maupun lingkungan (Ambarita, 2021). Stres merupakan keadaan dimana seseorang kurang siap dalam setiap tantangan, atau arti lain ketika merasa kenyataan tidak sesuai dengan harapan. (Nuha, 2021).

Stres akademik terjadi pada setting pendidikan. Menurut Gadzella dalam (Azahra, 2017) mengilustrasikan stres akademik sebagai impresi individu mengenai stresor akademik dan cara menanggapi stresor itu, yang terdiri dari respon fisiologis, emosional, tingkah laku dan kognitif. Stres

akademik merupakan situasi siswa tidak mampu memenuhi tekanan akademik dan mempersepsikan tekanan tersebut mengganggu dan mengancam. Menurut (Amri, 2020) stres akademik muncul karena ekspektasi terhadap prestasi akademik dari tuntutan orang sekitar. Ekspektasi seringkali tak sejalan dengan kapasitas yang ada, ini menciptakan dampak psikologis yang berpengaruh terhadap prestasi akademik, misalnya keinginan mendapat nilai lebih baik, menyelesaikan tugas lebih banyak, nilai ujian yang baik, tuntutan naik kelas, takut menghadapi ujian, serta mampu mengatur waktu belajar.

### 2.2.2. Aspek-aspek Stres Akademik

Gadzella dan Masten (2005) mengungkapkan stres akademik diukur dengan dua cara yaitu: (Handayani, 2018)

#### a. Stressor akademik

Kondisi yang memerlukan penyesuaian lebih dari biasanya dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat 5 jenis stressor akademik:

- 1) *Frustrations* (frustasi), terjadi saat kebutuhan individu diabaikan dan mereka tidak mampu memenuhi tujuan hidup. Frustrasi disebabkan karena penundaan, gagal, tantangan sehari-hari, kurangnya SDM, perasaan terisolasi secara sosial, kekecewaan dalam pacaran, hilangnya peluang.
- 2) *Conflicts* (konflik) terjadi ketika siswa dihadapkan dalam tuntutan untuk menetapkan dua atau lebih opsi bertentangan.

- 3) *Pressure* (tekanan) merupakan stressor akademik yang dapat berasal dari sumber internal dan eksternal. Tekanan dapat didefinisikan sebagai motivasi untuk mempercepat dan meningkatkan prestasi siswa seperti kompetisi, kegiatan terlalu banyak, tenggat waktu akademik, dan hubungan dengan orang lain.
  - 4) *Chances* (perubahan) adalah tindakan yang terjadi dari diri siswa karena berbagai faktor seperti, seperti pengalaman sedih, perubahan stimulus, dan perubahan kehidupan yang mengusik hidup seseorang.
  - 5) *Self-imposed* (keinginan diri) yaitu siswa yang menekankan diri melalui pemaksaan diri, misalnya hasrat untuk kompetitif, kebutuhan untuk dicintai orang lain, cemas berlebihan Ketika menyelesaikan masalah, ketakutan akan ujian serta penundaan.
- b. Reaksi terhadap stressor akademik
- Reaksi yang timbul ketika stres diklasifikasikan menjadi 4 jenis, antara lain:
- 1) *Physiological* (respon fisiologis) yaitu kaitan antara akal dan tubuh manusia. Biasanya muncul banyak keringat, tremor, gagap, gerakan menjadi lebih cepat, lelah, masalah pencernaan, masalah pernapasan, penurunan atau penambahan berat badan, dan lain-lain.
  - 2) *Emotional* (reaksi emosional) timbul akibat stres, misalnya takut, salah, sedih, marah.

- 3) *Behavioral* (reaksi perilaku) adalah timbul akibat reaksi stres, misalnya menangis, merusak diri sendiri, banyak merokok, mudah marah, menyakiti orang lain, dan merasa kesepian.
- 4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) mengacu sebagai evaluasi kognitif, adalah proses dimana siswa mengevaluasi terhadap situasi dan kejadian penuh tekanan. Hal ini mengakibatkan berkembangnya mekanisme koping, seperti introspeksi, analisis strategi yang efektif dan teknik pemecahan masalah.

### 2.2.3. Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres pada siswa berasal dari dua sumber, yaitu: (Handayani, 2018)

- a. Faktor internal, antara lain:
  - 1) Frustrasi. Frustrasi muncul ketika ada hambatan untuk mencapai tujuan hidup. Sumber frustrasi dari internal maupun eksternal.
  - 2) Konflik. Konflik terjadi saat siswa tertekan guna menetapkan dua atau lebih opsi bertentangan.
  - 3) Tekanan. Siswa mungkin mengalami tekanan dari internal, eksternal atau kombinasi. Misalnya, mendapat penguatan dari luar selain motivasi dari dalam.
  - 4) *Self-Imposed*. Tekanan yang dipaksakan oleh diri sendiri, seperti siswa harus mendapatkan hasil ujian yang tinggi dan mengungguli teman-temannya.

b. Faktor eksternal, antara lain:

- 1) Keluarga. Situasi lingkungan keluarga dapat menimbulkan stres bagi siswa yaitu kejadian yang bertolak belakang, misalnya pertengkaran dan kesibukan orang tua.
- 2) Sekolah. Ada dua jenis stres berkaitan dengan sekolah: (1) tekanan akademik (akibat lingkungan sekolah, misalnya gaya menerangkan, tugas, mata pelajaran, *time management*, dan ulangan) dan (2) tekanan teman (perpecahan, kompetisi, penerimaan atau penolakan dari teman).
- 3) Lingkungan fisik. Kondisi alam atau lingkungan yang menyebabkan siswa merasa tidak nyaman dan stres, seperti cuaca panas, kemacetan, lingkungan padat dan sempit yang menyebabkan pelajaran sulit dipahami.

Stres akademik dibagi menjadi dua faktor, yaitu: (Wardatul & Ni'matuzahroh, 2016)

a. Faktor internal

- 1) Pola pikir, siswa merasa tidak berdaya dengan keadaan biasanya memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Semakin besar kontrol yang dimiliki siswa dalam meyakini bahwa mereka mampu melakukannya, semakin sedikit stres yang akan mereka alami.

- 2) Kepribadian, seseorang dapat mempengaruhi seberapa besar toleransinya terhadap stres. Dibandingkan dengan siswa yang pesimis, siswa yang optimis mengalami stres lebih sedikit.
- 3) Keyakinan, rasa percaya diri memegang peran penting dalam menggambarkan keadaan sekitar seseorang.

b. Faktor eksternal, yaitu:

1) Padatnya pelajaran

Kurikulum sistem pendidikan saat ini menjadi lebih ketat, hal ini meningkatkan daya saing semakin ketat, bertambahnya jam belajar dan melipatgandakan beban kerja siswa. Meskipun beberapa alasan itu penting bagi pendidikan di Indonesia kedepannya, namun tidak menutup kemungkinan tingkat stres pada siswa bertambah.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Menjadi siswa yang unggul dalam setiap kesempatan harus menghadapi segala tekanan, tekanan muncul dari diri sendiri maupun orang lain.

