

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan salah satu permasalahan akademik yang muncul pada siswa yang disebabkan karena adanya stres pemicu akademik. Terdapat beberapa hal yang dapat memicu stres akademik pada siswa, seperti adanya tuntutan akademik yang bersumber dari proses belajar mengajar seperti beban tugas, ujian, tekanan untuk jenjang pendidikan berikutnya dan sebagainya (Rahmawati, 2017). Pemicu akademik juga dapat bersumber dari ekspektasi diri yang dimiliki oleh siswa, kekhawatiran pada nilai, dan sebagainya (Sun et al., 2011). Selain itu, keluarga dan sekolah juga merupakan sumber stress yang utama bagi siswa, hal itu disebabkan karena siswa banyak menghabiskan waktunya disekolah (Qurrotu, 2019).

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan akademik stres (Barseli & Ifdil, 2017). Sun et al (2011) mendefinisikan akademik stres sebagai tekanan yang siswa rasakan disekolah karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Stres merupakan penilaian individu yang bersumber dari hubungannya dengan lingkungan yang dinilai sebagai sesuatu yang membebani dan menekan karena kurangnya kapasitas kemampuan individu tersebut sehingga mengancam kesejahteraannya (Lazarus & Folkam, 1984). Fieldman (2019) menuturkan bahwa stres merupakan proses dalam menilai suatu fenomena sebagai sesuatu yang menimbulkan ancaman, menantang, atau membahayakan, serta bagaimana individu merespon fenomena tersebut baik dalam tingkatan fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Oleh sebab itu stres yang dialami oleh siswa merupakan persepsi dan penilaian individu tersebut terhadap peristiwa atau kondisi yang dipersepsikan sebagai pemicu. Stres yang dialami siswa dalam ranah akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan sudut pandang serta penilaian individu mengenai hal-hal yang dipersepsikan sebagai pemicu akademik yang terkait dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan, penilaian

tersebut dipersepsikan sebagai hal yang menekan (Govaerts, S. & Gregoire, 2004).

Kemenkes RI (2019) menyatakan bahwa di Indonesia stres merupakan pemicu utama hipertensi yang mencapai 25,8%. Salah satu kategori stres yang dirasakan individu sebagai pelajar ialah stres akademik. Alsulami (2018) melalui penelitiannya menemukan bahwa sekitar 10 sampai 30% siswa SMA mengalami tingkat stres akademik yang beragam. Suseno (2013) juga menyatakan bahwa 15% siswa SMA mengalami stres akademik tinggi, dan 35,1% sedang.

Fenomena penggunaan *smartphone* sudah banyak ditemukan, namun dengan durasi penggunaan yang berbeda – beda. dikutip dari penelitian *Digital Gesellschaft fur konsumforschung* (GfK) Asia yang menyatakan jika pengguna media sosial di Indonesia rata-rata menghabiskan 5,5 jam sehari (Perempuan 5,6 jam dan pria 5,4 jam) (Rakhmansyah, 2017). Jika dirata-ratakan secara keseluruhan, maka masyarakat Indonesia menghabiskan waktu setidaknya 5,5 jam per hari untuk menggunakan *smartphone* mereka dengan membuka berbagai aplikasi.

Durasi penggunaan *smartphone* yang melebihi batas maksimal akan menimbulkan masalah bagi penggunanya. Ketua tim peneliti dari *University of Oxford, Andrew Przybylski* yang dikutip dalam Samini (2019), mengatakan bahwa durasi ideal untuk melakukan penggunaan *smartphone* adalah sepanjang 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari. Selain itu, resiko terjangkitnya adiksi *smartphone* pada penggunanya akan sangat mungkin terjadi.

Hasil penelitian Aljooma (2016) terhadap 416 remaja, menunjukkan bahwa 48% remaja mengalami kecanduan *smartphone*, mereka menggunakan *smartphone* selama lebih dari empat jam per hari. Hasil penelitian Anshari, dkk. (2016) yang bertujuan untuk mengeksplorasi pola perilaku dan dampak penggunaan *smartphone* pada 589 responden di Brunei mengungkapkan bahwa hampir dua pertiga responden menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari. Fakta lain, bahwa lebih dari 46% responden mengaku tidak dapat

