

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES
AKADEMIK DENGAN KECANDUAN
INTERNET PADA MAHASISWA YANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna SI Psikologi Islam (S.Psi)
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :

**Muhammad Resol
1831080149**



Program Studi : Psikologi Islam

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS
USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2023 M**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES
AKADEMIK DENGAN KECANDUAN
INTERNET PADA MAHASISWA YANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna SI Psikologi Islam (S.Psi)
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :

Muhammad Resol
1831080149

Penguji Pendamping I : Abd. Qohar, M.Psi

Penguji Pendamping II: Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog

Program Studi : Psikologi Islam

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS
USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2023 M**

ABSTRAK

Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Oleh :

Muhammad Resol

Kecanduan internet pada mahasiswa merupakan sebuah jaringan yang sangat banyak digunakan oleh masyarakat dengan komputer di seluruh dunia melalui telepon, satelit, dan bentuk komunikasi lainnya. Fakta bahwa begitu banyak orang yang menggunakan komputer memiliki akses dan menggunakan internet memudahkan untuk melakukan penelitian dan mencari atau memberikan informasi. Sampai saat ini, penggunaan internet lebih dari sekedar alat untuk pengumpulan, transmisi, dan penyimpanan data. Itu juga memiliki berbagai kegunaan lain, seperti memfasilitasi transaksi bisnis, komunikasi, dan proses terkait pembelajaran serta menyebarkan propaganda.

uji coba pada skala kecanduan internet dengan jumlah aitem sebanyak 19 aitem dengan responden sebanyak 33 subjek, diperoleh nilai koefisien korelasi yang bergerak dari 0,342 - 0,851. Nilai koefisien reliabilitas pada skala kecanduan internet didapat nilai $\alpha = 0,896$ yang memiliki arti bahwa aitem tersebut reliabel. Dengan menghilangkan aitem yang gugur dilakukan dengan melihat pada setiap aitem yang memiliki nilai korelasi $r_{xy} \geq 0,250$. Nilai koefisien reliabilitas pada skala tingkat stres akademik didapat nilai $\alpha = 0,939$ yang memiliki arti bahwa aitem tersebut reliabel. Dengan menghilangkan aitem yang gugur dilakukan dengan melihat pada setiap aitem yang memiliki nilai korelasi $r_{xy} \geq 0,250$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan kecanduan internet dengan nilai $R=0,262$ dengan taraf signifikan 0,041 yang berarti nilai $p < 0,05$. Adapun besaran pengaruh variabel bebas kecanduan internet terhadap variabel terikat tingkat stres akademik, memiliki nilai keberpengaruhannya sebesar 6,9%. Sedangkan 93,1% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Kata Kunci : *Tingkat Stres Akademik, Kecanduan Internet*

ABSTRACT

The Relationship Between Academic Stress Levels And Internet Addiction To Students Working on Thesis

By:

Muhammad Resol

Internet addiction among students is a network that is widely used by people with computers around the world via telephone, satellite and other forms of communication. The fact that so many people who use computers have access to and use the internet makes it easy to do research and find or provide information. Until recently, the use of the internet was more than just a tool for data collection, transmission, and storage. It also has a variety of other uses, such as facilitating business transactions, communications, and learning-related processes and spreading propaganda.

. Trials on the internet addiction scale with a total of 19 items with 33 subjects as respondents, obtained a correlation coefficient value that ranged from 0.342 - 0.851. The reliability coefficient value on the internet addiction scale was obtained at $\alpha = 0.896$, which means that the item is reliable. By eliminating items that were dropped, this was done by looking at each item that had an rxy correlation value ≥ 0.250 . The reliability coefficient value on the academic stress level scale obtained a value of $\alpha = 0.939$, which means that the item is reliable. Eliminating dropped items is done by looking at each item that has an rxy correlation value ≥ 0.250 .

The results of this study indicate that there is a significant relationship between academic stress levels and internet addiction with a value of $R = 0.262$ with a significant level of 0.041, which means a value of $p < 0.05$. The magnitude of the influence of the internet addiction free variable on the dependent variable is the level of academic stress, which has an effect value of 6.9%. While the other 93.1% is influenced by other variables outside the research.

Keywords: *Stress academic, Internet addiction*

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Resol
NPM : 1831080149
Progam Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bandar Lampung, 24 juli 2023
Yang menyatakan,



Muhammad Resol
Npm : 1831080149



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Letkol. Hi. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (35131)

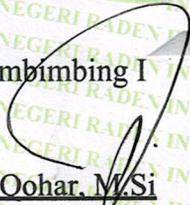
PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik
Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa
Yang Mengerjakan Skripsi
Nama : Muhammad Resol
NPM : 1831080149
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam
Sidang Munaqsyah Fakultas Ushuluddin dan Studi
Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan
Lampung

Pembimbing I

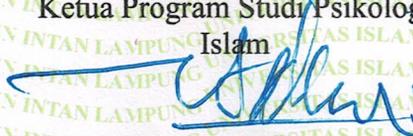

Abd. Oohar M.Si
NIP. 197103122005011005

Pembimbing II


Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog
NIDN. 2004028703

Mengetahui

Ketua Program Studi Psikologi
Islam


Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Letkol. Hi. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (35131)

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : “Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi” disusun oleh Muhammad Resol. NPM : 1831080149. Program Studi : Psikologi Islam. Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama, telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal : Rabu, 26 Juli 2023

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang : Dr. Suhandi, M.Ag

Sekretaris : Nurul Isnaini, M.Psi

Penguji Utama : Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si

Penguji Pendamping I : Abd. Qohar, M.Si

Penguji Pendamping II : Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog



Dekan
Fakultas Ushuluddin dan Studi
Agama

Dr. Ahmad Isaena, MA

NIP. 197403302000031001

MOTTO

اَغْتَنِمْ حَمْسًا قَبْلَ حَمْسِ شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاءَكَ
قَبْلَ فُقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya: “Abdullah bin Abbas ra berkata: “Rasulullah SAW bersabda kepada seseorang, beliau menasehatinya: “Gunakan lima perkara sebelum datang lima perkara; masa mudamu sebelum masa tua, sehatmu sebelum sakitmu, kekayaanmu sebelum miskinmu, waktu luangmu sebelum kesibukanmu dan kehidupanmu sebelum kematianmu.” HR. Al Hakim.



PERSEMBAHAN

Yang paling utama dari segalanya, sembah sujud syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan penuh kasih sayang-Mu yang telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur ku ucapkan kepada-Mu ya Rabb, karean telah mengahdirkan orang-orang yang sangat berarti disekeliling saya. Yang selalu memberikan semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk :

1. Untuk Ayahku Hendri Jaya dan Mama Masyani yang aku cintai dan aku sayangi terimakasih atas doa dan dukungannya sampai dititik penyelesaian skripsi ini.
2. Untuk Kakak-kakakku yang aku sayangi dan aku banggakan terimakasih kalian yang sudah mendukung ku sampai penyelesaian skripsi ini.
3. Untuk pendamping hidupku kelak, yang selalu aku sebut didalam setiap doaku

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Muhammad Resol, dilahirkan di Kotabumi, Lampung Utara pada 7 Maret 2000.

Peneliti merupakan anak ke-empat dari empat bersaudara, tiga putri dan satu putra dari pasangan Bapak Hendri Jaya Dan Ibu Masyani . Alamat tinggal Jalan Sultan Haji GG. Cempedak No.86 Labuhan Ratu Sepang Jaya.

Mengawali pendidikan pertama di SDN 2 Rojasari kotabumi lulus pada tahun 2012 kemudian melanjutkan pendidikan di SMPN 10 Kotabumi lulus pada tahun 2015, adapun pendidikan menengah atas yaitu di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung lulus pada 2018.