3) Dorongan status sosial

Orang yang mempunyai kemampuan akademik tinggi akan di segani masyarakat. Siswa yang sukses secara akademik akan populer, terkenal, dan dikagumi khalayak ramai. Di sisi lain, siswa kurang berprestasi, seringkali di cap pembuat onar, tidak disukai oleh tenaga pendidik, ditegur orang tua, dan dikucilkan teman.

#### 4) Orang tua saling berlomba

Ketika orang tua berpendidikan dan berpengalaman, maka persaingan untuk menciptakan keturunan berbakat di segala bidang pun semakin meningkat.

### 2.2.5. Dampak Stres Akademik

Stres memiliki dampak pada masalah kesehatan tubuh individu yang mengalami stres karena tekanan pada dirinya dimana imun tubuh turun sehingga individu sakit. Saputra & Safarina dalam (Wardatul & Ni'matuzahroh, 2016) Dampak negatif bagi diri sendiri, yaitu:

- a. Gejala fisiologi, seperti pusing, susah BAB, diare, insomnia, semangat hilang, sakit perut, dan gejala fisik lain.
- b. Gejala emosional, seperti perasaan sedih, cemas, sering marah, gemetar, mudah tersinggung, depresi, dan lain-lain.
- c. Gejala interpersonal, seperti sikap tidak peduli terhadap lingkungan, ketidakpedulian, agresif, perasaan rendah diri, kepercayaan orang lain pada kita hilang, dan kecenderungan menyalahkan orang lain.
- d. Gejala organisasional, seperti menurunnya produktivitas kerja, musuhan rekan kerja, kerja tidak puas, dan menurunnya motivasi berprestasi.

Wilks dalam (Maria, 2017) menyatakan dampak stres akademik antara lain:

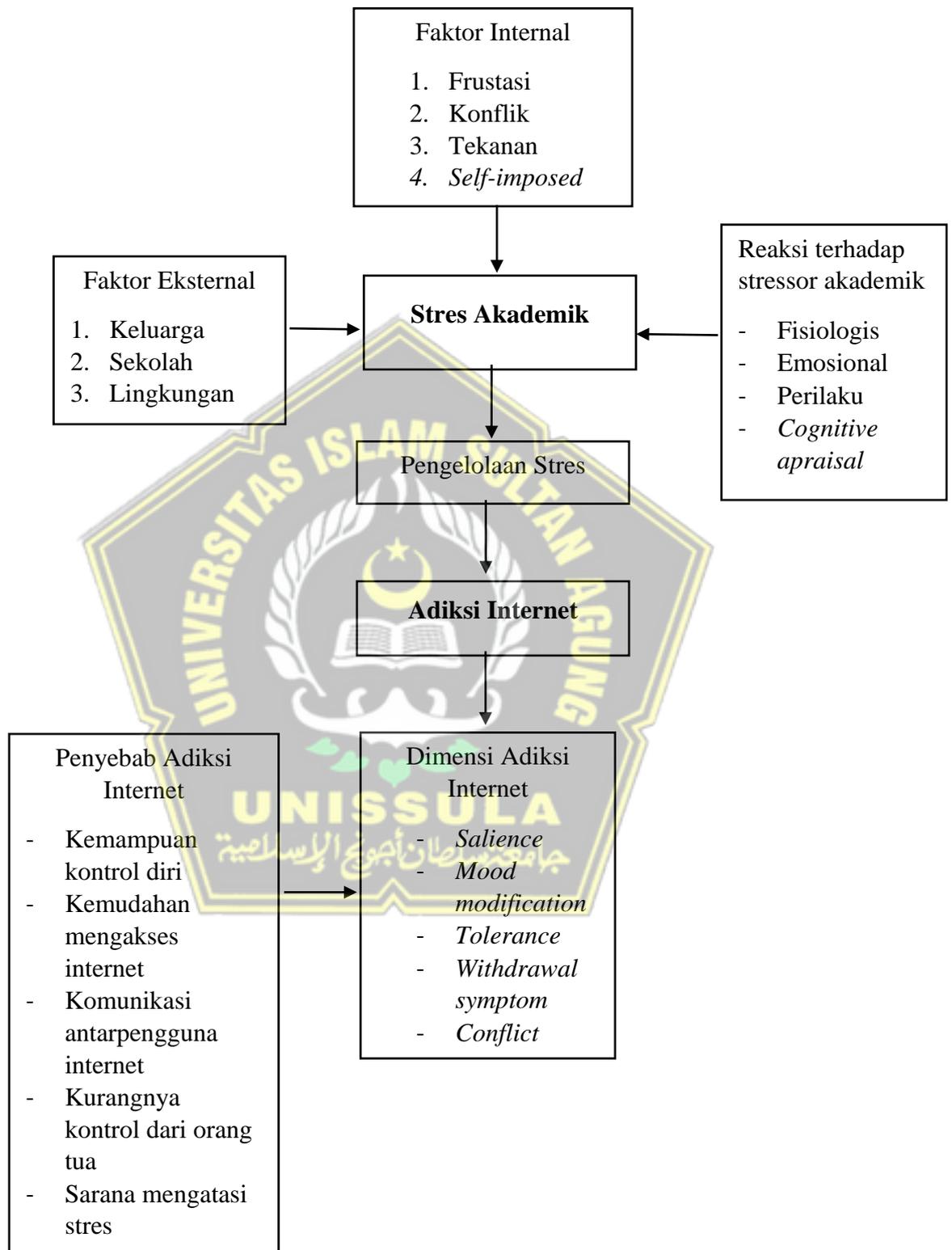
- a. Pemikiran, seperti: percaya diri hilang, takut kegagalan, susah berkonsentrasi, takut dengan masa depan, meluapkan sesuatu, dan mengulang-ulang memikirkan tentang apa yang seharusnya dikerjakan.
- b. Perilaku, seperti menghindar dari lingkungan, penggunaan narkoba dan alkohol, kurang atau banyak tidur, makan tidak terkontrol, dan menangis tanpa sebab.
- c. Respon tubuh, seperti banyak keringat, takikardi, mulut kering, mudah lelah, pusing, mudah sakit, dan gangguan pencernaan.
- d. Perasaan, contohnya depresi, murka, berduka, serta perasaan takut.

### **2.3. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Adiksi Internet**

Stres akademik adalah situasi dimana siswa tidak mampu memenuhi tekanan akademik dan mempersepsikan tekanan tersebut mengganggu dan mengancam. Stres akademik terbagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal (frustasi, konflik, tekanan, dan self-imposed) dan faktor eksternal (keluarga, sekolah, lingkungan fisik). Stres akademik merupakan pemikiran individu terkait *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* tersebut. Stres akademik terjadi pada setting pendidikan (Gadzella & Masten, 2005). Stres akademik muncul karena ekspektasi terhadap prestasi akademik dari tuntutan orang sekitar. Ekspektasi seringkali tak sejalan dengan kapasitas yang ada, ini menciptakan dampak psikologis yang berpengaruh terhadap prestasi akademik, misalnya keinginan mendapat nilai lebih baik, menyelesaikan tugas lebih banyak, nilai ujian yang baik, tuntutan naik kelas, takut menghadapi ujian, serta mampu mengatur waktu belajar (Amri, 2020).

