

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN EFIKASI DIRI DENGAN KECANDUAN SMARTPHONE PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Devi Indri Pratiwi¹, Lucia Hernawati²

¹ Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata
Semarang, Indonesia

² Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, Indonesia

¹ deviindri0867@gmail.com, ² luciahernawati@gmail.com

Abstrak

Kecanduan smartphone pada kelompok remaja perlu mendapat perhatian serius karena terus meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stres akademik dan efikasi diri dengan kecanduan smartphone pada siswa SMP. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif-korelasional. Sampel sebanyak 120 orang siswa SMP swasta di kota Semarang yang diperoleh secara cluster sampling. Data diperoleh menggunakan Smartphone Addiction Scale Short (SAS-SV), Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), dan Generalized Self-Efficacy Scale (GSES). Analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian adalah ada hubungan antara stres akademik dan efikasi diri dengan kecanduan smartphone pada siswa SMP ($r_{x1x2y} = 0,367$ dan $p < 0,05$; $F = 9,103$ dan $p < 0,05$), ada hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan smartphone pada siswa SMP ($r = 0,294$ dan $p < 0,05$; $T = 2,586$ dan $p < 0,05$), dan ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecanduan smartphone pada siswa SMP ($r = -0,292$ dan $p < 0,05$; $T = -2,556$ dan $p < 0,05$). Kesimpulannya, kecanduan smartphone pada siswa SMP dapat diprediksi dengan stres akademik dan efikasi diri. Upaya untuk mencegah atau menurunkan kecanduan smartphone pada siswa SMP perlu mempertimbangkan faktor stres akademik dan efikasi diri. Siswa perlu meningkatkan manajemen waktu dalam belajar dan menetapkan target yang realistis. Manajemen sekolah dan psikolog dapat mengembangkan psikoedukasi atau program pencegahan mengenai stres akademik, efikasi diri dan kecanduan smartphone.

Kata kunci: Stres Akademik, Efikasi Diri, Kecanduan Smartphone, Siswa SMP

Abstract

Smartphone addiction among teenagers needs serious attention because it continues to increase. This study sets out to rigorously analyze the relationship between academic stress and self-efficacy with smartphone addiction in junior high school students. The study employed a robust quantitative-correlational approach. A sample of 120 private junior high school students in Semarang City was carefully selected using cluster sampling. The data was collected using the Smartphone Addiction Scale Short (SAS-SV), Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), and Generalized Self-Efficacy Scale (GSES), and was meticulously analyzed using multiple linear regression analysis. The results of the study indicate a significant relationship between academic stress and self-efficacy with smartphone addiction in junior high school students ($r_{x1x2y} = 0.367$ and $p < 0.05$; $F = 9.103$ and $p < 0.05$). Specifically, the study found a positive relationship between academic stress and smartphone addiction in junior high school students ($r = 0.294$ and $p < 0.05$; $T = 2.586$ and $p < 0.05$), and a negative relationship between self-efficacy and smartphone addiction in junior high school students ($r = -0.292$ and $p < 0.05$; $T = -2.556$ and $p < 0.05$). In conclusion, the study's findings suggest that smartphone addiction in junior high school students can be predicted by academic stress and self-efficacy. Therefore, any efforts to prevent or reduce smartphone addiction in junior high school students should take into account these factors. Students need to improve their time management in studying and set realistic targets. School management and psychologists can develop psychoeducation or prevention programs on academic stress, self-efficacy and smartphone addiction.

Keywords: Academic Stress, Self-Efficacy, Smartphone Addiction, Junior High School



PENDAHULUAN

Teknologi *smartphone* telah secara signifikan mengubah cara orang berinteraksi dengan dunia fisik dan *online*. *Smartphone* telah menjadi alat penting untuk mengakses informasi, interaksi/komunikasi, dan hiburan di masyarakat modern.¹ Peningkatan penggunaan *smartphone* memberikan efek positif berkaitan dengan modal sosial (*social capital*) dan keterlibatan (*engagement*)², bahkan menjadi alat untuk masuk ke dunia virtual dan identitas digital, serta memungkinkan transaksi jual beli dan mengelola keuangan.³

Pola penggunaan *smartphone* juga menimbulkan efek negatif berkaitan dengan penggunaan berlebihan, penggunaan kompulsif dan kecanduan⁴. Contoh-contoh pola penggunaan *smartphone* yang berpotensi menimbulkan masalah dalam penggunaannya, seperti penggunaan berbahaya (contoh: menggunakan *smartphone* sambil berkendara), penggunaan yang tidak sesuai tempat (contoh: menggunakan *smartphone* di kelas), dan penggunaan berlebihan.⁵ Pola-pola penggunaan *smartphone* yang demikian, menjadi indikator bahwa individu sedang menuju kecanduan *smartphone*. Fenomena pola-pola penggunaan *smartphone* yang bermasalah tersebut, jumlahnya terus meningkat secara mengkhawatirkan.⁶

Peningkatan kecanduan *smartphone*, terutama di kelompok rentan seperti remaja, ditunjukkan dari hasil survei di beberapa negara.⁷ Penggunaan *smartphone* oleh remaja lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya, dan penggunaan ini berbanding lurus dengan kecenderungan

¹ Jin Liang Wang dkk., "The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students," *Computers in Human Behavior* 53 (2015): 181–88, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.005>.

