



HUBUNGAN STRES AKADEMIK TERHADAP PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

ACCADEMIC STRESS RELATIONSHIP ON THE USE OF SMARTPHONE IN NURSING S1 STUDENTS STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Yeni Devita, Mahdili

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

yenidevita@payungnegeri.ac.id, 085359556822

ABSTRAK

Stres akademik disebabkan oleh berbagai tuntutan ketika menjalani masa pendidikan, dan terjadi bila seorang individu gagal dalam memenuhi atau mengatasi tuntutan tersebut dan mengalami ketegangan emosi. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola stress dengan baik akan mencari aktivitas lain sebagai mekanisme koping untuk menurunkan stres yang dihadapi. Salah satunya adalah dengan penggunaan *smartphone*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan penggunaan *smartphone*. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan studi korelasi. Penelitian dilakukan di STIKes Payung Negeri Pekanbaru pada bulan Mei 2018. Jumlah responden 218 mahasiswa dengan menggunakan alat instrument kuesioner. Analisa yang digunakan adalah distribusi frekuensi dan uji *statistic chi-square* untuk menganalisa hubungan variabel. Hasil uji *statistic chi square* dengan *p value* sebesar $0,041 < 0,05$, hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan antara stress akademik terhadap penggunaan *smartphone* pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru. OR = 0,525; rentang *Cofidence Interval* (CI 95%) = 0,293-0,939. Penelitian ini merekomendasikan agar mahasiswa mampu mengelola sistem pembelajaran yang efisien sehingga mengurangi stressor yang menyebabkan stress akademik.

Kata Kunci : *Stres Akademik; Mahasiswa; Smartphone*

ABSTRACT

*The academic stress caused by various demands while undergoing education, and occurs when an individual fails to meet or overcome the demands and experience emotional tension. Students who are not able to manage stress well will look for other activities as coping mechanisms to reduce stress. One of them is smartphones uses. The purpose of this study is to determine the relationship between academic stress and usage of smartphones. This research is quantitative with research design used correlation study. The study was conducted at STIKesPayungNegeriPekanbaru in May 2018. The number of respondents was 218 students by using the instrument of questionnaire instrument. The analysis used is frequency distribution and chi-square statistic test to analyze variable relation. The result of chi square statistic test with *p value* = $0,041 < 0,05$, the results of this study that there is a relationship between academic stress and smartphone usage to undergraduate nursing students of*



STIKesPayungNegeriPekanbaru. OR = 0,525; Confidence Interval range (95% CI = 0.293-0.939). This study recommends that students are able to manage an efficient learning system so as to reduce stressors that cause academic stress.

Keywords : *Academic stress; college student; Smartphone*

PENDAHULUAN

Smartphone yaitu sebuah alat yang dapat berperan sebagai asisten pribadi. Alat tersebut dapat menyimpan data-data penting untuk dapat dipergunakan dalam keperluan bisnis maupun sebagai pengingat hal-hal yang harus dilakukan oleh para pengguna *smartphone* tersebut. Hal ini, sangat memudahkan individu untuk memenuhi kebutuhannya serta melakukan apa yang mereka inginkan (Karuniawan, 2013). *Google playstore* dan *apple app store* merupakan dua penyedia layanan berbagai aplikasi yang dapat diunduh baik secara gratis maupun berbayar. Tercatat jumlah aplikasi yang dapat diunduh di *google playstore* adalah 2,8 juta sedangkan *apple app store* sebanyak 2,2 juta aplikasi (Statista, 2017). Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil statistik pada tahun 2018, Indonesia masuk dalam jajaran pengguna *smartphone* terbanyak nomor tujuh didunia dibawah Rusia dan Brazil yaitu sebanyak 103 juta jiwa (Emarketer, 2018).

Hadirnya *smartphone* sebagai salah satu dari kemajuan teknologi menyebabkan perubahan yang begitu besar pada kehidupan masyarakat khususnya remaja dengan segala peradaban dan kebudayaannya. Perubahan ini selain memberikan dampak positif pada kehidupan remaja juga memberikan dampak negatif yang mengancam perkembangan remaja (Agusta, 2016). Adapaun dampak yang positif yaitu meningkatkan rasa percaya diri,

lebih memudahkan komunikasi, dan memperoleh banyak teman. Dan memudahkan mencari berbagai informasi. Sedangkan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* adalah terjadinya kesenjangan interaksi, dan terciptanya hubungan yang palsu, dan penggunaan *smartphone* secara berlebihan (Saputra A, 2014).