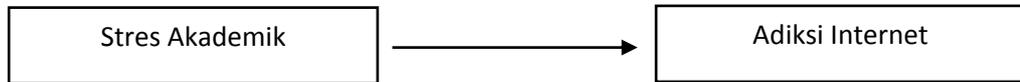
Stres merupakan salah satu faktor dari kecanduan internet. Pengelolaan stres yang tidak tepat, menjadikan remaja menggunakan internet sebagai hiburan dengan mengakses internet secara berlebihan karena mengatasi tekanan psikologis. Stres paling banyak dialami oleh siswa adalah stres akademik (Anggreani, 2018). Remaja sering mengalami stres akibat tekanan sekolah, teman sebaya, dan masalah pribadi. Huan berpendapat bahwa anak-anak sekolah menengah lebih riskan mengalami stres karena jadwal akademik yang padat (Fernandes *et al.*, 2021). Akibat mereka mengakses internet secara berlebihan ketika pulang sekolah. Individu tergolong sebagai pecandu internet dilihat dari enam komponen, yaitu *saliency*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*. Pecandu internet akan menghabiskan lebih dari 40 jam setiap bulannya untuk *online*. Penyebab yang ditimbulkan yaitu kemampuan kontrol diri rendah, kemudahan mengakses internet, komunikasi antar pengguna internet, kurangnya kontrol dari orang tua, dan sarana mengatasi internet. Sehingga dampak yang ditimbulkan dari kecanduan internet berakibat berbagai aspek, yaitu hubungan sosial, masalah keuangan, kondisi fisik, dan kegagalan akademik (Young, 1998).

## 2.4. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

## 2.5. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

## 2.6. Hipotesis

Terdapat hubungan antara stres akademik dengan adiksi internet pada siswa SMP kelas VIII.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian yang dilakukan peneliti adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*.

#### **3.2. Variabel dan Definisi Operasional**

##### **3.2.1. Variabel**

###### **3.2.1.1. Variabel Bebas**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah stres akademik.

###### **3.2.1.2. Variabel Tergantung**

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah adiksi internet.

##### **3.2.2. Definisi Operasional**

###### **3.2.2.1. Stres Akademik**

Stres akademik adalah situasi di mana siswa tidak mampu memenuhi tekanan akademik dan mempersepsikan tekanan tersebut mengganggu dan mengancam. Stres akademik diukur menggunakan *Gadzella's Students Life Stres Inventory*. Kategori terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, *self-imposed*, reaksi fisiologis, reaksi emosional, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif. Kuesioner terdiri dari 51 item yang dijawab dengan metode *Likert*, jawaban terdiri dari Tidak Pernah = 1, Jarang = 2, Kadang-kadang = 3, Sering = 4, dan Selalu = 5. Skor stres

diinterpretasikan ke dalam 4 kategori, yaitu normal (0-51), ringan (52-119), sedang (120-187), dan berat (188-255). Skala data: ordinal.

#### 3.2.2.2. Adiksi Internet

Adiksi internet adalah kondisi dimana seseorang mengalami ketergantungan secara psikologis, dimana seseorang kehilangan kendali atas waktunya dalam penggunaan internet, merasa dunia maya lebih asyik daripada dunia nyata. Alat ukur untuk adiksi internet menggunakan adaptasi dari *Young's Internet Addiction Test*. Kuesioner terdiri dari 20 item. Pertanyaan menggunakan metode *Likert*, jawaban terdiri dari sangat sering (SS) = 5, sering (S) = 4, netral = 3, jarang (J) = 2, sangat jarang (SJ) = 1. Interpretasi skor dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu *mild* = 0-49, *moderate* = 50-79, *severe* = 80-100. Skala data: ordinal.

### 3.3. Populasi dan Sampel

#### 3.3.1. Populasi

##### 3.3.1.1. Populasi Target

Populasi target dalam penelitian adalah siswa SMP kelas VIII.

### 3.3.1.2. Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Al Azhar 14 Semarang.

### 3.3.2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 14 Semarang yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi, yaitu:

#### 3.3.2.1. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 14 Semarang.
- 2) Bersedia mengikuti penelitian.
- 3) Mengisi seluruh pernyataan dan pertanyaan lembar kuesioner secara lengkap.

#### 3.3.2.2. Kriteria Eksklusi

- 1) Tidak masuk sekolah ketika berlangsungnya penelitian.

#### 3.3.2.3. Besar Sampel

Populasi yang dipilih dan diambil dalam penelitian memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel dihitung menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Rumus korelasi (r) untuk menentukan besar sampel minimal yang diambil yaitu: (Sastroasmoro, 2011)

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

Keterangan:

n = jumlah sampel minimal yang diperlukan

$Z\alpha$  = score Z berdasarkan pada nilai  $\alpha$  yang diinginkan (nilai standar alpha = 1,96)

$Z\beta$  = score Z berdasarkan pada nilai  $\beta$  yang diinginkan (nilai standar beta = 0,842)

$r$  = koefisien korelasi minimal yang dianggap bermakna ( $r = 0,335$ ) berdasarkan penelitian (Anggreani, 2018)

$$n = \left[ \frac{(1,96+0,842)}{0,5 \ln \left[ \frac{1+0,335}{1-0,335} \right]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{(2,802)}{0,5 \ln \left[ \frac{1,335}{0,665} \right]} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{(2,802)}{0,5 \cdot 0,696} \right]^2 + 3$$

$$n = \left[ \frac{2,802}{0,348} \right]^2 + 3$$

$$n = 64,8 + 3 = 67,8 \approx 68 \text{ sampel}$$

#### 3.3.2.4. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel diambil berdasarkan teknik *proportional* adalah pemilihan subjek secara representative, dimana setiap subjek ditentukan secara seimbang dengan banyaknya subjek dari setiap strata yang memenuhi kriteria memiliki kesamaan hak untuk dijadikan sampel.

Kelas	Populasi	$\epsilon$ sampel per kelas
VIII B	16	$\frac{16}{78} \times 68 = 13,94 \approx 14$
VIII C	25	$\frac{25}{78} \times 68 = 21,79 \approx 22$
VIII D	22	$\frac{22}{78} \times 68 = 19,17 \approx 19$
VIII E	15	$\frac{15}{78} \times 68 = 13,07 \approx 14$
Jumlah	78	68

### 3.4. Instrumen dan Bahan Penelitian

#### 1. Stres akademik

Alat ukur stres akademik berbentuk kuesioner menggunakan *Gadzella's Student-Life Stress Inventory*. Kategori antara lain frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif. Kuesioner berjumlah 51 item. Pertanyaan menggunakan metode *Likert*, yaitu pernyataan disertai 5 macam alternatif jawaban yang dinyatakan sesuai responden. Penilaian hasil yang didapat adalah dengan menjumlahkan nilai yang didapat.