hidup tanpa *smartphone* dan merasa khawatir saat jauh dari *smartphone*. Kim dan Lim (2017) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* berhubungan dengan kebiasaan makan yang tidak sehat, rendahnya asupan makanan bergizi, gangguan tidur, kenaikan berat badan, dan frekuensi makan yang lebih tinggi pada remaja di Korea.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia melakukan survei pada 42 kota diseluruh pulau di Indonesia dan dari hasil survei tersebut didapati ada 49,7% siswa SMA yang menjadi posisi pertama dalam penggunaan *smartphone*. Kemudian ada 11,3 % pada tingkat SMP dan 7,5% pada tingkat SD (Mulyana & friani, 2018). Berdasarkan hasil survei tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang paling tinggi adalah siswa SMA yang pada umumnya berusia 16-18 tahun. Dimana rentang usia ini bisa dikatakan merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau yang sering dikenal dengan istilah masa remaja. Garis pemisah antara awal masa dan akhir masa remaja terletak kira-kira di sekitar usia 17 tahun, usia dimana rata-rata setiap remaja memasuki sekolah tingkat menengah atas (Harlock, 2004).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa siswa yang saya temukan di sekolah khususnya di SMK Negeri 1 Padaherang, banyak siswa yang mengalami cape, lelah, bahkan sampai mengalami stres pada proses akademiknya kebanyakan di akibatkan karena terlalu banyak tugas dan kemudian di tuntun oleh orang tua dalam prestasi belajarnya di sekolah. Oleh karena itu banyak siswa yang mengalihkan rasa stres nya tersebut ke kegiatan yang membuat mereka merasa nyaman dan bisa mengurangi rasa stresnya dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

Menurut Qian & Fuqian (2018) stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dirasakan oleh individu karena adanya beban serta ketegangan psikologis dalam proses belajar. Berdasarkan hal tersebut, stres bersumber dari proses kognitif yang dilakukan oleh siswa terhadap situasi di lingkungan pendidikan, baik secara eksternal dan internal yang kemudian dapat mempengaruhi dirinya.

Penggunaan *smartphone* yang dilakukan oleh siswa merupakan salah satu bentuk dari pengalihan stress yang muncul akibat pemicu yang berasal dari kehidupan akademiknya. Gowthami dan Kumar (2016) mengatakan bahwa *smartphone* merupakan ponsel dengan fitur dan fungsi yang sangat canggih seperti membuat panggilan telepon dan mengirim pesan teks, *smartphone* dilengkapi dengan kemampuan yang beragam seperti untuk menampilkan foto, bermain game, memutar video, kamera, pemutar audio, rekaman, mengirim atau menerima e-mail, aplikasi untuk situs website sosial dan menjelajahi internet dan banyak lagi.

Aspek stres akademik menurut Bedewy & Gabriel (2015) terdiri atas tiga aspek, yakni harapan akademik yaitu adanya tekanan yang dirasakan yang terkait tuntutan yang diperoleh oleh siswa baik melalui orang tua atau guru. Aspek kedua, adanya beban tugas dan ujian yang dipersepsikan oleh siswa. Dalam hal ini adanya tugas yang dirasa banyak dan harus dikerjakan oleh siswa dapat memicu adanya rasa ketakutan akan kegagalan, merasakan ketidakpastian terhadap masa depan. Aspek ketiga, yakni persepsi diri akademik siswa terkait dengan karakteristik pribadi yang dimiliki oleh siswa, hal ini dapat terkait dengan kepribadian, prestasi akademik, psikologis, kecerdasan, sosial, dan sebagainya yang dapat mempengaruhi persepsi akan kemampuan dirinya dalam hal akademik. Sedangkan, aspek stres akademik yang diungkapkan oleh Gadzella (2005) terdiri dari *Frustration, Conflicts, Pressures, Changes and Self-imposed*. Stres yang tinggi dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi kesehatan fisik, permasalahan mental seperti kecemasan, panik, hingga depresi, serta mengganggu kinerja akademik dan menimbulkan perilaku negatif (Shankar & Park, 2016).

Stres dibidang akademik pada siswa muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik itu dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki (Shahmohammadi, 2011). Seseorang yang mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stres, secara alamiah akan berusaha untuk

mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu, salah satunya adalah dengan penggunaan *smartphone* (Waskitha, 2017).

