

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN
KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
MAHASISWA AKHIR**

SKRIPSI

**INTAN NI'MAH TUSSAADAH
NPM. 2231060075**



**Program Studi Psikologi Islam
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H / 2026 M**

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA AKHIR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada Fakultas
Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Oleh :

**Intan Ni'mah Tussaaadah
2231060075**

Program Studi: Psikologi Islam

Pembimbing 1: Intan Islamia, M.Sc.

Pembimbing 2: Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog

**FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H / 2026 M**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA AKHIR

Oleh:

Intan Ni'mah Tussaadah

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu aspek penting yang mendukung mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, khususnya selama proses penyelesaian skripsi. Tingginya stres akademik serta kecanduan *smartphone* diduga menjadi faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Melibatkan 385 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai $\beta = -0,382$, $t = 7,395$, dan $p = 0,000$. Selain itu, kecanduan *smartphone* juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai $\beta = -0,341$, $t = 6,671$, dan $p = 0,000$. Secara bersama-sama, stres akademik dan kecanduan *smartphone* mampu menjelaskan 41,8% variasi kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir ($R^2 = 0,437$). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik dan kecanduan *smartphone* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, mahasiswa akhir

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SMARTPHONE ADDICTION AND PSYCHOLOGICAL WELL- BEING AMONG SENIOR UNDERGRADUATE STUDENTS

BY:

Intan Ni'mah Tussaadah

Psychological well-being is a key factor that supports senior students in coping with various academic demands, particularly during the thesis completion process. High levels of academic stress and a tendency toward smartphone addiction are believed to be factors that can affect students' psychological well-being. This study aims to examine the relationship between academic stress and smartphone addiction tendencies and psychological well-being among senior undergraduate students.

This study employs a quantitative method with a correlational approach. It involved 385 senior undergraduate students selected using purposive sampling. Data analysis was conducted using with the assistance of SmartPLS 4 software.

The results of the study indicate that academic stress has a significant negative effect on psychological well-being, with a β value of -0.382, $t = 7.395$, and $p = 0.000$. In addition, smartphone addiction tendencies also have a significant negative effect on psychological well-being, with $\beta = -0.341$, $t = 6,671$, and $p = 0.000$. Together, academic stress and smartphone addiction tendencies account for 41.8% of the variation in the psychological well-being of senior college students ($R^2 = 0.415$). The findings of this study indicate that the higher the level of academic stress and smartphone addiction tendencies among students, the lower their level of psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, senior students

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamual'aikum Wr.Wb

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Intan Ni'mah Tussaadah

NPM : 2231060075

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Stres Akademik dan Kecenderungan Kecanduan *Smartphone* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Akhir" merupakan hasil dari karya peneliti dan bukan dari hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Waasalamu'alaikum Wr.Wb

Bandarlampung, 02 Juli 2026

Yang menyatakan,



Intan Ni'mah Tussaadah

NPM. 2231060075



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 780887

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK
DAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
MAHASISWA AKHIR**
Nama : Intan Ni'mah Tussaadah
NPM : 2231060075
Prodi : Psikologi Islam
Fakultas : Psikologi Islam

MENYETUJUI

Telah dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqasyah Fakultas Psikologi Islam
UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Intan Islamia, M.Sc.
NIP. 199303182018012002

Pembimbing II

Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog
NIP. 198702042023211018

Mengetahui
Ketua Program Studi Psikologi Islam

Annisa Fitriani, S.Psi, MA
NIP. 198901112019012001



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 780887

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul : **“HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KECANDUAN *SMARTPHONE* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA AKHIR”** disusun oleh Intan Ni'mah Tussaadah, NPM 2231060075, Program Studi Psikologi Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada hari Kamis, 23 Juli 2026.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Drs. Mohammad Nursalim, M.Si

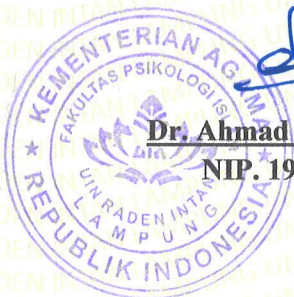
Sekretaris : Silvia Anggraini, M.Kes

Penguji Utama: Nurul Isnaini, M.Psi

Penguji I : Intan Islamia, M.Sc

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

**Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi Islam**



Dr. Ahmad Zarkasi S.Ag., M.Sos.I
NIP. 197308291998031003

MOTTO

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, petunjuk, dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (QS. Yunus: 57)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirabbil ‘alamin, penulis panjatkan syukur ke hadirat Allah SWT atas izin-Nya yang telah melimpahkan nikmat, kesehatan, kemudahan, dan petunjuk, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Dengan penuh kerendahan hati, karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang tercinta:

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda M. Zaini Al Faris dan Ibunda Martini, terima kasih atas cinta, doa, serta segala pengorbanan yang tidak pernah berhenti mengiringi perjalanan hidup penulis. Segala usaha dan kerja keras yang kalian lakukan menjadi alasan terbesar penulis untuk terus berjuang menyelesaikan pendidikan hingga jenjang sarjana. Penulis menyadari bahwa setiap pencapaian yang diraih hari ini tidak terlepas dari ketulusan, kesabaran, dan keikhlasan Ayah dan Ibu dalam memberikan dukungan, baik secara moral maupun material. Sebagai bentuk rasa syukur, penulis mempersembahkan pencapaian ini kepada Ayah dan Ibu yang telah menjadi alasan terbesar di balik setiap langkah perjuangan. Penulis memohon kepada Allah SWT agar senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan rezeki, umur yang panjang, serta kebahagiaan kepada orang tua penulis.
2. Untuk diriku sendiri Intan Ni'mah Tussaadah, terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan, dan terus berjuang hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun harus menghadapi berbagai tantangan, keraguan, dan proses yang tidak selalu mudah. Setiap langkah yang telah dilewati menjadi bukti bahwa kesabaran, usaha, dan doa akan selalu menemukan jalannya.
3. Kepada Almamater tercinta, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, sebagai tempat peneliti menempuh pendidikan dan memperoleh ilmu pengetahuan, semoga terus berkembang menjadi perguruan tinggi yang lebih baik di masa mendatang.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap penulis adalah Intan Ni'mah Tussaadah, lahir di Air Sulau, Bengkulu Selatan pada 20 September 2004. Penulis merupakan anak kedua dari 4 bersaudara, putri dari bapak M.Zaini Al Faris dan ibu Martini. Riwayat Pendidikan penulis dimulai dari TK Safitri Bengkulu Selatan dan lulus pada tahun 2010, kemudian melanjutkan ke SDN 79 Bengkulu Selatan dan lulus pada tahun 2016. Selanjutnya penulis menempuh Pendidikan di MTS Makrifatul Ilmi Bengkulu Selatan dan lulus pada tahun 2019, lalu melanjutkan ke MA Makrifatul Ilmi Bengkulu Selatan hingga lulus pada tahun 2022.

Pada tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi dan penulis diterima sebagai mahasiswa program studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim Alhamdulillah hirabbil ‘alamin. Peneliti memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala nikmat, ilmu, kemudahan, dan petunjuknya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran membangun sangat diharapkan. Penyelesaian skripsi ini juga tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan moral dan materi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M.Ag.,Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk menempuh Pendidikan di perguruan tinggi ini.
2. Bapak Dr. Ahmad Zarkasi, S.Ag., M.Sos.I. selaku Dekan Fakultas Psikologi Islam yang telah memberikan dukungan selama proses pendidikan di fakultas ini.
3. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., M.A Selaku ketua program studi Psikologi Islam yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan arahan dalam hal permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir.
4. Ibu Indah Fajriani, M.Psi selaku sekretaris program studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan sabar membantu dalam pengurusan administrasi dan memberikan pelayanan terbaik kepada mahasiswa.
5. Ibu Intan islamia, M.Sc selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti dan memperbaiki kekurangan dalam penyusunan skripsi ini serta memberikan arahan dalam hal permasalahan perkuliahan dari semester awal sampai semester akhir dengan penuh kesabaran.
6. Bapak Nugroho Arief Setiawan, M.Psi., Psikolog selaku dosen

pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam penyesuaian skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu dan mendidik peneliti selama masa perkuliahan.
8. Bapak/Ibu Tim penguji yang sudah meluangkan waktunya untuk menguji skripsi saya.
9. Kakak dan adik tersayang penulis, Zumroh Nur Mahmudah Khoiriyah, Alifatuz Zahroh Al faris, dan Azkyah Rahma Al faris atas segala dukungan, perhatian, doa, bantuan yang telah diberikan serta yang selalu hadir sebagai penyemangat selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat yang telah menemani peneliti sejak awal perkuliahan hingga saat ini, yaitu Annisa Syfaa Azzahra, Dea Aulia Putri, Julia Nina Suryani, Nitya Amanda, Rahma Anindya Irawan dan Rizky Maulida Pratiwi. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta kehadiran yang selalu menguatkan peneliti dalam suka dan duka selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Terima kasih kepada pemilik skala/alat ukur Stres Akademik, Kecanduan *Smartphone* dan Kesejahteraan Psikologis yang telah memberikan izin serta bantuan dalam penggunaan instrumen penelitian pada skripsi ini.
12. Terima kasih kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan yang diberikan sangat berarti dan memberikan kontribusi signifikan terhadap kelancaran serta keberhasilan penyusunan penelitian ini.

Bandar Lampung, 02 Juli 2026

Penulis



Intan Ni'mah Tussaadah
2231060075

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Masalah.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penelitian Terdahulu.....	9
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Kesejahteraan Psikologis.....	12
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	12
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	13
3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Psikologis.....	15
4. Kesejahteraan Psikologis Dalam Perspektif Islam	16
B. Stres Akademik.....	17

1. Definisi Stres Akademik	17
2. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	18
C. Kecanduan Smartphone	19
1. Definisi Kecanduan Smartphone.....	19
2. Aspek-Aspek Kecanduan <i>Smartphone</i>	20
D. Dinamika Antar Variabel	22
E. Kerangka Berfikir	24
F. Hipotesis Penelitian	25
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN	26
A. Identifikasi Variabel.....	26
B. Definisi Operasional	26
1. Kesejahteraan Psikologis.....	26
2. Stres Akademik	26
3. Kecanduan <i>Smartphone</i>	26
C. Populasi dan Subjek Penelitian	27
1. Populasi Penelitian	27
2. Teknik Sampling	27
3. Sampel Penelitian	28
D. Metode Pengumpulan Data	29
1. <i>Ryff's psychological well-being scale</i> (RPWB).....	29
2. <i>Perceived Academic Stress Scale</i> (PASS).....	31
3. <i>Smartphone Addiction Scale</i> (SAS)	31
E. Validitas dan Reliabilitas	32
1. Validitas	32
2. Reliabilitas.....	33

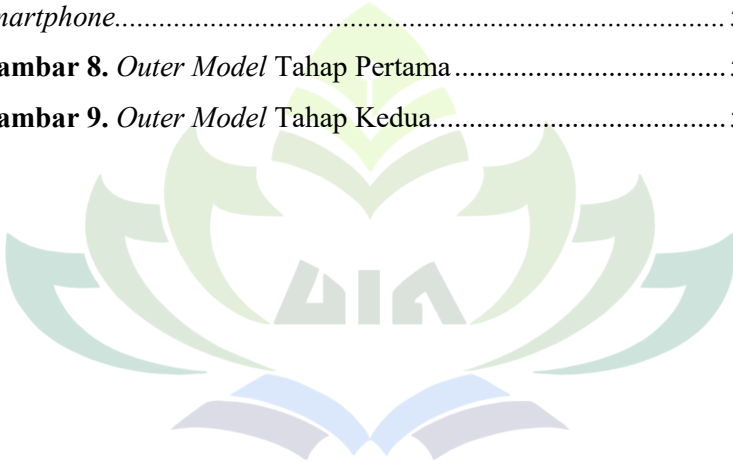
F. Teknik Analisis Data	33
BAB IV	35
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	35
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	35
1. Orientasi Kancan	35
2. Persiapan Penelitian	35
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i> (Uji Coba Alat Ukur)	36
4. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrumen	37
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	37
B. Pelaksanaan Penelitian	39
1. Penentuan Subjek Penelitian	39
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	39
3. Skoring	39
4. Karakteristik Responden	40
C. Analisis Data Penelitian	43
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	43
1. Kategorisasi Skor Penelitian	44
2. Pengujian <i>Model Pengukuran (Outer Model)</i>	47
3. Pengujian <i>Model Struktural (Inner Model)</i>	56
D. Pembahasan	64
BAB V.....	68
KESIMPULAN.....	68
A. PENUTUP	68
1. Kesimpulan.....	68
2. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print <i>Ryff's psychological well-being scale</i>	33
Tabel 2. Blue Print <i>Perceived Academic Stress Scale</i>	35
Tabel 3. Blue Print <i>Smartphone Addiction Scale</i>	36
Tabel 4. Sebaran Item Valid Kesejahteraan Psikologis	41
Tabel 5. Sebaran Item Valid Stes Akademik	42
Tabel 6. Sebaran Item Valid Kecanduan <i>Smartphone</i>	42
Tabel 7. Frekuensi Asal Universitas Responden	44
Tabel 8. Frekuensi Semester Saat Ini	47
Tabel 9. Frekuensi Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	48
Tabel 10. Deskripsi Data Penelitian	50
Tabel 11. Rumus Norma Kategorisasi	51
Tabel 12. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis	51
Tabel 13. Kategorisasi Variabel Stres Akademik	52
Tabel 14. Kategorisasi Variabel Kecanduan <i>Smartphone</i>	53
Tabel 15. Nilai <i>Outer Loading</i> Tahap Pertama	55
Tabel 16. Nilai <i>Outer Loading</i> Tahap Kedua	59
Tabel 17. Nilai <i>Cross Loading</i>	61
Tabel 18. <i>Avarange Variance Extracted, Composite Reliability, Cronbach' Alpha</i>	64
Tabel 19. Nilai VIF	65
Tabel 20. Nilai <i>R-Square</i>	65
Tabel 21. Nilai <i>F-Square</i>	66
Tabel 22. Nilai Model Fit	67
Tabel 23. Hasil Uji Hipotesis	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir	27
Gambar 2. <i>Pie Chart</i> Asal Universitas Responden.....	46
Gambar 3. <i>Pie Chart</i> Semester Saat Ini	48
Gambar 4. <i>Pie Chart</i> Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	49
Gambar 5. <i>Pie Chart</i> Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis	52
Gambar 6. <i>Pie Chart</i> Kategorisasi Variabel Stres Akademik....	52
Gambar 7. <i>Pie Chart</i> Kategorisasi Variabel Kecanduan <i>Smartphone</i>	53
Gambar 8. <i>Outer Model</i> Tahap Pertama	54
Gambar 9. <i>Outer Model</i> Tahap Kedua.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rancangan Penelitian	82
Lampiran 2. Validitas dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala.....	90
Lampiran 3. Skala Penelitian	93
Lampiran 4. Tabulasi Data Penelitian	104
Lampiran 5. Hasil Uji <i>Outer Model</i> dan <i>Inner Model</i>	116
Lampiran 6. Hasil Uji <i>Bootstraping</i>	118
Lampiran 6. <i>Blue Print</i> Skala.	122
Lampiran 7. Turnitin.....	125



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan kesehatan mental pada kelompok usia muda, khususnya mahasiswa, menjadi perhatian penting dalam beberapa tahun terakhir seiring meningkatnya berbagai tuntutan akademik dan perkembangan kehidupan yang harus dihadapi. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental dan depresi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 15–24 tahun (Kementrian Kesehatan RI, 2023). Dalam konteks perguruan tinggi, mahasiswa tingkat akhir menjadi salah satu kelompok yang menghadapi tuntutan lebih kompleks karena harus menyelesaikan skripsi, memenuhi target kelulusan, serta mempersiapkan diri memasuki dunia kerja (Fayyaza et al., 2025). Pada tahap ini mahasiswa juga perlu melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi masa transisi menuju kehidupan setelah perkuliahan, serta menyelesaikan tanggung jawab akademik untuk menentukan arah karir (Dwilianto et al., 2024).

Berbagai tuntutan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir memerlukan kemampuan adaptasi dan pengelolaan diri yang baik agar mereka dapat menjalankan tanggung jawab akademik dengan optimal. Dalam situasi tertentu, tuntutan akademik, harapan untuk berhasil dalam studi, serta kekhawatiran mengenai masa depan dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi mahasiswa (Danu et al., 2024). Apabila perubahan dan tuntutan akademis tersebut tidak dikelola secara adaptif, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Nuraini, 2024).

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting bagi mahasiswa tingkat akhir yang sangat membantu individu menghadapi berbagai tuntutan akademik, mempertahankan konsentrasi dan fokus yang lebih baik, sehingga lebih siap menghadapi tantangan akademis secara efektif (Gisela et al., 2025). Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa Tingkat

akhir yang mengalami berbagai tuntutan akademik hingga berpengaruh pada keterlibatannya dalam aktivitas negatif yang tentunya sangat berdampak pada akademik maupun mentalnya (Gayatri et al., 2026). Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila & Minarni pada 303 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 40,6% (Salsabila & Minarni, 2025). Oleh karena itu kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir perlu diperhatikan secara lebih mendalam agar bisa menjelaskan bagaimana mahasiswa dapat bertahan menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun tantangan selama masa studi. Damayanti et al. (2024) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa berkaitan dengan sejumlah faktor, antara lain stres akademik, dukungan sosial, religiusitas, gaya hidup sehat, status sosial ekonomi, dan dukungan universitas.

Pada mahasiswa tingkat akhir, kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan kemampuan dari diri mereka dalam beradaptasi terhadap tekanan akademik, sosial maupun pribadi yang muncul selama proses penyelesaian studi (Dian et al., 2022). Seorang mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik biasanya mampu mengelola stres dengan lebih efektif, mempertahankan hubungan sosial yang sehat, serta menunjukkan performa dalam akademik yang lebih baik (Arslan & Yıldırım, 2021). Sebaliknya, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang kurang baik biasanya mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik. Kondisi tersebut berdampak pada kemampuan mahasiswa untuk mengatasi tekanan, menjaga hubungan sosial yang baik dan menyelesaikan tugas akademik dengan baik (Khoirunnisa & Dewi Rosiana, 2023). Oleh karenanya, sangat disarankan untuk tidak mengabaikan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi individu dari berbagai faktor dan berpengaruh pada kondisi psikologis mereka (Maulana & Idrus, 2023).

Kesejahteraan psikologis tidak hanya dijelaskan dalam ilmu psikologi, tetapi juga menjadi topik pembahasan dalam ajaran islam. Dalam pandangan islam, seseorang dianggap menjalani

hidup dengan baik tidak hanya dilihat dari kesehatan fisik, akan tetapi dikarenakan memiliki ketenangan hati dan jiwa yang damai. pembahasan mengenai kesejahteraan psikologis terdapat dalam Al-Qur'an. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah, ingatlah mengingat Allah hati akan selalu tenang” (Ar-Ra'd: 28)

Menurut M.Quraish Shihab didalam kitab tafsirnya Al-Misbah Ayat 28 dari Surah Ar-Ra'd menyiratkan bahwa pentingnya mengingat Allah sebagai sumber kedamaian, ketentraman dan ketenangan bagi hati manusia. Menurut Quraish Shihab, mengingat Allah bukan hanya mencakup pelaksanaan ibadah dan ritual, tetapi juga melibatkan kesadaran spiritual yang mendalam tentang keberadaan-Nya dalam kehidupan sehari-hari. Quraish Shihab menekankan bahwa ketenangan batin dan kesejahteraan yang diperoleh melalui mengingat Allah adalah hasil langsung dari hubungan yang kuat antara manusia dan Sang Pencipta. Dalam konteks ini, keimanan yang kuat, refleksi spiritual, dan ketaatan kepada ajaran agama membantu memperkuat ikatan ini. Quraish Shihab memandang manusia dalam pencarian arti dan tujuan hidupnya sering kali mengalami kegelisahan dan ketidak pastian. Dalam ayat ini, Allah menjanjikan ketenangan hati bagi mereka yang mengingat-Nya dengan penuh kesadaran dan keikhlasan. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dapat diperoleh melalui hubungan spiritual yang kokoh dengan Sang Pencipta (Shihab, 2005).

Menurut Ryff & Singer (2008) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah stres (Malik et al., 2020). Pada penelitian ini peneliti memfokuskan membahas pada faktor stres, khususnya stres akademik. Stres akademik tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga berdampak pada perilaku akademiknya. Mahasiswa yang mengalami stres

akademik cenderung melakukan prokrastinasi, mengalihkan perhatian pada aktivitas lain, serta mengalami kecemasan yang dapat mengganggu efektivitas dalam menjalankan aktivitas akademik (Mufatihah, 2025). Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang umum dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan dan tantangan selama proses pendidikan. Hal tersebut juga menjadi perhatian dalam penelitian Islamia et al., (2025) yang mengkaji stres akademik pada mahasiswa psikologi. Apabila tingkat stres akademik pada mahasiswa mengalami peningkatan, besar kemungkinan kemampuan akademik mereka akan menurun. Kondisi ini tentu tidak hanya berdampak pada indeks prestasi yang mereka peroleh, tetapi juga memunculkan berbagai respon psikologis (Artanti et al., 2026). Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami kesulitan untuk mencapai kesejahteraan psikologis, karena stres akademik dapat mengganggu aktivitas harian mereka, terutama dalam menjalani perkuliahan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saifudin et al., 2023), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Selain stres akademik, faktor lain yang diduga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah kecanduan *smartphone*. Perkembangan teknologi disisi lain telah mengubah cara mahasiswa berkomunikasi dan menghabiskan waktunya. Perkembangan teknologi digital juga telah memengaruhi pola interaksi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Islamia et al., (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna Instagram melakukan *self-disclosure* melalui media sosial, yang berkaitan dengan kebutuhan afiliasi dan kecenderungan narsistik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi salah satu ruang interaksi yang digunakan mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan sosialnya. Perangkat tersebut tidak hanya dimanfaatkan untuk menunjang aktivitas akademik, tetapi juga sebagai sarana hiburan, komunikasi dan mengisi waktu luang. Penyalahgunaan dan ketergantungan terhadap *smartphone* berpotensi memunculkan kecanduan *smartphone* yang dapat memengaruhi

kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Mustika et al., 2025). Kebiasaan kecanduan *smartphone* semakin umum ditemui di era modern yang dapat menuntut mahasiswa untuk mencapai prestasi akademik tinggi, sehingga beban belajar meningkat (Zahriyah et al., 2025). Berdasarkan data yang diperoleh dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 221,56 juta jiwa atau sebesar 79,5% dari total populasi. Sebagian besar pengguna internet berasal dari Generasi Z sebesar 34,40% dan generasi milenial 30,62%, penetrasi internet di Indonesia terus mengalami peningkatan signifikan, dari 64,8% pada 2018, menjadi 73,7% pada 2020, lalu naik menjadi 77,01% di tahun 2022, dan mencapai 78,19% pada 2023 (Ratnasari, 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi et al., 2025), yang menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, terutama pada mahasiswa yang memiliki durasi penggunaan *smartphone* yang tinggi. Ulandari & Islamia, (2025) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara digital stres dan *psychological well-being* pada kelompok dewasa muda, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi digital stres maka semakin rendah *psychological well-being*.

Mahasiswa yang kurang memiliki kesejahteraan psikologis akibat stres akademik dan kecanduan *smartphone* akan sangat berisiko menghadapi berbagai konsekuensi negatif. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang tidak terlepas dari berbagai pengalaman psikologis dan lingkungan sosial individu. Penelitian Islamia et al., (2025) menunjukkan bahwa kondisi psikologis individu serta lingkungan keluarga memiliki keterkaitan dengan pengalaman psikologis yang dialami individu. Tekanan akademik yang tinggi sering dikaitkan dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan sebagai bentuk untuk menghilangkan stres, yang pada akhirnya memperburuk pola tidur, dapat mengganggu fokus belajar, dan mengurangi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Marella & Sameve, 2022). Ketika individu merasa tidak adanya kesejahteraan dalam dirinya, individu

tersebut tidak akan mampu bertahan untuk dapat memahami dan memaknai kesulitannya sendiri sebagai pengalaman dalam hidupnya, maka ia juga akan cepat mudah untuk menyerah dan tidak dapat mengembangkan potensinya dengan baik (Ilhamuddin et al., 2023).

Untuk mendukung latar belakang penelitian ini, peneliti melakukan pra penelitian awal pada 4 mahasiswa/i. Hasil wawancara pada responden pertama menunjukkan bahwa banyaknya revisi skripsi dan batas waktu penyelesaian membuatnya sering merasa cemas, dan sulit berkonsentrasi. Ketika lelah, responden memilih untuk membuka media sosial beberapa jam untuk menghilangkan pikiran, namun setelah itu responden merasa bersalah karena tugasnya semakin tertunda. Responden kedua mengaku mengalami kesulitan dalam mencari referensi skripsinya, kondisi tersebut membuatnya sering merasa kehilangan semangat belajarnya, selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga membuat responden tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Responden ketiga menjelaskan bahwa selama menyusun skripsi lebih cepat merasa lelah dan lebih memilih untuk menghabiskan waktunya mencari hiburan di social media. Responden kelima menyampaikan bahwa penggunaan *smartphone* telah menjadi kebiasaan sehari-hari, responden mengaku sering kesulitan mempertahankan semangat dalam menjalani aktivitas akademik. Hasil *pra-riset* menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik dan kecanduan *smartphone* yang tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Sejalan dengan fenomena tersebut, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Gisela et al, (2025). mengenai “Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus” menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung mengalami kelelahan emosional, peningkatan kecemasan, penurunan motivasi belajar,

serta gangguan fisik seperti sulit tidur dan menurunnya konsentrasi, yang berdampak pada stabilitas psikologis mereka.

Sebuah penelitian lain oleh Asnhi, Aswar, Zulfikar, dan Andi Tajuddin (2023) yang berjudul “Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan Kesejahteraan Psikologis” mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Intensitas penggunaan yang tinggi, terutama pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur, menurunkan kualitas interaksi sosial, serta meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi (Asnhi et al., 2023). Dengan demikian, stres akademik dan kecanduan *smartphone* merupakan faktor yang saling berkaitan dan berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga penting untuk diteliti secara bersamaan.