Menurut Listyo (2010) mengungkapkan bahwa alasan seseorang menggunakan *smartphone* secara berlebihan terdiri atas beberapa faktor, salahsatunya stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Purwati, 2012). Adapun yang dapat menimbulkan stres akademik antara lain tekanan untuk mendapatkan prestasi, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapatkan nilai yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan karir dan manajemen waktu (Waksita, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian Hafifah (2016) pada mahasiswa PSIK (Program Studi Ilmu Keperawatan) mendapatkan data stres yang terjadi pada mahasiswa sebanyak 28,2 % mengalami stres ringan, 45,8% mengalami stres sedang, dan 26% mengalami stres berat. Sedangkan pada mahasiswi stres yang terjadi yaitu sebanyak 35,4 % mengalami stres ringan, 39%



mengalami stres sedang dan 25,6 % mengalami stres berat.

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* (Waksita, 2017). Penggunaan *smartphone* yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan salah satu bentuk dari pengalihan stres yang muncul, termasuk stresor yang berasal dari kehidupan akademiknya. Dalam hal ini, *smartphone* berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan meringankan stres yang dihadapi untuk sementara waktu (Van Deursen dkk, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Chiu (2014) bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Berdasarkan hasil survei peneliti yang didapatkan dari mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru dengan menggunakan hasil wawancara didapatkan 21 orang mahasiswa STIKes Payung Negeri dengan metode wawancara, 15 mengatakan bahwa mahasiswa terkadang mengalami rasa stres ketika dalam proses pembelajaran serta mengalihkan terhadap penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Diantara stres yang dialami oleh mahasiswa seperti jadwal pembelajaran yang padat, jadwal tugas yang terlalu singkat, ujian yang harus dihadapi, yang mana mereka mengatakan hal tersebut membuat stres yang berdampak pada penggunaan *smartphone* sebagai distraksi atau pengalihan akan stres yang timbul. Mahasiswa mengaku pengalihan tersebut di aplikasikan terhadap fitur-fitur yang ada di *smartphone* berupa sosial media, seperti

instagram, *facebook*, *youtube* dan lain sebagainya, serta permainan *game online*. Mahasiswa mengaku merasa hal tersebut sudah menjadi kebiasaan mereka. Sedangkan 6 mahasiswa lain mengaku bahwa stres yang terjadi tidak selalu mereka alihkan dalam penggunaan *smartphone*. Mereka mengatakan hal yang biasa dilakukan untuk pengalihan akan stres yang dihadapi yaitu, seperti jalan-jalan, istirahat, dan berkumpul bersama teman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik terhadap penggunaan *smartphone* pada mahasiswa S1 keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi korelasi dan pendekatan *Study Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Payung Negeri Pekanbaru Program Studi S1 Keperawatan dari bulan Januari-Juli 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i S1 keperawatan Program Reguler STIKes Payung Negeri Pekanbaru yaitu sebanyak 383 orang dengan jumlah sampel 218 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *stratified random sampling*. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi Square*.

HASIL

Hasil Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang digunakan untuk mendapatkan karakteristik responden serta masing-masing variabel yang meliputi umur, jenis kelamin, kelas/angkatan beserta distribusi hasil pengukuran. Hasil



analisis univariat yang diperoleh pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Karakteristik Responden

1. Umur

Tabel 4.1

Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru

Variabel	Mean	Median	SD	Minimum	Maksimum
Umur	20,22	20	1,346	18	24

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan hasil data dari tabel 4.1 diketahui bahwa, dari 218 responden, distribusi responden menurut umur rata-rata mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru

berusia 20,22 atau dibulatkan menjadi 20 tahun, dengan usia termuda responden adalah 18 tahun dan yang tertua adalah 24 tahun.