Tabel 3.1 Kategori Jawaban Stres Akademik

Kategori Jawaban	Skor
Selalu	5
Sering	4
Kadang-kadang	3
Jarang	2
Tidak Pernah	1

Tabel 3.2 *Blue Print* Stres Akademik

Dimensi	Nomor Butir	Jumlah Item	
<b>Stresor Akademik</b>	Frustrasi	1,2,3,4,5,6,7	7
	Konflik	8,9,10	3
	Tekanan	11,12,13,14	4
	Perubahan	15,16,17	3
	<i>Self-imposed</i>	18,19,20,21,22,23	6
<b>Reaksi terhadap stresor</b>	Fisiologis	24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37	14
	Emosional	38,39,40,41	4
	Perilaku	42,43,44,45,46,47,48,49	8
	Kognitif	50,51	2
<b>Jumlah</b>		<b>51</b>	

Tabel 3.3 Interpretasi Skor Stres Akademik

Skor	Kategori
1-119	Ringan
120-187	Sedang
188-255	Berat

## 2. Adiksi internet

Skor kecanduan internet diukur dengan kuesioner *Young's Internet Addiction Test*. Kuesioner berjumlah 20 item. Pertanyaan dijawab dengan metode *Likert*. Penilaian hasil didapatkan dengan menjumlahkan nilai yang didapat. Penelitian sebelumnya pada tahun 2018 dengan uji *Internet Addiction Test* (IAT) pada responden Indonesia dengan menggunakan Bahasa Indonesia menghasilkan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* 0.895 dan dari 20 pertanyaan hasil uji validitas hanya pada pertanyaan 7 yang memiliki koefisiensi korelasi 0.4 sehingga ini membuktikan bahwa IAT logis dan terbukti secara empirik (Azis *et al.*, 2018).

Tabel 3.4 Kategori Jawaban Adiksi Internet

Kategori	Skor
Sangat Sering (SS)	5
Sering (S)	4
Netral (N)	3
Jarang (J)	2
Sangat Jarang (SJ)	1

Tabel 3.5 *Blue Print Internet Addiction Test*

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Excessive Use</i>	Kehilangan kontrol waktu dan ketidakpedulian terhadap motivasi dasar	2,7,10,17,19
<i>Withdrawal Effect</i>	Perasaan marah, ketegangan dan atau depresi ketika kesulitan mengakses internet	12,13,15,20
<i>Tolerance</i>	Peningkatan toleransi terhadap penggunaan internet	1,5,11,16
<i>Negative Repercussions</i>	Argumen, berbohong, penurunan nilai, isolasi sosial, kelelahan secara fisik	3,4,6,8,9,14,18

Tabel 3.6 Interpretasi Skor Adiksi Internet

<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>
0-30	<i>Normal</i>
31-49	<i>Mild</i>
50-79	<i>Moderate</i>
80-100	<i>Severe</i>

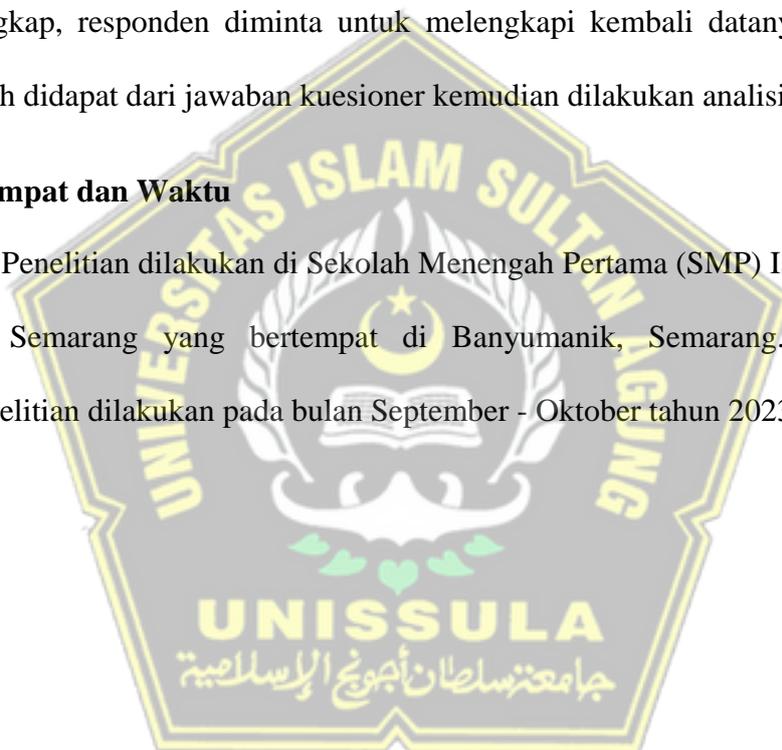
### 3.5. Cara Penelitian

Setelah mendapatkan izin penelitian, dilakukan survey awal di SMP Islam Al Azhar 14 Semarang, bertujuan untuk memperoleh jadwal pelaksanaan penelitian serta berkoordinasi dengan guru Bimbingan Konseling. Peneliti kemudian datang ke setiap kelas untuk melakukan penelitian, peneliti mengambil subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