Setelah menamatkan pendidikan di SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung tepatnya pada tahun 2018, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi S1 Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirobil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan, dan petunjuk-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril amupun material. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M.Ag. Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Lampung
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A selaku Dekan Fakultas Usuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay., M.Si selaku Ketua Prodi dan Ibu Annisa Fitriani, S. Psi., MA selaku sekertasi Prodi Psikologi Islam Fakultas Usuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi saya untuk disidangkan.
4. Bapak Nugroho Arief Setiawan, M.Psi.,Psikolog selaku Pembimbing Akademik sekaligus pembimbing II terima kasih sudah menjadi dosen pendamping yang telah memberi masukan serta motivasi yang telah beliau berikan.
5. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku dosen Pembimbing I peneliti yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam memperbaiki kekurangan- kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak DR. Suhandi, M.AG selaku Ketua Sidang yang telah banyak memberi masukan pada isi proposal hingga memberi motivasi saat berjalannya sidang Munaqasah ini
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Program Studi Psikologi Islam yang telah mendidik serta memberikan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah membantu proses administrasi dalam penelitian ini.
8. Untuk kedua orangtua ku, ayah dan mama terimakasih telah memberi dukuangan dan do'a pada sidang munaqasah ini.
9. Untuk teman-temanku Gustiyan Prastio, Anggi Aditia, Mego Natalia, Refkian Sidiq, dan Anas Mirza terima kasih sudah menjadi teman berkeluh kesah selama masa perkuliahan sampai pada masa penyusunan skripsi. Terimakasih atas kasih sayang, bantuan tenaga, fikiran, dukungan dan motivasi yang kalian berikan.
10. Untuk semua teman-teman kelas C dan teman-teman Psikologi Islam angkatan 2018, terimakasih atas kebersamaan selama penulis menempuh perkuliahan dan semoga kebersamaan ini terus berlanjut sampai akhir hayat, Aamiin.
11. Kemudian semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Peneliti berharap kepada Allah SWT, semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasan akan mejadi pahala dan amal kebaikan serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.

Bandar Lampung, Juni 2023
Yang menyatakan,

Muhammad Resol
Npm : 1831080149

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
PERSETUJUAN	vi
SURAT PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Rumusan Masalah	9
C.Tujuan Penelitian	9
D.Manfaat Penelitian.....	9
E.Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A.Kecanduan Internet.....	15
1.Pengertian Kecanduan Internet	15
2.Aspek-aspek Kecanduan Internet.....	16
3.Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecanduan internet.....	18
4.Dampak Kecanduan Internet.....	19
B.Tingkat Stress Akademik.....	20
1.Pengertian Stress Akademik	20
2.Faktor-Faktor Stres Akademik	22
3. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	23
4. Jenis-Jenis Stres Akademik	25
5 Dampak Stres Akademik.....	26
6. Tingkat Stress Akademik Dalam Perspektif Islam	27

C. Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	28
F. Kerangka Berfikir	29
G. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Identifikasi Variabel	31
B. Definisi Operasional Variabel	31
1. Tingkat Stress Akademik	31
2. Kecanduan Internet	31
C. Subjek Penelitian	32
1. Populasi	32
2. Teknik Sampling	32
D. Metode Pengumpulan Data	33
E. Validitas dan Reliabilitas	35
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	37
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	37
B. Persiapan Penelitian	39
C. Pelaksanaan Penelitian	44
D. Hasil Analisis Data Penelitian	44
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Rekomendasi	55
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	32
Tabel 3.2 Blueprint Kecanduan Internet.....	34
Tabel 3.3 Blueprint Tingkat Stres Akademik	34
Tabel 4.1 Distribusi Skala Kecanduan Internet	39
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Stres Akademik.....	39
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Valid Dan Gugur Skala Kecanduan Internet.....	42
Tabel 4.4 Distribusi Aitem Valid Dan Gugur Skala Tingkat Stres Akademik	42
Tabel 4.5 Sebaran Aitem Valid Skala Kecanduan Internet	43
Tabel 4.6 Sebaran Aitem Valid Skala Tingkat Stres Akademik	44
Tabel 4.7 Rumus Norma Kategorisasi.....	44
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Variabel Tingkat Stres Akademik	44
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Variabel Kecanduan Internet.....	45
Table 4.10 Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	46
Table 4.11 Uji Hipotesis	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	30
Gambar 4.1 Kategorisasi Tingkat Stres Akademik	45
Gambar 4.2 Kategorisasi Kecanduan Internet.....	46
Gambar 4.3 Tingkat Stres Akademik	47
Gambar 4.4 Kecanduan Internet.....	48
Gambar 4.5 Uji Linieritas Tingkat Stres Akademik Terhadap Kecanduan Internet	49



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. SKALA PENELITIAN

LAMPIRAN 2. DISTRIBUSI AITEM UJI COBA

LAMPIRAN 3. VALIDITAS DAN REABILITAS

LAMPIRAN 4. SKALA PENELITIAN

LAMPIRAN 5. TABULASI DATA PENELITIAN

LAMPIRAN 6. HASIL UJI ASUSMSI

LAMPIRAN 7. HASIL UJI HIPOTESIS

LAMPIRAN 8. SURAT IZIN PENELITIAN

LAMPIRAN 9. HASIL TURNITIN



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa akan memulai studinya di universitas tertentu selama setidaknya empat sampai delapan tahun, dan akan mengakhiri kuliahnya dengan menyerahkan tesis sebagai pernyataan penyelesaiannya. Menurut keterangan resminya, banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kendala saat mengerjakan skripsi, yang berujung pada stres. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain proses revisi yang lama, perlunya mendapatkan referensi, perlunya dorongan kembali dosen pembimbing saat membaca naskah, lamanya masa studi, dan kesibukan dosen pembimbing yang kurang baik yang digunakan. Maritapiska (dalam Wulandari, 2012). (dalam Wulandari, 2012). Fawzy (2017) menegaskan bahwa stres dapat mengakibatkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang kurang baik, prestasi akademik yang kurang baik, penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang, penurunan kualitas hidup, kehilangan harga diri, risiko mengembangkan kejiwaan atau bahkan ide dan upaya bunuh diri.

Menurut penelitian, stres juga dipengaruhi oleh pengalaman pribadi setiap orang dengan tekanan psikologis. Menurut beberapa penelitian, masalah psikologis terkait dengan kemampuan mengambil strategi yang fleksibel dalam konteks akademik; khususnya, orang dengan skor lebih tinggi akan terus menggunakan strategi yang fleksibel (Freire et al, 2016). Memiliki landasan psikologis yang kuat dapat membantu dalam proses adaptasi dan diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang berasal dari akademik.

Adanya penggunaan akademik oleh mahasiswa disebut-sebut memiliki banyak penyebab. Beberapa di antaranya adalah penyesuaian mahasiswa dengan lingkungan dan budaya baru, tujuan akademik, bahkan pengerjaan tugas mata kuliah yang disediakan dosen. Hal ini disebabkan karena sebenarnya

terdapat perbedaan yang signifikan antara pembelajaran di SMA dan di institusi papan atas, sehingga diperlukan adanya kursus terkait akademik bagi siswa SMA. Hal ini juga dijelaskan oleh Rony dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi di Riau (Agusmar et al., 2019), dimana tingkat stres yang diamati lebih tinggi pada awal penelitian dibandingkan dengan akhir penelitian, dengan prevalensi 57,23%. Sejalan dengan hasil survei tersebut di atas, Augesti (Agusmar et al., 2019) melaporkan hasil survei yang sebanding dengan prevalensi sekitar 59,2%. (Siregar & Putri, 2020), yakin atas kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tujuan akademik dapat meningkatkan usaha untuk memperoleh tujuan yang diinginkan, tetapi juga dapat menjadi suatu hambatan dalam memperoleh sasaran. Menurut Habeeb dan Koochacki (Ambarwati et al., 2019), persentase wanita yang mengalami stres akademik secara global adalah sekitar 38–71%, namun di Asia sekitar 39–61%. Di Indonesia, persentase guru yang mengalami stres akademik berkisar antara 36,7 hingga 71,6% Fitasari (Ambarwati et al., 2019).

Mahasiswa tingkat atas bukan satu-satunya yang mengalami stres pada umumnya, mahasiswa tahun pertama juga sering mengalami stres. 66 mahasiswa (71,7%) dari 92 mahasiswa yang mengalami stres sedang, 4 mahasiswa (4,3%) dari 92 mahasiswa yang mengalami stres ringan, dan 22 (23,9%) dari 92 mahasiswa yang mengalami stres berat, menurut penelitian Maulana (2014). Dalam situasi ini, mahasiswa tingkat pertama rentan mengalami stres. Mahasiswa tahun pertama secara konsisten mengalami masa transisi terkait dengan perubahan yang sedang berlangsung yang dapat mengakibatkan stres. Perubahan dalam mengatur keuangan, semakin tingginya beban tugas dan akademik yang lebih sulit dibandingkan masa SMA, serta semakin tingginya beban tugas dan akademik yang lebih sulit dibandingkan masa SMA. Ini hanya beberapa dari perubahan yang sedang terjadi (Prasetya & Hartati; 2014, Putra & Ahmad; 2020).