Menurut Thurson (2005) stres akademik dapat disebabkan oleh mata pelajaran yang sulit bagi siswa, sehingga siswa takut kepada guru yang mengajar. Perubahan tuntutan belajar dari masa ke masa juga menyebabkan munculnya gejala stress. Kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa (Taufik & Ifdil, 2013). Individu yang mengalami stress akan menunjukkan gejala emosional dan fisik (Inayatillah, V., 2015). Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan, gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Sedangkan siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan, sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar (Barseli & Ifdil, 2017).

Stres akademik yang dirasakan oleh siswa juga terkait dengan beberapa dampak seperti kesehatan mental siswa yang terganggu, penggunaan obat-obatan terlarang, kesulitan tidur, kesehatan fisik, pola hidup tidak sehat, penurunan prestasi akademik, dan juga terkait dengan resiko putus sekolah (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020). Berdasarkan hal tersebut stres dapat menimbulkan dampak bagi individu baik secara fisik, psikologis, ataupun perilaku yang dapat mengganggu kondisi individu tersebut serta kinerja akademiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti (2013) pada mahasiswa pengguna *smartphone* di Surabaya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan adiksi *smartphone*. Hasil analisis data menunjukkan hubungan yang signifikan antara academic stress dengan *smartphone* addiction, dengan nilai hitung ($r = 0.524$; $p = 0,000 < 0,050$).

Smartphone atau ponsel pintar sudah mulai merambah di kalangan masyarakat Indonesia sejak tahun 2000an (Aditama, 2017). Dengan kegunaannya yang multi fungsi serta dilengkapi beragam fitur-fitur menarik terkadang membuat pengguna *smartphone* merasa asik untuk menggunakannya terus menerus. Ditambah lagi, dengan kemampuannya mengakses berbagai informasi dan menghubungkan setiap individu melalui media sosial, membuat pengguna menjadikan ponsel pintar ini sebagai bagian dari hidupnya. Hal inilah yang membuat pengguna *smartphone* bukan hanya memperoleh manfaat dari kecanggihannya, tetapi juga memperoleh dampak negatif akibat penggunaannya, seperti terjangkit adiksi *smartphone*.

Kwon dkk, (2013) menyebutkan bahwa istilah adiksi *smartphone* adalah sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan 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. Aljomaa dkk, (2016) mengungkapkan bahwa remaja yang menghabiskan waktu menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam sehari dapat meningkatkan kecenderungan mengalami adiksi *smartphone*. Torrecillas (dalam Aljomaa dkk, 2016) juga menemukan bahwa 40% remaja dan orang dewasa menggunakan *smartphone* selama lebih dari 4 jam sehari hanya untuk melakukan panggilan, mengirim serta menerima pesan.

Durasi penggunaan *gadget* yang melebihi batas maksimal akan menimbulkan masalah bagi penggunanya. Ketua tim peneliti dari University of Oxford, Andrew Przybylski yang dikutip dalam Samini (2019), mengatakan bahwa durasi ideal untuk melakukan penggunaan *gadget* adalah sepanjang 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari. Selain itu, resiko terjangkitnya adiksi *smartphone* pada penggunanya akan sangat mungkin terjadi.

Salah satu kegunaan *smartphone* bagi siswa adalah untuk mencari informasi tentang pelajarannya dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Siswa diharuskan untuk lebih aktif pada saat proses belajar mengajar berlangsung dan tidak jarang siswa diharuskan menggunakan *smartphone* mereka untuk mendapatkan informasi terkait dengan tugas-tugas yang

diberikan. Namun ada saat dimana siswa malah menggunakan *smartphone* untuk kepentingan pribadi ketimbang menyelesaikan tugasnya. Tidak jarang siswa mendapat hukuman dari guru karena kedapatan menggunakan *smartphone* disaat guru sedang menjelaskan didepan kelas. Hukuman yang diberikan biasanya seperti teguran, dikeluarkan dari kelas, atau bahkan guru harus mengambil *smartphone* milik siswa tersebut sebagai efek jera.