2. Jenis Kelamin

Tabel 4.2

Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	56	25,7%
2	Perempuan	162	74,3%
Jumlah		218	100%

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan hasil data dari tabel 4.2 diketahui bahwa, dari 218 responden, distribusi responden menurut jenis kelamin mahasiswa S1

Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 162 responden (74,3%)

3. Tahun Angkatan

Tabel 4.3

Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Tahun Angkatan Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru

No	Angkatan	Frekuensi	Persentase (%)
1	2017	57	26,1%
2	2016	51	23,4%
3	2015	67	30,7%
4	2014	43	19,7%
Jumlah		218	100%

Sumber : Data Primer, 2018



Berdasarkan hasil data dari tabel 4.3 diketahui bahwa, dari 218 responden, distribusi responden menurut angkatan mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru terbanyak

4. Stres Akademik

adalah dari angkatan 2015 sebanyak 67 responden (30,7%).

Tabel 4.4
Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Stres Akademik Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru

No	Stres Akademik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	96	44,0%
2	Tinggi	122	56,0%
Jumlah		218	100%

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan hasil data dari tabel 4.4 diketahui bahwa, dari 218 responden, didapatkan sebagian besar mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri yang mengalami stres akademik

dengan kategori tinggi sebanyak 122 responden (56%).

5. Penggunaan Smartphone

Tabel 4.5
Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Penggunaan Smartphone Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru

No	Penggunaan Smartphone	Frekuensi	Persentase (%)
1	Negatif	74	33,9%
2	Positif	144	66,1%
Jumlah		218	100%

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan hasil data dari tabel 4.5 diketahui bahwa, dari 218 responden, didapatkan sebagian besar mahasiswa S1 Keperawatan STIKes

Payung Negeri yang menggunakan *smartphone* secara positif sebanyak 144 responden (66,1%)

Hasil Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *independent* (stres akademik) dengan variabel *dependent* (penggunaan *smartphone*). Hasil

penelitian dikatakan ada hubungan apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$. Penelitian ini menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 4.6
Hubungan Stres Akademik dengan Penggunaan Smartphone Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru



Stres Akademik	Penggunaan <i>Smartphone</i>					P Value	OR (95% CI)
	Negatif		Positif		Total		
	N	%	n	%	n (%)		
Rendah	25	26,0	71	74,0	96 (100)	0,041	0,525
Tinggi	49	40,2	73	59,8	122 (100)		(0,293-
Jumlah	74	33,9	144	66,1	218 (100)		0,939)

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.6 diketahui bahwa, dari 122 responden yang mengalami stress akademik dengan kategori tinggi, responden yang menggunakan *smartphone* secara positif terdapat 73 responden (59,8%), sedangkan 49 responden (40,2%) menggunakan *smartphone* secara negatif. Hasil uji statistik *chi squared* diperoleh nilai *p value* = 0,041 dan nilai signifikan lebih kecil dari 5% (*p value* = 0,041 < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a gagal ditolak dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stress akademik dengan penggunaan *smartphone* pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Dari uji statistik tersebut juga diperoleh nilai *OR (Odds Ratio)* = 0,525 (CI 95%: 0,293-0,939), hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stress akademik dengan kategori tinggi, memiliki risiko sebesar 0,525 kali menyebabkan penggunaan *smartphone* pada mahasiswa S1 keperawatan STIKes Payung Negeri secara positif.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress akademik dengan penggunaan *smartphone*. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan (2013) dimana hasil *p value* menunjukkan nilai 0,000 < 0,05 sehingga hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Stres akademik diartikan sebagai sebuah tekanan mental yang berhubungan dengan kekhawatiran atau kecemasan mengenai

kegagalan akademik (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Adapun pendapat lain menurut Putri (2015) stress akademik merupakan kondisi stress yang dialami pelajar karena adanya kesenjangan antara tuntutan akademik dilingkungan belajar dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut, sehingga mengakibatkan perubahan respon dalam diri pelajar baik secara fisik maupun secara fisiologis.