Penelitian ini penting dilakukan karena stres akademik dan kecanduan *smartphone* merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Tekanan akademik yang tinggi sering mendorong penggunaan *smartphone* secara berlebihan sebagai bentuk pengalihan stres, yang apabila tidak dikelola dengan baik maka akan dapat berdampak negatif pada kondisi kesejahteraan psikologis dan keseimbangan kehidupan mahasiswa.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya meneliti dua variabel saja secara terpisah, penelitian ini menghadirkan pendekatan yang lebih komprehensif dengan menggabungkan tiga variabel sekaligus yaitu stres akademik, kecanduan *smartphone*, dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa untuk melihat bagaimana ketiganya saling berhubungan dalam konteks kehidupan mahasiswa. Hal ini akan menjadi kontribusi baru dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam upaya menjaga kesehatan mental di era digital.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara stress akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kedua variabel tersebut dapat saling mempengaruhi dan berkontribusi

terhadap penurunan atau peningkatan kondisi psikologis mahasiswa. Dengan memahami hubungan ini secara lebih mendalam, diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang strategi preventif dan intervensi yang efektif untuk menjaga kesehatan mental pelajar, khususnya dalam konteks kehidupan digital yang semakin mendominasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah stres akademik dan kecanduan *smartphone* secara bersama mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologi pada mahasiswa?
3. Apakah ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa?

C. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi dalam bidang psikologi pendidikan, klinis serta psikologi perkembangan. Penelitian ini menambah pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis khususnya pada populasi mahasiswa yang rentan terhadap stres akademik dan penggunaan teknologi secara berlebihan. Temuan dari penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap

pengembangan literatur yang menjelaskan mekanisme bagaimana stres akademik dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk meningkatkan kesadaran dalam mengelola stres akademik dan mengelola penggunaan *smartphone* guna mendukung kesejahteraan psikologis yang baik.
- b. Bagi institusi pendidikan, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program atau kebijakan yang mendukung kesehatan mental dan juga fisik pada mahasiswa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini nantinya dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut terkait dengan stres akademik, kecanduan *smartphone* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara” menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya, dan sebaliknya. Perbedaan penelitian Merlina Azzahra dan Alrefi (2025) dengan penelitian ini terletak pada subjek dan variabel yang diteliti, dimana penelitian sebelumnya fokus pada 2 variabel saja, sedangkan penelitian ini fokus pada hubungan stres akademik dan kecanduan *smartphone* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Alrefi, 2025).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Alma dkk, (2026) berjudul “Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan *Psychological Well-Being* pada Siswa Kelas XI SMAN 8 Kota Jambi”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melibatkan siswa kelas XI SMAN 8 Kota Jambi sebagai

responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dan *psychological well-being* ($r=-0,400$; $p=0,000 < 0,05$), yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*, maka semakin rendah tingkat *psychological well-being* yang dimiliki siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan *smartphone*, maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang dimiliki siswa.

Perbedaan penelitian ini terletak pada responden dan variabel yang diteliti. Penelitian tersebut menggunakan responden siswa dan hanya melibatkan satu variabel independen, sedangkan penelitian ini menggunakan responden mahasiswa tingkat akhir dengan dua variabel independen, yaitu stres akademik dan kecanduan *smartphone* (Febia et al., 2022).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Bahril, Feni, dan Sigit membahas “hubungan penggunaan *smartphone* dengan kesejahteraan psikologis pada siswa”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis, yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, maka kesejahteraan psikologis siswa cenderung menurun. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak pada kondisi psikologis siswa. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada jumlah dan fokus variabel yang diteliti. Penelitian Bahril dkk. hanya menelaah hubungan langsung antara penggunaan *smartphone* dan kesejahteraan psikologis, sedangkan penelitian ini mengkaji hubungan stres akademik dan kecanduan *smartphone* secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis siswa, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Jumrianti et al., 2022).
4. Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra dan Alrefi (2025) dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII SMAN 1 Indralaya

Utara" bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis siswa kelas XII. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan melibatkan 103 siswa kelas XII SMAN 1 Indralaya Utara sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis ($r = -0,529$; $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada subjek penelitian, yaitu siswa kelas XII, sedangkan penelitian yang dilakukan berfokus pada mahasiswa tingkat akhir serta menambahkan variabel kecanduan *smartphone* sebagai variabel independen (Alrefi, 2025).

5. Penelitian yang dilakukan oleh Rivaldodkk, (2024) berjudul "Hubungan antara Stres Akademik dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa" bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling* dan melibatkan 167 mahasiswa sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,693$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dengan dukungan sosial dan kemampuan adaptasi yang baik masih dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun mengalami stres akademik (Ngutra et al., 2024)

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kondisi dimana individu merasa puas dengan hidupnya, memiliki rasa kontrol, dan dapat menjalani kehidupan dengan seimbang meskipun menghadapi berbagai tantangan dan dalam situasi yang penuh dengan tekanan (Gisela et al., 2025). Menurut Ryff (2014) Ciri-ciri dari seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang tinggi adalah mampu mengendalikan masa, memiliki rasa percaya diri dan keterampilan dalam mengelola lingkungan serta merasan adanya kemajuan yang terus-menerus. Sementara itu, ciri-ciri dari seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang rendah adalah bergantung pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan penting, menghadapi kesulitan dalam mengelola kehidupan sehari-hari, serta merasakan stagnasi dalam perkembangan diri (Erwan & Puspitadewi, 2022). Untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki dan membangun karakter yang bertanggung jawab, seorang harus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini dikarenakan kesejahteraan psikologis merupakan unsur penting yang perlu dikembangkan dalam diri individu agar bisa menguatkan keterikatan secara penuh dalam memenuhi tanggung jawabnya (Deviana et al., 2023).

Menurut teori Ryff (1989) kesejahteraan psikologis adalah kondisi ketika individu memiliki berbagai dimensi kesehatan yang mengarah ke hal yang positif. Kesejahteraan psikologis digambarkan sebagai kondisi mental yang sehat pada diri individu, yang ditandai dengan berbagai kualitas kesehatan mental yang baik, seperti kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan secara aktif dan integrasi kepribadian (Hutapea, 2011). Kesejahteraan psikologis dipahami sebagai sebuah konstruk multidimensional yang terdiri dari sikap hidup

yang berhubungan dengan dimensi kesejahteraan psikologis itu sendiri, yakni kemampuan merealisasikan potensi diri secara terus-menerus, kemampuan menciptakan hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, dapat menerima diri apa adanya, memiliki makna dalam hidup, dan dapat mengontrol lingkungan eksternal (Juwitaningrum & Wyandini, 2022).

Dari berbagai definisi tentang kesejahteraan psikologis diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan keadaan di mana individu memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri serta orang lain, yang akan memberikan pengaruh baik terhadap diri individu, memiliki arah tujuan yang ingin dicapai, memiliki kemandirian dan mampu mengatur lingkungan serta menyesuaikan diri dengan keadaan yang sedang dialaminya.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989), sebagai berikut:

a. Penerimaan Diri (*Self– Acceptance*)

Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya secara utuh baik pada masa kini dan masa lalunya. Individu yang memiliki penilaian positif terhadap diri mereka sendiri adalah orang yang menyadari dan menerima berbagai aspek dari diri mereka. Penerimaan diri dianggap sebagai komponen penting dalam kesehatan mental dan merupakan ciri dari aktualisasi diri, fungsi yang baik, serta kematangan.

b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*)

Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan menjalin hubungan yang akrab, dan saling percaya dengan orang lain, menunjukkan perhatian terhadap kebahagiaan orang lain, mampu merasakan empati, kasih sayang, dan kedekatan yang kuat, serta memahami memberi dan menerima dalam interaksi sosial.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Merupakan aspek di mana individu mampu menentukan dan mandiri dalam mengambil keputusan, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak sesuai dengan cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam diri sendiri, dan mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi.

d. Penguasaan Terhadap Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Seorang individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik merasa memiliki kontrol dan kemampuan dalam mengelola lingkungan, dapat mengatur berbagai kegiatan eksternal yang rumit, mampu memanfaatkan peluang secara efisien serta dapat menentukan atau membuat situasi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.

e. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Memiliki tujuan dalam hidup dan arah yang jelas, merasa bahwa ada makna dalam kehidupan saat ini dan masa lalu, memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki maksud untuk hidup. Sebaliknya, seseorang yang kurang memiliki tujuan hidup tidak akan memiliki makna dalam hidup, tidak melihat adanya tujuan dalam kehidupan lalu, dan tidak memiliki keyakinan makna pada hidup.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Person Growth*)

Seseorang yang berada dalam bidang pertumbuhan pribadi akan merasakan adanya kemajuan yang terus-menerus,, memiliki keinginan untuk terus belajar dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari potensi yang dimilikinya, mengalami perubahan yang mencerminkan pemahaman diri yang lebih dalam dan lebih efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff & Keyes, (1995) serta didukung oleh berbagai penelitian empiris antara lain:

a. Usia

faktor umur yaitu dimana umur individu semakin naik dan perlu difahami bahwa semakin dewasa seseorang maka pemikirannya tentang hidup akan lebih positif.

b. Jenis Kelamin

Faktor gender atau jenis kelamin bahwa keadaan laki-laki dan perempuan memiliki tingkat positif yang berbeda. Perempuan lebih mampu membentuk hubungan baik dengan orang lain dan lebih baik dalam pengembangan diri daripada laki-laki.

c. Dukungan Sosial

Faktor dukungan sosial menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki banyak dukungan sosial lebih cenderung berfikir positif dan menikmati kehidupannya dengan baik.

d. Status sosial ekonomi

Faktor status sosial dan ekonomi ini menunjukkan bahwa semakin baik dan tinggi tingkat status sosial dan ekonomi seseorang, maka akan semakin positif cara berfikirnya, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain dalam menjalani kehidupan.

e. Budaya

Budaya dan masyarakat terkait dengan norma, nilai dan kebiasaan yang berada dalam masyarakat. Budaya individualistik dan kolektivistik memberikan perbedaan dalam kesejahteraan psikologis.

f. Jaringan Sosial

Jaringan sosial berkaitan dengan tindakan sosial yang dilakukan oleh seseorang, seperti berpartisipasi dalam pertemuan dan berinteraksi. Di era digital ini, penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dapat mengubah interaksi langsung menjadi interaksi melalui layar, dan mengurangi hubungan sosial seseorang.

g. Stres

Ketika seseorang mengalami stres yang cukup lama, kesejahteraan psikologisnya akan menjadi terganggu, sumber stres di kalangan mahasiswa dapat dibagi menjadi faktor akademik dan non-akademik seperti keuangan, keluarga, teman sebaya, lingkungan kampus, dan atribut psikologis. Namun yang sering terjadi di kalangan mahasiswa yaitu stres akademik (Malik et al., 2020). Didukung juga oleh temuan penelitian oleh Zahrah & Sukirno (2022), Yusron Masduki (2025) yang menunjukkan bahwa stres akademik berdampak terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang yaitu: usia, jenis kelamin, dukungan sosial, status sosial ekonomi, budaya, jaringan sosial dan stres.

4. Kesejahteraan Psikologis Dalam Perspektif Islam

Menjalankan aktivitas sepenuh hati dan sukses akan menjalin interaksi yang baik pada orang lain adalah sebuah makna berdasarkan kesejahteraan psikologis secara umum, kesejahteraan psikologis dalam bahasa dapat digambarkan sebagai bentuk kebahagiaan atau kesejahteraan seorang individu. Allah SWT telah berfirman dalam Q.S Ar-Rad ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah mengingat Allah hati akan selalu tentram”.

Adapun tafsir dari ayat tersebut menurut Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di menjelaskan bahwa bagi seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis dan beriman, kegundahan dan kegelisahan hati mereka akan hilang dan berganti dengan kebahagiaan hati dan kenikmatan lainnya.

Berdasarkan tingkat pengenalannya dan kecintaannya kepada Allah-lah dan meningkatkan intensitas berdzikir kepada-Nya, merujuk pada keterangan bahwa yang dimaksud adalah seorang hamba yang senantiasa mengingat Allah dengan lantunan tasbih, tahlil, takbir dll. (Abdurrahman., 2020).

Sejalan dengan itu, Sayyid Qutb menjelaskan bahwa hati orang-orang yang beriman senantiasa dipenuhi dengan ketenteraman karena mereka meyakini bahwa segala urusan berada dalam kekuasaan Allah. Kedekatan kepada Allah menghadirkan rasa aman, damai, dan optimisme dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Dengan demikian, keimanan dan zikir kepada Allah tidak hanya menjadi bentuk ibadah, tetapi juga menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang (Amrullah, 2024). Selain itu, mendekatkan diri kepada Allah tidak hanya merupakan tanda cinta kepada-Nya tetapi juga merupakan kebutuhan yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental serta membantu seseorang mencapai kedamaian batin. Selain itu, sering berdzikir dapat membantu pengobatan penyakit jasmani dan rohani (Lutfiah & Nahuda, 2024).

Kesejahteraan psikologis dapat disimpulkan sebagai kondisi seseorang yang dimana ditandai dengan sebuah perasaan bahagia. Dari ayat diatas menjelaskan ketika seseorang berbuat suatu kebaikan maka akan Allah SWT bales dengan kebahagiaan atau kesejahteraan yang tak terduga.

B. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres akademik adalah keadaan di mana seorang mahasiswa mengalami gangguan dalam proses belajarnya akibat tuntutan yang sangat besar. Menurut Sarafino stres akademik adalah perasaan khawatir, tertekan secara fisik, mental, maupun sosial yang dialami oleh individu karena adanya desakan untuk mendapatkan nilai yang memuaskan dan beradaptasi dengan situasi yang kurang nyaman (Maharani, & Budiman, 2020).

stres akademik juga merupakan respons psikologis dan fisiologis yang muncul karena adanya tekanan yang dialami mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian, tugas, atau ketidakpastian tentang kelulusan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa, seperti beban studi yang berat, kesulitan dalam manajemen waktu, serta kecemasan tentang masa depan karir setelah menyelesaikan pendidikan (Gisela et al., 2025).

Menurut Bedewy & Gabriel (2015) stres akademik adalah tekanan dalam lingkungan akademik yang menjadi penyebab stres akibat situasi yang menekan, terutama disebabkan oleh tuntutan dari lingkungan sekitar. Hal yang sama diungkapkan oleh Hamzah & Rahmawati, yang mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan yang muncul akibat frustrasi dan rasa takut mengalami kegagalan dalam bidang akademik (Hamzah et al., 2020). Pendapat berbeda disampaikan oleh Barseli et al. (2020) yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan reaksi yang terjadi ketika mahasiswa menghadapi terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan dari penjelasan tersebut bahwa stres akademik adalah situasi di mana individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang ada, sehingga mengakibatkan mereka mengalami frustrasi dan dampak emosional.

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Bedewy & Gabriel (2015) stres akademik dapat dibagi menjadi tiga aspek, yaitu:

- a. Stres Terkait dengan Ekspektasi Akademik (*Stresses Related to Academic Expectation*)
Aspek yang berkaitan dengan tingginya ekspektasi akademik atau harapan mahasiswa. Harapan tersebut bisa datang dari diri sendiri atau dari orang disekitar, misalnya orang tua atau dosen.
- b. Stres Terkait dengan Tuntutan Perkuliahan atau Ujian (*Stresses Related to Faculty Work and Examinations*)

Dalam aspek ini mengacu pada sikap mahasiswa terhadap segala jenis perkuliahan atau persyaratan ketika melakukan ujian. Saat kewajiban kuliah yang berlebihan, bertambah, serta tantangan dengan ujian.

c. **Stres Terkait dengan Persepsi Diri Akademik Mahasiswa**
(*Stresses Related to Student Academic Self Perception*)

Aspek ini dikaitkan dengan kesan yang tidak menyenangkan terhadap bakat intelektual seseorang. Persepsi ini terjadi ketika mahasiswa tidak mampu memenuhi persyaratan dan tidak memenuhi standar akademik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada tiga aspek dari stres akademik, yaitu stres terkait dengan ekspektasi akademik, stres terkait dengan tuntutan perkuliahan atau ujian, dan stres terkait dengan persepsi diri akademik mahasiswa.

C. Kecanduan Smartphone

1. Definisi Kecanduan Smartphone

Menurut Kwon (2013), *Smartphone addiction* adalah suatu perilaku kecenderungan atau keterikatan terhadap *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam performa atau gangguan aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan *control impuls* terhadap diri seseorang (Riyadi et al., 2023). Selain itu, Ugibojo et al., (2023) menyebutkan bahwa definisi kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) adalah perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan *control impulsif* yang tidak memabukkan dan mirip dengan judi patologis. Pendapat dari Chiu (2014) menyebutkan juga bahwa *smartphone addiction* adalah salah satu kecanduan yang memiliki resiko lebih ringan dari pada kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan (Putra et al., 2020).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan cenderung menyebabkan iritabilitas, kesulitan tidur, rendahnya rasa percaya diri, dan masalah psikologis lainnya. Penggunaan

smartphone yang dilakukan pada malam hari dapat pula berkaitan dengan gangguan tidur yang buruk, gejala insomnia, dan gejala depresi, menandakan bahwa menggunakan *smartphone* dapat di definisikan sebagai individu yang kecanduan karena penggunaan aplikasi yang ada pada *smartphone*. Individu yang menggunakan *smartphone* karena aplikasi *smartphone* disebabkan karena individu tersebut menemukan kenyamanan dalam kesehariannya, sehingga individu menghabiskan banyak waktu mereka dengan menggunakan aplikasi-aplikasi yang ada pada *smartphone* untuk mendapatkan kenyamanan tersebut (Riyadi et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas maka kecanduan *smartphone* dapat di artikan sebagai suatu kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap *smartphone* pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurangnya kontrol terhadap perilaku sehingga merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya.

2. Aspek-Aspek Kecanduan *Smartphone*

Aspek-aspek kecanduan *smartphone* menurut Kwon et al.,(2013) antara lain sebagai berikut:

a. *Daili life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari)

Gangguan dalam kehidupan sehari-hari mencakup tidak mengerjakan tugas yang telah dijadwalkan, kesulitan berkonsentrasi pada saat pembelajaran, mengalami sakit kepala ringan, pengelihan yang tidak jelas, merasakan sakit dipergelangan tangan atau di belakang leher serta gangguan tidur. Selain itu, pengguna *smartphone* juga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi terhadap aktivitas atau tugas. Pengguna *smartphone* juga banyak menghabiskan waktu yang dimiliki, menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* dapat ditandai dengan adanya gangguan dalam kehidupan sehari-hari.

b. *Positive anticipation*

Positive anticipation merupakan perasaan bersemangat dari pengguna dan menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk

mengurangi atau menghilangkan stress dan perasaan hampa tanpa *smartphone*. Bagi sebagian besar pengguna *smartphone*, *smartphone* bukan hanya berfungsi sebagai alat komunikasi dan bermain game akan tetapi juga berperan sebagai teman yang memberikan kesenangan, mengurangi kelelahan, mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman dan nyaman.

c. *Withdrawal* (perasaan resah)

Withdrawal adalah kondisi dimana pengguna *smartphone* merasakan kecemasan, ketidak nyamanan dan kegelisahan tanpa *smartphone*. Selain itu, *withdrawal* merupakan kondisi di mana pengguna *smartphone* secara terus-menerus memikirkan *smartphone* yang dimiliki meskipun sedang tidak menggunakannya.

d. *Cyberspace Oriented Relationship* (Hubungan Pertemanan)

Cyberspace oriented relationship yaitu kondisi dimana seseorang memiliki hubungan pertemanan yang lebih dekat melalui media sosial dibandingkan dengan teman di kehidupan yang sebenarnya. Hal ini menyebabkan pengguna tersebut mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* yang dimiliki. Selain itu, pengguna tersebut juga secara terus-menerus memeriksa *smartphone* yang dimilikinya.

e. *Over use* (Penggunaan Secara Berlebihan)

Over use merujuk pada penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tanpa adanya batas. *Over use* juga mengacu pada perilaku di mana pengguna selalu mempersiapkan pengisian daya *smartphone* dan merasakan dorongan untuk terus menggunakan *smartphone* tepat setelah seseorang memutuskan untuk berhenti menggunakannya. Individu dengan gejala ini akan memperlihatkan penggunaan berlebihan terhadap *smartphone* yang dimilikinya.

f. *Tolerance* (Berusaha Mengendalikan Diri)

Tolerance merupakan kondisi di mana pengguna selalu gagal untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*. Hal ini berarti, individu dengan kecendrungan kecanduan

smartphone akan menunjukkan kegagalan dalam mengendalikan dirinya terhadap penggunaan *smartphone*.

D. Dinamika Antara Stres Akademik dan Kecanduan *Smartphone* Dengan Kesejahteraan Psikologis

Masa perkuliahan sering kali menjadi masa transisi yang penuh tantangan bagi mahasiswa. Selain dituntut untuk mencapai prestasi akademik, mahasiswa juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, tekanan keluarga, serta ekspektasi masa depan. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa (Eva et al., 2020). Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik umumnya mampu menghadapi tekanan, membina hubungan interpersonal yang sehat, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Namun, dalam kenyataan kehidupan kampus, banyak siswa mengalami gangguan kesejahteraan psikologis yang tidak disadari. Salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologis adalah stres akademik. Seseorang yang mengalami stres akademik akan merasa kesulitan untuk menjalani kehidupan sehari-hari, sulit menentukan tujuan hidup yang akan dicapai akibatnya seseorang akan melakukan kinerja akademik yang buruk sehingga orang yang mengalami hal ini akan sulit untuk menyusun tujuan hidup yang lebih bermakna (Hayundaka & Yuniardi, 2023).

Stres yang sering dialami oleh mahasiswa di lingkungan akademik memiliki dampak negatif yang cukup besar terhadap kesejahteraan mereka. Hal ini dapat berpengaruh terhadap aspek psikologis dengan gejala seperti rasa cemas, ketegangan, kebingungan, kemarahan, dan menurunnya rasa percaya diri. Dalam hal perilaku, orang yang mengalami stress akademik kerap kali berusaha menghindari tugas-tugas yang membuat mereka stres, menunda penyelesaian pekerjaan, mengalami masalah makan seperti makan terlalu banyak atau justru tidak makan, kurang berinteraksi sosial dan bahkan berfikir untuk mengakhiri hidup (Ngutra et al., 2024). Penelitian oleh Islam &

Mulamukti, (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, yang terlihat dari peningkatan stres dan penurunan kepuasan hidup. Di sisi lain, kecanduan *smartphone* juga menjadi fenomena yang marak terjadi di kalangan pelajar. *Smartphone* saat ini tidak hanya berfungsi sebagai alat berkomunikasi, tetapi juga menjadi sarana hiburan, belajar, hingga pelarian dari rasa cemas, stres dan depresi. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan justru bisa menimbulkan ketergantungan yang mengganggu aktivitas harian, termasuk pola tidur. Menurut penelitian oleh Adhitama et al., (2021) Kecanduan *smartphone* berdampak negatif terhadap kesehatan psikologis, terutama karena menimbulkan gangguan tidur, perasaan terlindungi, dan kelelahan mental.

Interaksi antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* menjadi isu yang penting untuk dikaji. Penggunaan *smartphone* yang diketahui berlebihan, khususnya pada malam hari, dapat meningkatkan tingginya stress akademik. Stres akademik yang dialami oleh individu akan mendorong munculnya penyimpangan perilaku, seperti kecanduan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* merupakan respon penghindaran dari stres dan tanggung jawab. Hal senada bahwa stres akan mendorong munculnya perilaku bermasalah (seperti kecanduan *smartphone*) dalam rangka menurunkan tekanan yang ditimbulkan dari stres. Dengan demikian, peningkatan kecanduan *smartphone* dan stress akademik berdampak langsung pada turunnya kesejahteraan psikologis. Artinya, mahasiswa yang memiliki stress akademik tinggi dan kecanduan *smartphone* dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mereka.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi pendidikan dan kesehatan

mental, serta menjadi dasar bagi upaya preventif terhadap gangguan psikologis pada mahasiswa.

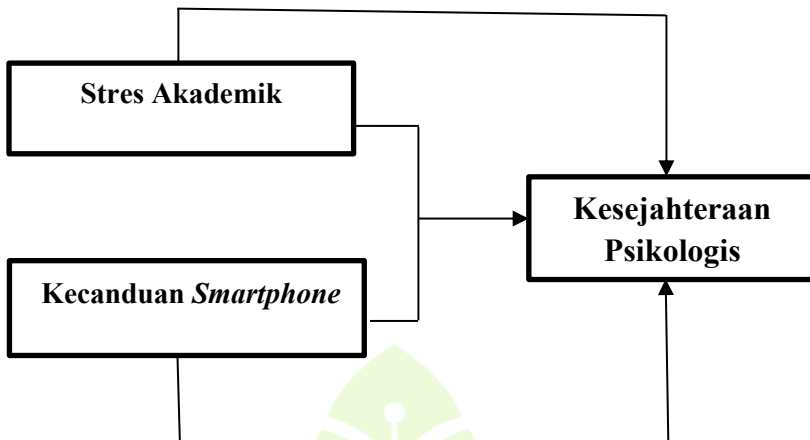
E. Kerangka Berfikir

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting bagi mahasiswa, karena mencerminkan kemampuan individu untuk menerima diri, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, dan menangani tekanan hidup dengan baik. Selama masa perkuliahan yang dipenuhi tuntutan akademis, kesejahteraan psikologis mahasiswa sering terganggu oleh beban akademik yang berat dan kebiasaan sehari-hari yang kurang sehat, seperti penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Stres terkait akademik menjadi salah satu faktor utama yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Stres tersebut bisa muncul akibat tumpukan tugas, keinginan untuk mencapai nilai tinggi, dan waktu yang terbatas untuk menyelesaikan kewajiban akademis. Jika stres akademik tidak ditangani dengan tepat, hal ini dapat menyebabkan kelelahan emosional, kecemasan, penurunan tingkat konsentrasi, serta hilangnya motivasi belajar dan perasaan tertekan. Selain itu, kecanduan *smartphone* juga berperan dalam menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang menghadapi stres dari akademik sering kali memanfaatkan *smartphone* sebagai cara untuk melarikan diri atau sebagai mekanisme *coping*, seperti menghabiskan waktu yang terlalu lama di media sosial dan hiburan digital. Namun, jika pemakaian *smartphone* tidak terkelola dengan baik, hal ini dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, karena mengganggu fokus, menurunkan hasil belajar, serta meningkatkan rasa cemas dan stres.