² Nicola Hughes dan Jolanta Burke, "Sleeping with the frenemy: How restricting 'bedroom use' of smartphones impacts happiness and wellbeing," *Computers in Human Behavior* 85 (2018): 236–44, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.047>.

³ Şahin Gökçeşlan dkk., "Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students," *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 639–49, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>.

⁴ Hughes dan Burke, "Sleeping with the frenemy: How restricting 'bedroom use' of smartphones impacts happiness and wellbeing."

⁵ Gökçeşlan dkk., "Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students."

⁶ Wang dkk., "The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students."

⁷ Nurussanatil Alfaini dan Nurussakinah Daulay, "The Effect of Self-Efficacy and Well-Being on Smartphone Addiction," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 5 (2022): 6522–29, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3745>.

untuk mengalami kecanduan *smartphone*.⁸ Gao, Li, Zhang, Gao, Kong, Hu dan Mei melaporkan kecanduan *smartphone* pada remaja berkisar antara 20 hingga 40%. India melaporkan bahwa prevalensi kecanduan *smartphone* pada kelompok usia 16-19 tahun sebesar 37%. Sebuah penelitian di Filipina menemukan kejadian kecanduan *smartphone* mencapai 60%.

Fenomena kecanduan *smartphone* pada siswa SMP di Indonesia, antara lain ditunjukkan pada penelitian⁹ yang mengungkapkan tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa SMP yang diukur dengan menggunakan *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV), adalah sebanyak 65 orang (63,1%) memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tergolong tinggi dan sebanyak 38 orang (36,9%) memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tergolong rendah. Ulag, Sekeon, dan Ratag juga mengungkapkan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP yang diukur dengan SAS-SV, sebagai berikut: 30 orang (30%) tergolong rendah dan 70 orang (70%) tergolong tinggi. Hasil penelitian serupa juga dikemukakan oleh Amalya, Tarigan dan Kuswinarti¹⁰ bahwa tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa SMP yang diukur dengan menggunakan SAS-SV adalah kategori tinggi sebanyak 62 orang (59%) dan kategori rendah sebanyak 43 orang (41%). Beberapa hasil penelitian ini menunjukkan ada tingkat kecanduan *smartphone* yang berbeda-beda pada siswa SMP.

Wawancara yang dilakukan peneliti terhadap lima siswa SMP di Kota Semarang pada tanggal 8-15 Februari 2024 dengan menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan simtom-simtom kecanduan *smartphone* menurut Kwon, Kim, Cho, dan Yang¹¹ mengungkapkan (1) simtom arti penting, seperti menggunakan *smartphone* secara berlebihan atau tidak ingat waktu untuk main *game online*, (2) simtom penarikan diri, berupa seperti lebih memilih bermain *smartphone* daripada berkomunikasi dengan orang lain dan tetap bermain dengan *smartphone* meskipun sedang diajak bicara oleh orang lain, (3) simtom toleransi, seperti menunda-nunda kegiatan (mengerjakan PR, mandi, makan) dengan memperpanjang waktu bermain *smartphone* melebihi waktu yang sudah ditetapkannya sendiri, (4) simtom dampak negatif, seperti sering dimarahi ibu karena berlebihan bermain *smartphone* (5) simtom keinginan, seperti tidak bisa meninggalkan *smartphone* atau kemana-mana *smartphone* dibawa, meninggalkan *smartphone*

⁸ Gökçeşlan dkk., "Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students."

⁹ Eriyono Budi Wijoyo, Rafiqah Fadhillah, dan Annisaa Fitrah Umara, "Smartphones addiction and mental-emotional disorders among adolescents: A cross sectional study," *Indonesian Journal of Nursing Practices (INJP)* 7, no. 1 (2023): 50–56, <https://doi.org/10.18196/ijnp.v7i1.17564>.

¹⁰ Fadila Putri Amalya, Rodman Tarigan, dan Kuswinarti Kuswinarti, "Hubungan Adiksi Smartphone dengan Perilaku Mental dan Emosional pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bandung Wetan," *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika* 2, no. 2 (2019): 9–17.

¹¹ Min Kwon dkk., "The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents," *PLoS ONE* 8, no. 12 (2013): 1–7, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>.

hanya saat di-charge atau tidur, (6) simtom modifikasi *mood*, seperti menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone* selesai dimarahi ibu atau saat mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas.

Kecanduan *smartphone* berdampak terhadap relasi yang buruk dengan anggota keluarga dan teman sekolah, prestasi akademik yang rendah, masalah keuangan, serta gangguan fungsi fisik dan psikologis. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan berbagai permasalahan, termasuk masalah kesehatan fisik terkait peningkatan massa lemak dan penurunan massa otot, gangguan tidur terkait buruknya kualitas tidur, kegagalan akademik, serta kecemasan dan depresi.