Mahasiswa yang tidak dapat mengikuti perkuliahan akademik di gedung perkuliahan semakin besar kemungkinannya untuk mengalami stres akademik. Stres akademik adalah kondisi stres yang diakibatkan oleh interaksi antara faktor akademik, yang mempengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, dan mental seseorang (Nurmaliyah, 2014). Selain itu, Hamzah (2020) menyatakan bahwa stres yang dialami perempuan, terutama perempuan di tahun pertama sekolah menengah, dipersulit oleh masalah yang belum terselesaikan atau kurangnya fokus terkait akademik. Mengingat hal ini, dapat dikatakan bahwa satu-satunya lulusan terkait dari kelas tahun pertama adalah seorang akademik.

Persaingan akademik mencakup tugas kuliah dan semakin kompleks seiring dengan semakin lama dan semakin sulitnya tugas kuliah (Heiman dan Kariv, 2005). Menurut Kohn dan Frazer (dalam Ross dkk, 1999), hambatan akademik antara lain ketidakmampuan mahasiswa memperoleh nilai yang memadai, tugas yang memberatkan, tugas yang tidak jelas, dan lingkungan kelas yang tidak nyaman. Faktor lain yang diidentifikasi Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) sebagai penyebab stres akademik antara lain prasangka belajar yang buruk, harapan yang tinggi dari mahasiswa, kesulitan belajar, dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah.

Menurut Clemente et al. (2016), stres seseorang memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologisnya. Hasil penelitian ini memiliki makna bahwa tingkat stress akan menurun kadarnya apabila kesejahteraan psikologis yang dimiliki dalam individu semakin baik.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat menunjukkan perilaku positif atau negatif tergantung bagaimana penanganannya (Agolla & Ongori, 2009). Menurut Goff, A.M. (2011), berkurangnya stres akademik akan menyebabkan menurunnya kapasitas akademik yang dipengaruhi oleh indeks prestasi. Stres beban yang terus-menerus tidak baik dapat menyebabkan seseorang melakukan

perilaku negatif seperti minum alkohol, menggunakan tembakau, melakukan hubungan seks bebas, bahkan menggunakan NAPZA (Widianti, 2007). Sebaliknya, efek positif dari stres termasuk meningkatkan kreativitas dan mendorong pertumbuhan diri bahkan ketika stres yang dialami sebagian besar dalam kapasitas individu untuk itu. Stres masih diperlukan untuk meningkatkan harga diri wanita (Smeltzer & Bare, 2008). Kontrol dan dukungan prediktor merupakan faktor penting dalam memastikan bahwa peserta didik memperoleh manfaat positif dari situasi stres saat ini (Gibbon.C., Dempster.M., & Moutray.M., 2011).

Stres Akademik didefinisikan sebagai hasil dari penggabungan kesepakatan akademik yang jumlahnya kurang dari jumlah individu yang tersedia yang dapat menangani kesepakatan tersebut (Wilks, 2008). Selain stres akademik, perempuan dengan karir akademik yang menantang semakin mengalami masalah dengan media sosial (Song, 2010).

Internet adalah jaringan yang sangat banyak digunakan oleh masyarakat dengan komputer di seluruh dunia melalui telepon, satelit, dan bentuk komunikasi lainnya. Fakta bahwa begitu banyak orang yang menggunakan komputer memiliki akses dan menggunakan internet memudahkan untuk melakukan penelitian dan mencari atau memberikan informasi. Sampai saat ini, penggunaan internet lebih dari sekedar alat untuk pengumpulan, transmisi, dan penyimpanan data. Itu juga memiliki berbagai kegunaan lain, seperti memfasilitasi transaksi bisnis, komunikasi, dan proses terkait pembelajaran serta menyebarkan propaganda (Elia, 2009).

Semua anggota masyarakat menggunakan internet, tidak terkecuali mahasiswa. Dari generasi muda hingga generasi tua, banyak orang menggunakan internet. Penggunaan internet yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah untuk mencari informasi, berkomunikasi dengan orang lain, bersosialisasi, menemukan hal yang harus dilakukan, dan mendukung pekerjaan sehari-hari. Bagi seluruh anggota komunitas mahasiswa, internet digunakan sebagai sumber

untuk mencari referensi penulis, baik yang ada di buku, jurnal, maupun karya-karya perguruan tinggi lainnya. Namun, penggunaan internet secara keseluruhan biasanya diperuntukkan bagi orang-orang yang memiliki otoritas; misalnya penggunaan media sosial. Mayoritas penduduk menggunakan media sosial, dan mahasiswa sering terlibat dalam kegiatan media sosial tanpa mempertimbangkan waktu, seringkali menggunakan komputer pribadi dan internet mereka sendiri untuk mencari informasi dan referensi buku untuk mendukung pekerjaan akademik mereka.

Alasan mahasiswa yang mengalami kecanduan internet dikarenakan ia tidak memperoleh kepuasan diri ketika melakukan hubungan sosial secara langsung atau tatap muka; Akibatnya, sejak saat itu, individu yang bersangkutan harus mengasah keterampilan mereka dalam komunikasi online untuk sepenuhnya memenuhi kebutuhan mereka dalam interaksi sosial. Individu mengalami frustrasi, bergairah, senang, bebas, dan butuh saat mereka sedang menggunakan internet. Sebaliknya, ketika sedang tidak menggunakan internet, mereka mengalami kesepian, cemas, dan kurangnya daya tarik (Neto dan Barros, 2000).

Akibat dari kebutuhan akan informasi dan sumber daya manusia yang dapat dipenuhi dengan akses internet yang mudah, penggunaan internet menjadi lebih intensif dari yang seharusnya. Menurut Young (2011), kecanduan adalah keinginan untuk terlibat dalam aktivitas tertentu atau menggunakan zat yang membahayakan kesehatan fisik, sosial, spiritual, mental, dan emosional seseorang. Penggunaan internet yang terlalu sering dapat menyebabkan kecanduan yang bersifat deterministik dan dikenal sebagai "internet canduan" (Griffiths, 1996, 1998). Kecanduan internet dalam bentuk operasionalnya didefinisikan sebagai kecanduan non-kimia yang memungkinkan interaksi manusia-manusia, baik pasif maupun aktif, dan yang dapat mengembangkan dan meningkatkan fitur yang dapat membantu mengurangi perubahan kecanduan (Griffiths, 1995).

Populasi penggunaan internet yang meningkat setiap tahunnya menandakan bahwa internet telah menjadi kebutuhan banyak orang dari berbagai lapisan masyarakat. Menurut hasil survei yang diterbitkan oleh Detikinet (2012), pengguna internet di Indonesia terutama berusia antara 12-34 tahun, terhitung 64,2% dari semua pengguna, dengan pengguna antara usia 20 dan 24 tahun yang terdiri dari 15 tahun. ,1% dari semua pengguna. Menurut survei yang dilakukan oleh Marketeers pada tahun 2013, mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia di bawah 45 tahun, yaitu 16% dari seluruh pengguna internet di Indonesia. Ini adalah statistik mengkhawatirkan lainnya.

Penggunaan internet dapat dilihat sebagai komponen dari penggunaan aktual (Marks, 1990). Definisi internet mengutip Young (1996) mendefinisikan perilaku impulsif sebagai setiap gangguan tanpa penggunaan alkohol atau zat lain. Sebaliknya, menurut Shaw & Black (2008), penyalahgunaan internet ditandai dengan kontrol yang luas atau berlebihan, serta adware atau malware lain yang mencegah penggunaan komputer dan akses internet di area sensitif. Lebih khusus lagi, Soetjipto (2010) menegaskan bahwa kecanduan internet adalah penyakit kecanduan yang relatif baru yang dapat bermanifestasi sebagai kerusakan psikologis yang parah atau permanen terhadap internet.

Menurut Karimpoor, Chobegloo, dan Alizadeh (2013), jika internet tidak digunakan sebagaimana mestinya, hal itu juga akan berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan status psikologis masyarakat serta interaksi pendidikan, profesional, dan sosial yang kurang optimal. Ini karena orang sering menggunakan internet. Seseorang yang menyatakan memiliki akses internet kemungkinan besar akan mengalami depresi, kecemasan, atau kegelisahan saat tidak menggunakannya (Sally, 2006).

Greenfield menyatakan bahwa ada hari-hari di internet yang menghipnotis. Karena memiliki segala jenis peringatan, gerakan, suara, informasi, dan tanggapan, internet sangat

berbahaya. (Elia, 2009). Menurut Akin dan Iskander (2011), profesional psikologis dan orang yang belum mengerti harus menyadari potensi efek negatif dari penggunaan internet, terutama jika mereka menjadi lebih umum dalam kaitannya dengan masalah kesehatan fisik dan psikologis, dan bahwa satu-satunya masalah yang paling umum dengan masalah ini adalah penggunaan internet.