Stres akademik disebabkan antara lain tekanan untuk mendapatkan prestasi, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapatkan nilai yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan karir dan manajemen waktu (Waksita, 2017). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Chiu (2014) menunjukkan hasil stress akademik terjadi pada kehidupan mahasiswa, sehingga mahasiswa menggunakan *smartphone* untuk mengurangi beban terhadap stress yang dialami. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Agusta (2016) menyebutkan bahwa salah satu faktor seseorang menggunakan *smartphone* adalah dari faktor situasional, dimana faktor ini seseorang akan merasa nyaman saat menggunakan *smartphone* baik dalam kondisi sendiri (individu) maupun berkelompok (kolektif). Contoh dari faktor ini seperti stress dan cemas. Hasil penelitian Agusta (2016) tersebut menunjukkan hasil bahwa ketika individu merasa kurang nyaman, seperti ketika mempunyai masalah, individu akan mulai menggunakan *smartphone* untuk membuat dirinya menjadi nyaman sebagai bentuk dari mekanisme koping.



Mekanisme koping adalah reaksi individu ketika menghadapi suatu tekanan atau stres dan bagaimana individu tersebut menanggulangi stres yang dihadapinya (Nofiana, 2017). Seseorang yang mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stres, secara alamiah akan berusaha untuk mengatasinya dengan melakukan sejumlah perilaku tertentu, salah satunya adalah dengan penggunaan *smartphone* (Waksita, 2017).

Menurut asumsi peneliti stress akademik yang terjadi pada mahasiswa menyebabkan mahasiswa mencari rasa nyaman untuk menghilangkan beban stres yang mereka terima. *Smartphone* digunakan mahasiswa sebagai mekanisme koping untuk meringankan stress tersebut, yang mana penggunaan fitur yang ada di *smartphone* digunakan sebagai distraksi terhadap stres yang dihadapi.

KESIMPULAN

Dari penelitian dapat disimpulkan bahwa stress akademik dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menggunakan smartphonenya. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tindak lanjut atau evaluasi proses pembelajaran di pendidikan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). *Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta*.
- Chiu, S. (2014). *Computers in Human Behavior The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student : A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. Computers in Human Behavior, 34, 49–57.*
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Cho, H. Y., Kim, D. J., & Park, J. W. (2017). *Stress and adult smartphone addiction : Mediation by self - control , neuroticism , and extraversion, (November 2016), 1–7.*
<https://doi.org/10.1002/smi.2749>
- Dewanti, D. E. (2016). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa BIDIKMISI dan non BIDIKMISI Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Dharma, K. K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Emarketer. (2018). *Over half of Mobile Phone Users Globally Will Have Smartphone in 2018*. Retrieved from <https://www.emarketer.com/m/Article/2-Billion-Consumers-Worldwide-Smartphones-by-2016/1011694>
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. (2017). *Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, 1, 223–233*.
- Intan, T. (2017). *Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado, VI(1), 1–15*.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). *Stressor of Academic Stress- A Study on Pre-University Students. Indian Journal . Sci. Res, 3(1), 171–175*.
- Karuniawan, A. (2013). *Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone, 2(4)*.
- Listyo, Y. (2010). *Mobile Phone Addict*.



- Retrieved from http://www.ubaya.ac.id/2014/content/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html
- Nofiana, D. (2017). *Gambaran Mekanisme Koping dan Kemampuan Adaptasi pada Santri Baru di Pesantren Al-Ikhlas Desa Majapura Kecamatan Bobotsari*.
- Purwati, S. (2012). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*, 45–62.
- Putri, V. K. H. (2015). *Hubungan Antara Kemandirian dengan Stress Akademik pada Mahasiswa yang Merantau di Salatiga*.
- Saputra A, P. (2014). *Fenomena Penggunaan Smartphone Di Kalangan Pelajar, 0(0)*.
- Statista. (2017). *Number of Apps Available in Leading App Stores*. Retrieved from <http://www.statista.com/chart/12455/number-of-apps-available-in-leading-app-stores/>
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). *Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender*. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Waksita, B. G. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Wicaksana, B. Y. (2017). *Hubungan antara Stres Akademik dan Kecenderungan Impulsive Buying pada Mahasiswa*.
- Zaiyuna, I. (2014). *Pemanfaatan Smartphone Sebagai Sarana Pengembangan Informasi Mahasiswa KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang*.