Dengan demikian, stres akademik dan kecanduan *smartphone* adalah dua aspek yang saling berhubungan dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tekanan yang tinggi dapat memicu penggunaan *smartphone* berlebihan, yang pada akhirnya dapat membahayakan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui secara mendalam hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan ketergantungan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dilakukan untuk mengajukan hipotesis berikut:

1. Terdapat hubungan antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.
2. Terdapat hubungan antara stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.
3. Terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini, terdapat 3 variabel yang digunakan yaitu:

- 1) Variabel Terikat (Y) : Kesejahteraan Psikologis
- 2) Variabel Bebas (X1) : Stres Akademik
- 3) Variabel Bebas (X2) : Kecanduan *Smartphone*

B. Definisi Operasional

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan mahasiswa tingkat akhir dalam menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, bersikap mandiri, memiliki tujuan hidup, dan mengembangkan potensi diri. serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat ia tinggal. Kesejahteraan psikologis meliputi enam dimensi yaitu *self-acceptance, positive relationship, autonomy, environmental mastery, purpose inlife*, dan *personal growth*. Variable ini diukur dengan menggunakan *Ryff's psychological well-being scale* (RPWB) lalu di adaptasi oleh Ananda Safitri.

2. Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi ketika seseorang mengalami tekanan dan rasa tidak nyaman karena beban akademik yang tinggi maupun ekspektasi tinggi terhadap prestasi akademik. Stress akademik meliputi 3 dimensi yaitu Stres terkait dengan ekspektasi akademik, stres terkait dengan tuntutan perkuliahan atau ujian, dan stres terkait dengan persepsi diri akademik mahasiswa. Variable ini diukur menggunakan *Perceived Academic Stress Scale* (PASS).

3. Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan *smartphone* adalah perilaku di mana seseorang terlalu terikat pada penggunaan *smartphone*, sampai hal

tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kemampuan bersosialisasi, atau membuatnya sulit mengontrol untuk terus menggunakan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* meliputi enam dimensi yaitu *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberpace oriented relationship*, *overuse* dan *tolerance*. Variabel ini diukur dengan *smartphone addiction scale* (SAS) yang didasarkan pada teori kwon (Kwon et al., 2013).

C. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, populasi merujuk pada seluruh kelompok orang, peristiwa tertentu yang ingin diteliti. Populasi bisa terdiri dari individu, objek, kejadian atau apapun yang sangat relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan (Sudaryono, 2018). Populasi menurut Creswell (2014) juga merupakan sekelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama, yang menjadi dasar dalam pengumpulan informasi data untuk penelitian (Ishtiaq, 2019). Definisi ini menekankan pentingnya memperhatikan tiga komponen utama dalam penelitian: subjek, objek, dan lokasi penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Dalam penelitian ini, populasi yang menjadi analisis adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di universitas negeri maupun swasta di Indonesia.

2. Teknik Sampling

Pemilihan teknik sampling, merupakan langkah krusial dalam proses penelitian karena teknik yang dipilih memengaruhi sejauh mana hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi atau memberikan pemahaman yang lebih komprehensif berdasarkan desain penelitian. Penarikan sampel merupakan suatu proses pilihan sejumlah elemen dari populasi sehingga dengan mempelajari sampel, suatu pemahaman karakteristik sampel, memungkinkan untuk menggeneralisasi karakteristik elemen populasi (Sudaryono, 2017). Penelitian ini, menggunakan teknik *non probability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling*. Sampel

dipilih berdasarkan karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian.

3. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi yang menjadi sumber informasi penelitian, dimana populasi ialah bagian dari ciri khas yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2022). Ishtiaq, (2019) menjelaskan bahwa sampel adalah subset dari populasi yang dipilih menggunakan teknik tertentu. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa aktif perguruan tinggi negeri maupun swasta di Indonesia.
2. Mahasiswa pengguna aktif *smartphone* minimal 6 jam per hari (di luar kerja/belajar) (Dinatha et al., 2025).
3. Mahasiswa yang sedang menjalani kegiatan akademik aktif, seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, ujian, dan kewajiban akademik lainnya (Mufatihah Zahra, 2025).

Karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan rumus *Cochran* yang sesuai untuk kondisi populasi yang tidak diketahui atau tidak terbatas. Adapun rumusnya adalah:

$$n = \frac{z^2 pq}{e^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2} = 384,16$$

n= Ukuran sampel

z = nilai tingkat kepercayaan 95% = 1,96

p = peluang benar 0,5

q = peluang salah

0,5 e = margin of error 5%

Melalui rumus di atas, maka jumlah minimal sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini dibulatkan menjadi 385 responden.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial. Dalam penelitian gejala sosial telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan menggunakan skala likert, maka variabel yang diukur dijabarkan menjadi dimensi, dimensi dijabarkan menjadi subvariabel, kemudian subvariabel dijabarkan lagi menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Akhirnya indikator-indikator ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk membuat item instrument yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang perlu dijawab oleh responden (Sudaryono, 2018). Dalam penelitian ini menggunakan skala *Ryff's psychological well-being scale*, *Perceived Academic Stress Scale* dan *smartphone addiction scale*.

Untuk skala *Ryff's psychological well-being scale* (RPWB) dan *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) menggunakan alternatif 4 (empat) poin dengan pilihan jawaban terdiri dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Dan untuk skala *Smartphone Addiction Scale* (SAS) menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban terdiri dari Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

1. *Ryff's psychological well-being scale* (RPWB)

Skala pengukuran kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Ryff's psychological well-being scale* yang diadaptasi oleh Ananda Satriani Safitri didasarkan pada teori milik ryff dengan 36 item. Alat ukur ini menggunakan skala Likert 4 (empat) poin dengan pilihan jawaban terdiri dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Skala ini memiliki koefisien reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.918 (Safitri, 2025).

Tabel 3.1 Blue Print Ryff's psychological well-being scale (RPWB)

					Total
No	Dimensi	Indikator	Pernyataan		
			F	U	
1.	Self-acceptance (penerimaan d iri)	Mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif	1,2,5	6	10
		Memiliki perasaan positif terhadap masa lalu	8	3,7	
		Merasa puas terhadap diri sendiri	4,9,10		
2.	Positive relationship (hubungan positif dengan individu lain)	Mampu mencintai dan membina hubungan interpersonal yang dibangun atas dasar saling percaya	12,14		5
		Memiliki perasaan yang kuat akan empati sesama manusia	11,	13,15	
3.	Autonomy (otonomi)	Perilaku yang tidak menguntungkan diri pada penilaian orang lain yang membuat keputusan	18		3
		Mampu mengarahkan diri dan bersifat mandiri	16,20		
4.	Environmental mastery (penguasaan lingkungan)	Perilaku individu yang dapat mengatur lingkungannya sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi	19,24	17	3
5	Purpose in life (tujuan hidup)	Adanya kejelasan dalam menjalankan tujuan hidup		21,22,29,30	7
		Merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani		23,31,33	
6	Personal growth (pengembangan diri)	Keinginan diri untuk terus mengembangkan potensinya dan menyadari potensinya	25,26,34	27	8
		Terbuka terhadap pengalaman – pengalaman yang baru	36	28,32,35	
Total			19	17	36

2. *Perceived Academic Stress Scale (PASS)*

Kuesioner *Perceived Academic Stress Scale (PASS)* yang awalnya dikembangkan oleh Bedewey dan Gabriel (2015), kemudian diterjemahkan dan dimodifikasi oleh Imam Rizqi Ramadhani Ramadhani, (2022). Skala ini memiliki reliabilitas yang cukup tinggi dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,90 pada versi aslinya. Alat ukur ini menggunakan skala Likert 4 (empat) poin dengan pilihan jawaban terdiri dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Tabel 3.2 Blue Print *Perceived Academic Stress Scale (PASS)*

NO	Dimensi	Indikator	Pernyataan		Total
			F	U	
1,	Stress teknik dengan ekspektasi akademik	Adanya stress yang terkait dengan ekspektasi atau harapan akademik	6	9,13,14 19,20	9
2.	Stress terkait dengan tuntutan perkuliahan atau ujian	Adanya stress dengan tugas dan ujian yang berlebihan	4,10,11 12,16,17	5,15	8
3.	Stress terkait dengan persepsi diri akademik mahasiswa	Adanya stress berkaitan dengan persepsi diri akademik mahasiswa	1,2,3 7,8,18		6
Total			13	7	20

3. *Smartphone Addiction Scale (SAS)*

Variabel *smartphone addiction* akan diukur menggunakan skala adaptasi yang disusun oleh berdasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kwon, et al., (2013) yaitu *Daily-life, Postif Anticipation, Withdrawal, Cyberspace-oriented relationship, Over use, Tolerance*. Alat ukur ini menggunakan skala Likert 4 (empat) poin dengan pilihan jawaban terdiri dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan

Sangat Setuju (SS). skala ini mempunyai koefisien reliabilitas dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.875. Adapun *blueprint* skala *smartphone addiction* dapat dilihat pada tabel 3:

Tabel 3.3 Blue Print Smartphone Addiction Scale (SAS)

NO	Dimensi	Pernyataan		Total
		F	U	
1.	<i>Daily-life</i>	1,2,3,4	5	5
2.	<i>Positive Anticipation</i>	7,8,10,12,13	9,11	8
3.	<i>withdrawal</i>	15,16,17,18,19	14	6
4.	<i>Cyberspsce-oriented</i>	20,23,24,25,26	21,22	7
5.	<i>Over Ous</i>	27,28,30	29	4
6.	<i>Tolerance</i>	31,32	33	3
	Total	25	8	33

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas pengukuran pada dasarnya memberikan gambaran seberapa tepat dan cermat suatu alat ukur psikologi mengukur konstruk atau atribut psikologis yang ingin diukur (Malay & Wahyuni, 2022). Dengan kata lain, sebuah instrumen dapat dikatakan valid apabila setiap pertanyaan benar-benar dapat mewakili konstruk yang hendak diukur. Dalam penelitian ini, ada dua validitas yang diuji yaitu:

a. Validitas Konvergen (*convergent validity*)

Validitas konvergen bertujuan mengukur sejauh mana indikator-indikator dalam satu konstruk memiliki keterkaitan dan mengukur konsep yang sama (J. F. Hair et al., 2017). Validitas konvergen diukur melalui nilai *outer loading* pada setiap indikator. Indikator dikatakan valid dan dapat dipertahankan apabila nilai *outer loading* $\geq 0,70$, sedangkan nilai 0,60-0,69 masih dapat dipertimbangkan untuk dipertahankan dengan syarat tidak menurunkan *Average Variance Extracted* (AVE) konstruk. Indikator dengan nilai 0,40-0,59 hanya dipertahankan apabila memiliki landasan teori yang kuat (J. F. Hair et al., 2019).

b. Validitas Diskriminan (*Discriminant Validity*)

Validitas diskriminan bertujuan untuk memastikan bahwa setiap konstruk dalam model penelitian memiliki perbedaan yang jelas dan tidak mengukur konsep yang sama dengan konstruk lainnya. Pengujian validitas diskriminan dilakukan dengan membandingkan nilai *Average Variance Extracted* (AVE) dari setiap konstruk dengan nilai korelasi antar konstruk. Sebuah konstruk dikatakan memiliki validitas diskriminan yang baik jika nilai AVE lebih besar dari 0,5 dan nilai AVE setiap konstruk lebih besar daripada nilai korelasi antar konstruk tersebut (J. F. Hair et al., 2019). Hal ini memastikan bahwa stress akademik, kecenderungan kecanduan *smartphone* dan kesejahteraan psikologis memiliki perbedaan konseptual yang jelas sesuai dengan landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sifat dari sebuah instrumen penelitian yang berkaitan erat dengan ketepatan, konsisten serta akurasi pengukurannya (Malay & Wahyuni, 2022). Pengujian reliabilitas dilakukan pada item-item pernyataan yang sebelumnya telah terbukti valid. Dalam penelitian ini reliabilitas konstruk diukur menggunakan *Composite Reliability* (CR) dan *Cronbach's Alpha*. Sebuah konstruk dikatakan reliabel apabila nilai CR dan nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability* $\geq 0,70$, yang menunjukkan konsistensi internal yang memadai (Henseler et al., 2015).

F. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM). PLS-SEM merupakan salah satu pendekatan analisis multivariat yang digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel laten secara simultan serta tidak mensyaratkan asumsi distribusi data normal yang ketat, sehingga sesuai digunakan dalam penelitian sosial dan psikologi (J. F. Hair et al., 2019). Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SmartPLS versi 4 dengan dua tahapan utama, yaitu

evaluasi model pengukuran (*Outer Model*) dan evaluasi model structural (*Inner Model*) (J. Hair & Alamer, 2022).

Pada tahap evaluasi model pengukuran (*outer model*) dilakukan pengujian validitas konvergen, validitas diskriminan, dan reliabilitas konstruk untuk memastikan bahwa indikator yang digunakan mampu mengukur variabel laten secara akurat dan konsisten. Selanjutnya, pada tahap evaluasi model structural (*inner model*), menggambarkan hubungan antar variabel laten atau konstruk, yang didasari pada teori substantif yang relevan dengan penelitian. Model ini berfungsi untuk menguji hipotesis yang telah dibangun dalam penelitian, yang menjelaskan hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang ada.

Pengujian ini melibatkan koefisien determinasi (*R-Square*) untuk mengetahui seberapa besar variasi variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen, yang juga mencerminkan kekuatan prediktif model (J. F. Hair et al., 2019). Selanjutnya, *Effect size* (f^2) untuk mengukur besarnya kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, nilai f^2 sebesar 0,02 menunjukkan efek kecil, 0,15 efek sedang, dan 0,35 efek besar. Semakin besar nilai *F-Square*, semakin baik model dalam menjelaskan variabilitas data. Model fit mengukur sejauh mana model yang dibangun cocok dengan data yang ada. Model fit mengukur sejauh mana model yang dibangun cocok dengan data yang ada. model fit yang umum digunakan adalah SRMR (*Standardized Root Mean Square Residual*) Nilai SRMR di bawah 0,08 menunjukkan bahwa model memiliki kecocokan yang sangat baik. Sementara itu, nilai SRMR antara 0,08 hingga 0,10 masih dapat diterima dan tetap menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kecocokan yang layak untuk digunakan dalam analisis lanjutan (Hu & Bentler, 1999; (Henseler et al., 2015).

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan sebuah informasi penting serta mengamati dengan teliti mengenai karakteristik dan kemungkinan yang terjadi dari pelaksanaan sebuah penelitian, baik dari segi subjek maupun lokasi yang akan diteliti terkait dengan judul hubungan antara stress akademik dan kecanduan *smartphone* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini dimulai dengan penelitian subjek dan lokasi kancan penelitian. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang berusia 18-25 tahun yang sedang menyusun skripsi, dengan lokasi yang menjadi kancan penelitian ini adalah seluruh wilayah Indonesia.

2. Persiapan Penelitian

Dilakukan persiapan penelitian bertujuan untuk memperlancar proses penelitian. Adapun yang dilakukan dalam persiapan penelitian yaitu sebagai berikut:

Persiapan alat pengumpulan data berupa skala Kesejahteraan Psikologis yang dikembangkan oleh Ryff (2014) dan diadopsi oleh Ananda Satriana Safitri (2025). Instrument ini terdiri dari 36 item yang telah memenuhi kriteria dengan nilai 0,3 serta mengukur enam aspek yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Selain itu Stres Akademik diukur menggunakan skala *Perceived Academic Stres Scale* yang diperkenalkan oleh Bedewy & Gabriel (2015) dan diadopsi oleh Imam Rizqi Ramadhani (2022). Skala ini terdiri dari 20 item serta mengukur tiga aspek yaitu, stres teknik dengan ekspektasi akademik, stres terkait dengan tuntutan perkuliahan atau ujian, stres terkait dengan persepsi diri akademik mahasiswa.

Variabel Kecanduan *Smartphone* diukur menggunakan *Skala Smartphone Addiction* yang dirancang oleh Kwon dkk (2015) diadopsi oleh Muhamad Isvandar (2022). Skala ini terdiri dari 33 item yang mengukur enam aspek yaitu *Daily-life*, *Positive Anticipation*, *withdrawal*, *Cyberspsce-oriented*, *Over Ous*, *Tolerance*.

Skala Kesejahteraan Psikologis dan skala Kecanduan *Smartphone* merupakan hasil adopsi dari instrument yang telah ada pada penelitian sebelumnya. Sementara itu, skala Stres Akademik merupakan hasil modifikasi yang dikembangkan oleh Imam Rizqi Ramadhani (2022). Modifikasi dilakukan untuk menyesuaikan dengan konstruk persepsi kelekatan orang tua, tanpa mengubah makna dasar dari setiap aitem. Ketiga skala akan dilakukan sebaran aitem dengan menggunakan dua jenis pernyataan yaitu *favorable* serta *unfavorable*, dengan empat alternatif jawaban pada setiap pertanyaan. Pernyataan *favorable* dimulai dari sangat sesuai (SS) mempunyai point 4, sesuai (S) mempunyai 3 point, tidak sesuai (TS) mempunyai 2 point, sangat tidak sesuai (STS) mempunyai point 1. Sedangkan pertanyaan *unfavorable* dimulai dari sangat sesuai (SS) mempunyai point 1, sesuai (S) mempunyai 2 point, tidak sesuai (TS) mempunyai point 3, sangat tidak sesuai (STS) mempunyai point 4.

3. Pelaksanaan *Try Out* (Uji Coba Alat Ukur)

Setelah tahapan persiapan dilakukan, langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba (*Try-Out*) terhadap satu instrumen penelitian sebagai tahap awal dalam proses analisis data. *Try-Out* bertujuan untuk mengetahui tingkat reliabilitas alat ukur yang akan digunakan serta menilai kualitas setiap aitem, sehingga aitem yang tidak memenuhi kriteria dapat dieliminasi dari skala penelitian. Uji coba ini dilaksanakan pada tanggal 11-24 April 2026 melalui platform *google form* dengan melibatkan 55 responden mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di seluruh wilayah Indonesia. Dalam pelaksanaan *try-*

out tersebut digunakan satu skala penelitian, yaitu skala Stres Akademik terdiri dari 20 butir pernyataan.

4. Penyusunan Skala Penelitian

Setelah dilaksanakannya uji reabilitas aitem serta seleksi aitem, Kemudian peneliti melaksanakan penyusunan aitem reliabel sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur dalam pelaksanaan penelitian. Peneliti memperoleh dan merangkai seluruh aitem valid serta reliabel dari hasil modifikasi dan adopsi aitem dari peneliti sebelumnya. Berikut merupakan table tabel dari ketiga skala yang disusun berdasarkan aitem valid dan reliabel:

Tabel 4.1 Sebaran Item Valid Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penerimaan Diri	1,2,5,8,4,9,10	3,6,7	10
Hubungan positif dengan individu lain	11,12,14	13,15	5
Otonomi	18,16,20	-	2
Penguasaan lingkungan	19,24	17	3
Tujuan hidup	-	21,22,29,30,23,31,33	7
Pengembangan diri	25,26,34,36	27,28,32,35	8
Jumlah	19	17	36

Tabel 4.2 Sebaran Item Valid Stres Akademik

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Stress terkait dengan ekspektasi akademik	6,13,14	9,19,20	6
Stress terkait dengan tuntutan perkuliahan	10,11,12, 15,17	4,5,16	8
Stress terkait dengan persepsi diri akademik	1,7,8,18	2,3	6
Jumlah	12	8	20

Tabel 4.3 Sebaran Item Valid Kecanduan *Smartphone*

Dimensi	Pernyataan		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Daily-life</i>	1,2,3,4	5	5
<i>Positive Anticipation</i>	7,8,10,12,13	9,11	8
<i>withdrawal</i>	15,16,17,18,19	14	6
<i>Cyberspsce-oriented</i>	20,23,24,25,26	21,22	7
<i>Over Ous</i>	27,28,230	29	4
<i>Tolerance</i>	31,32	33	3
Jumlah	25	8	33

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Penentuan Subjek Penelitian

Subjek yang dipilih dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif dari perguruan tinggi negeri maupun swasta di seluruh Indonesia yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling* dan didapati jumlah keseluruhan subjek sebanyak 385 partisipan.

2. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 April – 28 Mei 2026 yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner online yang disebarakan melalui platform *google form* kepada para subjek. Pada bagian awal kuesioner, peneliti mencantumkan penjelasan tertulis mengenai tujuan penelitian, petunjuk pengisian, serta ketentuan partisipasi yang perlu diikuti oleh para peserta. Selanjutnya, peserta diminta untuk memberikan persetujuan sebagai bentuk bahwa mereka memenuhi kriteria penelitian dan bersedia berpartisipasi secara sukarela. Peserta yang telah memberikan persetujuan kemudian dapat melanjutkan pengisian kuesioner secara mandiri. Peneliti juga mencantumkan instruksi agar partisipan menjawab setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan skoring pada setiap item berdasarkan jawaban yang diberikan oleh peserta. Skor tersebut kemudian dijadikan sebagai data penelitian yang selanjutnya dianalisis sesuai dengan teknik analisis yang telah ditentukan.

3. Skoring

Setelah seluruh respons penelitian terkumpul, tahap berikutnya adalah melakukan proses pengolahan data melalui pemberian nilai pada setiap jawaban partisipan sebagai dasar analisis. Pemberian skor diterapkan secara konsisten pada seluruh instrument penelitian dengan rentang nilai 1 hingga 4. Instrument penelitian memuat pernyataan yang bersifat favorable dan unfavorable, dimana skor tertinggi sebesar 4 dan skor terendah sebesar 1 diberikan sesuai dengan arah pernyataan. Selanjutnya, skor dari masing-masing item

dijumlahkan untuk memperoleh skor total setiap partisipan. Nilai total tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam pelaksanaan analisis data penelitian.

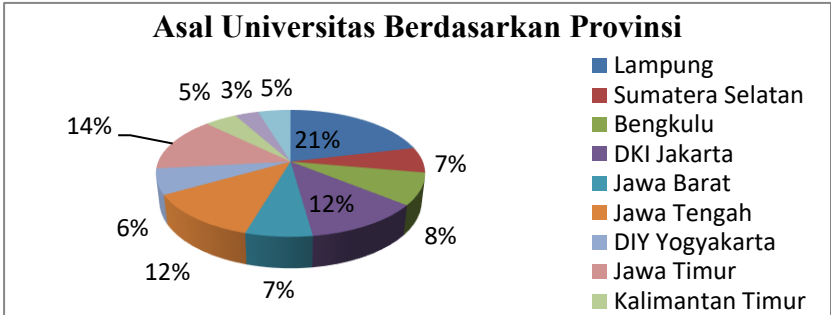
4. Karakteristik Responden

Penelitian ini memiliki empat karakteristik responden, yaitu sebagai berikut :

- a. Tabel dan *pie chart* Mahasiswa aktif berdasarkan Provinsi di perguruan tinggi negeri maupun swasta di Indonesia.

Tabel 4.4 Asal Universitas Berdasarkan Provinsi

Provinsi	Frekuensi	Presentase
Lampung	82	21%
Sumatera Selatan	25	7%
Bengkulu	31	8%
DKI Jakarta	46	12%
Jawa Barat	26	7%
Jawa Tengah	47	12%
DIY Yogyakarta	25	6%
Jawa Timur	54	14%
Kalimantan Timur	18	5%
Sulawesi Selatan	13	3%
Banten	18	5%
Jumlah	385	100%



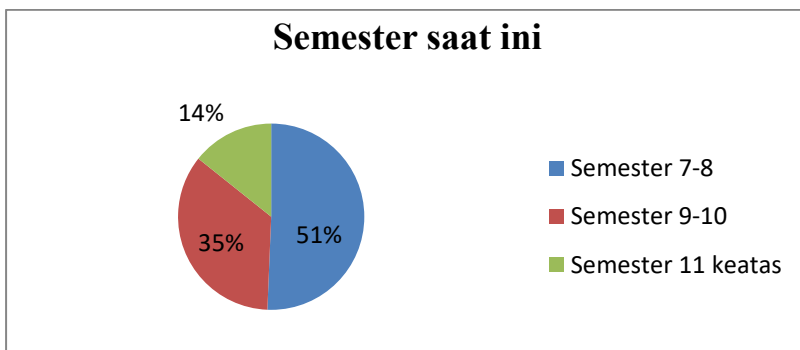
Gambar 4.1 *Pie chart* frekuensi Asal Universitas

Berdasarkan Tabel 4.4 dan *pie chart* di atas, dapat diketahui bahwa responden penelitian berasal dari berbagai provinsi di Indonesia. Sebagian besar responden berasal dari Provinsi Lampung, yaitu sebanyak 82 orang (21%). Selanjutnya, responden berasal dari Provinsi Jawa Timur sebanyak 54 orang (14%), Jawa Tengah sebanyak 47 orang (12%), DKI Jakarta sebanyak 46 orang (12%), Bengkulu sebanyak 31 orang (8%), Jawa Barat sebanyak 26 orang (7%), Sumatera Selatan sebanyak 25 orang (7%), dan Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 25 orang (6%). Sementara itu, responden yang berasal dari Provinsi Kalimantan Timur dan Banten masing-masing berjumlah 18 orang (5%), Sulawesi Selatan sebanyak 13 orang (3%). Dengan demikian, responden dalam penelitian ini telah mewakili mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di beberapa provinsi di Indonesia.

b. Tabel dan *Pie chart* deskripsi frekuensi responden berdasarkan Tahap studi/smester

Tabel 4.5 Frekuensi Semester saat ini

Semester saat ini	Frekuensi	Presentase
Semester 7-8	195	51%
Semester 9-10	135	35%
Semester 11 keatas	55	14%
Jumlah	385	100%



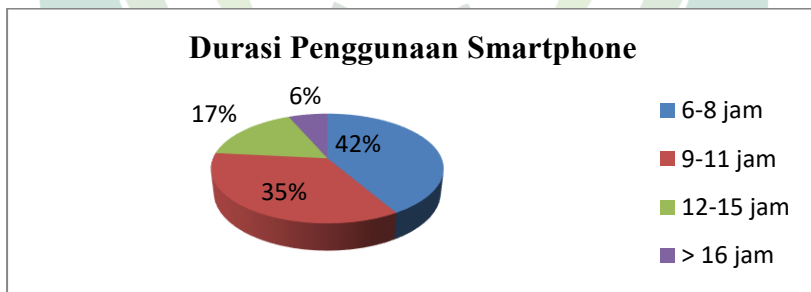
Gambar 4.2 *Pie chart* frekuensi semester saat ini

Dari uraian tabel dan grafik *pie chart* di atas, dapat disimpulkan bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa yang sedang menempuh Semester 7-8 yaitu sebanyak 195 orang atau 51%. Selanjutnya diikuti oleh mahasiswa yang berada pada Semester 9-10 sebanyak 135 orang atau 35%, dan porsi terendah ditempati oleh mahasiswa Semester 11 ke atas yaitu sebanyak 55 orang atau 14%.

c. Tabel dan *Pie chart* deskripsi frekuensi responden berdasarkan Durasi Penggunaan *Smartphone*

Tabel 4.6 Frekuensi Durasi Penggunaan *Smartphone* Saat Ini

Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi	Presentase
6-8 jam per hari	195	42%
9-11 jam per hari	135	35%
12-15 jam per hari	55	17%
> 16 jam per hari	25	6%
Jumlah	385	100%



Gmbar 4.3 *Pie chart* frekuensi durasi penggunaan *smartphone*

Dari data di atas, disimpulkan bahwa mayoritas responden menghabiskan waktu antara 6 hingga 8 jam per hari untuk menggunakan *smartphone* mereka, yakni mencapai 195 orang atau sebesar 42%. Tingkat penggunaan yang cukup tinggi juga terlihat pada kelompok durasi 9 hingga 11 jam per hari yang mencakup 135 orang atau 35% responden. Kelompok dengan durasi pemakaian yang sangat intens berada pada rentang 12 hingga 15 jam per hari sebanyak 55 orang atau 17%. Sebagian

kecil responden berada pada kategori penggunaan ekstrem di atas 16 jam per hari, yaitu sebanyak 25 orang atau 6%.