Penggunaan internet di Indonesia akan mencapai 202,6 juta pengguna pada awal tahun 2021. Jumlah ini meningkat 15,5% atau 27 jiwa dibandingkan Januari 2020 sebelumnya. Jumlah orang Indonesia yang tinggal di sana pada tulisan ini adalah 274,9 juta. Menurut perkiraan ini, 73,7% orang Indonesia akan online pada tahun 2021. HootSuite melaporkan bahwa pengguna internet berusia antara 16 hingga 64 tahun. Dapat dipahami bahwa saya memiliki banyak perangkat elektronik modern, antara lain smartphone (baik smart phone maupun non-smart phone), laptop/PC, smart watch, dan perangkat lainnya. Ada sekitar 96,4 persen atau 195,3 juta orang Indonesia yang mengakses internet melalui perangkat mobile (kompas.com).

Penggunaan internet dapat dilakukan melalui perangkat stasioner, seperti komputer, notebook, atau ponsel. Penggunaan internet oleh perempuan dapat menimbulkan dampak positif maupun negatif. Hal ini dikarenakan perempuan semakin mudah mengalami tekanan sosial tanpa menyadari dampak yang akan ditimbulkan ketika melakukan aktivitas online (Dharmawan, 2012).

Menurut Young (2009), ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya kejahatan terkait internet, antara lain penggunaan internet untuk komunikasi dua arah, ketersediaan sumber daya internet, kurangnya pengawasan, kurangnya personal motivasi dari pihak individu, dan kurangnya kapasitas pribadi untuk mengelola risiko. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Abdurrahman, disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dan rendahnya minat baca buku mahasiswa.

Dampak psikologi terhadap kecanduan internet adalah mahasiswa yang berdampak positif atau negatif. Memperbesar jumlah mahasiswa akademik akan menonjolkan kemampuan akademik yang menguntungkan bagi indeks prestasi. Mereka yang secara alami lebih mudah tersinggung mungkin dapat menunjukkan gangguan ingatan, kesadaran, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan ketajaman akademik (Goff, 2011).

Internet adalah sumber daya yang digunakan hanya untuk penelitian akademik, berbagi informasi, perdagangan, dan kegiatan lainnya (Widyanto, Griffiths & Brunsten 2011). Teknologi ini mempengaruhi bagaimana orang berinteraksi secara sosial, belajar, bekerja, bermain, mencari pekerjaan, dan mengatur waktunya sepanjang hari (DiNicola, 2004). Internet telah lama menjadi kebutuhan pokok masyarakat kita. Hampir 40% populasi dunia saat tulisan ini dibuat menggunakan internet secara teratur. Menurut statistik tahun 2013, sekitar 62,7% populasi Albania menggunakan Internet, 35,4% menggunakan Facebook, dan 75,8% menggunakan aplikasi internet lainnya (Europe Internet Stats, 2013). Meskipun Internet memiliki banyak aspek positif, semakin banyak literatur tentang aspek negatifnya dari pengguna yang sembrono dan patologis (Jenggot, 2005; Frangos & Frangos, 2009).

Generasi adalah perusahaan tahap awal pertama yang menggunakan Internet dengan ambang rendah untuk masalah psikologis serupa (DiNicola, 2004). Saat ini, lebih dari 80% anak di seluruh dunia memiliki akses ke Internet dan menghabiskan banyak waktu untuk terlibat dalam aktivitas online.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dari itu peneliti menginginkan informasi lebih dalam lagi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat hal ini. Penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ *Hubungan Tingkat Stress Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah yang peneliti rumuskan adalah “Apakah ada Hubungan antara Tingkat Stress Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.?”

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui Hubungan Antara Tingkat Stress Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Hasil yang di harapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat Teoritis

- i. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan keilmuan dalam bidang psikologi khususnya pada bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan tingkat stress dan kecanduan internet.
- ii. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah wawasan ilmu sebuah informasi dalam bidang keilmuan psikologi pendidikan khususnya yang berkaitan dengan tingkat stress dan kecanduan internet pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Manfaat Praktis

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk sebuah referensi yang akan datang dan juga dapat memberikan kontribusi kepada pembaca atau peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai tingkat stress akademik dengan kecanduan internet pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

E. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Analisis terdahulu tujuannya untuk mendapat bahan perbedaan dan referensi untuk penelitian yang akan dilakukan.

Berikut penelitian yang menjadi referensi dan pembeda dalam penelitian ini:

1. “Hubungan Tingkat Stress Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa Yang Menjalani Skripsi Di Universitas Bhakti Kencana Tahun 2020”

Pengguna smartphone usia 18 sampai 24 tahun menghabiskan waktu lebih banyak dibandingkan usia lainnya (Salesforce, 2014). Salah satu faktor yang menyebabkan individu mengakses internet karena stress dalam menyelesaikan tugas akhir yang mengakibatkan kecanduan internet (Smart, 2010).

Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan internet addiction pada mahasiswa yang menjalani skripsi di Universitas Bhakti Kencana Tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa tingkat 4 Universitas Bhakti Kencana yang berjumlah 375 dengan sampel 106 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan Accidental Sampling dan analisis data menggunakan Spearman's Rho. Teknik pengumpulan data dengan menyebarkan angket secara online.

Hasil analisa univariat tingkat stress didapatkan lebih dari setengahnya mahasiswa mengalami stress sedang (68,9%) dan lebih dari setengahnya mengalami kecanduan internet ringan (60,4%). Hasil analisis bivariat didapatkan $p\text{-value } 0,000 \leq \alpha 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan internet addiction pada mahasiswa yang menjalani skripsi. Berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi Instansi dapat melakukan pendidikan kesehatan terkait tingkat stress melalui program Talkshow Seminar sebagai upaya kuratif dalam menurunkan tingkat stress yangberesiko terhadap kecanduan internet.

2. “Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Waktu Bermain Game Online Pada Remaja di Manado”

Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Masa remaja merupakan masa transisi, masa dimana remaja rentan terhadap stres, salah satu cara remaja untuk mengalihkan stres adalah dengan bermain game online. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online pada remaja di Manado. Penelitian ini bersifat survei analitik dengan pendekatan cross sectional, Sampel diambil dengan teknik pengambilan Accidental sampling yaitu sebanyak 66 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner dan lembar wawancara. Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik Fisher's Exact Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,024 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online pada remaja di Manado.

3. “Hubungan Antara Internet Addiction dan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto”

Hasil penelitian ini adalah 72,9% responden mengalami internet addiction. 58,3% responden mengalami stres ringan, 27,1% responden mengalami stres sedang, 14,6% responden mengalami stres berat. 41,7% responden mengalami insomnia ringan, 52,1% responden mengalami insomnia sedang, 6,2% responden mengalami insomnia berat. Terdapat Hubungan Antara Internet Addiction Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto “Hubungan antara Academi Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah

terdapat hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone di Kota Surabaya. Variabel academic stress merupakan keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik.

Variabel smartphone addiction adalah perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa aktif yang merupakan pengguna smartphone di Kota Surabaya dengan jumlah subjek sebanyak 221 orang. Alat pengumpul data berupa kuesioner academic stress terdiri dari 34 butir yang di adaptasi dari Sari (2009), sedangkan kuesioner smartphone addiction terdiri dari 33 butir yang di adaptasi dari smartphone addiction scale (SAS) Kwon, dkk.(2013). Analisis data dilakukan dengan teknik analisis statistik korelasi product moment, dengan bantuan program statistik SPSS 17.00 for Windows.

Hasil analisis data menunjukkan hubungan yang signifikan antara academic stress dengan smartphone addiction, dengan nilai hitung ($r = 0.524$; $p = 0,000 < 0,050$).

4. “Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Kota Makassar”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dengan kecanduan internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di kota Makassar. Penelitian ini melibatkan 132 responden pada mahasiswa S1/D4 di kota Makassar menggunakan metode accidental sampling. Alat ukur yang digunakan terdiri dari skala stres akademik, skala kecanduan internet dan skala kualitas tidur.

Hasil uji hipotesis menggunakan ordinal regression menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung antara

stres akademik dengan kualitas tidur sebesar 0,107 dan besarnya nilai signifikansi adalah $0,002 < 0,05$. Sedangkan besarnya pengaruh tidak langsung antara antara stres akademik dengan kualitas tidur melalui kecanduan internet adalah 0,034 (0,233 0,146) dan nilai signifikansi adalah $0,000 < 0,05$. Pengaruh total dari ketiga variabel tersebut adalah 0,141 ($0,107+0,034$).