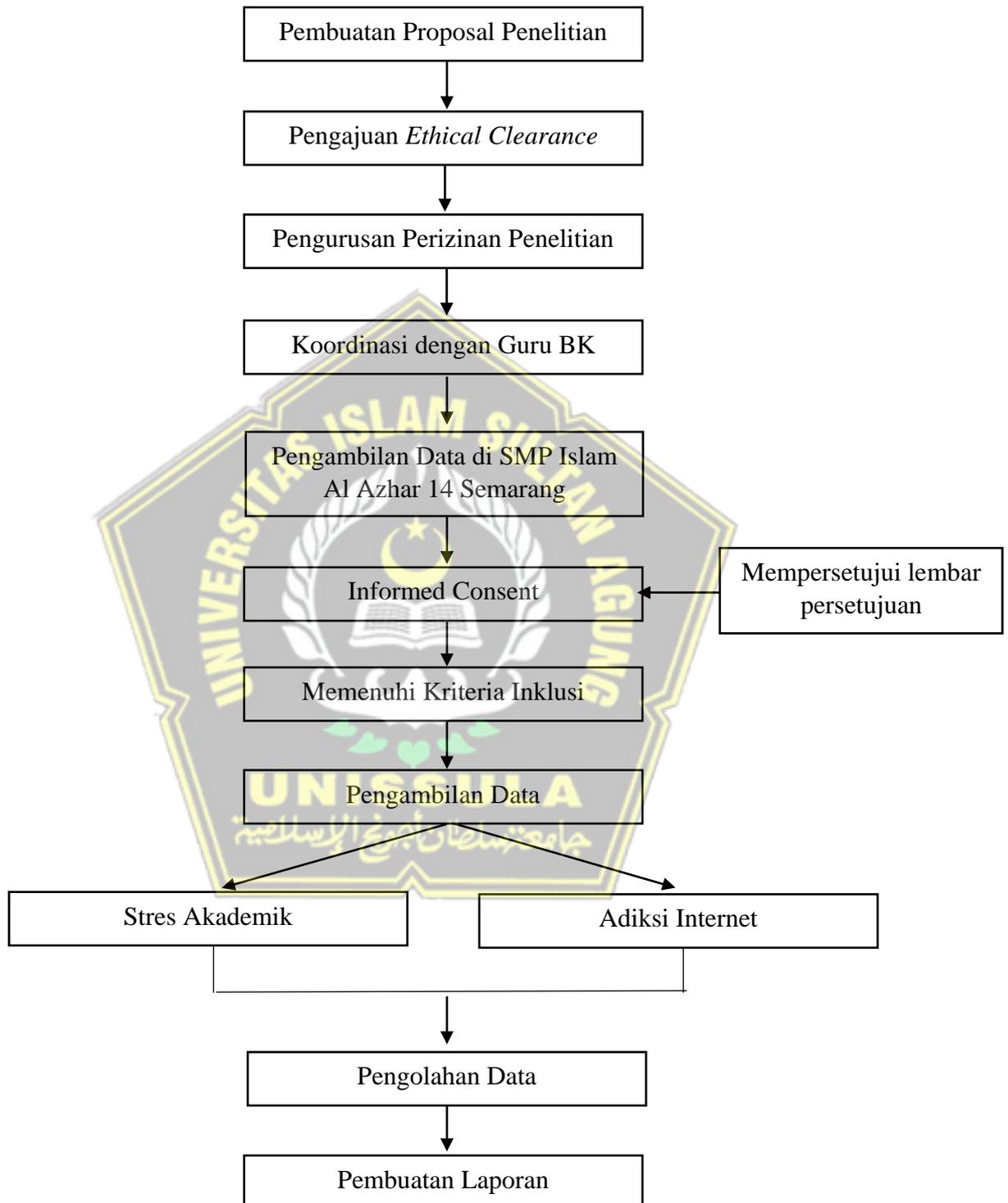
Setelah mendapat persetujuan dan menandatangani lembar persetujuan, kemudian dilakukan pengambilan data dengan membagikan kertas kuesioner pada responden dan menjelaskan bagaimana mengisi kuesioner serta memberi kesempatan terhadap responden untuk mengajukan pertanyaan ketika informasi kurang paham. Responden mengisi kuesioner, yang kemudian dikumpulkan dan diperiksa kelengkapannya, ketika data tidak lengkap, responden diminta untuk melengkapi kembali datanya. Data yang telah didapat dari jawaban kuesioner kemudian dilakukan analisis.

### **3.6. Tempat dan Waktu**

Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Islam Al Azhar 14 Semarang yang bertempat di Banyumanik, Semarang. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan September - Oktober tahun 2023.



### 3.7. Alur Penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian

### 3.8. Analisis Hasil

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat pada penelitian ini adalah variabel stres akademik dan adiksi internet. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk melihat dan mengukur hubungan stres akademik dan adiksi internet. Semua perhitungan ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak pengolahan data statistik yaitu program komputer *SPSS version 25*.

Analisis data variabel dalam penelitian ini adalah:

Korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan adiksi internet, ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sedangkan ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dari uji korelasi tersebut akan diperoleh nilai korelasi ( $r$ ). nilai  $r$  diinterpretasikan sebagai berikut.

Tabel 3.7 Rentan Nilai  $r$

Rentang Nilai $r$	Interpretasi
0,00 - <0,2	Sangat lemah
0,20 - <0,4	Lemah
0,40 - <0,6	Cukup
0,60 - <0,8	Kuat
0,80 - <1,00	Sangat Kuat

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Hasil Penelitian**

##### **4.1.1. Karakteristik Lokasi Penelitian**

SMP Islam Al Azhar 14 Semarang adalah Sekolah Menengah Pertama swasta Islam yang berlokasi di Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. Sekolah ini berada di bawah binaan Yayasan Pesantren Islam Al Azhar dan Yayasan Bina Manusia Utama. Sekolah yang berdiri sejak 5 Oktober 2002 ini memiliki luas lahan tanah 5.580 m<sup>2</sup> dengan jumlah peserta didik semester 2023/2024 genap sebanyak 375 siswa (laki-laki = 194 siswa dan perempuan = 181 siswa). Fasilitas di sekolah ini meliputi 15 ruang kelas, 1 ruang perpustakaan, 2 ruang laboratorium, ruang pimpinan, ruang guru, ruang UKS, 6 ruang toilet, gudang, tempat olahraga, ruang TU, 3 ruang BK, ruang osis, dan ruang bangunan. SMP Islam Al-Azhar 14 Semarang menerapkan kurikulum yang ditetapkan pemerintah yaitu Kurikulum 2013 dan Kurikulum Merdeka yang dipadu dengan kurikulum oleh Yayasan Pesantren Islam Al-Azhar Jakarta yaitu Pengembangan Pribadi Muslim.

##### **4.1.2. Karakteristik Subjek Penelitian**

Penelitian dilakukan pada tanggal 11 Januari 2024 – 12 Januari 2024 di SMP Islam Al Azhar 14 Semarang. Sampel merupakan siswa kelas VIII yang memenuhi kriteria inklusi. Data diperoleh melalui

pencatatan langsung dari kuesioner yang diisi oleh siswa. Kuesioner meliputi *Gadzella's Student Life Stress Inventory* yang bertujuan untuk mengukur tingkat stres akademik dan kuesioner *Young's Internet Addiction Test* untuk mengukur skor adiksi internet. Penelitian ini melibatkan 68 responden.

Tabel 4.1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel		Frekuensi	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	33 orang	48,5
	Perempuan	35 orang	51,5
<b>Usia</b>	13 tahun	47 orang	69,1
	14 tahun	21 orang	30,9

Berdasarkan tabel di 4.1., diketahui bahwa mayoritas responden berada pada usia 13 tahun sebesar 47 orang (69,1%). Diketahui juga bahwa responden perempuan dengan persentase sebesar 51,5% lebih banyak daripada responden laki-laki.

#### 4.1.2. Deskripsi Variabel

1. Gambaran Stres Akademik pada siswa kelas VIII di SMP Islam Al

Azhar 14 Semarang

Data stres akademik didapatkan berdasarkan isian lembar kuesioner *Gadzella's Student Life Stress Inventory* dan *Young's Internet Addiction Test*. Hasil gambaran stres akademik responden disajikan pada Lampiran 5.