C. Analisis Data Penelitian

1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Pada tabel dibawah ini akan diuraikan data skor empirik dan data skor hipotetik dari instrumen atau alat ukur *Psychological Well-being Scale*, *Perceived Stres Scale*, dan *Smarphone Addiction Scale* yang telah disebarkan kepada responden.

Tabel 4.7 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Item	Skor Empirik			
		Min	Max	Mean	SD
<i>Psychological Well-being Scale</i>	36	77	126	92.06	9.529
<i>Perceived Stres Scale</i>	20	33	65	53.29	5.212
<i>Smarphone Addiction Scale</i>	33	73	126	104.69	12.897
Variabel	Item	Skor Hipotetik			
		Min	Max	Mean	SD
<i>Psychological Well-being Scale</i>	36	36	144	90	18
<i>Perceived Stres Scale</i>	20	20	80	50	10
<i>Smarphone Addiction Scale</i>	33	33	132	82,5	16,5

Keterangan skor hipotetik:

- 1) Skor minimal (Xmin) diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item pada masing-masing skala dengan skor terendah, yaitu 1.
- 2) Skor maksimal (Xmax) diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah item masing-masing skala dengan skor tertinggi, yaitu 4.
- 3) Skor rata-rata (mean) dihitung menggunakan rumus $(Xmin + Xmax) \div 2$.

4) Skor standar deviasi (SD) dihitung menggunakan rumus $(X_{mix} - X_{min})$ dibagi ($/$) 6.

1. **Kategorisasi Skor Penelitian**

Pada kategorisasi skor pada variabel penelitian ini dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, rendah. Penetapan masing-masing kategori dilakukan berdasarkan nilai mean empirik dan skor standar deviasi empirik yang diperoleh dari data penelitian. Adapun rumus serta norma kategorisasi yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 4.8 Rumus Norma Kategorisasi

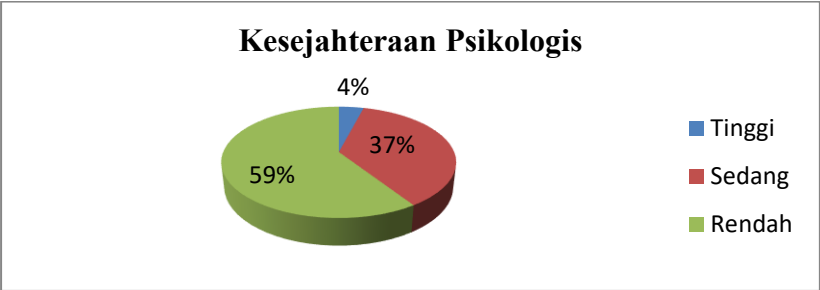
Kategori	Rumus Norma Kategorisasi
Tinggi	$(M + 1SD) > = X$
Sedang	$(M - 1SD) < = X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

a. **Kategorisasi skor variabel Kesejahteraan Psikologis**

Berdasarkan tabel serta grafik *pie chart* mengenai kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis, dapat diketahui bahwa sebanyak 16 responden atau sebesar 4% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dengan kategori yang tinggi dengan skor $X \geq 102$. Kemudian sebanyak 143 responden atau sebesar 37% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dengan kategori sedang dengan skor $83 \geq X \leq 102$. Dan sebanyak 231 responden atau sebesar 59% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dengan kategori rendah dengan skor $X \leq 83$. Berikut ini merupakan sebaran kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis yang terdiri dari kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 4.9 kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis

Kategori	Norma Kategorisasi	Jumlah (N)	Persentase
Tinggi	$X \geq 102$	16	4%
Sedang	$83 \geq X \leq 102$	143	37%
Rendah	$X \leq 83$	231	59%
	Jumlah	385	100%



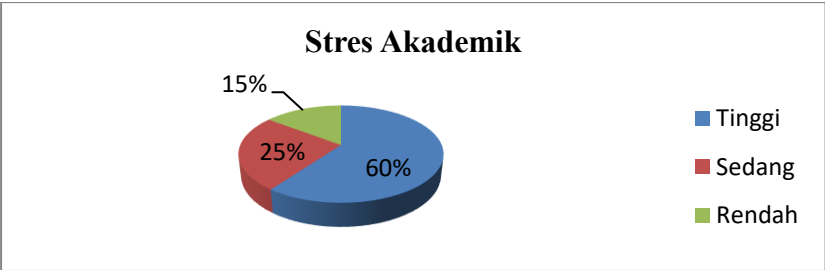
Gambar 4.4 *Pie chart* kategori variabel kesejahteraan psikologis

b. Kategorisasi skor variabel Stres Akademik

Berdasarkan tabel variabel stres akademik, dapat diketahui bahwa sebanyak 241 responden atau sebesar 60% memiliki tingkat stres akademik dengan kategori yang tinggi dengan skor $X \geq 59$. Kemudian sebanyak 101 responden atau sebesar 25% memiliki tingkat stres akademik dengan kategori sedang dengan skor $48 \geq X \leq 59$. Dan sebanyak 59 responden atau sebesar 15% memiliki tingkat stres akademik dengan kategori rendah dengan skor $X \leq 48$. Berikut ini merupakan sebaran kategorisasi variabel stres akademik yang terdiri dari kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 4.10 kategorisasi variabel stres akademik

Kategori	Norma Kategorisasi	Jumlah (N)	Persentase
Tinggi	$X \geq 59$	241	60%
Sedang	$48 \geq X \leq 59$	101	25%
Rendah	$X \leq 48$	59	15%
Jumlah		385	100%



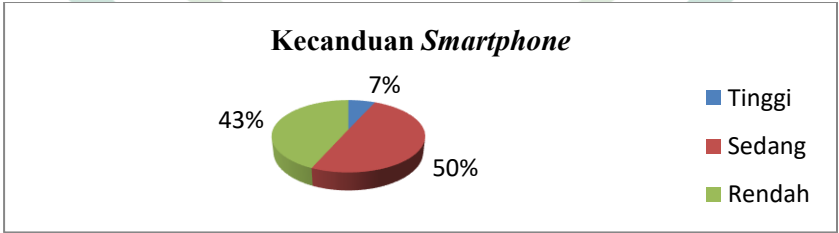
Gambar 4.5 *Pie chart* kategori variabel stress akademik

c. **Kategorisasi skor variabel Kecanduan Smartphone**

Berdasarkan tabel grafik *pie chart* mengenai kategorisasi variable kecanduan *smartphone*, diketahui bahwa sebanyak 26 responden atau sebesar 7% memiliki tingkat kecanduan *smartphone* dengan kategori yang tinggi dengan skor $X \geq 118$. Kemudian sebanyak 192 responden atau sebesar 43% memiliki tingkat kecanduan *smartphone* dengan kategori sedang dengan skor $92 \geq X \leq 118$. Dan sebanyak 167 responden atau sebesar 50% memiliki tingkat kecanduan *smartphone* dengan kategori rendah skor $X \leq 92$. Berikut merupakan sebaran kategorisasi variabel kecanduan *smartphone* yang terdiri dari kategori tinggi, sedang, dan rendah.

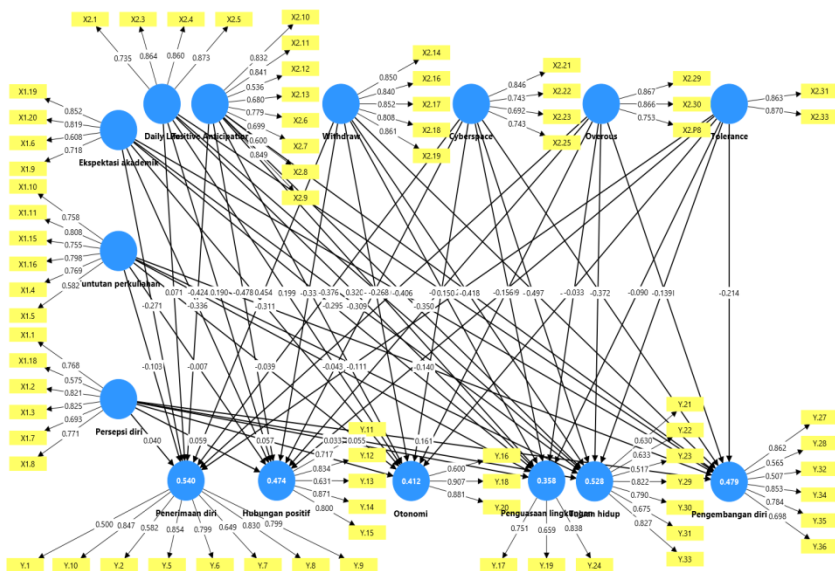
Tabel 4.11 kategorisasi variabel kecanduan *smartphone*

Kategori	Norma Kategorisasi	Jumlah (N)	Persentase
Tinggi	$X \geq 118$	26	7%
Sedang	$92 \geq X \leq 118$	192	43%
Rendah	$X \leq 92$	167	50%
Jumlah		385	100%



Gambar 4.6 *Pie chart* kategori variabel kecanduan *smartphone*

untuk menilai apakah item-item pernyataan yang digunakan telah memenuhi kriteria valid. Validitas konvergen dalam (*outer model*) pada konstruk reflektif dinilai berdasarkan nilai *outer loading* $> 0,70$ sebagai kriteria utama. Nilai loading antara 0,60-0,69 masih dapat dipertahankan apabila meningkatkan nilai *Average Variance Extracted* (AVE) $> 0,50$ dan *composite reliability* $> 0,70$. Indikator dengan nilai loading $< 0,40$ sebaiknya dihapus, kecuali mendukung validitas isi konstruk. Pengolahan dan pengujian data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SmartPLS 4, dengan hasil pengujian sebagai berikut:



Gambar 4.8 Outer Model Stage 1

Gambar diatas menunjukkan model penelitian yang terdiri atas konstruk, dimensi, dan indikator penelitian beserta nilai *outer loading* pada masing-masing indikator. Berikut merupakan nilai *loading factor stage 1* stres akademik pada table di bawah ini:

Tabel 4.12 Nilai *Outer Loading* Stres Akademik

Aspek	Indikator	<i>Outer Loading</i>
Stres terkait ekspektasi akademik	X1.6	0.596
	X1.9	0.709
	X1.13	0.220
	X1.14	0.208
	X1.19	0.861
	X1.20	0.812
Stres terkait tuntutan perkuliahan	X1.4	0.740
	X1.5	0.583
	X1.10	0.741
	X1.11	0.792
	X1.12	0.492
	X1.15	0.738
	X1.16	0.777
	X1.17	0.275
Stres terkait dengan persepsi diri	X1.1	0.768
	X1.2	0.820
	X1.3	0.824
	X1.7	0.693
	X1.8	0.770
	X1.18	0.576

Sumber: *Pengolahan data menggunakan SmartPLS 4.0*

Berdasarkan hasil pengujian model pengukuran menggunakan SmartPLS, sebagian besar indikator pada masing-masing aspek telah memenuhi kriteria validitas konvergen berdasarkan nilai *outer loading*. Namun, pada pengujian awal masih terdapat beberapa indikator yang memiliki nilai *outer loading* di bawah batas yang ditentukan, yaitu X1.13, X1.14, X1.12, dan X1.17. Indikator-indikator tersebut kemudian dieliminasi dari model karena belum memenuhi kriteria yang ditetapkan, kemudian dilakukan pengujian kembali menggunakan SmartPLS. Hasil pengujian kedua menunjukkan bahwa indikator yang dipertahankan dalam model telah memiliki nilai *outer loading* yang lebih baik dibandingkan pengujian sebelumnya. Berikut adalah *loading factor* Kecanduan *smartphone* di bawah ini:

Tabel 4.13 Nilai *Outer Loading* Kecanduan *Smartphone*

Aspek	Indikator	<i>Outer Loading</i>
<i>Daily-life</i>	X2.1	0.737
	X2.2	0.305
	X2.3	0.863
	X2.4	0.855
	X2.5	0.871
<i>Positive Anticipation</i>	X2.6	0.779
	X2.7	0.701
	X2.8	0.559
	X2.9	0.849
	X2.10	0.832
	X2.11	0.841
	X2.12	0.535
	X2.13	0.680
<i>Withdrawal</i>	X2.14	0.853
	X2.15	0.380
	X2.16	0.832
	X2.17	0.850
	X2.18	0.805
	X2.19	0.862
<i>Cyberspsce-oriented</i>	X2.20	0.145
	X2.21	0.848
	X2.22	0.742
	X2.23	0.655
	X2.24	0.140
	X2.25	0.730
	X2.26	0.139
<i>Overous</i>	X2.27	0.314
	X2.28	0.752
	X2.29	0.869
	X2.30	0.863
<i>Tolerance</i>	X2.31	0.868
	X2.32	0.303
	X2.33	0.862

Berdasarkan hasil pengujian model pengukuran menggunakan SmartPLS, sebagian besar indikator telah memenuhi kriteria validitas konvergen berdasarkan nilai *outer loading*. Pada pengujian awal, indikator X2.2, X2.15, X2.20, X2.24, X2.26, X2.27 dan X2.32 memiliki nilai *outer loading* di bawah kriteria sehingga dieliminasi. Setelah pengujian ulang, indikator yang dipertahankan menunjukkan nilai *outer loading* yang lebih baik. Berikut adalah *loading factor* Kesejahteraan Psikologis:

Tabel 4.14 Nilai *Outer Loading* Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Indikator	<i>Outer Loading</i>
Penerimaan diri	Y.1	0.837
	Y.2	0.602
	Y.3	0.488
	Y.4	0.414
	Y.5	0.843
	Y.6	0.793
	Y.7	0.630
	Y.8	0.820
	Y.9	0.780
	Y.10	0.837
Hubungan positif	Y.11	0.719
	Y.12	0.834
	Y.13	0.632
	Y.14	0.871
	Y.15	0.798
Otonomi	Y.16	0.607
	Y.17	0.749
	Y.18	0.907
Penguasaan lingkungan	Y.19	0.660
	Y.20	0.877
	Y.21	0.632
Tujuan hidup	Y.22	0.633
	Y.23	0.518
	Y.24	0.839
	Y.25	0.500
	Y.26	0.505

	Y.27	0.840
	Y.28	0.597
Pengembangan diri	Y.29	0.822
	Y.30	0.790
	Y.31	0.673
	Y.32	0.552
	Y.33	0.827
	Y.34	0.821
	Y.35	0.767
	Y.36	0.414

Berdasarkan hasil pengujian model pengukuran menggunakan SmartPLS, sebagian besar indikator telah memenuhi kriteria validitas konvergen berdasarkan nilai *outer loading*. Pada pengujian awal, indikator Y.3, Y.4, dan Y.36 memiliki nilai *outer loading* di bawah kriteria sehingga dieliminasi. Setelah pengujian ulang, indikator yang dipertahankan menunjukkan nilai *outer loading* yang lebih baik. Berikut adalah *loading factor* Kesejahteraan Psikologis:

c. Validitas Diskriminan

Salah satu pendekatan yang digunakan dalam evaluasi validitas diskriminan adalah dengan memperhatikan nilai *cross loading* dari masing-masing indikator. Indikator dikatakan memiliki validitas diskriminan yang baik apabila nilai loadingnya terhadap konstruk yang diukur lebih tinggi dibandingkan nilai loading-nya terhadap konstruk lain. Adapun hasil pengujian validitas diskriminan pada penelitian ini disajikan dalam tabel berikut untuk memberikan gambaran sejauh mana masing-masing indikator memenuhi kriteria tersebut.

Tabel 4.15 Nilai Cross Loading

	Vb.1	Vb.1	Vb.1	Vb.2	Vb.2	Vb.2	Vb.2	Vb.2	Vb.2	Vt	Vt	Vt	Vt	Vt	Vt
X1.1	0.656	0.706	0.798	0.412	0.409	0.373	0.337	0.375	0.354	-0.358	-0.294	-0.271	-0.246	-0.339	-0.298
X1.10	0.630	0.812	0.712	0.373	0.400	0.324	0.342	0.345	0.310	-0.359	-0.284	-0.286	-0.300	-0.354	-0.322
X1.11	0.651	0.824	0.736	0.414	0.431	0.375	0.343	0.396	0.358	-0.439	-0.329	-0.329	-0.305	-0.420	-0.375
X1.13	0.537	0.334	0.349	0.095	0.042	0.062	0.070	0.094	0.095	0.041	0.035	0.031	0.076	0.014	0.037
X1.14	0.532	0.332	0.339	0.078	0.040	0.046	0.051	0.084	0.062	0.053	0.055	0.042	0.098	0.025	0.039
X1.15	0.619	0.798	0.695	0.405	0.396	0.361	0.351	0.365	0.371	-0.331	-0.283	-0.253	-0.236	-0.338	-0.292

X1.16	0.742	0.796	0.697	0.458	0.478	0.382	0.396	0.442	0.433	-0.485	-0.420	-0.394	-0.337	-0.496	-0.453
X1.19	0.678	0.538	0.156	0.423	0.453	0.365	0.401	0.400	0.375	-0.611	-0.586	-0.546	-0.539	-0.635	-0.602
X1.2	0.692	0.756	0.489	0.412	0.419	0.373	0.368	0.386	0.352	-0.385	-0.322	-0.293	-0.296	-0.374	-0.338
X1.20	0.792	0.690	0.688	0.412	0.426	0.343	0.356	0.408	0.388	-0.447	-0.392	-0.393	-0.317	-0.438	-0.423
X1.3	0.704	0.742	0.834	0.392	0.419	0.368	0.342	0.365	0.384	-0.409	-0.334	-0.303	-0.287	-0.404	-0.350
X1.4	0.639	0.790	0.744	0.391	0.398	0.361	0.364	0.375	0.363	-0.334	-0.286	-0.257	-0.262	-0.335	-0.302
X1.6	0.717	0.678	0.734	0.332	0.335	0.299	0.244	0.299	0.255	-0.278	-0.230	-0.204	-0.233	-0.271	-0.229
X1.7	0.607	0.677	0.750	0.324	0.327	0.271	0.242	0.301	0.279	-0.276	-0.235	-0.181	-0.212	-0.296	-0.236
X1.8	0.693	0.713	0.802	0.390	0.425	0.348	0.338	0.398	0.369	-0.376	-0.318	-0.325	-0.283	-0.374	-0.333
X1.9	0.756	0.589	0.591	0.361	0.323	0.287	0.272	0.343	0.303	-0.308	-0.276	-0.246	-0.214	-0.289	-0.307
X2.1	0.519	0.490	0.490	0.716	0.586	0.619	0.515	0.563	0.550	-0.366	-0.302	-0.265	-0.211	-0.321	-0.284
X2.10	0.352	0.409	0.404	0.827	0.845	0.805	0.722	0.758	0.682	-0.383	-0.318	-0.253	-0.224	-0.362	-0.316
X2.11	0.421	0.472	0.444	0.749	0.847	0.784	0.747	0.758	0.747	-0.515	-0.468	-0.414	-0.378	-0.506	-0.456
X2.12	0.278	0.293	0.245	0.458	0.684	0.446	0.500	0.475	0.307	-0.332	-0.339	-0.292	-0.224	-0.308	-0.324
X2.13	0.275	0.378	0.373	0.582	0.769	0.576	0.471	0.517	0.519	-0.428	-0.345	-0.314	-0.274	-0.377	-0.357
X2.14	0.397	0.464	0.431	0.761	0.357	0.816	0.711	0.735	0.700	-0.471	-0.410	-0.370	-0.342	-0.449	-0.417
X2.15	0.051	0.077	0.060	0.415	0.776	0.535	0.544	0.499	0.510	0.059	0.063	0.127	0.098	0.057	0.071
X2.16	0.345	0.368	0.367	0.808	0.789	0.859	0.724	0.753	0.721	-0.355	-0.281	-0.233	-0.210	-0.327	-0.304
X2.17	0.314	0.361	0.347	0.792	0.714	0.846	0.723	0.759	0.716	-0.410	-0.348	-0.272	-0.298	-0.396	-0.335
X2.18	0.302	0.351	0.342	0.742	0.780	0.819	0.699	0.687	0.626	-0.330	-0.271	-0.257	-0.213	-0.313	-0.270
X2.19	0.346	0.429	0.413	0.802	0.324	0.848	0.723	0.743	0.673	-0.412	-0.333	-0.292	-0.273	-0.368	-0.340
X2.20	0.052	0.048	0.034	0.410	0.631	0.483	0.582	0.470	0.491	0.056	0.084	0.152	0.102	0.052	0.093
X2.21	0.391	0.440	0.407	0.573	0.609	0.573	0.722	0.578	0.510	-0.576	-0.554	-0.537	-0.504	-0.596	-0.524
X2.22	0.364	0.427	0.405	0.563	0.755	0.572	0.655	0.548	0.562	-0.498	-0.441	-0.387	-0.389	-0.474	-0.427
X2.23	0.280	0.348	0.319	0.797	0.366	0.793	0.796	0.726	0.646	-0.330	-0.285	-0.239	-0.211	-0.294	-0.270
X2.24	0.092	0.101	0.107	0.422	0.524	0.498	0.579	0.492	0.522	0.035	0.071	0.123	0.069	0.036	0.068
X2.25	0.265	0.328	0.260	0.519	0.357	0.523	0.689	0.569	0.412	-0.405	-0.393	-0.373	-0.358	-0.422	-0.407
X2.27	0.101	0.117	0.106	0.398	0.764	0.492	0.544	0.539	0.516	-0.002	0.022	0.078	0.062	0.010	0.041
X2.29	0.436	0.462	0.421	0.757	0.763	0.744	0.684	0.835	0.676	-0.473	-0.403	-0.387	-0.354	-0.455	-0.430
X2.3	0.358	0.411	0.379	0.868	0.796	0.799	0.724	0.741	0.685	-0.416	-0.338	-0.300	-0.255	-0.402	-0.373
X2.30	0.391	0.450	0.432	0.819	0.580	0.821	0.741	0.880	0.785	-0.459	-0.394	-0.320	-0.306	-0.427	-0.388
X2.31	0.353	0.422	0.406	0.567	0.383	0.566	0.478	0.610	0.756	-0.466	-0.391	-0.357	-0.340	-0.418	-0.427
X2.33	0.404	0.444	0.115	0.759	0.784	0.785	0.740	0.741	0.887	-0.488	-0.409	-0.384	-0.301	-0.442	-0.415
X2.4	0.364	0.409	0.409	0.875	0.782	0.820	0.747	0.787	0.671	-0.400	-0.306	-0.247	-0.268	-0.364	-0.330
X2.5	0.417	0.461	0.422	0.831	0.822	0.784	0.763	0.775	0.728	-0.520	-0.465	-0.412	-0.355	-0.515	-0.465
X2.6	0.283	0.350	0.304	0.838	0.740	0.775	0.682	0.686	0.637	-0.296	-0.230	-0.180	-0.184	-0.272	-0.253
X2.7	0.266	0.305	0.293	0.580	0.688	0.581	0.547	0.557	0.444	-0.426	-0.429	-0.357	-0.354	-0.468	-0.413
X2.8	0.228	0.291	0.295	0.501	0.606	0.489	0.378	0.413	0.477	-0.384	-0.314	-0.246	-0.289	-0.315	-0.312
X2.9	0.436	0.484	0.439	0.794	0.857	0.797	0.752	0.765	0.735	-0.521	-0.433	-0.408	-0.338	-0.494	-0.450
X2.28	0.320	0.323	0.324	0.532	0.542	0.536	0.569	0.710	0.430	-0.369	-0.367	-0.321	-0.286	-0.351	-0.365
Y.1	-0.186	-0.196	-0.199	-0.197	-0.234	-0.146	-0.171	-0.152	-0.138	0.518	0.472	0.436	0.502	0.490	0.436
Y.10	-0.382	-0.401	-0.387	-0.409	-0.494	-0.362	-0.409	-0.400	-0.389	0.849	0.782	0.742	0.660	0.742	0.773
Y.11	-0.273	-0.243	-0.258	-0.276	-0.341	-0.216	-0.212	-0.253	-0.204	0.581	0.735	0.614	0.511	0.567	0.581