Teori adiksi *smartphone* yang dalam penelitian ini yaitu teori adiksi *smartphone* yang dikembangkan oleh Kwon et.al . (Kwon et.al. 2013) melakukan penelitian dengan tujuan untuk membuat *self-diagnostic* adiksi *smartphone*. Alasan dibuatnya *self-diagnostic* tersebut karena penelitian “*Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale*” yang dilakukan oleh *National Information Society Agency* hanya memberikan *assessment* yang sederhana dalam membedakan antara ketergantungan dan penyalahgunaan *smartphone*. Kedua hal tersebut dibedakan berdasarkan diagnosa psikiatri tanpa acuan skala diagnosa adiksi *smartphone*. Selain itu, dalam jurnal – jurnal Korea, studi – studi terkait skala penilaian adiksi *smartphone* hanya memodifikasi terminologi–terminologi dari penelitian–penelitian sebelumnya, bukan berdasarkan pemahaman tentang konsep adiksi *smartphone*. Selain mengembangkan skala adiksi *smartphone*, (Kwon et.al. 2013) juga menjelaskan konsep adiksi *smartphone* dalam hasil penelitiannya.

Adiksi *smartphone* lebih cenderung terjadi pada remaja dibandingkan orang dewasa (Kwon et al., 2013). Kim et al, (2018) melaporkan remaja mempunyai kecenderungan fokus ketika menggunakan media dan masalah penggunaan media bisa lebih berkembang pada remaja ketika remaja diperkenalkan jenis media baru daripada orang dewasa. Dengan kata lain, remaja cenderung proaktif ketika menerima jenis media baru dan menggantikan yang sebelumnya (Kwon et al., 2013). Oleh karena itu, peneliti memilih pelajar SMA sebagai subjek penelitian.

Adiksi *smartphone* adalah pola atau perilaku maladaptif karena penggunaan *smartphone* sehingga menimbulkan gangguan yang dimanifestasikan melalui lima ciri (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013). Menurut

(Kwon et.al. 2013) Lima ciri itu diantaranya gangguan kehidupan sehari-hari, *withdrawal*, toleransi, mengorientasikan hubungan pada dunia maya, dan berlebihan dalam menggunakan *smartphone*. Gangguan kehidupan sehari - hari meliputi tidak melakukan pekerjaan yang sudah direncanakan, sulit konsentrasi ketika di kelas atau sedang bekerja, mengalami pusing/pandangan buram, sakit di pergelangan tangan/di belakang leher, gangguan tidur (Kwon et al., 2013). Menurut Kwon et.al. 2013) menjelaskan *withdrawal* yaitu rasa tidak sabar, kesal, menderita/tidak tahan jika tidak menggunakan *smartphone*, terus menerus memikirkan *smartphone* meskipun sedang tidak menggunakannya, berupaya untuk terus menggunakan *smartphone*, merasa jengkel ketika diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*.

Ciri lain dari adiksi *smartphone* menurut Kwon et.al. (2013) yaitu mengorientasikan hubungan pada dunia maya yakni merasa hubungan pertemananyang didapatkan melalui *smartphone* lebih akrab daripada teman yang ada Di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak bisa dikontrol ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*, terus menerus mengecek *smartphone*, menganggap dunia *smartphone* adalah gambaran kecil masyarakat di dunia nyata yang dibentuk oleh situs jejaring sosial, seperti *twitter* atau *facebook*. Kwon et.al. (2013) juga menjelaskan bahwa berlebihan dalam menggunakan *smartphone* meliputi tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone*, lebih suka meminta bantuan orang lain melalui *smartphone*, selalu menyiapkan pengisi baterai (*charge*), merasa terdorong untuk menggunakan *smartphone* lagi setelah baru saja berhenti menggunakannya. Toleransi yaitu usaha untuk mencoba mengontrol penggunaan *smartphone* tetapi selalu gagal (Kwon et.al. 2013).

Faktor internal yang mempengaruhi adiksi *smartphone* yaitu self- esteem individu. Hasil penelitian yang dilakukan (Lee et al, 2016) menunjukkan bahwa responden yang beresiko tinggi terkena adiksi *smartphone* menunjukkan self-esteem yang rendah. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lee dan Chae, (2017), (Mulyana & Afriani, 2017). Namun, hasil penelitian yang dilakukan oleh Pugh (2017)

menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan self-esteem dengan adiksi *smartphone*. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Wang et al, (2017) menunjukkan adanya hubungan jika self-esteem dijadikan mediator student-student relationship dengan adiksi *smartphone*.