Berdasarkan Lampiran 5, diketahui bahwa dalam domain frustrasi, (frustrasi, kesulitan sehari-hari, kegagalan) menempati frekuensi

terbanyak pada kategori kadang-kadang yaitu 30 orang (44,12%), 33 orang (48,53%), 33 orang (48,53%), pada kekurangan sumber menempati frekuensi terbanyak kategori selalu (0%) sedangkan jarang 21 orang (30,88%), pada frustrasi saat berkencan menempati frekuensi terbanyak pada tidak pernah yaitu 56 orang (82,35%). Pada domain konflik, menempati frekuensi terbanyak pada jarang yaitu 28 orang (41,18%), 29 orang (42,65%), 27 orang (39,71%). Pada domain tekanan, persaingan menempati frekuensi terbanyak pada jarang yaitu 32 orang (32,35%), tenggat waktu menempati frekuensi terbanyak pada jarang yaitu 33 orang (33,82%), kelebihan beban menempati frekuensi terbanyak pada jarang yaitu 32 orang (32,35%), hubungan interpersonal menempati frekuensi terbanyak pada jarang yaitu 33 orang (33,82%). Pada domain perubahan, perubahan cepat yang tidak menyenangkan menempati frekuensi terbanyak pada jarang yaitu 33 orang (33,82%), perubahan yang terlalu banyak dalam waktu yang bersamaan menempati frekuensi terbanyak kadang-kadang yaitu 32 orang (32,35%), sedangkan perubahan yang mengganggu hidup menempati frekuensi terbanyak pada 26 orang (38,24%). Pada domain *self-imposed*, suka bersaing dan menang, suka diperhatikan dan dicintai, khawatir, menunda-nunda menempati frekuensi terbanyak menjawab pada kategori kadang-kadang, sedangkan solusi untuk menghadapi masalah dan khawatir menempati frekuensi terbanyak pada sering. Pada domain fisiologis, reaksi paling banyak dirasakan

yaitu sering berkeringat, kadang-kadang gagap, kadang-kadang gerakan cepat. Pada domain emosional, ketakutan hampir dirasakan pada semua orang, marah menempati frekuensi terbanyak pada kategori kadang-kadang, rasa bersalah menempati frekuensi terbanyak pada katagori kadang-kadang, dan berduka depresi menempati frekuensi terbanyak pada kategori jarang. Pada domain perilaku, menangis menempati frekuensi terbanyak pada kategori jarang, sedangkan melecehkan, merokok, mencoba bunuh diri menempati frekuensi terbanyak pada kategori tidak pernah. Pada domain kognitif, menganalisis stres menempati frekuensi terbanyak pada jarang yaitu 19 orang (27,94%), dan menganalisis strategi menempati frekuensi terbanyak pada sering yaitu 23 orang (33,82%).

Gambaran stres akademik berdasarkan skor tiap responden diklasifikasikan menjadi 2 domain yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor (dapat dilihat pada tabel 4.2).

Tabel 4.2. Kategori Stres Akademik berdasarkan Domain Instrumen

Domain		Kategori Stres Akademik			
		Skor Tertinggi	Skor Terendah	Skor Rata-rata	Std. Deviasi
<b>Stressor Akademik</b>	Frustasi	25	8	15,69	3,605
	Konflik	18	3	7,59	3,106
	Tekanan	17	4	10,15	3,426
	Perubahan	18	3	8,43	3,257
	Self-imposed	28	12	20,29	3,906
<b>Reaksi terhadap Stressor</b>	Fisiologis	56	13	30,65	9,366
	Emosional	22	7	12,93	3,529
	Perilaku	24	9	15,03	3,705
	Kognitif	24	2	7,18	4,139
<b>Skor</b>		195	72	127,93	26,318

Berdasarkan tabel 4.2, stressor akademik yang dirasakan oleh siswa SMP pada *self-imposed* memiliki skor paling tinggi, yaitu dengan skor rata-rata 20,29 dimana nilai tertinggi 28 dan nilai terendah 12. Reaksi terhadap stressor yang diakibatkan dari stres yang dialami oleh siswa SMP yaitu reaksi fisiologis, rata-rata skor 30,65 dimana nilai tertinggi 56 dan nilai terendah 13.

Hasil jawaban gambaran stres akademik di atas kemudian dikategorikan menjadi stres akademik ringan, sedang, dan berat. Stres akademik yang dirasakan responden disajikan pada tabel 4.3. sebagai berikut:

Tabel 4.3. Kategori Stres Akademik berdasarkan *Gadzella's Student Life Stress Inventory*

Skor	Kategori Stres Akademik	Jumlah	Persentase (%)
1 – 119	Ringan	21	30,9
120 – 187	Sedang	44	64,7
188 – 255	Berat	3	4,4
<b>Jumlah</b>		68	100

Tabel 4.3. adalah hasil gambaran stres akademik pada penelitian ini, berdasarkan tabel tersebut didapatkan bahwa kategori stres akademik sedang paling banyak dirasakan siswa sebanyak 44 siswa (64,7%).

## 2. Gambaran Adiksi Internet pada siswa kelas VIII di SMP Islam Al

Azhar 14 Semarang

Data adiksi internet didapatkan dengan dari lembar kuesioner untuk mendukung jawaban yang diberikan oleh responden. Gambaran adiksi internet responden disajikan pada Lampiran 6 sebagai berikut:

Berdasarkan Lampiran 6, gambaran sering online lebih lama dari waktu yang direncanakan menempati frekuensi terbanyak adalah selalu yaitu 38,24%, mengabaikan tugas pada menempati frekuensi terbanyak netral yaitu 35,29%, memilih kesenangan main internet menempati frekuensi terbanyak pada netral yaitu 35,29%, menjalin pertemanan baru, orang lain mengeluh, nilai tercecer menempati frekuensi terbanyak pada jarang, memeriksa email menempati frekuensi terbanyak pada sangat jarang yaitu 35,29%, kualitas merosot, mudah tersinggung, dan kecemasan dunia nyata menempati frekuensi terbanyak pada jarang, sering menunggu kapan online dan merasa takut bahwa internet membosankan menempati frekuensi terbanyak pada netral, sering kehilangan jam tidur menempati frekuensi terbanyak netral dan jarang yaitu 27,94%, sering memikirkan internet menempati frekuensi terbanyak pada jarang yaitu 30,88%, sering berkata “sebentar lagi” menempati frekuensi terbanyak pada netral yaitu 32,35%, sering gagal dalam mengurangi waktu, sering memilih online, dan sering merasa tertekan menempati frekuensi terbanyak pada kategori jarang.

Berdasarkan gambaran pada Lampiran 6, untuk mengetahui jenis/tipe adiksi internet dikategorikan menjadi 4 kategori domain.

Kategori domain adiksi internet dapat dilihat pada tabel 4.4. sebagai berikut:

Tabel 4.4. Kategori Adiksi Internet berdasarkan Domain Instrumen

Domain	Kategori Adiksi Internet			
	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Skor Rata-rata	Std. Deviasi
Excessive Use	20	7	13,63	3,185
Withdrawal	17	0	9,31	3,642
Tolerance	19	9	13,07	2,517
Negatif	30	10	18,29	4,292
Repercussion				
<b>Skor</b>	77	38	54,31	8,915

Berdasarkan Tabel 4.4., diketahui bahwa adiksi internet yang dialami oleh siswa SMP pada *negatif repercussion* memiliki skor paling tinggi, yaitu skor dengan rata-rata 18,29 dimana nilai tertinggi 30 dan nilai terendah 10. Gejala/efek *negatif repercussion* menjadi gejala/efek yang paling dirasakan oleh responden.