Y.12	-0.303	-0.311	-0.278	-0.337	-0.447	-0.312	-0.380	-0.371	-0.340	0.790	0.830	0.765	0.638	0.722	0.782
Y.13	-0.242	-0.229	-0.229	-0.188	-0.264	-0.187	-0.211	-0.203	-0.172	0.495	0.650	0.535	0.507	0.514	0.498
Y.14	-0.395	-0.392	-0.354	-0.352	-0.442	-0.318	-0.367	-0.387	-0.354	0.794	0.865	0.753	0.668	0.771	0.773
Y.15	-0.336	-0.350	-0.318	-0.363	-0.467	-0.329	-0.413	-0.359	-0.338	0.724	0.783	0.659	0.597	0.710	0.685
Y.16	-0.106	-0.146	-0.125	-0.171	-0.243	-0.143	-0.205	-0.176	-0.115	0.453	0.473	0.606	0.518	0.490	0.427
Y.17	-0.197	-0.242	-0.220	-0.183	-0.260	-0.184	-0.251	-0.197	-0.192	0.494	0.487	0.464	0.734	0.489	0.488
Y.18	-0.363	-0.344	-0.313	-0.316	-0.403	-0.282	-0.316	-0.323	-0.302	0.784	0.804	0.908	0.675	0.757	0.761
Y.19	-0.142	-0.171	-0.162	-0.138	-0.179	-0.111	-0.177	-0.143	-0.057	0.368	0.372	0.394	0.642	0.422	0.380
Y.2	-0.215	-0.273	-0.240	-0.254	-0.321	-0.231	-0.242	-0.209	-0.202	0.598	0.521	0.485	0.492	0.554	0.532
Y.20	-0.392	-0.382	-0.348	-0.314	-0.410	-0.278	-0.329	-0.331	-0.320	0.768	0.771	0.876	0.623	0.742	0.768
Y.21	-0.246	-0.278	-0.243	-0.199	-0.295	-0.149	-0.219	-0.169	-0.154	0.551	0.620	0.555	0.528	0.649	0.579
Y.22	-0.290	-0.312	-0.328	-0.334	-0.390	-0.307	-0.310	-0.305	-0.295	0.535	0.541	0.496	0.466	0.643	0.512
Y.23	-0.145	-0.210	-0.200	-0.200	-0.256	-0.155	-0.180	-0.181	-0.146	0.462	0.448	0.485	0.481	0.548	0.469
Y.24	-0.363	-0.352	-0.317	-0.325	-0.411	-0.297	-0.338	-0.343	-0.317	0.791	0.752	0.742	0.859	0.740	0.789
Y.27	-0.392	-0.393	-0.354	-0.348	-0.432	-0.310	-0.370	-0.366	-0.320	0.766	0.762	0.721	0.663	0.758	0.859
Y.28	-0.199	-0.210	-0.209	-0.217	-0.253	-0.157	-0.186	-0.175	-0.142	0.525	0.505	0.527	0.547	0.487	0.595
Y.29	-0.386	-0.405	-0.388	-0.389	-0.462	-0.366	-0.413	-0.413	-0.370	0.718	0.674	0.674	0.592	0.815	0.697
Y.30	-0.354	-0.360	-0.307	-0.342	-0.436	-0.323	-0.368	-0.358	-0.319	0.698	0.675	0.650	0.605	0.779	0.689
Y.31	-0.394	-0.410	-0.370	-0.388	-0.429	-0.356	-0.378	-0.355	-0.350	0.583	0.515	0.531	0.497	0.652	0.512
Y.32	-0.173	-0.183	-0.182	-0.196	-0.261	-0.138	-0.141	-0.149	-0.140	0.469	0.485	0.461	0.425	0.452	0.531
Y.33	-0.389	-0.399	-0.350	-0.384	-0.460	-0.322	-0.375	-0.386	-0.348	0.742	0.724	0.705	0.614	0.824	0.763
Y.33	-0.389	-0.399	-0.348	-0.384	-0.430	-0.322	-0.375	-0.386	-0.348	0.742	0.724	0.705	0.614	0.824	0.763
Y.34	-0.365	-0.391	-0.242	-0.345	-0.393	-0.314	-0.354	-0.372	-0.345	0.781	0.769	0.727	0.648	0.757	0.851
Y.35	-0.324	-0.297	-0.313	-0.310	-0.421	-0.280	-0.327	-0.332	-0.316	0.681	0.636	0.618	0.618	0.673	0.773
Y.36	-0.353	-0.368	-0.364	-0.363	-0.495	-0.332	-0.320	-0.362	-0.355	0.591	0.556	0.509	0.475	0.559	0.678
Y.5	-0.370	-0.408	-0.333	-0.404	-0.399	-0.361	-0.396	-0.400	-0.365	0.855	0.788	0.765	0.650	0.751	0.811
Y.6	-0.361	-0.359	-0.460	-0.314	-0.481	-0.280	-0.332	-0.316	-0.316	0.803	0.690	0.683	0.677	0.721	0.726
Y.7	-0.366	-0.413	-0.359	-0.439	-0.473	-0.422	-0.423	-0.453	-0.468	0.622	0.497	0.485	0.449	0.500	0.503
Y.8	-0.341	-0.353	-0.327	-0.377	-0.542	-0.348	-0.365	-0.406	-0.368	0.834	0.750	0.728	0.614	0.724	0.753
Y.9	-0.417	-0.464	-0.429	-0.468	-0.760	-0.407	-0.415	-0.442	-0.450	0.788	0.676	0.624	0.581	0.667	0.661

Sumber: Pengolahan data menggunakan SmartPLS 4.0

Hasil *cross loading* pada Tabel 4.9 menunjukkan bahwa setiap indikator memiliki nilai loading lebih tinggi pada konstruk yang diukur dibandingkan konstruk lainnya. Dengan demikian, indikator pada setiap aspek telah memenuhi kriteria *discriminant validity*. Uji validitas diskriminan juga dilakukan menggunakan metode Heterotrait–Monotrait Ratio (HTMT) untuk memastikan bahwa setiap konstruk memiliki perbedaan yang jelas dan tidak saling tumpang tindih (Henseler et al., 2015). Kriteria yang digunakan adalah nilai HTMT < 0,90. Apabila seluruh nilai HTMT berada di bawah batas tersebut, maka validitas diskriminan antar

konstruk dinyatakan terpenuhi (Henseler et al., 2015; Hair et al., 2019).

Tabel 4.16 Nilai HTMT

	Vb2	Vb2	Vb1	Y	Y	Vb2	Y	Y	Y	Vb1	Vb2	Vb2	Y	Vb1	v/b2
Vb2.4	0.99														
1															
Vb1.1	0.63														
6	0.662														
Y.2	0.67														
8	0.492	0.604													
Y.3	0.67														
6	0.453	0.591	1.087												
Vb2.5	1.04														
6	1.038	0.662	0.572	0.541											
Y.1	0.72														
7	0.590	0.657	1.015	1.037	0.632										
Y.6	0.67														
1	0.519	0.639	1.038	1.057	0.588	1.040									
Y.4	0.66														
4	0.405	0.572	0.980	1.061	0.503	0.989	1.027								
Vb1.3	0.62														
1	0.620	1.019	0.512	0.496	0.618	0.589	0.533	0.501							
Vb2.2	1.00														
8	1.022	0.597	0.569	0.519	1.019	0.642	0.583	0.486	0.595						
Vb2.6	0.98														
8	1.010	0.680	0.605	0.593	1.066	0.718	0.649	0.511	0.664	1.011					
Y.5	0.73														
3	0.568	0.665	1.017	1.062	0.610	1.019	1.038	1.014	0.604	0.621	0.656				
Vb2.2	0.65														
3	0.631	1.020	0.535	0.531	0.637	0.623	0.588	0.531	1.064	0.611	0.678	0.638			
Vb2.6	0.99														
4	1.038	0.542	0.443	0.407	1.020	0.529	0.456	0.388	0.541	1.028	1.018	0.505	0.551		

Sumber: *Pengolahan data menggunakan SmartPLS 4.0*

Hasil pengujian HTMT menunjukkan bahwa seluruh nilai antar konstruk berada di bawah batas 0,90, sehingga masing-masing konstruk memiliki validitas diskriminan yang baik dan tidak mengalami tumpang tindih dalam pengukuran.

d. Averege Variance Extarcted, Composite Reliability dan Cronbach"s Alpha

Metode lain yang digunakan untuk menilai discriminant validity yaitu dengan menggunakan nilai *Averege Variance Extracted* (AVE). Selanjutnya dilakukan pengujian reabilitas kostruk dengan cara mengukur *composite reability* dan cronbach's Alpha. Apabila nilai *Composite Reliability* pada suatu variabel >0.7 maka suatu variabel tersebut dinyatakan memenuhi kriteria reliabel. Selanjutnya jika nilai *Cronbach's alpha* lebih dari >0.6 maka variabel tersebut dapat diandalkan (reliabel).

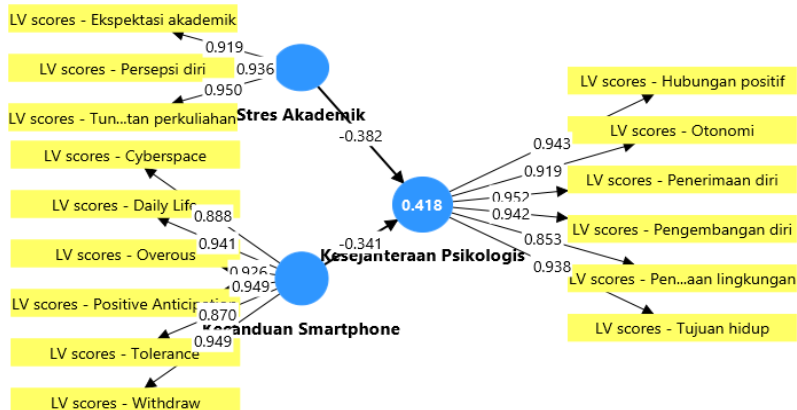
Tabel 4.17 Avarange Variance Extracted, Composite Realibility dan Cronbach's Alpha

	<i>Cronbach's alpha</i>	<i>Composite reliability (rho a)</i>	<i>Average variance extracted (AVE)</i>
Ekspektasi akademik	0.760	0.856	0.571
Tuntutan perkuliahan	0.841	0.844	0.560
Persepsi diri	0.839	0.839	0.558
Daily-life	0.855	0.885	0.697
Positive anticipation	0.874	0.889	0.541
withdrawal	0.898	0.911	0.710
Cyberspace-oriented	0.758	0.790	0.575
Overous	0.773	0.784	0.689
Tolerance	0.668	0.669	0.751
Penerimaan diri	0.879	0.898	0.553
Hubungan positif	0.834	0.861	0.601
Otonomi	0.726	0.794	0.653
Penguasaan lingkungan	0.728	0.703	0.567
Tujuan hidup	0.830	0.852	0.501
Pengembangan diri	0.811	0.850	0.525

Sumber: Pengolahan data menggunakan SmartPLS 4.0

Berdasarkan tabel hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh konstruk memiliki nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability (rho a)* di atas 0,70 serta nilai *Average Variance Extracted (AVE)* di atas 0,50. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki konsistensi internal yang baik, memenuhi validitas konvergen, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

3. Hasil Analisis Model (*Outer Model Stage 2*)



Gambar 4.9 Outer Model Stage 2

Dalam penelitian ini, digunakan model pengukuran reflektif-reflektif dengan pendekatan *the disjoint two-stage approach*. Tahap pertama dimulai dengan menghubungkan dimensi-dimensi variable secara langsung dengan konstruk lain sesuai model yang dikembangkan guna menghasilkan skor variable laten (LVS). Evaluasi terhadap model pengukuran dilakukan pada tahap ini. Selanjutnya, skor variable laten yang diperoleh digunakan pada tahap kedua sebagai indicator untuk menghubungkan antar variable dalam model structural. Hasil analisis *second order* dengan pendekatan ini dapat dilihat pada gambar diatas.

a. Validitas Konvergen

Validitas konvergen dievaluasi yang dapat dilihat melalui nilai *loading factor*. Jika nilai *outer loading* melebihi 0.5, maka korelasi tersebut dianggap memenuhi kriteria validitas konvergen. Berikut merupakan *loading factor stage 2* pada setiap variable pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.18 Nilai Outer Loading Stage 2

Variabel	Aspek	Outer Loading
Stres Akademik	Ekspektasi akademik	0.919
	Tuntutan perkuliahan	0.950
	Persepsi diri	0.936
Kecanduan Smartphone	Daily-life	0.941
	Positive anticipation	0.949
	Withdrawal	0.949
	Cyberspace-oriented	0.888
	Overous	0.926
	Tolerance	0.870
Kesejahteraan Psikologis	Penerimaan diri	0.942
	Hubungan positif	0.943
	Otonomi	0.919
	Penguasaan lingkungan	0.853
	Tujuan hidup	0.938
	Pengembangan diri	0.942

Sumber: Pengolahan data menggunakan SmartPLS 4.0

Berdasarkan tabel di atas seluruh aspek memiliki nilai *loading factor* kurang dari 0,6. Indikator yang memiliki nilai *loading factor* lebih besar dari 0,6 memenuhi validitas convergen.

b. Validitas Diskriminan

Validitas diskriminan pada penelitian ini dievaluasi melalui nilai *cross loading*. Konstruk dinyatakan memiliki validitas diskriminan yang baik apabila nilai loading indikator terhadap konstruk yang diukur lebih tinggi dibandingkan konstruk lainnya. Hasil pengujian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.19 Nilai Cross Loading

	Stres Akademik	Kecanduan <i>Smartphone</i>	Kesejahteraan Psikologis
Ekspektasi akademik	0.919	0.553	-0.594
Tuntutan perkuliahan	0.950	0.568	-0.538
Persepsi diri	0.936	0.554	-0.501
<i>Daily-life</i>	0.570	0.941	-0.478
<i>Positive anticipation</i>	0.559	0.949	-0.546
<i>withdrawal</i>	0.507	0.888	-0.618
<i>Cyberspace-oriented</i>	0.559	0.926	-0.440
<i>Overous</i>	0.551	0.949	-0.506
<i>Tolerance</i>	0.540	0.870	-0.512
Penerimaan diri	-0.600	-0.607	0.952
Hubungan positif	-0.523	-0.526	0.943
Otonomi	-0.494	-0.467	0.919
Penguasaan lingkungan	-0.460	-0.422	0.853
Tujuan hidup	-0.597	-0.574	0.938
Pengembangan diri	-0.552	-0.531	0.942

Sumber: Pengolahan data menggunakan *SmartPLS 4.0*

Hasil *cross loading* pada tabel di atas menunjukkan bahwa setiap indikator memiliki nilai *loading* lebih tinggi pada konstruk yang diukur dibandingkan konstruk lainnya. Dengan demikian, indikator pada setiap aspek telah memenuhi kriteria *discriminant validity*. Selanjutnya, validitas diskriminan diuji menggunakan *Heterotrait–Monotrait Ratio* (HTMT). Berdasarkan Henseler et al. (2015), validitas diskriminan terpenuhi apabila nilai HTMT < 0,90. Hasil pengujian menunjukkan seluruh nilai HTMT berada di bawah batas tersebut, sehingga validitas diskriminan pada model penelitian dinyatakan terpenuhi.

Tabel 4.20 Nilai HTMT

	<i>Heterotrait-monotrait ratio (HTMT)</i>
Kesejahteraan Psikologis <=> Kecanduan <i>Smartphone</i>	0.576
Stres Akademik <=> Kecanduan <i>Smartphone</i>	0.628
Stres Akademik <=> Kesejahteraan Psikologis	0.610

Sumber: *Pengolahan data menggunakan SmartPLS 4.0*

Hasil pengujian validitas diskriminan menggunakan metode *Heterotrait–Monotrait Ratio* (HTMT) menunjukkan bahwa seluruh nilai HTMT berada di bawah batas 0,90. Nilai HTMT antara kesejahteraan psikologis dengan kecanduan *smartphone* sebesar 0,576, stres akademik dengan kecanduan *smartphone* sebesar 0,628, dan stres akademik dengan kesejahteraan psikologis sebesar 0,610. Dengan demikian, seluruh konstruk memenuhi kriteria validitas diskriminan.

c. *Average Variance Extracted, Composite Reliability dan Cronbach's Alpha*

Metode lain yang digunakan untuk menilai discriminant validity yaitu dengan menggunakan nilai *Average Variance Extracted* (AVE). Selanjutnya dilakukan pengujian reabilitas konstruk dengan cara mengukur *composite reliability* dan *cronbach's Alpha*. Apabila nilai *Composite Reliability* pada suatu variabel >0.7 maka suatu variabel tersebut dinyatakan memenuhi kriteria reliabel. Selanjutnya jika nilai *Cronbach's alpha* lebih dari >0.6 maka variabel tersebut dapat diandalkan.

d. *Tabel 4.21 Avarange Variance Extracted, Composite Realibility dan Cronbach's Alpha*

	<i>Cronbach's alpha</i>	<i>Composite reliability (rho_a)</i>	<i>Average variance extracted (AVE)</i>
Stres Akademik	0.928	0.934	0.874
Kecanduan <i>Smartphone</i>	0.964	0.970	0.848
Kesejahteraan Psikologis	0.966	0.973	0.855

Berdasarkan Tabel 4.15, seluruh konstruk memiliki nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability* (ρ_a) > 0,70 serta nilai AVE > 0,50. Nilai *Cronbach's Alpha* berkisar 0,928–0,966, *Composite Reliability* 0,934–0,973, dan AVE 0,848–0,874.

Dengan demikian, seluruh konstruk memenuhi kriteria reliabilitas dan validitas konvergen.

4. Pengujian *Model Struktural (Inner Model)*

Setelah pengujian outer model telah memenuhi, berikutnya dilakukan pengujian *inner model (model structural)*.

a. Uji Multikolinearitas (VIF)

Evaluasi model struktural (*inner model*) diawali dengan uji multikolinearitas menggunakan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF). Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi yang tinggi antarvariabel independen yang dapat memengaruhi ketepatan estimasi model (J. F. Hair et al., 2019). Model dinyatakan bebas dari multikolinearitas apabila nilai $VIF < 5$, sehingga setiap variabel independen dapat memberikan kontribusi yang baik dalam menjelaskan variabel dependen (Kock, 2015).

Tabel 4.22 Nilai VIF

	VIF
Kecanduan <i>Smartphone</i> -> Kesejahteraan Psikologis	1.555
Stres Akademik -> Kesejahteraan Psikologis	1.555

Sumber: Pengolahan data menggunakan SmartPLS 4.0

Berdasarkan Tabel diatas, hasil uji *Variance Inflation Factor* (VIF) menunjukkan bahwa seluruh variabel independen memiliki nilai VIF sebesar 1,555 atau kurang dari <5 . Hasil tersebut menunjukkan bahwa model penelitian tidak mengalami masalah multikolinearitas. Dengan demikian, model struktural dinyatakan layak untuk digunakan pada tahap pengujian selanjutnya (Hair et al., 2019; Ghozali, 2016).

b. Uji Nilai *R-Square*

Tabel 4.23 Nilai *R-Square*

	<i>R-square</i>	<i>R-square adjusted</i>
Kesejahteraan Psikologis	0.418	0.415

Sumber: Pengolahan data menggunakan SmartPLS 4.0

Berdasarkan Tabel 4.17, diperoleh nilai *R-Square* sebesar 0,418, yang menunjukkan bahwa stres akademik dan kecanduan

smartphone secara bersama-sama mampu menjelaskan 41,8% variasi kesejahteraan psikologis. Sementara itu, nilai *R-Square Adjusted* sebesar 0,415 menunjukkan nilai R^2 yang telah disesuaikan dengan jumlah prediktor dalam model. Adapun 58,2% variasi kesejahteraan psikologis dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang, sehingga model memiliki kemampuan yang cukup dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis.

c. Uji Nilai *F-Square*

F-Square dilakukan untuk melihat besar pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dalam model struktural. Nilai ini menunjukkan seberapa besar kontribusi suatu konstruk terhadap variabel endogen jika konstruk tersebut dikeluarkan dari model. Semakin besar nilai *F-Square*, semakin kuat pengaruh konstruk tersebut dalam menjelaskan variabel target.

Tabel 4.24 Nilai *F-Square*

	<i>f-square</i>
Kecanduan <i>Smartphone</i> -> Kesejahteraan Psikologis	0.128
Stres Akademik -> Kesejahteraan Psikologis	0.161

Sumber: *Pengolahan data menggunakan SmartPLS 4.0*

Berdasarkan Tabel 4.18, nilai *effect size* (f^2) menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki nilai 0.128, sementara itu, stres akademik memiliki nilai 0.161 yang termasuk kategori kecil, sehingga pengaruh stress akademik memberikan kontribusi lebih besar dibandingkan kecanduan *smartphone*.

Hasil ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir dibandingkan dengan kecanduan *smartphone*.

d. Model Fit

Evaluasi model fit dilakukan untuk mengetahui sejauh mana model yang dibangun sesuai dengan data yang digunakan. Dalam penelitian ini, kesesuaian model dinilai berdasarkan nilai SRMR

dan NFI. Nilai SRMR yang baik adalah kurang dari 0.08, sedangkan NFI berada dalam rentang 0 hingga 1, di mana semakin mendekati 1 menunjukkan kecocokan model yang semakin baik.

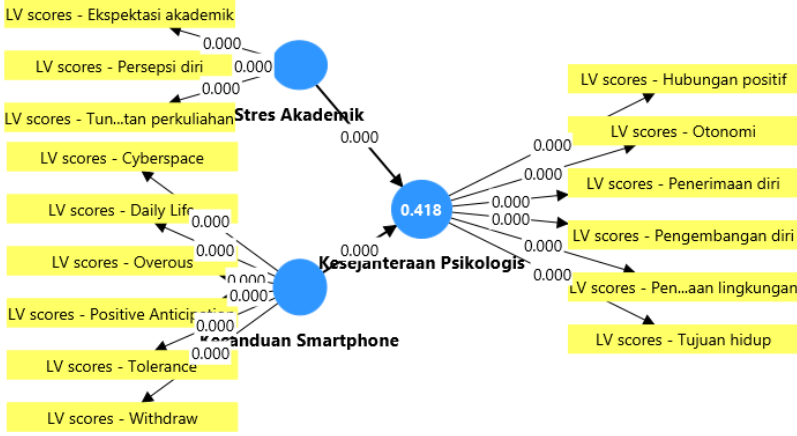
Tabel 4.25 Nilai Model Fit

	<i>Saturated model</i>	<i>Estimated model</i>
SRMR	0.053	0.053
d_ ULS	0.337	0.337
d_ G	0.209	0.209
Chi-square	461.572	461.572
NFI	0.937	0.937

Sumber: Pengolahan data menggunakan SmartPLS 4.0

Berdasarkan Tabel 4.18, hasil evaluasi model fit menunjukkan nilai *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) sebesar 0.053. Nilai tersebut berada di bawah batas rekomendasi 0.08, sehingga menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kecocokan (*good fit*) yang baik. Selain itu, nilai *Normed Fit Index* (NFI) sebesar 0.937 menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kesesuaian yang cukup baik. Dengan demikian, secara keseluruhan model penelitian dapat dinyatakan layak untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut. Khususnya dalam menguji hubungan antar konstruk yang telah ditetapkan berdasarkan teori.

e. Uji Hipotesis Utama



Gambar 4.10 Bootstrapping T Value

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *bootstrapping*, yaitu metode *non-parametrik* yang bertujuan untuk mengukur ketepatan estimasi model. Penilaian signifikansi dilakukan dengan melihat nilai *T-Statistic* dan *P-Value*. Suatu hubungan dikatakan signifikan apabila nilai *T-Statistics* $> 1,96$ dan *p-value* $< 0,05$, yang menunjukkan tingkat kepercayaan sebesar 95%. (Wibowo, 2020) Dengan menggunakan *two-tailed test*, maka jika nilai *T-Statistics* melebihi angka kritis tersebut, hipotesis diterima dan hubungan antar variabel dianggap signifikan. Sebaliknya, jika tidak memenuhi kriteria, maka hipotesis ditolak karena tidak ditemukan bukti hubungan yang signifikan. (Tjahjono, 2020).

Tabel 4.26 Hasil Uji Hipotesis

Hubungan Variabel	β	<i>T Statistic</i>	P Values	Keputusan
Stres Akademik ->				
Kesejahteraan Psikologis	-0.382	7.395	0.000	Diterima
Kecanduan Smartphone ->				
Kesejahteraan Psikologia	-0.341	6.671	0.000	Diterima

Sumber: Pengolahan data menggunakan SmartPLS 4.0

Berdasarkan Tabel 4.19, stress akademik memiliki berpenaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai $\beta = -0.382$, *t-statistic* = 7.396, dan *p-value* = 0.000. Artinya, hipotesis diterima. Semakin tinggi stress akademik pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, kecanduan *smartphone* juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai $\beta = -0.341$, *t-statistic* = 6.671, dan *p-value* = 0,000. Ini berarti hipotesis juga diterima. Artinya semakin tinggi kecanduan *smartphone*, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Dari kedua variabel tersebut, kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan dengan stress akademik.

D. Pembahasan

Seluruh analisis dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SmartPLS versi 4 untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Melalui teknik analisis ini, peneliti dapat mengetahui arah hubungan, besarnya pengaruh, serta signifikansi hubungan antara variabel stres akademik dan kecanduan *smartphone* sebagai variabel independen terhadap kesejahteraan psikologis sebagai variabel dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi negeri maupun swasta di seluruh Indonesia yang sedang menyusun skripsi. Sampel penelitian berjumlah 385 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun, sedang menyusun skripsi, serta menggunakan *smartphone* dengan durasi minimal 6 jam per hari.

Berdasarkan hasil pengumpulan data, responden penelitian berasal dari berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta yang tersebar di 11 provinsi di Indonesia. Mayoritas responden berasal dari Provinsi Lampung sebanyak 82 orang (21%), diikuti Jawa Timur sebanyak 54 orang (14%), Jawa Tengah dan DKI Jakarta masing-masing 47 orang (12%) dan 46 orang (12%), sedangkan provinsi lainnya memiliki proporsi yang lebih kecil. Berdasarkan semester, sebagian besar responden merupakan mahasiswa semester 7–8 sebanyak 195 orang (51%), diikuti semester 9–10 sebanyak 135 orang (35%), dan semester 11 ke atas sebanyak 55 orang (14%).

Berdasarkan durasi penggunaan *smartphone*, mayoritas responden menggunakan *smartphone* selama 6–8 jam per hari, yaitu sebanyak 195 orang (42%). Selanjutnya, sebanyak 135 responden (35%) menggunakan *smartphone* selama 9–11 jam per hari, sebanyak 55 responden (17%) menggunakan *smartphone* selama 12–15 jam per hari, dan 25 responden (6%) menggunakan *smartphone* lebih dari 16 jam per hari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini

memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi selama menjalani proses penyusunan skripsi.

Penelitian ini memiliki tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada variabel kesejahteraan psikologis, didapatkan sebanyak 18% atau 70 mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi, kemudian sebanyak 72% atau 277 mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang, sedangkan sisanya sebanyak 10% atau 38 mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah. Selanjutnya, pada variabel stres akademik, sebanyak 5% atau 20 mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi, kemudian sebanyak 82% atau 314 mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang, sedangkan sisanya sebanyak 13% atau 51 mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres akademik dalam kategori rendah. Selain itu, pada variabel kecanduan *smartphone*, sebanyak 11% atau 41 mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kecanduan *smartphone* kategori tinggi, kemudian sebanyak 69% atau 266 mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang, sedangkan sisanya sebanyak 20% atau 78 mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kecanduan *smartphone* dalam kategori rendah.

Penelitian ini memiliki tiga hipotesis. Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa stres akademik dan kecanduan *smartphone* bersama-sama berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *R-Square* sebesar 0,418 yang berarti kedua variabel mampu menjelaskan 41,8% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 58,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis pertama diterima.