Bukan hanya karena faktor internal, adiksi *smartphone* juga bisa disebabkan oleh faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal tersebut yaitu kualitas persahabatan. Kualitas persahabatan mampu menggambarkan bagaimana hubungan individu dengan teman atau sahabatnya. Individu yang mengalami konflik dengan teman-temannya akan mengalami pengalaman psikologis yang buruk, seperti kesepian (*loneliness*) (Bae, 2015). Oleh karena itu, mereka mungkin berusaha mencari kegiatan alternatif untuk mengimbangi hubungan interpersonal yang buruk. Dalam situasi ini, *smartphone* bisa menjadi cara yang menarik untuk berinteraksi dengan orang lain tanpa kontak tatap muka (Lee & Lee, 2012; Park, Kim & Hong dalam Bae, 2015). Hasil penelitian Kim et al. (2018) menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* memiliki hubungan yang signifikan dengan remaja yang memiliki kualitas persahabatan yang rendah.

Faktor eksternal selanjutnya yang mempengaruhi adiksi *smartphone* yaitu stres akademik. Stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang pemicu akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govarest & Gregoire dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti (2013) pada mahasiswa pengguna *smartphone* di Surabaya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan adiksi *smartphone*. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Chiu, 2014) yang menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh secara signifikan terhadap adiksi *smartphone* jika melalui variabel mediator yaitu *social self-efficacy*.

Meskipun belum dimasukkan ke dalam pembahasan DSM-V, bahaya yang ditimbulkan dari adiksi *smartphone* tidak jauh berbeda dengan bahaya

yang ditimbulkan dari ketergantungan zat lainnya (seperti alkohol, obat – obatan, dsb.). Adiksi *smartphone* dapat menimbulkan dampak psikis, fisik, dan sosial. Dampak psikis yang ditimbulkan dari adiksi *smartphone* diantaranya ekspresi marah yang tidak tepat (berlebihan) karena dilarang menggunakan *smartphone*, gangguan jiwa, percobaan bunuh diri, kemalasan, dan mudah merasa jenuh saat belajar (Lupito et al. 2018). Selain itu, individu juga dapat mengalami perubahan sikap menjadi lebih negatif; menjadi pemurung, mengurung diri, dan membenci orang lain (misal: membenci orangtua)(Lupito et al. 2018). Dampak psikis juga dapat dirasakan oleh orang tua dengan anak yang mengalami adiksi *smartphone*, seperti membuat orang tua malu karena anak menyalahgunakan *smartphone* yang dimilikinya seperti *selfie* dengan pakaian minim dan fotonya tersebar di media sosial (Fit & Bakri, 2017).

Chiu (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa adanya gangguan *smartphone addiction* adalah sebagai salah satu alasan untuk pengalihan rasa stress pada diri seorang individu dikalangan remaja, dan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sehingga sebagai awal mula terjadinya ketergantungan akan alat komunikasi tersebut. Chiu (2014) juga menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel *life stress* pada variabel *smartphone addiction*. Chiu (2014) menyebutkan bahwa *life stress* terjadi pada kehidupan siswa, sehingga siswa menggunakan *smartphone* sebagai pelarian rasa stress tersebut. Karena adanya penggunaan dari *smartphone* yang tidak terkontrol membuat siswa menjadi ketergantungan terhadap *smartphone*.

Dari uraian di atas di ketahui bahwa stres akademik berkorelasi dengan adiksi *smartphone* dibuktikan dengan penelitian yang di lakukan oleh Chiu (2014), Karuniawan dan Cahyati (2013) dengan hasil yang cukup signifikan. Siswa ketika mengalami stres akan menggunakan *smartphone* secara berlebihan hingga menimbulkan adiksi sebagai pelarian rasa stres tersebut (Chiu, 2014). Kemudian berdasarkan observasi yang di temukan selaras dengan hasil observasi yang di temukan bahwa sahnya siswa terlihat mengalami cape, lelah, bahkan sampai mengalami stres pada proses