Penelitian ini menggambarkan bahwa pengaruh jalur secara langsung dan tidak langsung memiliki pengaruh yang signifikan, adapun pengaruh jalur. langsung memiliki kontribusi yang kuat dibandingkan dengan pengaruh jalur tidak langsung. Demikian bahwa gambaran stres akademik yang tinggi dirasakan mahasiswa maka menyebabkan semakin buruk kualitas tidur. Kecanduan internet akibat dari pereduksian stres akademik berkontribusi pula menambah kualitas tidur buruk pada mahasiswa.

5. Hubungan Antara Kecanduan Internet dan Depresi Pada Mahasiswa Pengguna Warnet di Kelurahan Jebres Surakarta

Berselancar di internet merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan bagi sebagian besar mahasiswa, tapi banyak yang tidak sadar bahwa kegiatan itu justru dapat membuat kecanduan internet dan berakibat timbulnya depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kecanduan internet dengan depresi pada mahasiswa pengguna warnet di kelurahan Jebres. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecanduan internet dan depresi.

Sampel penelitian ini adalah pengguna warnet di kelurahan Jebres (area kampus UNS). Sampel penelitian berjumlah 142 mahasiswa yang di ambil menggunakan teknik purposive incidental sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan skala kecanduan internet dan skala Beck Depression Inventory (BDI) secara bersamaan. Validitas skala kecanduan internet yaitu antara

0,319 sampai 0,691 dan reliabilitas sebesar 0,923. Adapun BDI memiliki validitas 0,7 dan reliabilitas 0,9. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis korelasi Pearson.

Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,859 dan diperoleh nilai R square sebesar 0,739. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dan depresi pada mahasiswa pengguna warnet di kelurahan Jebres Surakarta, yaitu jika kecanduan internet tinggi maka depresi yang dialami akan tinggi pula. Adapun untuk sumbangan pengaruh dari variabel bebas sebesar 73,9%.

Dari beberapa kajian terdahulu yang saya paparkan beberapa hal yang membedakan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang saya lakukan adalah subjek, perbedaan subjek dan lokasi penelitian. Subjek yang diambil dalam penelitian ini ialah Mahasiswa

UIN Raden Intan Fakultas Ushuluddin yang terletak di Bandar Lampung, yang memang berbeda baik secara kultur budaya maupun kehidupan sehari-harinya.

Kajian penelitian terdahulu tersebut menjadi acuan. 'Hubungan Tingkat Stress Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi' Penelitian ini merupakan penelitian serupa dengan penelitian sebelumnya dengan menggunakan variabel dependen serupa yaitu tingkat stress dan juga variabel independen yaitu kecanduan Internet.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecanduan Internet

1. Pengertian Kecanduan Internet

Menurut Shaw dan Black (2008), akses internet adalah satu-satunya gangguan kejiwaan yang paling umum yang terkait dengan kontrol yang luas atau tidak terkendali, peringatan atau sinyal peringatan tentang penggunaan komputer dan internet yang dapat mengakibatkan gangguan atau stres. Penggunaan internet konsepkan sebagai aktivitas berbahaya yang mendorong penggunaan aplikasi online yang lebih canggih dan membebani kehidupan sehari-hari individu (Kuss & Griffiths, 2015). Secara umum, internet merupakan salah satu bentuk teknologi non-kimia (perilaku) yang memfasilitasi interaksi antar manusia (Widyanto & Griffiths, 2007).

Komponen yang paling kurang terwakili dari komposisi ini di internet adalah arti penting modifikasi suasana hati, toleransi, penarikan diri, konflik, dan kekambuhan (Widyanto & Griffiths, 2007). Ada beberapa undang-undang yang terkait dengan penggunaan internet saat ini yang digunakan secara ketat. Penyalahgunaan internet, ketergantungan, penggunaan kompulsif, kecanduan, dan beberapa masalah yang disebutkan dalam daftar ini (Morahan-Martin, 2008). Terlepas dari kenyataan bahwa semua undang-undang ini pada dasarnya sama, semuanya berlaku untuk gagasan bahwa menggunakan internet lebih sering mencegah seseorang mengalami gangguan dalam kehidupan sehari-hari tetapi tidak menunjukkan perkembangan penyakit tertentu atau menandakan kecanduan (Morahan, 2008).

Menurut Dewi (2011), penggunaan internet berdampak negatif terhadap kemampuan populasi umum untuk melakukan tugas-tugas dasar. Setiap studi

menunjukkan bahwa penggunaan internet telah berkembang, beralih dari digunakan terutama untuk komunikasi menjadi digunakan untuk tujuan khusus. Hasil dari semua penelitian lain menunjukkan bahwa pengguna internet adalah populasi yang mampu secara finansial dan terdidik (*wellfinanced*). Studi ini juga mengungkapkan bahwa efek penggunaan internet secara intensif dapat diklasifikasikan menurut tiga kriteria: tingkat perubahan, tingkat aktivitas, dan implikasi interaksi sosial.

Kecanduan internet didefinisikan oleh Kimberly S. Young (1999) sebagai sindrom yang ditandai dengan menghabiskan banyak waktu menggunakan internet sambil merasa tertekan atau mengalami gejala penarikan diri saat tidak menggunakan internet. Sulit untuk mengontrol perilaku ini. Menurut kutipan di atas, menggunakan internet adalah satu-satunya jenis kejiwaan yang harus disertai software enkripsi yang kuat atau tidak sama sekali saat menggunakannya.

Artinya dari paparan di atas bahwasanya kecanduan internet digunakan pada masyarakat karna berkembangannya jaman tidak hanya itu bermain internet juga menimbulkan gangguan kejiwaan

2. Aspek-aspek Kecanduan Internet

Menurut Griffiths (2005) telah mencantumkan enam dimensi untuk menentukan apakah individu sudah digolongkan sebagai pecandu internet. Dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Salience

Ini terjadi ketika penggunaan internet menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari masyarakat, mendominasi pendapat pribadi, sangat dibutuhkan, dan berbahaya.

b. *Mood modificatio*

Semakin sering menggunakan internet. Dimana ada perasaan senang dan gembira ketika kecanduan itu terjadi (seperti meredakan ketegangan). Sebagai hasil dari aktivitas yang diklasifikasikan sebagai strategi koping, kesadaran subjek ditunjukkan.

c. *Tolerance*

Hal ini terkait dengan kebutuhan untuk meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan menggunakan internet untuk tugas-tugas dan khususnya untuk mengurangi efek negatif dari penggunaan jumlah waktu yang sama saat menggunakan internet.

d. *Withdrawal symptoms*

Gejala penarikan diri berkembang dalam beberapa hari selama satu bulan setelah penghentian atau penghentian penggunaan internet, dan mungkin hal ini menyebabkan gangguan atau gangguan sosial, pribadi, atau profesional.

e. *Conflict*

Ini adalah konflik yang muncul antara individu yang berselisih dengan orang-orang di sekitar mereka, dengan pekerjaan mereka, dengan kehidupan sosial mereka, dengan karir mereka, atau antara individu itu sendiri dan proyek yang relevan.

f. *Relapse*

Ini terjadi segera setelah orang tersebut kembali menggunakan internet saat mereka masih berada di tengah plot kecanduannya. Kekambuhan adalah pengulangan dari insiden sebelumnya dan terjadi setelah kampanye berjalan selama satu setengah tahun.

Pada aspek-aspek kecanduan internet menurut Griffiths (2005) yaitu ada 6 aspek yaitu 1. *Salience* 2. *Mood Modification* 3. *Tolerance* 4. *withdrawal symptoms* 5. *Conflict* 6. *Relapse*.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecanduan Internet

Menurut Young (2010) dan Montag dan Reuter (2015), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecanduan internet pada seseorang, yaitu sebagai berikut:

a. Gender

Jenis kelamin mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan dan alasan pengguna mengalami buta huruf internet. Laki-laki lebih sering mengalami masalah dengan game online, situs porno, dan judi online, sedangkan orang dewasa lebih sering mengalami masalah dengan pembicaraan online dan transaksi bisnis.

b. Kondisi Ekonomi

Mereka yang pernah bekerja sebelumnya memiliki kemungkinan lebih besar mengalami masalah internet dibandingkan mereka yang tidak. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang telah bekerja memiliki akses ke internet di kantor mereka serta beberapa gaji yang memungkinkan mereka untuk memiliki akses ke komputer dan internet kapan saja mereka mau.

c. Faktor Sosial

Kurang percaya diri saat melakukan komunikasi interpersonal atau saat berhadapan dengan orang yang sedang mengalami masalah sosial dapat mengakibatkan meningkatnya penggunaan internet. Akibatnya, orang akan semakin menggunakan internet untuk berkomunikasi karena lebih aman dan lebih mudah daripada interaksi tatap muka. Ini karena orang merasa sulit untuk berkomunikasi ketika mereka bertatap muka. Rendahnya kemampuan komunikasi juga dapat membantu mengisolasi diri yang kemudian mengarah ke permasalahan dalam hidup seperti kecanduan pada internet.

d. Faktor Psikologis

Penyensoran internet dapat disebabkan oleh orang yang menderita kondisi psikologis seperti depresi, kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), penggunaan obat penenang yang berlebihan, dan kondisi lain yang terkait dengan gangren psikologis. Internet memungkinkan orang untuk menghilangkan diri dari kenyataan, menerima kegembiraan, atau merasa gembira karenanya. Hal ini akan mengakibatkan individu menjadi lebih rentan untuk menggunakan internet sebagai sumber informasi dan akan menyebabkan kecanduan.

e. Faktor Biologis

Penelitian yang dilakukan oleh Montag dan Reuter (2015) dengan menggunakan functional magnetic resonance imaging (Fmri) menunjukkan adanya perbedaan fungsi antara yang mengalami keterpaksaan internet dan yang tidak. Seorang individu yang mengalami gangguan internet menunjukkan bahwa mereka kesulitan mengumpulkan informasi, cemas dalam mengendalikan perilaku mereka sendiri, dan menderita depresi.