Hasil jawaban gambaran jenis/tipe adiksi internet di atas kemudian dikategorikan menjadi *normal*, *mild*, *moderate*, dan *severe* berdasarkan skor tiap responden derajat adiksi internet. Tingkat adiksi internet yang dirasakan responden disajikan pada tabel 4.5. sebagai berikut:

Tabel 4.5. Kategori Adiksi Internet berdasarkan Young's Internet Addiction Test

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
0 – 30	<i>Normal</i>	0	0
31 – 49	<i>Mild</i>	16	23,5
50 – 79	<i>Moderate</i>	50	73,5
80 – 100	<i>Severe</i>	2	2,9
<b>Jumlah</b>		68	100

Tabel 4.5. memberikan hasil gambaran adiksi internet pada penelitian ini, berdasarkan tabel tersebut didapatkan bahwa paling banyak siswa berada pada kategori *moderate* sebanyak 50 (73,5%) hal ini menunjukkan bahwa 50 siswa mengalami kecanduan internet level sedang.

#### 4.1.3. Hubungan Stres Akademik dengan Adiksi Internet

Hubungan antara stres akademik dengan adiksi internet pada siswa SMP Kelas VIII dianalisis menggunakan metode korelasi *Spearman's*. Metode bertujuan untuk mengukur keeratan hubungan antara dua variabel dengan skala nominal. Perhitungan menggunakan perangkat lunak pengolahan data statistik yaitu program komputer *SPSS version 25*.

Tabel 4.6. Hubungan Stres Akademik dan Adiksi Internet

Variabel	Adiksi Internet	
	p*	r
Stres Akademik	0.000	0.674
Ringan		
Sedang		
Berat		

\**Spearman's rho*

Dengan demikian hipotesis penelitian ini terdapat hubungan yang kuat antara stres akademik dan adiksi internet dapat diterima dengan nilai keeratan hubungan  $r = 0.674$   $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Arah hubungan positif menunjukkan semakin stres akademik maka siswa SMP akan semakin menyebabkan adiksi internet.

## 4.2. Pembahasan

Stres akademik disebabkan oleh pikiran negatif siswa terkait dengan bermacam-macam tuntutan dan situasi akademik dan berkaitan dengan tekanan yang dialami siswa, akibatnya menyebabkan stres fisik, emosi, dan perilaku (Wardah *et al.*, 2020). Gejala yang dialami siswa saat terjadi stres yaitu kurangnya kepercayaan diri, ketakutan tidak bisa menjawab soal ujian dengan benar, kurangnya konsentrasi saat belajar, kesulitan mengenang memori, berkeringat pada telapak tangan, dan cemas saat ujian (Nansar *et al.*, 2016). Dampak stres akademik disebabkan oleh berbagai faktor yang dialami. *Coping mechanism* yang digunakan adalah penghindaran maka kondisi stres akademik dapat memperburuk kondisi sehingga mempengaruhi performa akademik menjadi kurang maksimal (Nayak, 2019).

Internet di masyarakat bukan lagi suatu hal yang baru, bukan lagi sesuatu yang hanya dimiliki sedikit orang saja, tapi internet sudah dirasakan oleh hampir semua masyarakat untuk aspek kehidupan sehari-hari. Kecanduan internet disebabkan oleh stres (Anggreani, 2018). Remaja menjadikan internet sebagai hiburan dengan mengakses internet secara berlebihan karena mengatasi tekanan psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan adiksi internet pada siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 14 Semarang. Kekuatan korelasi yaitu kuat didapatkan hasil sebesar 0.674. Arah hubungan positif membuktikan bahwa semakin stres akademik maka akan semakin menyebabkan adiksi internet. Tipe stres

akademik yang paling banyak dirasakan oleh siswa SMP akibat stressor akademik adalah *Self-Imposed* yaitu tekanan yang dipaksakan oleh diri sendiri, seperti hasrat berkompetitif, dicintai semua orang, terlalu cemas dalam menyelesaikan masalah, ketakutan akan ujian serta penundaan. Dari kategori tersebut, frekuensi terbanyak yaitu solusi permasalahan yaitu 22 siswa menyatakan selalu (25,9%). Reaksi terhadap stressor paling banyak pada reaksi fisiologis yaitu menekankan kaitan antara akal dan tubuh manusia. Biasanya ditandai dengan banyak keringat, tremor, gagap, gerakan cepat, lelah, masalah pencernaan, masalah pernapasan, penurunan atau penambahan berat badan, dan lain-lain. Dari kategori tersebut, frekuensi terbanyak yaitu gemetar (gugup, mengginggit kuku, dll) yaitu 17 siswa menyatakan selalu (20%).

Tipe adiksi internet yang paling banyak dirasakan oleh siswa SMP adalah *negatif repercussion* yaitu menilai argumen, berbohong, penurunan nilai, isolasi sosial, kelelahan secara fisik. Dari kategori tersebut, frekuensi terbanyak yaitu sering kehilangan jam tidur karena begadang demi bisa *online* saat malam yang mana 16 siswa menyatakan selalu (23,5%).

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti berbeda dengan hasil penelitian oleh studi terdahulu, penelitian oleh Setiawati & Setyowati (2021) yang berjudul *Kecanduan Game Online dengan Stres Akademik pada Siswa SMP*. Berdasarkan analisis uji statistik korelasi *Spearman* didapatkan  $p=0,000$ ,  $r=0,174$ , menandakan bahwa terdapat korelasi lemah antara *game online* dengan stres akademik. Arah hubungan positif yaitu semakin tinggi tingkat

kecanduan *game online* maka tingkat stres akademik juga semakin parah (Setiawati & Setyowati, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2019) dengan judul *Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Di SMP N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai  $p=0,002$  ( $p<0,05$ )  $r=0,276$  yang menunjukkan keeratan hubungan sangat lemah. Arah hubungan positif mengartikan semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin tinggi tingkat stres (Ningsih, 2019).