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan nilai $\beta = -0,382$, *t-statistic* = 7.395, dan *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis kedua diterima. Artinya, semakin tinggi stres akademik yang

dialami mahasiswa, maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahrah dan Hadi Sukirno (2022) yang menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Marella dan Sameve (2022) yang menunjukkan bahwa berbagai tekanan yang dialami mahasiswa, termasuk tekanan akademik, berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Stres akademik merupakan kondisi ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Pada mahasiswa tingkat akhir, stres akademik umumnya muncul akibat penyusunan skripsi, tuntutan penyelesaian studi, revisi dengan dosen pembimbing, serta target kelulusan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kelelahan emosional, menurunkan motivasi, mengganggu konsentrasi, dan mengurangi kemampuan mahasiswa dalam menikmati proses perkuliahan. Oleh karena itu, semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Selanjutnya, hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan nilai $\beta = -0,341$, $t\text{-statistic} = 6.671$, dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis ketiga diterima. Artinya, semakin tinggi kecanduan *smartphone*, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marella dan Sameve (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan

psikologis yang lebih rendah. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Hubungan *Smartphone Addiction* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *smartphone addiction* dan *psychological well-being*. Mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone* lebih rentan mengalami stres, kecemasan, serta penurunan kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan *smartphone*, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

asil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahrah dan Hadi Sukirno (2022) serta Marella dan Sameve (2022) yang sama-sama menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Adapun perbedaan penelitian ini terletak pada model penelitian yang digunakan, yaitu penelitian ini menguji pengaruh stres akademik dan kecanduan *smartphone* secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dan kecanduan *smartphone* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan nilai *R-Square* sebesar 0,418, kedua variabel mampu menjelaskan 41,8% variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 58,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Hasil pengujian hipotesis juga menunjukkan bahwa stres akademik dan kecanduan *smartphone* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, semakin tinggi stres akademik dan kecanduan *smartphone* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya.

BAB V

KESIMPULAN

A. PENUTUP

1. Kesimpulan

- a. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien jalur (β) sebesar -0,382, *t-statistic* sebesar 7,395, dan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien jalur yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Dengan demikian, hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.
- b. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kecanduan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien jalur (β) sebesar -0,341, *t-statistic* sebesar 6,671, dan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien jalur yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan *smartphone* pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian, hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.
- c. Terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* secara bersama-sama terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *R-Square* sebesar 0,418, yang berarti bahwa kedua variabel independen mampu menjelaskan 41,8% variasi kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, sedangkan 58,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

2. Saran

a. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk mampu mengelola stres akademik dengan baik selama proses penyelesaian masa studi. Hal ini dapat dilakukan dengan menerapkan manajemen waktu dan menyusun target belajar yang realistis,. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat mengendalikan penggunaan *smartphone* secara bijaksana dengan membatasi waktu penggunaan yang tidak mengganggu kegiatan tugas. Dengan demikian, mahasiswa dapat menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik sehingga kesejahteraan psikologis tetap terpelihara.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak institusi pendidikan, disarankan untuk menyediakan program yang mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir. Program tersebut dapat berupa layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta edukasi mengenai penggunaan *smartphone* secara sehat bertanggung jawab.

c. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberi dukungan emosional, motivasi, serta menjalin komunikasi yang positif kepada mahasiswa tingkat akhir selama proses penyelesaian studi. Selain itu, keluarga juga dapat membantu mengarahkan penggunaan *smartphone* secara bijak agar tidak berlebihan, sehingga mahasiswa mampu menghadapi tekanan akademik dan kesejahteraan psikologisnya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial, resiliensi, *self-compassion*, *regulasi emosi*, *strategi coping*, maupun *self-efficacy*. penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif, atau *mixed methods* agar mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitama, N., Puwaningrum, E. K., & Umaroh, S. K. (2021). Hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas psikologi universitas 17. *Motivasi*, 9(1), 13–24.
- Alrefi, A. M. &. (2025). *Hubungan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Indralaya Utara Merlina Azzahra 1* , *Alrefi 2 1*. 8(4), 517–528. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i4>.
- Amrullah, O. D. (2024). Dzikir sebagai Psikoterapi terhadap Gangguan Mental (Mental Disorder) Menurut Surat Ar-Ra'd Ayat 28. *Mashahif: Journal of Qur'an and Hadits Studies*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mashahif>
- Arslan, G., & Yildirim, M. (2021). Meaning-Based Coping and Spirituality During the COVID-19 Pandemic: Mediating Effects on Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646572>
- Artanti, N. P., Wiguna, N. Iss. P., & Sastri, N. L. P. P. (2026). Stres akademik dan respons psikologis pada mahasiswa di masa tekanan akademik tinggi: studi kualitatif. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 5(April), 433–448.
- Asnhi, A., Aswar, A., Zulfikar, Z., & Tajuddin, A. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Sublimapsi*, 4(2), 339. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i2.38084>
- Bedewy, D. (2015). *Machine Translated by Google Meneliti persepsi tentang stres akademik dan sumber-sumbernya di kalangan mahasiswa: Skala Persepsi Stres Akademik. 0*. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Damayanti, R., Islamia, I., & Agustriyani, F. (2024). Factors Influencing Psychological Well-being (PWB) in Students Participating in Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Program. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 1210–1219. <https://doi.org/10.30604/jika.v9i2.2975>
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. *Jurnal Pendidikan*

- Dan Konseling*, 5(1), 3463–3468.
- Dian, A., Reskido, P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2022). Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Dinatha, J. P., Iqbal, A., & Parhusip, J. (2025). *Mahasiswa Pada Weekdays Dan Weekend (Studi Kasus : Institut Teknologi Kalimantan)*. 9(1), 68–75.
- Dr. Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian*.
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 12.
- Erwan, M. R. D., & Puspitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan Komitmen Organisasi Pada Anggota Komunitas Arsa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 77–89. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/45758>
- Eva, N., Hidayah, N., & Pravissi Shanti. (2020). Model Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia dan Malaysia. *Fakultas Pendidikan Psikologi (FPPsi)*, June, 1–41.
- Fadhol Riyadi, M., Widiastuti Fakultas Psikologi, M., Esa Unggul Jalan Arjuna Utara No, U., & Tomang Kebun Jeruk, T. (2023). Kecenderungan Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri (Studi Pada Remaja Di Dki Jakarta). *“Optimalisasi Potensi Generasi: Membangun Pribadi Yang Tangguh Dalam Berbagai Bidang*, 65–76.
- Fayyaza, A. R., Al-Jannah, H. H., Chairina, N. A., Alyannisa, N. S., Amalia, S. F., & Damayanti, W. (2025). Analisis Faktor Akademis yang Memengaruhi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 11. <https://journal.pubmedia.id/index.php/pjp/article/view/4049>
- Febia, A. A., Ferdiansyah, M., & Ramadhoni, S. R. (2022). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online*. 12(<https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/issue/view/71>), 13–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i02.12907>

- Gendis Gayatri, Diva Nur Azizah, Aldisha Adya Pasha, & Sri Mulyeni. (2026). Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 4(1), 106–117. <https://doi.org/10.62383/sosial.v4i1.1553>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., & Sabbilla, A. (2025). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus*. 5(1), 331–341.
- Hair, J., & Alamer, A. (2022). Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) in second language and education research: Guidelines using an applied example. *Research Methods in Applied Linguistics*, 1(3), 100027. <https://doi.org/10.1016/j.rmal.2022.100027>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis Eighth Edition*. www.cengage.com/highered
- Hair, J. F., Hult, G. T., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2017). - Joseph F. Hair, Jr., G. Tomas M. Hult, Christian Ringle, Marko Sarstedt. In *Sage*.
- Hamzah, B., Hamzah, R., Kuliah, B., Akademik, S., & Anxiety, D. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Era Digital*. 4(2), 59–67.
- Hayundaka, A. H., & Yuniardi, M. S. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada Mahasiswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i2.28365>
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115–135. <https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hutapea, B. (2011). Emotional Intelegence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta. *Insan*, 13(02), 64–73.

- Ilhamuddin, M. F., Pratiwi, T. I., & Wiyono, B. D. (2023). Edukasi Program Psychological Well-Being Siswa Untuk Guru Bk Smp Sidoarjo. *Transformasi Dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 40–43. <https://doi.org/10.26740/jpm.v3n1.p40-43>
- Ishtiaq, M. (2019). Book Review Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage. *English Language Teaching*, 12(5), 40. <https://doi.org/10.5539/elt.v12n5p40>
- Islam, A. F., & Mulamukti, A. (2021). Stress Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 7(2), 31–42.
- Islamia, I., Nur Fadhillah, N., Abdul Malik Ghazali, & Andry Rahman Arif. (2025). Psychological Well-being of Islamic Boarding School (Pesantren) Students: The Role of Family Functioning and Self-Compassion in Reducing Loneliness. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(01), 335–345. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i01.7647>
- Islamia, I., Yanti, N. N., & Kartina, I. (2023). Self-Disclosure on Instagram: Effects of Narcistic Tendencies and Needs for Affiliation in University Students. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 8(2), 185. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v8i2.20504>
- Islamia Intan, Pasaribu Sari Meliana, Umaina Rauzatun, Indriani, Nurhidayah, M. Y. (2025). The Effect of Self-Regulated Learning on Academic Stress Among Psychology Students Working Part-Time. *TARKIRA Journal: Psychology, Education, and Counseling*, 1(1), 2025.
- Jumrianti, F., Nugroho, S., & Arief, Y. (2022). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja*. 2(1), 49–57.
- Juwitaningrum, I., & Wyandini, D. Z. (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Akademisi Universitas: Sebuah Tinjauan dengan Pendekatan Salutogenesis Perma. *Intuisi: Jurnal Psikologi*

- Ilmiah*, 14(1), 14–28.
<https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i1.39500>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Depresi pada Anak Muda di Indonesia Tahun 2023. *Survei Kesehatan Indonesia*.
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Khoirunnisa, A., & Dewi Rosiana. (2023). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 874–881.
<https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7404>
- Kock, N. (2015). Common method bias in PLS-SEM: A full collinearity assessment approach. *International Journal of E-Collaboration*, 11(4), 1–10. <https://doi.org/10.4018/ijec.2015100101>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Undana. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Lutfiah, H., & Nahuda. (2024). *Mental Dalam Perspektif Pai Analisis Kritis Al-Quran Surah Ar-Rad 7*, 11071–11075.
- Maharani, I., & Budiman, A. (2020). Hubungan Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 693–699.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24257>
- Malik, M., Saidin, N., Wab, R. A., Nordin, N., Malik, M., Saidin, N., & Wab, R. A. (2020). *Investigating the Relationship Between Stress and Psychological Well-Being among Foundation Students of UiTM Investigating the Relationship Between Stress and Psychological Well-Being Among Foundation Students of UiTM*. 1(14), 93–101. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v10-i14/7366>
- Marella, B., & Sameve, G. E. (2022). *Kesejahteraan mahasiswa Indonesia selama pandemi: Penggunaan smartphone dan*

- kualitas tidur*. 19(2), 161–173.
- Maulana, M. R., & Idrus, S. I. Al. (2023). Sistem Pakar Untuk Mengukur Tingkat Depresi Mahasiswa Menggunakan Metode Fuzzy Sugeno. *Ocean Engineering: Jurnal Ilmu Teknik Dan Teknologi Maritim*, 2(1), 37–50.
- Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, L. F. (2020). *Stres Akademik Akibat Covid_19*. 5(2), 95–99.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29210/02733jpg10005>
- Mufatihah Zahra, Z. P. (2025). *Fenomena Stres Akademik Pada Mahasiswa*. 6, 573–580.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47827/jer.v6i1.564>
- Mustika Robi, Yunian Ahmad Fandy, Hendardi Kamaludin Ridlo, D. R. (2025). *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. 20(1), 33–40.
- Ngutra, R. E., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2024). *Hubungan Antara Stres Akademik*. 8(4), 229–236.
- Nuraini, I. (2024). *Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students Abstrak*. 11(02), 954–965.
- Nursalim Malay, M.Si & Citra Wahyuni, M. S. (2022). *Analisis Data dengan SPSS dan JASP*. CV. Madani Jaya Bandar Lampung.
- Pratiwi, R., Rinaldi, M. R., & Putra Kurniawan, A. (2025). Smartphone Addiction and Psychological Well-being Among College Students: The Moderating Role of Gender and Smartphone Usage Duration. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 11(2), 108. <https://doi.org/10.22146/gamajop.95113>
- Putra, A., Ifdil, I., & Afdal, A. (2020). Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 9–16.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/4.13276>
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. In *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* (Vol. 2, Issue 1).
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>
- Ratnasari, P. (2024). Analisis Korelasi Statistik Antara Populasi Jumlah

- Penduduk Dan Pengguna Internet Negara-Negara Di Dunia. *Ekonomi*, 4(3), 41–48. <file:///C:/Users/ppknu/Downloads/38-Article Text-116-1-10-20130418.pdf>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological revolutions. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 14(1), 57–64. [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(197801\)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1520-6696(197801)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7)
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). *Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being*. 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Safitri, A. S. (2025). *Hubungan Antara Psychological Well-Being dan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Academic Bouyency Pada Mahasiswa Akhir Yang Bekerja*. UIN Raden Intan Lampung.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., Mukhaira, I., & Madani, Y. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Non Reguler. *J. Kesehat.*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Salsabila, A., & Minarni, M. (2025). Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 104–110. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5835>
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al-Mishbah Jilid-05*. Lentera Hati.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian*. PT Raja Grafindo Persada.
- Syeh abdurrahman bin nasir as-sa'di. (n.d.). *Tafsir al-qarim, ar-rahman*.
- Ulandari, D., & Islamia, I. (2025). Digital Stress and Psychological Well-being in Young Adults: A Correlational Study. *KnE Social Sciences*, 10(14), 184–193. <https://doi.org/10.18502/kss.v10i14.19085>

- Wahdah Islamiyah Ugibojo, Basti Tetteng, & Ahmad Yasser Mansyur. (2023). Hubungan Antara Harga Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Smartphone Pada Ibu Rumah Tangga Di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 227–233. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i1.2663>
- Yusron Masduki. (2025). The Impact of Academic Stress on the Psychological Well-being of Fourth-Semester Students in the Islamic Counseling and Guidance (BPI) Program at IAIN Curup. *Journal of Research in Islamic Education*, 7(1), 344–355. <https://doi.org/10.25217/jrie.v7i1.6810>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial & Stress Akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>
- Zahriyah, A., Rahel, A. T., Anis, F., & Zulian, N. Z. (2025). *Peran Badan Pusat Statistik dalam Mendukung Literasi Data Dikalangan Mahasiswa selama pandemi Covid-19 . Banyak institusi pendidikan beralih ke pembelajaran jarak jauh , memahami dinamika informasi yang berkembang di dunia maya .* 4.

LAMPIRAN





Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya berani menyampaikan pendapat saya, meskipun berttangan dengan pendapat orang lain				
2.	Saya lebih senang mengambil keputusan sendiri daripada tergantung pada persetujuan orang lain.				
3.	Saya mudah terpengaruh pendapat orang lain dalam membuat keputusan.				
4.	Suatu persoalan akan saya selesaikan dengan kemampuan saya sendiri				
5.	Saya mampu menyelesaikan tugas dan kewajiban saya sebagai mahasiswa				
6.	Saya sulit menyesuaikan diri dengan orang lain maupun lingkungan perkuliahan saya.				
7.	Saya tidak sanggup mengerjakan tugas dengan banyaknya kegiatan yang ada Saya tidak sanggup mengerjakan tugas dengan banyaknya kegiatan yang ada				
8.	Saya dapat mengatur waktu antara kegiatan maupun luar perkuliahan saya dapat mengatur waktu antara kegiatan maupun luar perkuliahan				
9.	Saya tertarik dengan kegiatan-kegiatan yang akan memperluas wawasan.				
10.	Saya perlu untuk memiliki pengalaman baru.				
11.	Menurut saya, pengalaman baru hanya akan menjadi beban hidup saya.				
12.	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran berkelanjutan perubahan dan pertumbuhan masa depan				
13.	Kehidupan saya sudah berjalan dengan baik tanpa ingin mencoba hal baru.				
14.	Banyak orang melihat saya sebagai seseorang yang menyenangkan dan penuh perhatian.				
15.	Saya sering merasa kesepian karena harus memiliki sedikit teman dekat yang bisa saya ajak untuk berbicara.				
16.	Saya tahu bahwa saya dapat mempercayai teman-teman saya dan mereka tahu bahwa mereka dapat mempercayai saya.				
17.	Orang lain memiliki lebih banyak teman daripada saya.				

18.	Orang-orang menggambarkan saya sebagai seseorang yang murah hati, bersedia untuk menyediakan waktu bagi orang lain.				
19.	Saya merasa senang ketika saya memiliki apa yang telah saya lakukan di masa lalu dan apa yang saya harapkan di masa depan.				
20.	Saya menikmati membuat rencana untuk masa depan dan berusaha untuk membuatnya menjadi kenyataan.				
21.	Saya hanya hidup untuk saat ini dan tidak berpikir tentang masa depan.				
22.	Saya sering menetapkan tujuan bagi diri saya sendiri namun rasanya membuang waktu saja.				
23.	Saya tidak bisa merasakan dengan baik apa yang sebenarnya ini saya raih dalam hidup.				
24.	Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya.				
25.	Saya menyukai sebagian besar dari karakter saya.				
26.	Walaupun setiap orang punya banyak kekurangan, tetapi saya merasa lebih beruntung.				
27.	Saya terbangun dengan merasakan bagaimana saya telah menjalani hidup selama ini.				
28.	Saya iri terhadap kehidupan yang dimiliki kebanyakan orang.				
29.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa terhadap pencapaian saya dalam hidup.				
30.	Saya merasa frustrasi dalam merencanakan aktivitas sehari-hari karena saya tidak pernah menyelesaikan apa yang telah direncanakan.				
31.	Saya merasa sulit dan frustrasi dalam mempertahankan hubungan yang erat.				
32.	Pada akhirnya, saya tidak yakin bahwa hidup saya menjadi lebih baik.				
33.	Saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan terhadap saya.				
34.	Saya dan teman-teman saya bersimpati terhadap masalah masing-masing.				
35.	Lebih penting bagi saya untuk satu pemikiran dengan orang lain daripada bertahan sendiri dengan prinsip-prinsip saya.				
36.	Saya orang yang aktif mewujudkan rencana-rencana yang saya buat untuk saya sendiri.				

Skala Stres Akademik

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat.				
2.	Dosen saya mengkritisi performa akademik saya.				
3.	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya				
4.	Ekspektasi orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan				
5.	Alokasi waktu untuk mengerjakan skripsi sudah cukup tepat bagi saya				
6.	Beban kurikulum terlalu berat bagi saya				
7.	Saya merasa beban akademik selama menyusun skripsi cukup berat				
8.	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam menyelesaikan skripsi				
9.	Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan draf skripsi				
10.	Saya merasa pertanyaan yang diberikan ketika bimbingan seringkali susah				
11.	Saya merasa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan skripsi terlalu singkat				
12.	Masa-masa mengerjakan skripsi membuat saya tertekan				
13.	Saya percaya bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses				
14.	Saya yakin karir saya akan sukses di masa depan				
15.	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah				
16.	Saya takut gagal dalam menyelesaikan skripsi				
17.	Saya merasa salah satu kelemahan diri saya adalah mudah merasa khawatir secara berlebihan tentang skripsi				
18.	Meskipun saya lulus skripsi, saya merasa kemampuan akademik saya belum cukup baik				
19.	Saya tidak merasa tertekan oleh harapan akademik yang ditujukan kepada saya				

20.	Saya tetap merasa tenang meskipun ada tuntutan akademik dari dosen atau orangtua.				
-----	---	--	--	--	--

Skala Kecanduan *Smartphone*

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya ketinggalan kegiatan yang sudah saya rencanakan karena sibuk dengan <i>smartphone</i>				
2.	Saya sulit berkonsentrasi pada saat mengerjakan tugas kuliah karena menggunakan <i>smartphone</i>				
3.	Saya mengalami sakit kepala ringan atau pandangan kabur karena berlebihan menggunakan <i>smartphone</i>				
4.	Saya merasa nyeri di pergelangan tangan atau bagian belakang leher saat sedang menggunakan <i>smartphone</i>				
5.	Penggunaan <i>smartphone</i> tidak mengganggu waktu istirahat dan tidur saya				
6.	Saya merasa tenang atau nyaman saat menggunakan <i>smartphone</i>				
7.	Saya merasa senang atau gembira saat menggunakan <i>smartphone</i>				
8.	Saya merasa percaya diri saat menggunakan <i>smartphone</i>				
9.	Saya tidak menjadikan <i>smartphone</i> sebagai cara utama untuk menghilangkan stres				
10.	Tidak ada hal yang lebih menyenangkan bagi saya selain saat menggunakan <i>smartphone</i>				
11.	Saya tetap dapat menikmati aktivitas sehari-hari tanpa menggunakan <i>smartphone</i>				
12.	Saya menjadi orang yang paling bebas saat menggunakan <i>smartphone</i>				
13.	Saat menggunakan <i>smartphone</i> , menurut saya adalah kegiatan yang paling menyenangkan untuk dilakukan				
14.	Saya tidak merasa terganggu ketika tidak membawa <i>smartphone</i>				
15.	Saya merasa tidak sabar dan bingung bila tidak membawa <i>smartphone</i>				
16.	Saya selalu memikirkan <i>smartphone</i> ketika tidak sedang membawanya				

17.	Saya tidak pernah bosan menggunakan <i>smartphone</i> , meskipun kehidupan sehari-hari saya telah dipengaruhi <i>smartphone</i>				
18.	Saya merasa jengkel bila diganggu saat sedang menggunakan <i>smartphone</i>				
19.	Saya membawa <i>smartphone</i> ke kamar kecil, saya tergesagesa menuju ke kamar kecil apabila tidak membawa <i>smartphone</i>				
20.	Saya sangat senang dan dapat berjumpa dengan lebih banyak orang melalui penggunaan <i>smartphone</i>				
21.	Saya merasa lebih nyaman berinteraksi langsung dengan teman di kehidupan nyata dibandingkan melalui <i>smartphone</i>				
22.	Saya tetap merasa dekat dengan teman atau sahabat meskipun tidak menggunakan <i>smartphone</i>				
23.	Saya merasa teman-teman <i>smartphone</i> lebih memahami saya dibandingkan teman-teman di kehidupan nyata saya				
24.	Saya teratur mengecek <i>smartphone</i> sehingga tidak kehilangan percakapan orang lain di <i>Instagram</i> , <i>Twitter</i> , <i>Facebook</i> , <i>Whatsap</i> , atau sosial media lainnya				
25.	Saya langsung memeriksa situs media sosial saat bangun tidur.				
26.	Saya lebih suka bercakap-cakap dengan teman-teman melalui <i>smartphone</i> , daripada pergi jalan-jalan dengan teman-teman di kehidupan nyata saya atau dengan anggota keluarga lain				
27.	Saya lebih suka mencari informasi dari <i>smartphone</i> daripada bertanya pada oranglain				
28.	Kondisi baterai <i>smartphone</i> saya tidak dapat sampai sehari penuh tanpa diisi ulang				
29.	Saya dapat mengontrol lama penggunaan <i>smartphone</i> saya				
30.	Saya merasa terdorong menggunakan <i>smartphone</i> lagi sesaat setelah berhenti menggunakannya				
31.	Saya berkali-kali mencoba menyingkat waktu pemakaian <i>smartphone</i> , akan tetapi selalu gagal				

32.	Saya selalu berpikir harus mempersingkat waktu dalam pemakaian <i>smartphone</i>				
33.	Orang-orang disekitar saya tidak mempermasalahkan durasi penggunaan <i>smartphone</i> saya				



LAMPIRAN 3
SKALA PENELITIAN

Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Intan Ni'mah Tussaadah, mahasiswi Progam Studi Psikologi Islam (S1) UIN Raden Intan Lampung. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon ketersediaan saudara/i untuk berpartisipasi sebagai responden dalam mengisi kuesioner ini.

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif di perguruan tinggi negeri maupun swasta di Indonesia.
2. Mahasiswa yang sedang berada di semester 7–akhir atau yang sedang mengerjakan tugas akhir/skripsi.
3. Mahasiswa pengguna aktif *smartphone* minimal 6 jam per hari (di luar jam kerja/belajar)

Tidak ada jawaban yang benar dan salah. Saudara/i diharapkan dapat mengisi kuesioner ini dengan membaca pernyataan secara cermat. Lalu berikan jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda sebenarnya. Pengisian kuesioner ini membutuhkan waktu kurang lebih 10 - 15 menit. Hasil kuesioner ini bersifat **RAHASIA**, Semua data maupun informasi yang diperoleh hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya.

Dengan mengisi kuesioner ini, anda telah berkontribusi dan membantu saya dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebagai bentuk apresiasi terhadap saudara/i terdapat reward berupa saldo e-Wallet Dana/Shopee pay untuk 25 orang responden yang terpilih secara acak. Atas perhatian dan kesediaan saudara/i saya ucapkan terima kasih.

KontakPeneliti:

Email: intannimahtussaadah2@gmail.com

IG: @iintannsh_

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Identitas Responden

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

- Perempuan
- Laki-Laki

Usia :

Institusi Asal :

Fakultas :

Program Studi :

Semester Saat Ini:

- Semester 7-8
- Semester 9-10
- Semester 11 ke atas

Pendidikan Terakhir Ayah :

- SD/Sederajat
- SMP/Sederajat
- SMA/Sederajat
- Diploma (D1/D2/D3/D4)
- Sarjana (S1)
- Pasca Sarjana (S2/S3)

Pendidikan Terakhir Ibu :

- SD/Sederajat
- SMP/Sederajat
- SMA/Sederajat
- Diploma (D1/D2/D3/D4)
- Sarjana (S1)
- Pasca Sarjana (S2/S3)

Penghasilan Orang Tua Per Bulan:

SCREENING

1. Apakah anda bersedia untuk mengisi kuesioner ini?
 - Ya
 - Tidak
2. Apakah anda saat ini sedang menyusun skripsi/tugas akhir?
 - Ya
 - Tidak

3. Rata-rata penggunaan *smartphone* per hari
 - 6-8 jam
 - 9-10 jam
 - 11-15 jam
 - Lebih dari 16 jam
4. Biasanya, aktivitas apa saja yang sering anda lakukan ketika menggunakan *smartphone* di luar keperluan akademik/kerja.
5. Saya merasa kesulitan untuk mengurangi penggunaan *smartphone*, meskipun sudah berniat melakukannya
 - Ya
 - Tidak
6. Saya merasa penggunaan *smartphone* saya membuat waktu tidur saya menjadi berkurang atau terganggu
 - Ya
 - Tidak
7. Saya terkadang menunda kegiatan penting (seperti belajar atau istirahat) karena menggunakan *smartphone*
 - Ya
 - Tidak
8. Saya merasa tidak nyaman, cemas, atau gelisah ketika *smartphone* tidak ada atau tidak bisa digunakan.
 - Ya
 - Tidak

Skala Kesejahteraan Psikologis

Petunjuk pengisian :

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Silakan pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman pribadi Anda.