4. Dampak Kecanduan Internet

Penggunaan internet memiliki sejarah dengan gangguan psikologis. Selanjutnya, efek negatif dari pelajaran yang akan dipelajari orang adalah sebagai berikut: menarik diri dari jejaring sosial, menjalin hubungan dengan orang-orang yang agak beracun, berhenti menjadi produktif dalam pekerjaan atau pendidikan mereka, dan memiliki hubungan yang tidak menyenangkan dengan orang lain yang diarahkan pada diri mereka sendiri. Roberti, Velezmoro, dan Lacevield (Greenfield, 2000).

Selain itu, menurut Hakim & Raj (2017), penggunaan internet dapat menimbulkan sejumlah efek negatif bagi penggunanya, antara lain: depresi, masalah tubuh dan kesehatan mental yang lebih kurus, masalah

hubungan interpersonal, dan masalah terkait pekerjaan. Selain itu, Young & Rodgers (Noviana & Stefanus, 2016) menegaskan bahwa salah satu efek negatif dari internet adalah mempersulit orang untuk berkomunikasi secara tatap muka karena merasa lebih asyik berkomunikasi dengan teman online, yang memperparah tingkat perasaan empati mereka yang sudah rendah terhadap lingkungan sekitar mereka.

B. Tingkat Stress Akademik

1. Pengertian Stress Akademik

Stres akademik yang dialami pada mahasiswa pada proses menulis merupakan masalah yang ditimbulkan oleh interaksi antara manusia dengan lingkungannya yang mengungkapkan adanya perubahan terhadap fakta tertentu. Interaksi tersebut kemudian menimbulkan kerusakan pada sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Studi ini tertuju pada bagaimana interaksi tersebut mempengaruhi mahasiswa selama proses penulisan (Sarafino, 1998).

Stres umumnya terjadi di lingkungan pendidikan, juga dikenal sebagai stres di dunia akademik. Mahasiswa sebagai anggota kelompok rentan mengalami gangguan homeostatis akibat ketidakstabilan emosi dan kurangnya ketelitian akademik dalam kehidupan sehari-hari sehingga menimbulkan stress yang sering diungkapkan. Setiap semester, jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat. Jenis stres yang paling sering dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang mengungkapkan hasil penyelidikannya serta tindakannya kepada pembimbing akademik, sehubungan dengan studi pengetahuan dan pengajaran di khusus tingkat atas (Kountul Y dkk.,2018).

Menurut konsensus saat ini, stres akademik adalah reaksi psikologis yang terjadi ketika seseorang mengalami ketegangan antara tuntutan yang diberikan pada mereka dan kapasitas mereka untuk mengatasinya. Menurut Rahmawati

(2012), seperti yang dikemukakan oleh Alvin dalam Eryanti (2012), terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik, antara lain faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, serta faktor eksternal seperti tekanan mempertahankan tingkat status sosial yang tinggi, status pendorong dalam masyarakat, tugas kuliah yang lebih menantang.

Stres akademik sangat erat kaitannya dengan program pendidikan. Ragam pendidikan saat ini dibentuk oleh suatu ketegangan tertentu ketika seseorang berada dalam fase pendidikan, dan itu terwujud sebagai stres ketika orang tersebut mengalami emosi negatif ketika berusaha untuk menghilangkan ketegangan tersebut (Rakhmawati dkk, 2014). Penyebab stres akademik merupakan hal yang normal terjadi, dan hal tersebut merupakan bentuk penyesuaian dan pengembangan diri pada kehidupan bersosialisasi yang baru, peran dan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa, masalah keuangan, beban tugas kuliah lebih banyak, perubahan gaya hidup, dan porsi belajar yang lebih banyak dari sebelumnya.



Masalah akademik yang menjadi penyebab utama stres pada masyarakat mahasiswa ditandai dengan keinginan untuk memperoleh nilai yang tinggi dan komitmen yang kuat untuk mengatasi tantangan. Penyesuaian yang baik terhadap tujuan akademik dapat menghasilkan mahasiswa yang memiliki stress tinggi, sedangkan mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap tujuan akademik umumnya memiliki stress yang rendah (Pamukhti, 2016). Stres adalah konflik yang terjadi ketika harapan dan kenyataan tidak sesuai, dimana ada ketegangan antara lingkungan dan kapasitas individu untuk menghadapi situasi tersebut. Ini bisa karena lingkungannya berbahaya, mengancam, mengganggu, dan tidak dipahami, atau bisa juga karena bahasa yang digunakan untuk mendeskripsikan situasi tidak tepat (Barseli & Ifdil, 2018). Satu-satunya hal yang perlu dipahami adalah karena setiap manusia sudah memiliki stres, maka stres tidak dapat dicegah. Maka yang perlu dilakukan

adalah mengendalikan stres agar menjadi optimal dan tidak mengganggu kesehatan (Khoiroh, 2011).

Stres akademik merupakan respon yang berkembang akibat banyaknya tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh siswa/mahasiswa. Stres merupakan akibat dari kebutuhan akan tekanan untuk meningkatkan kinerja dan kesehatan mental di lingkungan akademik dimana jumlah tekanan dan ketegangan selalu meningkat. Tanda adanya ketidaksesuaian antara tingkat stres siswa saat ini dengan lingkungan sekitar adalah stres akademik yang dialami oleh siswa.

Secara umum, stres adalah reaksi psikologis seseorang terhadap situasi yang mengganggu kehidupan sehari-harinya dan tidak sesuai dengan nilai-nilainya, yang menyebabkan memburuknya kualitas hidup (kesejahteraan hidup) (Mumpuni & Wulandari, 2010). Santrock (2003) menyatakan bahwa stress adalah respon seseorang terhadap suatu kejadian tertentu yang menyebabkan stress dan tidak dapat diatasi oleh individu. Kemudian, stres akademik adalah ketegangan yang dihasilkan dari tujuan akademik yang merusak kapasitas adaptasi mereka yang terbuka (Wilks, 2008). Desmita (2010) stress akademik merupakan respon peserta didik untuk menekan tujuan sekolah yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, tegang, dan perubahan tingkah laku. Stres akademik merupakan respon yang terwujud akibat adanya ketegangan yang disebabkan oleh sivitas akademik yang harus menjalankan tugasnya secara individual (Olejnik & Holschuh, 2007).

Berdasarkan pengertian dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu respon yang muncul yang ditimbulkan oleh stimulus–stimulus yaitu tantangan dan tuntutan.

2. Faktor-Faktor Stres Akademik

Menurut Sarafino & Smith (2011), terdapat dua faktor yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Dua faktor tersebut ialah faktor internal dan eksternal. Dan dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Internal.

Faktor stres yang terjadi secara internal meliputi kondisi fisik, konflik dan juga perilaku. Telah ditemukan bahwa stres akademik dapat menyebabkan emosi negatif dan beberapa perilaku bermasalah, seperti kecanduan internet (Jun & Choi, 2015). Penggunaan internet yang berlebihan juga menyebabkan gaya makan dan pola tidur yang tidak sehat (Kim et al., 2010). Menurut Kim, JH et al. (2013), mahasiswa memiliki risiko penggunaan internet patologis yang lebih besar karena mereka ingin mengatasi tekanan psikologis mereka dengan mencari kebahagiaan dalam bermain game online. Penggunaannya meningkat lebih dari tiga kali lipat setelah kehidupan universitas. Oleh karena itu, stres akademik berkontribusi pada kecanduan internet siswa, dan penggunaan internet patologis dikaitkan dengan efek buruk pada kesehatan fisik dan mental.

b. Faktor Eksternal

Faktor stres yang terjadi akibat faktor eksternal yaitu meliputi lingkungan kampus, masalah ekonomi dan juga lingkungan keluarga. Stres disebabkan oleh banyak faktor yang sering disebut sebagai stressor. Stressor internal atau yang berasal dalam dirinya yaitu seperti kondisi fisik ataupun keadaan emosi. Stressor eksternal yaitu yang berasal dari luar dirinya yaitu seperti lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya.

3. Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek-aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith (2010) terbagi menjadi dua yaitu:

a. Aspek Biologis

Karena kondisi atau situasi yang tidak menguntungkan, perselisihan pun terjadi. Sistem saraf simpatis dan endokrin yang menyebabkan stres. Akibat stress ini, tubuh dapat bereaksi secara fisik, seperti dengan meningkatnya detak jantung atau berkembangnya kaki gemeteran.

b. Aspek Psikososial

Stres tersebut dapat memberikan reaksi baik secara psikologis dan sosial. Adapun reaksinya yaitu:

1) Kognitif

Tingkat stres yang tinggi akan mempengaruhi daya ingat dan rentang perhatian seseorang. Stres juga dapat mengubah fungsi kognitif. Putwain (Sarafino & Smith, 2010) memberikan contoh nyata tentang bagaimana melakukan tugas saat berada di bawah tekanan dapat memengaruhi ingatan, perhatian, dan kinerja yang diperlukan seseorang. Menurut Helmi (Safaria & Saputra, 2012), selama reaksi kognitif, orang akan sulit untuk koheren, lupa, merasa tidak termotivasi, tertekan, atau memiliki tujuan hidup. Mereka juga akan kesulitan untuk mengomunikasikan pikiran dan perasaan mereka.

2) Emosi

Lazarus (Sarafino & Smith, 2010) menegaskan bahwa emosi dan stres saling berhubungan. Seseorang secara konsisten menggunakan emosi untuk mengevaluasi kondisi stres saat ini. Proses penilaian kognitif dapat memperburuk stres dan kecerdasan emosional. Individu biasanya mengalami ketakutan dan ketidaknyamanan, baik secara psikologis maupun fisik, saat mengalami stres. Selain itu, stres dapat menyebabkan depresi ringan atau berat (Sarafino & Smith, 2010). Helmi (Safaria dan Saputra, 2012) mengatakan bahwa aspek ini berhubungan dengan reaksi psikologis individu seperti marah, mudah sedih, cepat merasa kalah, kehilangan rasa humor, mudah kecewa dengan keadaan, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan merasa panik ketika mendapatkan tugas yang banyak.

3) Perilaku Sosial

Menurut Cohen dan Spacapan (Sarafino & Smith, 2010), stres dapat mengubah persepsi seseorang terhadap orang lain. Beberapa situasi stres dapat menyebabkan orang mencari tempat berlindung yang aman bagi kenyamanan. Dalam situasi stres lainnya, adalah mungkin bagi individu untuk menjadi agak ramah dan mungkin dapat memicu permusuhan sambil tetap tidak terganggu oleh keadaan orang lain. Helmi (Safaria dan Saputra, 2012) mengatakan bahwa individu yang stress akan tampak pada perilakunya seperti sering membolos, suka berbohong, tidak disiplin, tidak peduli dengan materi pelajaran, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka nyontek, merokok takut bertemu guru menyendiri dan menghindari sosialisasi, serta menarik diri dari lingkungan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki beberapa aspek yaitu aspek biologis dan aspek psikososial. Pada aspek psikososial mencakup beberapa reaksi seperti reaksi terhadap kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

4. Jenis-Jenis Stres Akademik

Menurut Jenita DT Donsu (2017) secara umum stres dibagi menjadi dua yaitu:

a. Stres akut

Stres yang dikenal juga dengan flight or flight response. Stres akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respons stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemetaran.

b. Stres kronis

Stres kronis adalah stres yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih panjang dan lebih.

Menurut Priyoto (2014) menurut gejalanya stres di bagi

menjadi tiga yaitu:

1) Stres Ringan

Setiap orang mengalami stres dengan cara yang khas, seperti mengalami banyak tidur, macet lalu lintas, atau mengkritik tindakan seseorang. Situasi sangat tegang dan berlangsung selama beberapa menit atau paling lama satu jam. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadangkala terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan bermanfaat karena dapat menyebabkan seseorang merenung dan bekerja lebih keras dalam mengatasi tantangan hidup.

2) Stres Sedang

Stres saat ini mulai lebih lambat dari stres biasa. Penyebab stres saat ini adalah situasi yang tidak konsisten dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang sudah lama dari anggota kelompok. Sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan terasa ringan adalah beberapa ciri-ciri stres yang sedang terjadi.

3) Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang telah tercipta dalam jangka waktu yang lama dan dapat berlangsung dari beberapa hari hingga beberapa bulan. Contohnya termasuk buku tahunan yang terus-menerus, tekanan keuangan yang berlangsung selama berbulan-bulan karena tidak ada penghasilan, terisolasi dari teman dan keluarga, dan berada di tempat yang terus mengalami perubahan fisik dan psikologis. Ciri-ciri stres berat didefinisikan sebagai aktivitas berlebihan, gangguan hubungan sosial, kantuk berlebihan, negativisme, penurunan kesadaran, kurangnya kejelasan,

peningkatan kelelahan, ketidakmampuan untuk melakukan pekerjaan berkelanjutan, dan peningkatan ketergantungan pada sistem gangguan.

5. Dampak Stres Akademik

Musabiq & Karimah, (2018) menyebutkan bahwa terdapat empat dampak stress yang dialami oleh mahasiswa, yaitu :

1. Kondisi fisik seperti kelelahan, lemas, sakit kepala, pusing, migrain, gangguan pola nutrisi, nyeri badan, nyeri perut, pegal dan otot tegang, mudah sakit, gangguan pola istirahat dan tidur.
2. Emosi, seperti mudah marah saat sedang stres, mudah menangis, mudah lelah, mudah tertekan, merasa sedih, risih, khawatir berlebih, murung, dan frustrasi.
3. Perilaku, seperti percaya bahwa hubungan dengan jaringan sosial yang memburuk, menyendiri, malas berbicara, bertemu, dan berkomunikasi dengan orang lain lebih renggang, pemalu, dan tidak mampu memahami satu sama lain.

Mereka juga gagal memperhatikan orang lain dan berperilaku altruistik.

4. Kognitif, seperti keyakinan lemah, pikiran negatif, ketakutan, gemetar, penghentian terus-menerus, dan kurang teliti.

6. Tingkat Stress Akademik Dalam Perspektif Islam

Menurut Ujam Jaenudin, sifat keluh kesah merupakan manifestasi ketidakpuasan atau ketidaknyaman yang dialami pada seseorang, yang terkadang cukup mengalam, jadi mengeluh sebenarnya merupakan salah satu ungkapan perasaan yang tidak adil, tidak ikhlas menerima semua ketentuan yang terjadi, dari segi materi dan non materi.

Dalam ayat-ayat dalam Al-Qur'an memang tidak ada

secara tegas membahas tentang tingkat stress atau keluh kesah secara fisik maupun mental, akan tetapi ada contoh perilaku dari malaikat yang senantiasa beribadah kepada Allah dan tidak mengenal lelah atau bosan, hal tersebut dijelaskan dalam Q.S. Al-Ma'arij: 19-20

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾

﴿إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah.” (Q.S. Al-Ma'arij: 19-20).

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir (2003) Allah Swt. menceritakan perihal manusia dan watak-watak buruk yang telah menjadi pembawaannya. Yakni apabila tertimpa kesusahan, ia kaget dan berkeluh kesah serta hatinya seakan-akan copot karena ketakutan yang sangat, dan putus asa dari mendapat kebaikan sesudah musibah yang menimpanya.

C. Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Menurut Setiawan, dkk (2019), penggunaan internet saat ini merupakan kebutuhan untuk belajar dan mengerjakan berbagai tugas, yang mengakibatkan tingginya tingkat ketergantungan akses internet bagi setiap individu. Akibatnya, efek negatif penggunaan internet tidak dapat dicegah dan pengguna mengalami stres. Mahasiswa lebih rentan menjadi pecandu internet dibandingkan dengan yang lain, karena berbagai aktivitas yang padat dan kebutuhan tinggi terhadap internet, seperti mengakses sarana edukasi, hiburan, dunia online dan kebutuhan chatting antar teman sebaya (Suryanto, 2010).