akademiknya yang di akibatkan terlalu banyak tugas yang mengakibatkan siswa lebih memilih mengalihkan rasa stresnya dengan menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMK Negeri 1 Padaherang maka terdapat urgensi dalam penelitian ini adalah mengangkat suatu permasalahan yang terjadi pada sekolah tersebut yaitu banyak siswa yang mengalihkan rasa stres ke kegiatan yang membuat dirinya merasa nyaman dan dapat mengurangi rasa stres nya tersebut dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga dapat menimbulkan adiksi atau kecanduan yang dapat berdampak buruk terhadap kehidupan siswa serta prestasi akademiknya. Pentingnya tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan adiksi *smartphone* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Padaherang, hasil penelitian ini nantinya akan di tinjak lanjuti terkait permasalahan tersebut dalam rangka untuk menangani permasalahan yang ada di SMK Negeri 1 Padaherang, sehingga permasalahan tersebut tidak akan lagi berdampak buruk terhadap kehidupan siswa serta prestasi akademiknya.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka siswa harus bisa mengurangi dan menghilangkan rasa stres akademiknya agar siswa tidak terlalu mengalihkan rasa stresnya kepada penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Untuk itu dapat dilaksanakan berbagai layanan Bimbingan dan Konseling secara *preventive* maupun *curative* seperti layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan klasikal, dan layanan bimbingan kelompok dalam rangka mengurangi tingkat stres akademik ke tingkat yang lebih rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis terdorong untuk mencoba meneliti permasalahan yang berkaitan dengan “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Adiksi *Smartphone* Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Padaherang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa sahnya di temukan fakta siswa mengalami stres akademik kemudian dalam proses pengalihan stres akademik tersebut siswa mengalihkannya dengan menggunakan *smartpone* secara berlebihan. Dan di temukan juga fakta bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan adiksi (Chiu, 2014). Dampak siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan, gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Sedangkan siswa yang mengalami akademik stres secara fisik ditandai dengan, sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar (Barseli & Ifdil, 2017).

Untuk mengatasi permasalahan di atas dibutuhkan kerja sama antara semua pihak baik keluarga, sekolah, dan siswa. Siswa di harapkan bisa menurunkan atau mengurangi stres nya tersebut. Keluarga diharapkan menjadi *support system* bagi siswa yang mengalami stres akademik dengan memberikan semangat dalam proses belajar siswa dan keluarga terutama orang tua di harapkan tidak terlalu menuntut siswa dalam prestasi belajarnya di sekolah. Selain itu sekolah diharapkan memberikan inovasi dalam proses mengajar agar siswa tidak mengalami permasalahan diatas, serta sekolah khususnya guru BK dapat memberikan pelayanan bimbingan dan konseling guna menangani psikologis siswa yang mengalami stres akademik. Salah satu bentuk dukungan sekolah yaitu memfasilitasi guru BK dalam memberi layanan kepada siswa. Diharapkan juga siswa dapat menemukan skala prioritas untuk mengurangi adiksi *smartphone*. Dalam mengurangi penggunaan adiksi *smartphone* di butuhkan penurunan stres akademik.

Berdasarkan kesimpulan sementara bahwa stres akademik sebagai salah satu variabel yang mampu menurunkan penggunaan adiksi *smartphone* pada siswa. Semakin tinggi stres akademik yang di alami siswa maka akan semakin tinggi adiksi *smartphone* yang terjadi pada siswa, kemudian semakin rendahnya

stres akademik yang di alami siswa maka akan rendah tingkat adiksi *smartphone* pada siswa.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas penulis terdorong untuk mencoba meneliti permasalahan yang berkaitan dengan “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Adiksi *Smartphone* Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Padaherang”.

C. Rumusan penelitian masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seperti apa profil stres akademik pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Padaherang ?
2. Seperti apa profil adiksi *smartphone* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Padaherang ?
3. Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan adiksi *smartphone* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Padaherang ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui profil stres akademik pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Padaherang
2. Untuk mengetahui profil adiksi *smartphone* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Padaherang
3. Untuk mengetahui hubungan antara hubungan antara stres akademik dengan adiksi *smartphone* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Padaherang

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis :

1. Manfaat Teoritis

Secara umum hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan dapat menjadi bahan kajian penelitian relevan yang bersifat memperluas sebagai perlengkapan kajian pustaka kemudian Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan psikologis siswa khususnya bagi guru BK terkait dengan psikologi sosial dan psikologi pendidikan siswa di sekolah, yaitu terhadap adanya kemungkinan keterkaitan antara stres akademik dengan adiksi *smartphone*

2. Manfaat praktis

Bagi siswa penelitian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi kepada siswa, sehingga mampu mencegah terjadinya adiksi *smartphone* pada diri siswa dan bagi siswa yang sudah mengalami adiksi *smartphone* bisa mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran bagi orang tua maupun guru untuk dapat mengetahui gejala dari adiksi *smartphone* pada siswa dan dapat menemukan solusi untuk mencegah perkembangan yang semakin banya