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya berani menyampaikan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan pendapat orang lain				
2.	Saya lebih senang mengambil keputusan sendiri daripada tergantung pada persetujuan orang lain.				
3.	Saya mudah terpengaruh pendapat orang lain dalam membuat keputusan.				
4.	Suatu persoalan akan saya selesaikan dengan kemampuan saya sendiri				
5.	Saya mampu menyelesaikan tugas dan kewajiban saya sebagai mahasiswa				
6.	Saya sulit menyesuaikan diri dengan orang lain maupun lingkungan perkuliahan saya.				
7.	Saya tidak sanggup mengerjakan tugas dengan banyaknya kegiatan yang ada Saya tidak sanggup mengerjakan tugas dengan banyaknya kegiatan yang ada				
8.	Saya dapat mengatur waktu antara kegiatan maupun luar perkuliahan saya dapat mengatur waktu antara kegiatan maupun luar perkuliahan				
9.	Saya tertarik dengan kegiatan-kegiatan yang akan memperluas wawasan.				
10.	Saya perlu untuk memiliki pengalaman baru.				
11.	Menurut saya, pengalaman baru hanya akan menjadi beban hidup saya.				
12.	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran berkelanjutan perubahan dan pertumbuhan masa depan				
13.	Kehidupan saya sudah berjalan dengan baik tanpa ingin mencoba hal baru.				
14.	Banyak orang melihat saya sebagai seseorang yang menyenangkan dan penuh perhatian.				
15.	Saya sering merasa kesepian karena harus memiliki sedikit teman dekat yang bisa saya ajak untuk berbicara.				

16.	Saya tahu bahwa saya dapat mempercayai teman-teman saya dan mereka tahu bahwa mereka dapat mempercayai saya.				
17.	Orang lain memiliki lebih banyak teman daripada saya.				
18.	Orang-orang menggambarkan saya sebagai seseorang yang murah hati, bersedia untuk menyediakan waktu bagi orang lain.				
19.	Saya merasa senang ketika saya memiliki apa yang telah saya lakukan di masa lalu dan apa yang saya harapkan di masa depan.				
20.	Saya menikmati membuat rencana untuk masa depan dan berusaha untuk membuatnya menjadi kenyataan.				
21.	Saya hanya hidup untuk saat ini dan tidak berpikir tentang masa depan.				
22.	Saya sering menetapkan tujuan bagi diri saya sendiri namun rasanya membuang waktu saja.				
23.	Saya tidak bisa merasakan dengan baik apa yang sebenarnya ini saya raih dalam hidup.				
24.	Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya.				
25.	Saya menyukai sebagian besar dari karakter saya.				
26.	Walaupun setiap orang punya banyak kekurangan, tetapi saya merasa lebih beruntung.				
27.	Saya seringkali terbangun dengan merasakan bagaimana saya telah menjalani hidup selama ini.				
28.	Saya iri terhadap kehidupan yang dimiliki kebanyakan orang.				
29.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa terhadap pencapaian saya dalam hidup.				
30.	Saya merasa frustrasi dalam merencanakan aktivitas saya sehari-hari karena saya tidak pernah menyelesaikan apa yang telah direncanakan.				
31.	Saya merasa sulit dan frustrasi dalam mempertahankan hubungan yang erat.				
32.	Pada akhirnya, saya tidak yakin bahwa hidup saya menjadi lebih baik.				
33.	Saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan terhadap saya.				

34.	Saya dan teman-teman saya bersimpati terhadap masalah masing-masing.				
35.	Lebih penting bagi saya untuk satu pemikiran dengan orang lain daripada bertahan sendiri dengan prinsip-prinsip saya.				
36.	Saya adalah orang yang aktif dalam mewujudkan rencana-rencana yang saya buat untuk saya sendiri.				

Skala Stres Akademik

Petunjuk pengisian :

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Silakan pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman pribadi Anda.

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat.				
2.	Dosen saya mengkritisi performa akademik saya.				
3.	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya				
4.	Ekspektasi orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan				
5.	Alokasi waktu untuk mengerjakan skripsi sudah cukup tepat bagi saya				
6.	Beban kurikulum terlalu berat bagi saya				
7.	Saya merasa beban akademik selama menyusun skripsi cukup berat				
8.	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam menyelesaikan skripsi				
9.	Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan draf skripsi				
10.	Saya merasa pertanyaan yang diberikan ketika bimbingan seringkali susah				
11.	Saya merasa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan skripsi terlalu singkat				
12.	Masa-masa mengerjakan skripsi membuat saya tertekan				
13.	Saya percaya bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses				
14.	Saya yakin karir saya akan sukses di masa depan				

15.	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah				
16.	Saya takut gagal dalam menyelesaikan skripsi				
17.	Saya merasa salah satu kelemahan diri saya adalah mudah merasa khawatir secara berlebihan tentang skripsi				
18.	Meskipun saya lulus skripsi, saya merasa kemampuan akademik saya belum cukup baik				
19.	Saya tidak merasa tertekan oleh harapan akademik yang ditujukan kepada saya				
20.	Saya tetap merasa tenang meskipun ada tuntutan akademik dari dosen atau orangtua.				

Skala Kecanduan *Smartphone*

Petunjuk pengisian :

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Silakan pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman pribadi Anda.

No	Pernyataan	Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya ketinggalan kegiatan yang sudah saya rencanakan karena sibuk dengan <i>smartphone</i>				
2.	Saya sulit berkonsentrasi pada saat mengerjakan tugas kuliah karena menggunakan <i>smartphone</i>				
3.	Saya mengalami sakit kepala ringan atau pandangan kabur karena berlebihan menggunakan <i>smartphone</i>				
4.	Saya merasa nyeri di pergelangan tangan atau bagian belakang leher saat sedang menggunakan <i>smartphone</i>				
5.	Penggunaan <i>smartphone</i> tidak mengganggu waktu istirahat dan tidur saya				
6.	Saya merasa tenang atau nyaman saat menggunakan <i>smartphone</i>				
7.	Saya merasa senang atau gembira saat menggunakan <i>smartphone</i>				
8.	Saya merasa percaya diri saat menggunakan <i>smartphone</i>				
9.	Saya tidak menjadikan <i>smartphone</i> sebagai cara utama untuk menghilangkan stres				

10.	Tidak ada hal yang lebih menyenangkan bagi saya selain saat menggunakan <i>smartphone</i>				
11.	Saya tetap dapat menikmati aktivitas sehari-hari tanpa menggunakan <i>smartphone</i>				
12.	Saya menjadi orang yang paling bebas saat menggunakan <i>smartphone</i>				
13.	Saat menggunakan <i>smartphone</i> , menurut saya adalah kegiatan yang paling menyenangkan untuk dilakukan				
14.	Saya tidak merasa terganggu ketika tidak membawa <i>smartphone</i>				
15.	Saya merasa tidak sabar dan bingung bila tidak membawa <i>smartphone</i>				
16.	Saya selalu memikirkan <i>smartphone</i> ketika tidak sedang membawanya				
17.	Saya tidak pernah bosan menggunakan <i>smartphone</i> , meskipun kehidupan sehari-hari saya telah dipengaruhi <i>smartphone</i>				
18.	Saya merasa jengkel bila diganggu saat sedang menggunakan <i>smartphone</i>				
19.	Saya membawa <i>smartphone</i> ke kamar kecil, saya tergesagesa menuju ke kamar kecil apabila tidak membawa <i>smartphone</i>				
20.	Saya sangat senang dan dapat berjumpa dengan lebih banyak orang melalui penggunaan <i>smartphone</i>				
21.	Saya merasa lebih nyaman berinteraksi langsung dengan teman di kehidupan nyata dibandingkan melalui <i>smartphone</i>				
22.	Saya tetap merasa dekat dengan teman atau sahabat meskipun tidak menggunakan <i>smartphone</i>				
23.	Saya merasa teman-teman <i>smartphone</i> lebih memahami saya dibandingkan teman-teman di kehidupan nyata saya				
24.	Saya teratur mengecek <i>smartphone</i> sehingga tidak kehilangan percakapan orang lain di Instagram, Twitter, Facebook, Whatsap, atau sosial media lainnya				
25.	Saya langsung memeriksa situs media sosial saat bangun tidur.				
26.	Saya lebih suka bercakap-cakap dengan teman-teman melalui <i>smartphone</i> , daripada pergi jalan-jalan dengan teman-teman di				

	kehidupan nyata saya atau dengan anggota keluarga lain				
27.	Saya lebih suka mencari informasi dari <i>smartphone</i> daripada bertanya pada orang lain				
28.	Kondisi baterai <i>smartphone</i> saya tidak dapat sampai sehari penuh tanpa diisi ulang				
29.	Saya dapat mengontrol lama penggunaan <i>smartphone</i> saya				
30.	Saya merasa terdorong menggunakan <i>smartphone</i> lagi sesaat setelah berhenti menggunakannya				
31.	Saya berkali-kali mencoba menyingkat waktu pemakaian <i>smartphone</i> , akan tetapi selalu gagal				
32.	Saya selalu berpikir harus mempersingkat waktu dalam pemakaian <i>smartphone</i>				
33.	Orang-orang disekitar saya tidak mempermasalahkan durasi penggunaan <i>smartphone</i> saya				

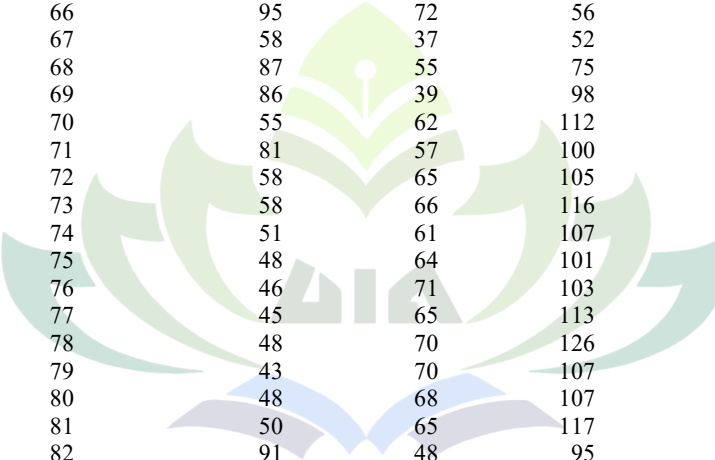


LAMPIRAN 4
TABULASI DATA PENELITIAN

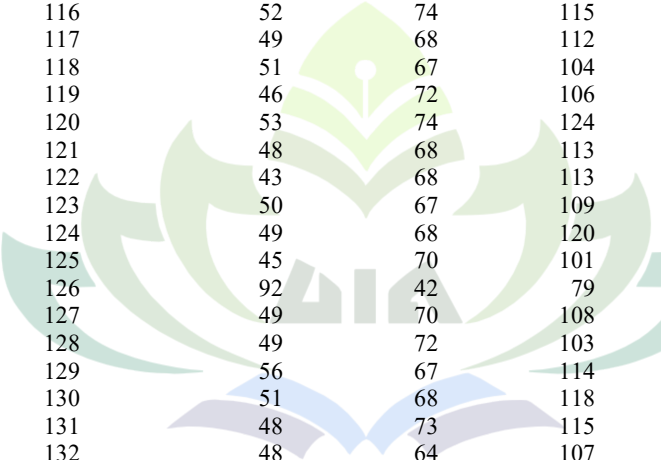


Tabulasi Data Penelitian Ketiga Variabel

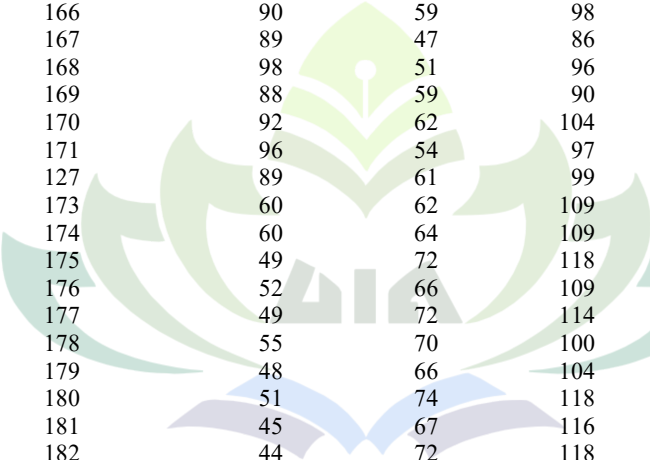
NO	Y	X1	X2	TOTAL
1	70	54	46	170
2	97	66	76	239
3	85	47	67	199
4	70	36	88	194
5	85	27	118	230
6	58	28	68	154
7	90	36	102	228
8	107	71	83	261
9	73	47	45	165
10	121	46	114	281
11	117	55	106	278
12	74	56	46	176
13	125	67	113	305
14	114	49	106	269
15	87	42	87	216
16	120	71	114	305
17	105	51	113	269
18	118	69	99	286
19	67	43	48	158
20	60	34	62	156
21	100	38	118	256
22	64	33	76	173
23	125	58	122	305
24	97	57	99	253
25	94	57	104	255
26	87	56	57	200
27	96	54	97	247
28	77	41	58	176
29	88	65	49	202
30	91	47	93	231
31	86	48	60	194
32	65	38	60	163
33	64	27	53	144
34	62	40	74	176
35	70	54	49	173
36	85	35	86	206
37	70	53	41	164
38	88	70	65	223
39	88	64	53	205
40	130	72	121	323
41	71	41	69	181
42	99	52	103	254
43	80	72	40	192
44	79	37	92	208
45	96	62	85	243
46	92	51	86	229
47	86	47	76	209
48	79	29	95	203



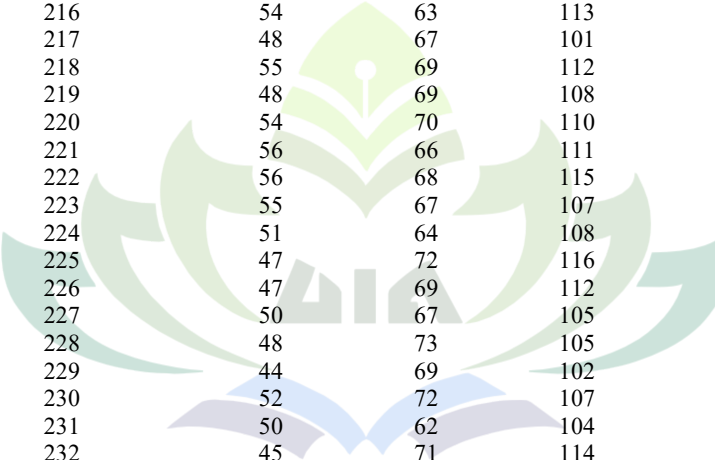
49	122	68	111	301
50	86	42	79	207
51	94	66	47	207
52	61	49	50	160
53	86	52	59	197
54	78	49	64	191
55	92	50	92	234
56	92	26	114	232
57	103	54	87	244
58	48	31	41	120
59	121	69	105	295
60	64	39	63	166
61	69	46	57	172
62	95	58	88	241
63	97	70	60	227
64	96	60	84	240
65	80	53	58	191
66	95	72	56	223
67	58	37	52	147
68	87	55	75	217
69	86	39	98	223
70	55	62	112	229
71	81	57	100	238
72	58	65	105	228
73	58	66	116	240
74	51	61	107	219
75	48	64	101	213
76	46	71	103	220
77	45	65	113	223
78	48	70	126	244
79	43	70	107	220
80	48	68	107	223
81	50	65	117	232
82	91	48	95	234
83	53	64	110	227
84	49	68	105	222
85	46	64	112	222
86	51	71	109	231
87	52	69	118	239
88	51	72	116	239
89	49	68	118	235
90	55	67	112	234
91	49	71	109	229
92	43	68	112	223
93	95	48	113	256
94	95	52	103	250
95	51	68	122	241
96	53	69	107	229
97	50	71	113	234
98	46	66	101	213



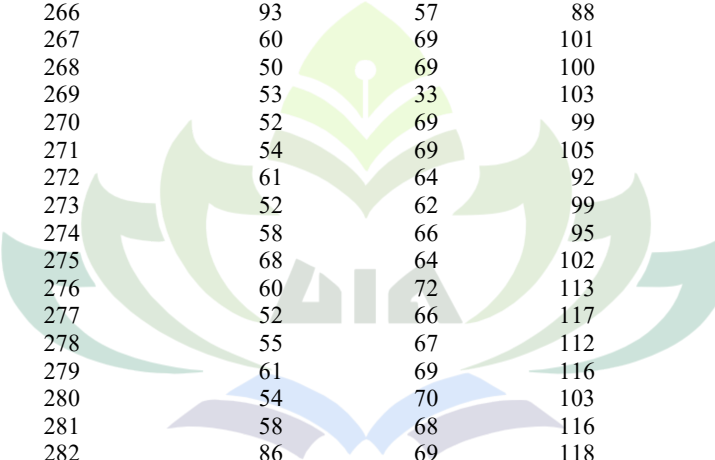
99	54	66	120	240
100	52	64	115	231
101	54	70	114	238
102	52	69	105	226
103	53	66	114	233
104	52	69	110	231
105	50	65	107	222
106	54	68	99	221
107	54	67	110	231
108	48	65	107	220
109	57	69	103	229
110	48	72	112	232
111	50	52	112	214
112	50	70	112	232
113	53	70	118	241
114	70	67	122	259
115	47	66	118	231
116	52	74	115	241
117	49	68	112	229
118	51	67	104	222
119	46	72	106	224
120	53	74	124	251
121	48	68	113	229
122	43	68	113	224
123	50	67	109	226
124	49	68	120	237
125	45	70	101	216
126	92	42	79	213
127	49	70	108	227
128	49	72	103	224
129	56	67	114	237
130	51	68	118	237
131	48	73	115	236
132	48	64	107	219
133	52	71	114	237
134	52	73	120	245
135	50	73	101	224
136	47	65	111	223
137	52	65	106	223
138	54	63	98	215
139	49	72	113	234
140	49	72	116	237
141	45	69	114	228
142	53	67	104	224
143	50	73	111	234
144	47	74	106	227
145	46	65	101	212
146	48	72	107	227
147	48	64	110	222
148	46	74	120	240



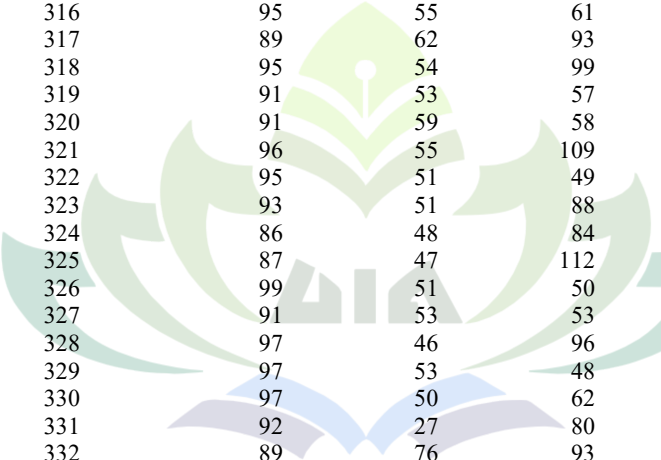
149	50	70	103	223
150	48	68	107	223
151	65	60	109	234
152	97	52	80	229
153	88	54	90	232
154	43	65	101	209
155	47	57	104	208
156	47	64	104	215
157	48	64	115	227
158	46	73	111	230
159	49	67	110	226
160	55	64	119	238
161	62	62	114	238
162	61	61	110	232
163	59	68	101	228
164	64	62	104	230
165	97	54	87	238
166	90	59	98	247
167	89	47	86	222
168	98	51	96	245
169	88	59	90	237
170	92	62	104	258
171	96	54	97	247
127	89	61	99	249
173	60	62	109	231
174	60	64	109	233
175	49	72	118	239
176	52	66	109	227
177	49	72	114	235
178	55	70	100	225
179	48	66	104	218
180	51	74	118	243
181	45	67	116	228
182	44	72	118	234
183	50	68	113	231
184	45	65	105	215
185	57	66	106	229
186	58	70	105	233
187	50	71	109	230
188	56	65	102	223
189	49	73	112	234
190	56	69	104	229
191	51	70	108	229
192	57	63	113	233
193	46	72	115	233
194	50	71	109	230
195	59	55	111	225
196	57	65	113	235
197	57	70	98	225
198	50	74	111	235



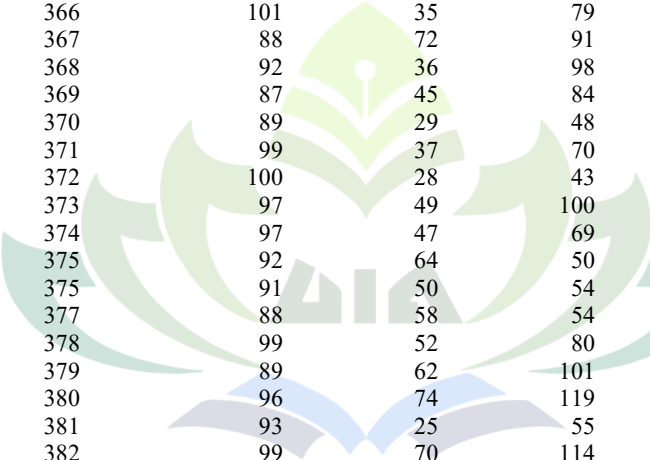
199	58	70	109	237
200	47	75	102	224
201	51	72	117	240
202	46	70	115	231
203	48	72	122	242
204	56	63	114	233
205	47	71	116	234
206	47	74	119	240
207	55	65	101	221
208	50	73	115	238
209	57	62	102	221
210	51	59	113	223
211	46	71	121	238
212	45	67	103	215
213	53	68	119	240
214	54	65	116	235
215	54	65	111	230
216	54	63	113	230
217	48	67	101	216
218	55	69	112	236
219	48	69	108	225
220	54	70	110	234
221	56	66	111	233
222	56	68	115	239
223	55	67	107	229
224	51	64	108	223
225	47	72	116	235
226	47	69	112	228
227	50	67	105	222
228	48	73	105	226
229	44	69	102	215
230	52	72	107	231
231	50	62	104	216
232	45	71	114	230
233	52	66	102	220
234	46	69	108	223
235	46	72	117	235
236	44	71	107	222
237	45	71	112	228
238	48	71	110	229
239	45	74	123	242
240	54	72	119	245
241	51	72	113	236
242	59	59	109	227
243	92	50	80	222
244	46	69	101	216
245	56	70	112	238
246	55	63	115	233
247	57	68	100	225
248	54	63	102	219



249	58	66	108	232
250	88	54	95	237
251	70	62	88	220
252	86	49	93	228
253	53	28	109	190
254	94	52	109	255
255	92	50	81	223
256	58	63	109	230
257	59	30	107	196
258	92	57	75	224
259	95	51	85	231
260	59	59	105	223
261	63	62	99	224
262	95	48	99	242
263	54	69	104	227
264	93	43	94	230
265	59	65	107	231
266	93	57	88	238
267	60	69	101	230
268	50	69	100	219
269	53	33	103	189
270	52	69	99	220
271	54	69	105	228
272	61	64	92	217
273	52	62	99	213
274	58	66	95	219
275	68	64	102	234
276	60	72	113	245
277	52	66	117	235
278	55	67	112	234
279	61	69	116	246
280	54	70	103	227
281	58	68	116	242
282	86	69	118	273
283	55	63	98	216
284	54	65	100	219
285	60	67	110	237
286	95	54	86	235
287	59	62	98	219
288	83	52	95	230
289	51	68	104	223
290	60	58	104	222
291	56	65	107	228
292	51	69	116	236
293	66	62	99	227
294	54	67	117	238
295	62	64	112	238
296	52	65	111	228
297	54	72	110	236
298	53	69	109	231



299	54	55	110	219
300	55	68	48	171
301	94	52	61	207
302	98	57	118	273
303	98	53	96	247
304	85	50	77	212
305	83	57	97	237
306	93	60	42	195
307	100	46	81	227
308	89	54	108	251
309	92	56	70	218
310	84	55	114	253
311	101	60	110	271
312	85	56	86	227
313	101	51	83	235
314	92	54	61	207
315	91	49	68	208
316	95	55	61	211
317	89	62	93	244
318	95	54	99	248
319	91	53	57	201
320	91	59	58	208
321	96	55	109	260
322	95	51	49	195
323	93	51	88	232
324	86	48	84	218
325	87	47	112	246
326	99	51	50	200
327	91	53	53	197
328	97	46	96	239
329	97	53	48	198
330	97	50	62	209
331	92	27	80	199
332	89	76	93	258
333	98	30	91	219
334	91	69	62	222
335	95	58	109	262
336	97	26	58	181
337	99	47	83	229
338	93	50	106	249
339	91	50	93	234
340	99	63	97	259
341	101	47	119	267
342	99	34	73	206
343	97	65	102	264
344	96	42	105	243
345	95	48	88	231
346	93	59	55	207
347	93	71	101	265
348	91	68	114	273

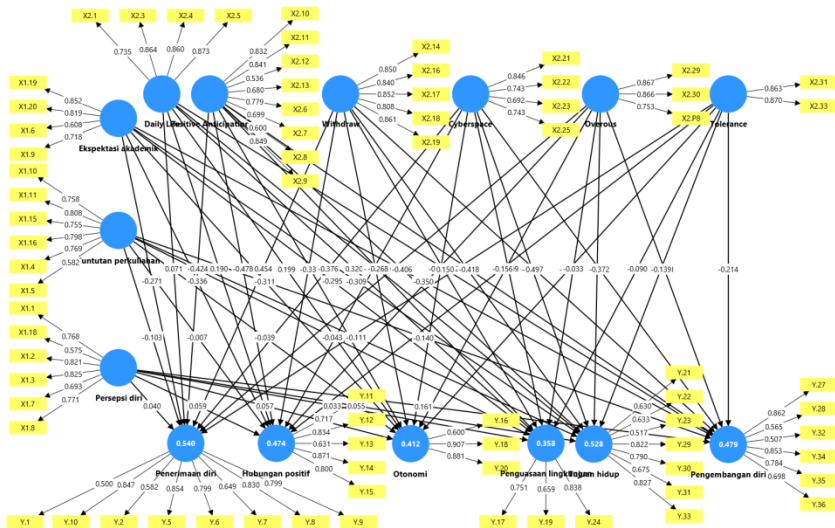


349	96	63	47	206
350	93	62	79	234
351	100	26	67	193
352	94	69	84	247
353	98	50	44	192
354	94	59	83	236
355	99	67	116	282
356	102	57	51	210
357	97	67	54	218
358	91	56	50	197
359	97	72	58	227
360	92	45	89	226
361	93	37	62	192
362	100	67	115	282
363	102	47	116	265
364	98	63	113	274
365	103	44	106	253
366	101	35	79	215
367	88	72	91	251
368	92	36	98	226
369	87	45	84	216
370	89	29	48	166
371	99	37	70	206
372	100	28	43	171
373	97	49	100	246
374	97	47	69	213
375	92	64	50	206
375	91	50	54	195
377	88	58	54	200
378	99	52	80	231
379	89	62	101	252
380	96	74	119	289
381	93	25	55	173
382	99	70	114	283
383	97	38	107	242
384	96	76	95	267
385	97	51	112	260