UU RI No. 12 Tahun 2012 menyebutkan bahwa salah satu hal yang wajib dilakukan oleh umat awam dalam Tridharma Perguruan Tinggi adalah melakukan penelitian untuk menyelesaikan masalah yang belum terselesaikan atau sering disebut dengan penulisan skripsi. Saat seorang mahasiswa sedang menulis makalah, makalah dipandang sebagai masalah khusus yang perlu ditangani dan diperjelas sebagai salah satu standar akademik utama di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 2012).

Pengguna internet normal biasanya akan menggunakan internet untuk mencari referensi ke tugas lama dalam waktu empat hingga lima jam setiap hari, yang menunjukkan bahwa mereka tidak mendapatkan apa-apa dari memiliki akses ke internet (Hasan, 2014). Beberapa masalah yang mungkin dihadapi siswa ketika sedang stres dapat mencegah mereka menyelesaikan tulisan mereka. Ada beberapa kasus dimana seorang mahasiswa magister telah menyelesaikan proses penulisan dan berhasil menyelesaikan naskah sementara menjalani proses bimbingan yang panjang dan mencegah penundaan kelulusannya yang harus diselesaikan pada tahun berikutnya (Indarwati, 2018).

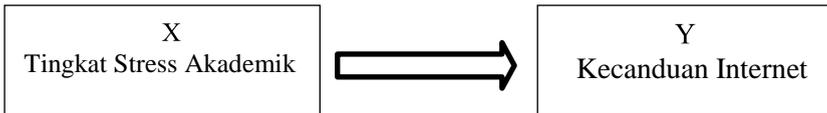
D. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir adalah perpaduan antara asumsi-asumsi teoritis dan asumsi-asumsi logika dalam menjelaskan atau memunculkan variable-variabel yang diteliti serta bagaimana kaitan diantara variable-variabel tersebut, ketika dihadapkan pada kepentingan untuk mengungkap fenomena atau masalah yang diteliti.

Kerangka Berfikir

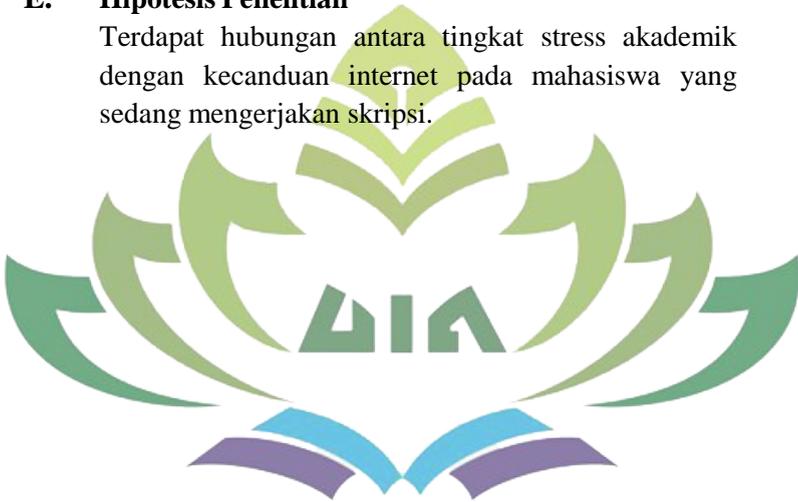
Gambar 1.1

Hubungan tingkat stres dengan kecanduan internet pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.



E. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara tingkat stress akademik dengan kecanduan internet pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.



DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, Joseph E, and Henry Ongori. 2009. "An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana." *Educational Research and Review* 4(2): 63–70.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aulia, Syifa, and Ria Utami Panjaitan. 2019. "Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7(2): 127.
- Dewanto, Galih. 2022. "Tingkat Kecanduan Internet Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19."
- Dewi, Noviana, and Stefanus Khrimasagung Trikusumaadi. 2017. "Bahaya Kecanduan Internet Dan Kecemasan Komunikasi Terhadap Karakter Kerja Sama Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 43(3): 220.
- Elia, Heman. 2009. "Kecanduan Berinternet Dan Prinsip-Prinsip Untuk Menolong Pecandu Internet." *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 10(2): 285–99.
- Fakhri, Nurfitriany, and Ahmad Ridfah. 2021. "Shyness Dan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1(1): 68–78.
- Ginige, Pabasari. 2017. "Internet Addiction Disorder." *Child and Adolescent Mental Health* XV(2): 407–32.
- Gintulangi, Isniarty. 2014. "Hubungan Persepsi Mahasiswa Terhadap Harapan Orangtua Dalam Penyelesaian Studi S1 Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 3(3): 134–39.
- Goff, A.M. (2011). Stresor, Academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*. 923 – 154
- Griffiths, M. (2005). A 'Components' Model of Addiction Within A Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 101-197

- Khoiroh, A. (2011). studi kasus tentang strategi coping stres pada single parent.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., Kim, S. J. 2008. The relationship between online game addiction and aggression, self control, and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*. 23. 212-218.
- Kimberly S. Young, *The Relationship Between depression and Internet Addiction*. Cyber psychology Behavior, (Mary Ann Liebert, Inc. 1998), hlm. 121.
- Lazarus, Richard S; Folkman, Susan. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New york: springer publishing company
- Lumban Gaol, N. T. (2016). *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*.
- Mahfar, M. (2007). Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9, Jun 2007, 62 – 72.
- Maryama, Hanna. 2015. “Pengaruh Kekuatan Karakter Dan Gender Terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta Yang Kuliah Sambil Bekerja.” *[Skripsi]*: 1–117.
- Merry, Henny Christine Mamahit. 2020. “Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Swasta Di DKI Jakarta.” *Jurnal Konseling Indonesia* 6(1): 6–13.
- Montag, C., & Reuter, M. 2015. *Molecular Genetics, Personality and Internet Addiction*. London: Springer International Publishing.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Musabiq, Sugiarti A., and Isqi Karimah. 2018. “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240ya> Pada Mahasiswa.” *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20(2): 75–83.
- Musradinur, M. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183- 200.
- Neto, F., & Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of cape verde and Portugal. *The Journal of Psychology*, 503-514.
- Nurina Hakim, Siti, and Aliffatullah Alyu Raj. 2017. “Dampak

- Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja.” *Jurnal UNISSULA* 978-602–22(2): 280–84.
- Prambayu, Ismalia, and Mulia Sari Dewi. 2019. “Adiksi Internet Pada Remaja.” *TAZKIYA: Journal of Psychology* 7(1): 72–78.
- Priyoto (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Priyoto., 2014. *Teori Sikap Dan Perilaku dalam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahmawati, Denita, Adi Fahrudin, and Rijal Abdillah. 2021. “Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi Program Studi Psikologi , Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.” *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services* 2(2): 135–53. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>.
- Rice, Philip L. (1992). *Stress & Health* (2nd ed). California: Brooks/Cole Publishing Company. Sarafino, E.P. & Smith, T.W.. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions* (Seventh Edition). New York: John Wiley & Sons, Inc
- Ryan, Cooper, and Tauer. 2013. “*濟無No Title No Title No Title.*” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (2010): 12–26.
- Sarina, S., & Awaru, A. O. T. (2019). *Pengaruh Internet Addiction Terhadapminat Baca Buku Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar*.
- Sidharta Lani, 1996, *Sistem Informasi Bisnis: Analisa dan Desain Sistem Informasi Bisnis*, ElexMedia Komputindo, Jakarta.
- Sugiono, Dina Kurniawati. 2020. “Hubungan Tingkat Stress Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa Yang Menjalani Skripsi Di Universitas Bhakti Kencana Tahun 2020.” 1(1): 1–81.
- Ulfa, Lutfiana, and Muhammad Rizqi Fahzira. 2019. “Faktor Penyebab Stress Dan Dampaknya Bagi Kesehatan.” *Psikologi Kesehatan* 1(1): 1–5.
- Valezmore, R dkk (2010). *Computer in Human Behavior*. Florida: Univercity of Central Florida, 26, 1526-1530.

- Wilkinson, G.. (2002). Stres. Penerjemah, Christine Pangemanan. Jakarta : Dian Rakyat www.kompas.com
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive behaviors reports*, 7, 14-18.
- Yen, C. F., Ko, C. H., Yen, J. Y., Chang, Y. P., & Cheng, C. P. (2009). Multi- dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 63(3), 357-364
- Young, K. S.(2009). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*. 1(3). 237-244.
- Young, K.S. 2010. *Internet Addivtion: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Canada: John Wiley & Sons.
- Young, S. K.,& Abreu, C.N.D,. (2017). *Kecanduan Internet*. Yogyakarta: PustakaPelajar.