Perbedaan hasil yang di analisis oleh peneliti dikarenakan terdapat faktor lainnya yang mempengaruhi stres akademik pada siswa, seperti kurangnya harga diri dan kepuasan hidup, buruknya kesehatan mental, fungsi keluarga yang rendah, akan menyebabkan stres akademik pada siswa dimana mereka akan mencari *coping mechanism* yaitu kecanduan internet. (Pristiwatie & Handayani, 2021)

Penelitian ini menemukan keeratan hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan adiksi internet sehingga hasil penelitian telah menjawab hipotesis yaitu terdapat hubungan antara stres akademik dengan adiksi internet pada siswa kelas VIII SMP Islam Al Azhar 14 Semarang. Peneliti memiliki keterbatasan yaitu tidak menilai durasi penggunaan internet dalam sehari selama seminggu, peneliti tidak *cross check* nilai harian / raport siswa, peneliti tidak mengendalikan faktor perancu yaitu keluarga.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan adiksi internet pada Siswa SMP Kelas VIII.
2. Stres akademik pada siswa SMP Kelas VIII berada pada kategori sedang sebesar 44 orang (64,7%).
3. Adiksi internet pada siswa SMP Kelas VIII berada pada kategori *moderate* sebesar 50 orang (73,5%).
4. Keeratan hubungan stres akademik dengan adiksi internet sebesar 0.674 dalam kategori kuat.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperlukan beberapa saran antara lain:

1. Perlu dilakukan penelitian yang menggunakan sampel lebih banyak dan bervariasi.
2. Perlu dilakukan di berbagai institusi pendidikan lain untuk membandingkan hasil penelitian.
3. Memperluas variabel-variabel yang belum diteliti.
4. Perlu dilakukan *digital detox* untuk menurunkan tingkat kecanduan internet.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, R. V. N. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Coping Stress Pada mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan. *Penerapan Embellishment Sebagai Unsur Dekoratif Pada Busana Modestwear*, *d(2)*, 1–30. <http://scholar.unand.ac.id/60566/>
- Amri, S. R. (2020). *Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling*.
- Anggreani, N. (2018). Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6(2)*, 158–164. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4553>
- APJII. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *Apji.or.Od, June*, 10. [apji.or.id](http://apji.or.id)
- APJII. (2023). Survei Penetrasi & Perilaku Internet 2023. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, II(1)*, 1–63.
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. *Universitas Negeri Jakarta, Skripsi*(Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta), 1–145.
- Azis, R., Politeknik, P., Malang, N., & Maharani, D. A. (2018). *Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia Cubesat Satellite for AIS Receiver using PIC16F877A View project Real-time moving object tracking View project. August 2019*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/7ag4w>
- Banunaek, D. A., Sekartini, R., Pardede, S. O., Tridjaja, B., Prayitno, A., & Devaera, Y. (2022). Deteksi Adiksi Internet dan Faktor-Faktor yang Memengaruhinya pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, *23(6)*, 360. <https://doi.org/10.14238/sp23.6.2022.360-8>
- Dewi, G. A. N. T. (2020). The Effectiveness of Play Therapy and Positive Reinforcement to Reduce Gadgets Addiction in Children. *Proceedings of The ICECRS*, *8*, 5–9. <https://doi.org/10.21070/icecrs2020419>
- Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2017). Bahaya Kecanduan Internet dan Kecemasan Komunikasi terhadap Karakter Kerja Sama pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, *43(3)*, 220–230. <https://doi.org/10.22146/jpsi.16829>
- Fernandes, F., Sari, A. Y., & Mahathir, M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMA N “X” Padang.

- NERS Jurnal Keperawatan*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.25077/njk.17.1.1-13.2021>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). an Analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bps.11224>
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(August), 191–197. [http://www.academia.edu/429550/Griffiths\\_M.D.\\_2005\\_.A\\_components\\_model\\_of\\_addiction\\_within\\_a\\_biopsychosocial\\_framework.\\_Journal\\_of\\_Substance\\_Use\\_10\\_191-197](http://www.academia.edu/429550/Griffiths_M.D._2005_.A_components_model_of_addiction_within_a_biopsychosocial_framework._Journal_of_Substance_Use_10_191-197)
- Griffiths, M. D. (2000). “Internet addiction: time to be taken seriously?” *Addiction Research*, 8(5), 693–710.
- Handayani, D. (2018). Hubungan Antara Sense of Humor dan Stres Akademik pada Siswa Full Day School. *Repository Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 16–44.
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Baguley, T. (2012). Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors. *Addiction Research and Theory*, 20(5), 359–371. <https://doi.org/10.3109/16066359.2011.640442>
- Li, Y., Zhang, X., Lu, F., Zhang, Q., & Wang, Y. (2014). Internet addiction among elementary and middle school students in china: A nationally representative sample study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(2), 111–116. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0482>
- Manalu, L. J., & Kemala, I. (2020). *Strategies to cope with stress among online gamers: A study among university students in Medan, Indonesia*. 15, 27–32.
- Maria. (2017). Penurunan Stres Akademik Menggunakan Teknik Relaksasi-Afirmasi Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Bidang Psikologi Pendidikan*, 2005, 1–11.
- Nansar, Munir, A., & Nurwahyuni. (2016). Efektivitas Layanan Informasi Manajemen Stress dalam Mereduksi Stress Akademik Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 3 Pasangkayu. *Jurnal Konseling Dan Psikoedukasi* 1, 1(1), 69–78. [https://web.archive.org/web/20180502173357id\\_/http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKP/article/viewFile/6266/4972](https://web.archive.org/web/20180502173357id_/http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKP/article/viewFile/6266/4972)
- Nayak, S. G. (2019). “Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional

Study.” *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480–1486.  
www.internationaljournalofcaringsciences.org

Ningsih, R. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Di Smp N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019*. 67. <http://eprintslib.ummg.ac.id/1238/>

Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 26–36. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i1.11>

Novianti, R., & Riyanto, S. (2018). Tingkat Literasi Media Remaja Desa dalam Pemanfaatan Interney. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 16(2), 158–171.

Nuha, M. U. (2021). Pengaruh Stres Akademik Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Islam Iain Salatiga. In *Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang* (Vol. 14, Issue 1).

Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Ketergantungan Smartphone terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 141.

Pristiwatie, D. L., & Handayani, P. R. (2021). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Stres Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Empat SMP Di Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. *Jurnal Teknologi Informasi*, 7(2), 124–134.

Putri, G. A., & Hernawati, T. (2017). Hubungan Stres Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja SMA di Kecamatan Andir Kota Bandung. *Health Journal*, 4(4), 223–227.

Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.29210/02018190>

Sastroasmoro, S. (2011). Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis. In *Sagung Seto*.

Setiawati, O. R., & Setyowati, S. (2021). Kecanduan Game Online dengan Stres Akademik pada Siswa SMP. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 81–88. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.3433>

Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353–365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>

Sugiono, D. K. (2020). *Hubungan tingkat stress dengan internet addiction pada mahasiswa yang menjalani skripsi di universitas bhakti kecana tahun 2020*.

*I*(1), 1–81.

- Sumiyarini, R., & Yuliyani, A. (2022). Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik di Masa Pandemi : Sebuah Studi Potong Lintang. *Smart Society Empowerment Journal*, 2(2), 57. <https://doi.org/10.20961/ssej.v2i2.62758>
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 143–150. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Wardah, R., Nurbaity, & Nasution, J. A. (2020). Identifikasi Tingkat Dan Penyebab Stres Akademik Siswa Smp Negeri Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 1–6. [https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=76332](https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=76332)
- Wardatul, A., & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique(Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswamenengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 228–245. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3523/4058>
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 6–16.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(4), 443–450. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zahara, R. (2021). *Produktivitas Kerja Pada Karyawan Pt Saka Mitra Sejati Medan Skripsi Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Medan Area Oleh : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan.*