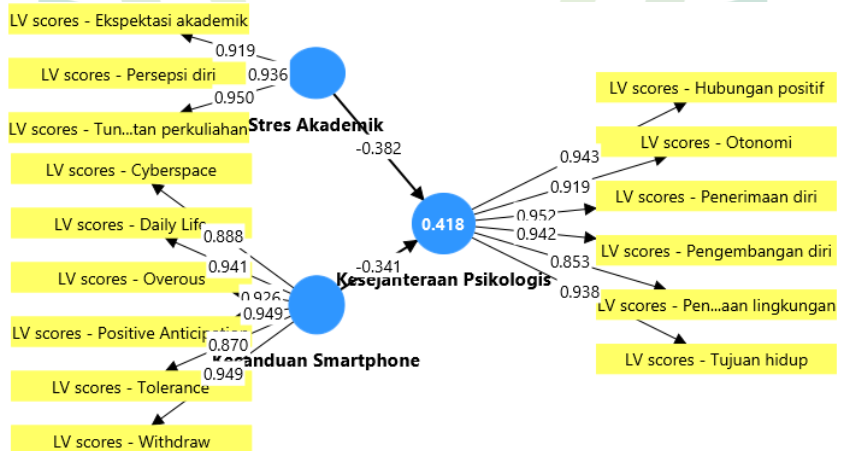
LAMPIRAN 5
HASIL UJI OUTER MODEL DAN INNER
MODEL



1. Convergent Validity



Kalkulasi 1 Outer Loading first order



Kalkulasi 2 Outer Loading Second Order

2. Uji Diskriminant *Validity First Order*

	Vb.1	Vb.1	Vb.1	Vb.2	Vb.2	Vb.2	Vb.2	Vb.2	Vb.2	Vt	Vt	Vt	Vt	Vt	Vt
X1.1	0.656	0.706	0.798	0.412	0.409	0.373	0.337	0.375	0.354	-0.358	-0.294	-0.271	-0.246	-0.339	-0.298
X1.10	0.630	0.812	0.712	0.373	0.400	0.324	0.342	0.345	0.310	-0.359	-0.284	-0.286	-0.300	-0.354	-0.322
X1.11	0.651	0.824	0.736	0.414	0.431	0.375	0.343	0.396	0.358	-0.439	-0.329	-0.329	-0.305	-0.420	-0.375
X1.13	0.537	0.334	0.349	0.095	0.042	0.062	0.070	0.094	0.095	0.041	0.035	0.031	0.076	0.014	0.037
X1.14	0.532	0.332	0.339	0.078	0.040	0.046	0.051	0.084	0.062	0.053	0.055	0.042	0.098	0.025	0.039
X1.15	0.619	0.798	0.695	0.405	0.396	0.361	0.351	0.365	0.371	-0.331	-0.283	-0.253	-0.236	-0.338	-0.292
X1.16	0.742	0.796	0.697	0.458	0.478	0.382	0.396	0.442	0.433	-0.485	-0.420	-0.394	-0.337	-0.496	-0.453
X1.19	0.678	0.538	0.156	0.423	0.453	0.365	0.401	0.400	0.375	-0.611	-0.586	-0.546	-0.539	-0.635	-0.602
X1.2	0.692	0.756	0.489	0.412	0.419	0.373	0.368	0.386	0.352	-0.385	-0.322	-0.293	-0.296	-0.374	-0.338
X1.20	0.792	0.690	0.688	0.412	0.426	0.343	0.356	0.408	0.388	-0.447	-0.392	-0.393	-0.317	-0.438	-0.423
X1.3	0.704	0.742	0.834	0.392	0.419	0.368	0.342	0.365	0.384	-0.409	-0.334	-0.303	-0.287	-0.404	-0.350
X1.4	0.639	0.790	0.744	0.391	0.398	0.361	0.364	0.375	0.363	-0.334	-0.286	-0.257	-0.262	-0.335	-0.302
X1.6	0.717	0.678	0.734	0.332	0.335	0.299	0.244	0.299	0.255	-0.278	-0.230	-0.204	-0.233	-0.271	-0.229
X1.7	0.607	0.677	0.750	0.324	0.327	0.271	0.242	0.301	0.279	-0.276	-0.235	-0.181	-0.212	-0.296	-0.236
X1.8	0.693	0.713	0.802	0.390	0.425	0.348	0.338	0.398	0.369	-0.376	-0.318	-0.325	-0.283	-0.374	-0.333
X1.9	0.756	0.589	0.591	0.361	0.323	0.287	0.272	0.343	0.303	-0.308	-0.276	-0.246	-0.214	-0.289	-0.307
X2.1	0.519	0.490	0.490	0.716	0.586	0.619	0.515	0.563	0.550	-0.366	-0.302	-0.265	-0.211	-0.321	-0.284
X2.10	0.352	0.409	0.404	0.827	0.845	0.805	0.722	0.758	0.682	-0.383	-0.318	-0.253	-0.224	-0.362	-0.316
X2.11	0.421	0.472	0.444	0.749	0.847	0.784	0.747	0.758	0.747	-0.515	-0.468	-0.414	-0.378	-0.506	-0.456
X2.12	0.278	0.293	0.245	0.458	0.684	0.446	0.500	0.475	0.307	-0.332	-0.339	-0.292	-0.224	-0.308	-0.324
X2.13	0.275	0.378	0.373	0.582	0.769	0.576	0.471	0.517	0.519	-0.428	-0.345	-0.314	-0.274	-0.377	-0.357
X2.14	0.397	0.464	0.431	0.761	0.357	0.816	0.711	0.735	0.700	-0.471	-0.410	-0.370	-0.342	-0.449	-0.417
X2.15	0.051	0.077	0.060	0.415	0.776	0.535	0.544	0.499	0.510	0.059	0.063	0.127	0.098	0.057	0.071
X2.16	0.345	0.368	0.367	0.808	0.789	0.859	0.724	0.753	0.721	-0.355	-0.281	-0.233	-0.210	-0.327	-0.304
X2.17	0.314	0.361	0.347	0.792	0.714	0.846	0.723	0.759	0.716	-0.410	-0.348	-0.272	-0.298	-0.396	-0.335
X2.18	0.302	0.351	0.342	0.742	0.780	0.819	0.699	0.687	0.626	-0.330	-0.271	-0.257	-0.213	-0.313	-0.270
X2.19	0.346	0.429	0.413	0.802	0.324	0.848	0.723	0.743	0.673	-0.412	-0.333	-0.292	-0.273	-0.368	-0.340
X2.20	0.052	0.048	0.034	0.410	0.631	0.483	0.582	0.470	0.491	0.056	0.084	0.152	0.102	0.052	0.093
X2.21	0.391	0.440	0.407	0.573	0.609	0.573	0.722	0.578	0.510	-0.576	-0.554	-0.537	-0.504	-0.596	-0.524
X2.22	0.364	0.427	0.405	0.563	0.755	0.572	0.655	0.548	0.562	-0.498	-0.441	-0.387	-0.389	-0.474	-0.427
X2.23	0.280	0.348	0.319	0.797	0.366	0.793	0.796	0.726	0.646	-0.330	-0.285	-0.239	-0.211	-0.294	-0.270
X2.24	0.092	0.101	0.107	0.422	0.524	0.498	0.579	0.492	0.522	0.035	0.071	0.123	0.069	0.036	0.068
X2.25	0.265	0.328	0.260	0.519	0.357	0.523	0.689	0.569	0.412	-0.405	-0.393	-0.373	-0.358	-0.422	-0.407
X2.27	0.101	0.117	0.106	0.398	0.764	0.492	0.544	0.539	0.516	-0.002	0.022	0.078	0.062	0.010	0.041
X2.29	0.436	0.462	0.421	0.757	0.763	0.744	0.684	0.835	0.676	-0.473	-0.403	-0.387	-0.354	-0.455	-0.430
X2.3	0.358	0.411	0.379	0.868	0.796	0.799	0.724	0.741	0.685	-0.416	-0.338	-0.300	-0.255	-0.402	-0.373
X2.30	0.391	0.450	0.432	0.819	0.580	0.821	0.741	0.880	0.785	-0.459	-0.394	-0.320	-0.306	-0.427	-0.388
X2.31	0.353	0.422	0.406	0.567	0.383	0.566	0.478	0.610	0.756	-0.466	-0.391	-0.357	-0.340	-0.418	-0.427
X2.33	0.404	0.444	0.115	0.759	0.784	0.785	0.740	0.741	0.887	-0.488	-0.409	-0.384	-0.301	-0.442	-0.415
X2.4	0.364	0.409	0.409	0.875	0.782	0.820	0.747	0.787	0.671	-0.400	-0.306	-0.247	-0.268	-0.364	-0.330

X2.5	0.417	0.461	0.422	0.831	0.822	0.784	0.763	0.775	0.728	-0.520	-0.465	-0.412	-0.355	-0.515	-0.465
X2.6	0.283	0.350	0.304	0.838	0.740	0.775	0.682	0.686	0.637	-0.296	-0.230	-0.180	-0.184	-0.272	-0.253
X2.7	0.266	0.305	0.293	0.580	0.688	0.581	0.547	0.557	0.444	-0.426	-0.429	-0.357	-0.354	-0.468	-0.413
X2.8	0.228	0.291	0.295	0.501	0.606	0.489	0.378	0.413	0.477	-0.384	-0.314	-0.246	-0.289	-0.315	-0.312
X2.9	0.436	0.484	0.439	0.794	0.857	0.797	0.752	0.765	0.735	-0.521	-0.433	-0.408	-0.338	-0.494	-0.450
X2.28	0.320	0.323	0.324	0.532	0.542	0.536	0.569	0.710	0.430	-0.369	-0.367	-0.321	-0.286	-0.351	-0.365
Y.1	-0.186	-0.196	-0.199	-0.197	-0.234	-0.146	-0.171	-0.152	-0.138	0.518	0.472	0.436	0.502	0.490	0.436
Y.10	-0.382	-0.401	-0.387	-0.409	-0.494	-0.362	-0.409	-0.400	-0.389	0.849	0.782	0.742	0.660	0.742	0.773
Y.11	-0.273	-0.243	-0.258	-0.276	-0.341	-0.216	-0.212	-0.253	-0.204	0.581	0.735	0.614	0.511	0.567	0.581
Y.12	-0.303	-0.311	-0.278	-0.337	-0.447	-0.312	-0.380	-0.371	-0.340	0.790	0.830	0.765	0.638	0.722	0.782
Y.13	-0.242	-0.229	-0.229	-0.188	-0.264	-0.187	-0.211	-0.203	-0.172	0.495	0.650	0.535	0.507	0.514	0.498
Y.14	-0.395	-0.392	-0.354	-0.352	-0.442	-0.318	-0.367	-0.387	-0.354	0.794	0.865	0.753	0.668	0.771	0.773
Y.15	-0.336	-0.350	-0.318	-0.363	-0.467	-0.329	-0.413	-0.359	-0.338	0.724	0.783	0.659	0.597	0.710	0.685
Y.16	-0.106	-0.146	-0.125	-0.171	-0.243	-0.143	-0.205	-0.176	-0.115	0.453	0.473	0.606	0.518	0.490	0.427
Y.17	-0.197	-0.242	-0.220	-0.183	-0.260	-0.184	-0.251	-0.197	-0.192	0.494	0.487	0.464	0.734	0.489	0.488
Y.18	-0.363	-0.344	-0.313	-0.316	-0.403	-0.282	-0.316	-0.323	-0.302	0.784	0.804	0.908	0.675	0.757	0.761
Y.19	-0.142	-0.171	-0.162	-0.138	-0.179	-0.111	-0.177	-0.143	-0.057	0.368	0.372	0.394	0.642	0.422	0.380
Y.2	-0.215	-0.273	-0.240	-0.254	-0.321	-0.231	-0.242	-0.209	-0.202	0.598	0.521	0.485	0.492	0.554	0.532
Y.20	-0.392	-0.382	-0.348	-0.314	-0.410	-0.278	-0.329	-0.331	-0.320	0.768	0.771	0.876	0.623	0.742	0.768
Y.21	-0.246	-0.278	-0.243	-0.199	-0.295	-0.149	-0.219	-0.169	-0.154	0.551	0.620	0.555	0.528	0.649	0.579
Y.22	-0.290	-0.312	-0.328	-0.334	-0.390	-0.307	-0.310	-0.305	-0.295	0.535	0.541	0.496	0.466	0.643	0.512
Y.23	-0.145	-0.210	-0.200	-0.200	-0.256	-0.155	-0.180	-0.181	-0.146	0.462	0.448	0.485	0.481	0.548	0.469
Y.24	-0.363	-0.352	-0.317	-0.325	-0.411	-0.297	-0.338	-0.343	-0.317	0.791	0.752	0.742	0.859	0.740	0.789
Y.27	-0.392	-0.393	-0.354	-0.348	-0.432	-0.310	-0.370	-0.366	-0.320	0.766	0.762	0.721	0.663	0.758	0.859
Y.28	-0.199	-0.210	-0.209	-0.217	-0.253	-0.157	-0.186	-0.175	-0.142	0.525	0.505	0.527	0.547	0.487	0.595
Y.29	-0.386	-0.405	-0.388	-0.389	-0.462	-0.366	-0.413	-0.413	-0.370	0.718	0.674	0.674	0.592	0.815	0.697
Y.30	-0.354	-0.360	-0.307	-0.342	-0.436	-0.323	-0.368	-0.358	-0.319	0.698	0.675	0.650	0.605	0.779	0.689
Y.31	-0.394	-0.410	-0.370	-0.388	-0.429	-0.356	-0.378	-0.355	-0.350	0.583	0.515	0.531	0.497	0.652	0.512
Y.32	-0.173	-0.183	-0.182	-0.196	-0.261	-0.138	-0.141	-0.149	-0.140	0.469	0.485	0.461	0.425	0.452	0.531
Y.33	-0.389	-0.399	-0.350	-0.384	-0.460	-0.322	-0.375	-0.386	-0.348	0.742	0.724	0.705	0.614	0.824	0.763
Y.33	-0.389	-0.399	-0.348	-0.384	-0.430	-0.322	-0.375	-0.386	-0.348	0.742	0.724	0.705	0.614	0.824	0.763
Y.34	-0.365	-0.391	-0.242	-0.345	-0.393	-0.314	-0.354	-0.372	-0.345	0.781	0.769	0.727	0.648	0.757	0.851
Y.35	-0.324	-0.297	-0.313	-0.310	-0.421	-0.280	-0.327	-0.332	-0.316	0.681	0.636	0.618	0.618	0.673	0.773
Y.36	-0.353	-0.368	-0.364	-0.363	-0.495	-0.332	-0.320	-0.362	-0.355	0.591	0.556	0.509	0.475	0.559	0.678
Y.5	-0.370	-0.408	-0.333	-0.404	-0.399	-0.361	-0.396	-0.400	-0.365	0.855	0.788	0.765	0.650	0.751	0.811
Y.6	-0.361	-0.359	-0.460	-0.314	-0.481	-0.280	-0.332	-0.316	-0.316	0.803	0.690	0.683	0.677	0.721	0.726
Y.7	-0.366	-0.413	-0.359	-0.439	-0.473	-0.422	-0.423	-0.453	-0.468	0.622	0.497	0.485	0.449	0.500	0.503
Y.8	-0.341	-0.353	-0.327	-0.377	-0.542	-0.348	-0.365	-0.406	-0.368	0.834	0.750	0.728	0.614	0.724	0.753
Y.9	-0.417	-0.464	-0.429	-0.468	-0.760	-0.407	-0.415	-0.442	-0.450	0.788	0.676	0.624	0.581	0.667	0.661

3. Uji Realibilitas dan Nilai AVE *First Order*

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Average variance extracted (AVE)
Ekspektasi akademik	0.760	0.856	0.571
Tuntutan perkuliahan	0.841	0.844	0.560
Persepsi diri	0.839	0.839	0.558
<i>Daily-life</i>	0.855	0.885	0.697
<i>Positive anticipation</i>	0.874	0.889	0.541
<i>withdrawal</i>	0.898	0.911	0.710
<i>Cyberspace-oriented</i>	0.758	0.790	0.575
<i>Overous</i>	0.773	0.784	0.689
<i>Tolerance</i>	0.668	0.669	0.751
Penerimaan diri	0.879	0.898	0.553
Hubungan positif	0.834	0.861	0.601
Otonomi	0.726	0.794	0.653
Penguasaan lingkungan	0.728	0.703	0.567
Tujuan hidup	0.830	0.852	0.501
Pengembangan diri	0.811	0.850	0.525

1. Uji Diskriminant *Validity Second Order*

	Stres Akademik	Kecanduan <i>Smartphone</i>	Kesejahteraan Psikologis
Ekspektasi akademik	0.919	0.553	-0.594
Tuntutan perkuliahan	0.950	0.568	-0.538
Persepsi diri	0.936	0.554	-0.501
<i>Daily-life</i>	0.570	0.941	-0.478
<i>Positive anticipation</i>	0.559	0.949	-0.546
<i>withdrawal</i>	0.507	0.888	-0.618
<i>Cyberspace-oriented</i>	0.559	0.926	-0.440
<i>Overous</i>	0.551	0.949	-0.506
<i>Tolerance</i>	0.540	0.870	-0.512
Penerimaan diri	-0.600	-0.607	0.952
Hubungan positif	-0.523	-0.526	0.943
Otonomi	-0.494	-0.467	0.919
Penguasaan lingkungan	-0.460	-0.422	0.853
Tujuan hidup	-0.597	-0.574	0.938
Pengembangan diri	-0.552	-0.531	0.942

2. Nilai HTMT Second Order

	<i>Heterotrait-monotrait ratio</i> (HTMT)
Kesejahteraan Psikologis <-> Kecanduan <i>Smartphone</i>	0.576
Stres Akademik <-> Kecanduan <i>Smartphone</i>	0.628
Stres Akademik <-> Kesejahteraan Psikologis	0.610

3. Uji Realibilitas dan Nilai AVE *Second Order*

	<i>Cronbach's alpha</i>	<i>Composite reliability (rho a)</i>	<i>Average variance extracted (AVE)</i>
Stres Akademik	0.928	0.934	0.874
Kecanduan <i>Smartphone</i>	0.964	0.970	0.848
Kesejahteraan Psikologis	0.966	0.973	0.855

Uji Model Struktural (*Inner Model*)

1. Uji *R-Square*

	<i>R-square</i>	<i>R-square adjusted</i>
Kesejahteraan Psikologis	0.418	15

2. Uji Multikoloniartitas VIF

Hubungan Variabel	VIF
Stres Akademik -> Kesejahteraan Psikologis	1.555
Kecanduan <i>Smartphone</i> -> Kesejahteraan Psikologis	1.555

3. *F-Square*

Hubungan Variabel	<i>F-Square</i>
Stres Akademik -> Kesejahteraan Psikologis	0.161
Kecendrungan Kecanduan <i>Smartphone</i> -> Kesejahteraan Psikologis	0.128

4. Model Fit

	<i>Saturated model</i>	<i>Estimated model</i>
SRMR	0.053	0.053
d_ ULS	0.337	0.337
d_ G	0.209	0.209
<i>Chi-square</i>	461.572	461.572
NFI	0.937	0.937



1. Uji Bootstrapping

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
kecanduan <i>smartphone</i> -> Kesejahteraan Psikologis Stres Akademik -> Kesejahteraan Psikologis	-0.341	-0.339	0.045	6.671	0.000
	-0.382	-0.316	0.049	7.395	0.0

2. Specific Indirect Effect

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
Stres Akademik -> kecanduan <i>smartphone</i> -> Kesejahteraan Psikologis	-0.234	-0.238	0.028	8.309	0.000



LAMPIRAN 6
BLUE PRINT SKALA

Blue Print Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Penerimaan Diri	1,2,5,8,4,9,10	3,6,7	10
Hubungan positif dengan individu lain	11,12,14	13,15	5
Otonomi	18,16,20	-	2
Penguasaan lingkungan	19,24	17	3
Tujuan hidup	-	21,22,29,30,23,31,33	7
Pengembangan diri	25,26,34,36	27,28,32,35	8
Jumlah	19	17	36

Blue Print Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Stress terkait dengan ekspektasi akademik	6,13,14	9,19,20	6
Stres terkait dengan tuntutan perkuliahan atau ujian	10,11,12,15,17	4,5,16	8
Stress terkait dengan persepsi diri akademik mahasiswa	1,7,8,18	2,3	6
Jumlah	12	8	20

Blue Print Smartphone Addiction Scale (SAS)

NO	Dimensi	Pernyataan		Total
		F	U	
1.	<i>Daily-life</i>	1,2,3,4	5	5
2.	<i>Positive Anticipation</i>	7,8,10,12,13	9,11	8
3.	<i>withdrawal</i>	15,16,17,18,19	14	6
4.	<i>Cyberspsce-oriented</i>	20,23,24,25,26	21,22	7
5.	<i>Over Ous</i>	27,28,30	29	4
6.	<i>Tolerance</i>	31,32	33	3
	Total	25	8	33





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIT PELAKSANA TEKNIS PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
 Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703278

SURAT KETERANGAN

Nomor: B- **5320** /Un.16 /P1 /KT/VI /2026

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : **Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.**
 NIP : 197005121998032002
 Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung

Menerangkan Bahwa Penelitian Karya Ilmiah dengan Judul :

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KECENDERUNGAN
 KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KESEJAHTERAAN
 PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Karya :

NAMA	NPM	FAK/PRODI
INTAN NI'MAH TUSSAADAH	2231060075	FPSI/ PSI

Bebas plagiasi sesuai dengan hasil pemeriksaan tingkat kemiripan sebesar 16% dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 9 Juni 2026
Kepala,



Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.
 NIP.197005121998032002

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli UPT Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository.
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Karya Ilmiah Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di UPT Perpustakaan.



RADEN INTAN LIBRARY

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KECENDERUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KES...



KARYA ILMIAH 165

Document Details

Submission ID

trnoid::3618:145171837

Submission Date

8 Jul 2026, 20:44 GMT+7

Download Date

8 Jul 2026, 22:00 GMT+7

File Name

INTAN NI'MAH TUSSAADAH (2231060075).docx

File Size

500.2 KB

46 Pages

10,190 Words

69,063 Characters



16% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

- 9%  Internet sources
- 6%  Publications
- 11%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Page 3 of 51 - Integrity Overview

Submission ID: trrcokt=3618c145171837

Top Sources

9%

Internet sources

6%

Publications

11%

Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1

Internet

repository.uin-suska.ac.id

2%

2

Internet

etheses.uin-malang.ac.id

1%

3

Publication

Nafilah Salsabilah, Musnaini Musnaini, Yenny Yuniarti. "The Influence of Content ...

1%

4

Student papers

UIN Raden Intan Lampung on 2024-06-04

<1%

5

Student papers

UIN Raden Intan Lampung on 2024-12-10

<1%

6

Internet

journal.limudata.co.id

<1%

7

Internet

repository.radenintan.ac.id

<1%

8

Student papers

UIN Raden Intan Lampung on 2025-10-20

<1%

9

Publication

Dimas Aldi Pratama, Berliana Henu Cahyani, Andreas Yudha Fery Nugroho. "Inte...

<1%

10

Student papers

Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) on 2025-11-11

<1%

11

Student papers

UIN Raden Intan Lampung on 2024-09-23

<1%

Page 3 of 51 - Integrity Overview

Submission ID: trrcokt=3618c145171837

12	Internet	www.atlantis-press.com	<1%
13	Student papers	Universitas Papua on 2022-01-24	<1%
14	Publication	Robi Mustika, Fandy Ahmad Yunian, Ridlo Kamaludin Hendardi, Retno Dwiyaniti. "...	<1%
15	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2023-11-10	<1%
16	Publication	Dedhy Yoga Pratama, Kasmad Kasmad, Nurmin Arianto. "Analisis Bauran Pemasa...	<1%
17	Internet	ejurnal.seminar-id.com	<1%
18	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-06-14	<1%
19	Internet	repository.stikeshangtuhah-sby.ac.id	<1%
20	Publication	Firyal Nazla Sania, Mardi Mardi, Achmad Fauzi, Wahyu Lestari. "Pengaruh Persep...	<1%
21	Student papers	Universitas Islam Indonesia on 2024-04-19	<1%
22	Internet	ejournal3.undip.ac.id	<1%
23	Student papers	fakultas Kedokteran on 2025-12-04	<1%
24	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-12-04	<1%
25	Student papers	Universitas Islam Indonesia on 2024-04-22	<1%

26	Student papers	Universitas Muria Kudus on 2024-06-19	<1%
27	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2025-06-27	<1%
28	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2025-06-27	<1%
29	Internet	jurnal.arikesi.or.id	<1%
30	Student papers	UIN Sunan Gunung Djati Bandung on 2026-06-24	<1%
31	Student papers	Universitas Islam Indonesia on 2025-08-25	<1%

Biografi Penulis



Nama lengkap penulis adalah Intan Ni'mah Tussaadah, lahir di Air Sulau, Bengkulu Selatan pada 20 September 2004. Penulis merupakan anak kedua dari 4 bersaudara, putri dari bapak M.Zaini Al Faris dan ibu Martini. Riwayat Pendidikan penulis dimulai dari TK Safitri Bengkulu Selatan dan lulus pada tahun 2010, kemudian melanjutkan ke SDN 79 Bengkulu Selatan dan lulus pada tahun 2016. Selanjutnya penulis menempuh Pendidikan di MTS Makrifatul Ilmi Bengkulu Selatan dan lulus pada tahun 2019, lalu melanjutkan ke MA Makrifatul Ilmi Bengkulu Selatan hingga lulus pada tahun 2022.

Pada tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi dan penulis diterima sebagai mahasiswa program studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448H/2026M**