Kecanduan *smartphone* menjadi masalah serius untuk masa depan suatu negara,¹² dan penting untuk dilakukan kajian yang intensif untuk diperoleh informasi penting yang nantinya dapat digunakan untuk merubah perilaku dan meningkatkan kesadaran terkait penggunaan *smartphone* secara bijaksana. Kecanduan *smartphone*, yang juga dikenal sebagai penggunaan *smartphone* bermasalah atau ketergantungan ponsel, pada dasarnya adalah kecanduan perilaku. Ini mengacu pada perilaku individu yang tidak terkendali karena penggunaan ponsel, yang mengakibatkan obsesi. Kecanduan *smartphone* adalah suatu bentuk keterikatan yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Kecanduan tersebut memiliki enam simtom, yaitu arti penting (*salience*) atau penggunaan berlebihan (*excessive use*), penarikan diri (*withdrawal*), toleransi (*tolerance*), dampak negatif (*negative repercussions*) atau konflik (*conflict*), keinginan (*craving*), dan modifikasi *mood* (*mood modification*).¹³

Beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa kecanduan *smartphone* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal, meliputi jenis kelamin, status perkawinan, kepribadian, kontrol diri, kepercayaan diri, identitas diri, gaya hidup, kecemasan sosial, kreativitas, depresi, *sensation seeking* yang tinggi, rasa nyaman saat menggunakan *smartphone*, stres akademik, efikasi diri (*self-efficacy*), regulasi diri. Faktor eksternal, meliputi gaya pengasuhan, gaya kelekatan, sistem keluarga, gaya relasi antar anggota keluarga, relasi interpersonal, gaya koping interpersonal, kualitas hubungan dengan orangtua, ketersediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan, motivasi individu pengguna internet, besarnya pengaruh media

¹² Kwon dkk.

¹³ Kwon dkk.

dalam memasarkan *smartphone* et dan kebutuhan terhadap *smartphone* sebagai media interaksi mereka dengan orang.^{14,15,16,17}

Stres akademik adalah stres yang bersumber dari akademik. Stres akademik merupakan tekanan psikologis pada individu yang lebih besar berasal dari beberapa aspek pembelajaran akademik dibandingkan peristiwa dari kehidupan yang lain, seperti prestasi belajar rendah, tekanan ujian, dan beban belajar yang tinggi. Semakin tinggi stres akademik, yaitu semakin tinggi persepsi stres mengenai kinerja sekolah, tekanan teman sebaya yang kuat, interaksi dengan guru yang buruk, ketidakpastian masa depan yang tinggi, dan terdapat konflik/ kemalasan terkait sekolah, akan semakin meningkatkan kecanduan *smartphone* sebagai respon. Karuniawan dan Cahyanti¹⁸ mengungkapkan adanya hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan internet pada siswa SMA.¹⁹ Anggreani mengungkapkan ada hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan jejaring sosial pada siswa SMA.²⁰

Efikasi diri merupakan keyakinan individu secara menyeluruh kepada kemampuannya dalam mengatasi berbagai tuntutan atau situasi yang menekan secara efektif. Efikasi diri yang tinggi akan melindungi sikap individu untuk menolongnya ketika menghadapi berbagai permasalahan, seperti kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian Alfaini dan Daulay²¹ mengungkapkan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan kecanduan *smartphone*. Individu-individu yang memiliki efikasi diri tinggi lebih mampu mengendalikan emosinya dalam berbagai situasi dan memberikan respon yang lebih positif, seperti penggunaan *smartphone* yang tidak berlebihan.

Pada penelitian terdahulu mengkaji kecanduan *smartphone* dengan melibatkan salah satu variabel bebas dalam model, sehingga penelitian ini melakukan pembaharuan model empirik

¹⁴ Duha Agusta, "Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta," *e-Journal Bimbingan dan Konseling* 5, no. 3 (2016): 86–96.

¹⁵ Gökçearslan dkk., "Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students."

¹⁶ Hye Jin Kim dkk., "Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data," *PLoS ONE* 13, no. 2 (2018): 1–13.

¹⁷ World Health Organization (WHO), "Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices Meeting Report" (Tokyo, Japan, 2014).

¹⁸ Abram Karuniawan dan Ika Yuniar Cahyanti, "Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone," *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2013): 16–21, <https://doi.org/10.20961/performa.17.2.28802>.

¹⁹ Aat Sriati, Mamat Lukman, dan Habsyah Saparidah Agustina, "Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study," *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* 18 (2022): 110–14.

²⁰ Nita Anggreani, "Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning dengan Kecanduan Jejaring Sosial," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2018): 158–64, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4553>.

²¹ Alfaini dan Daulay, "The Effect of Self-Efficacy and Well-Being on Smartphone Addiction."

dengan melibatkan dua variabel bebas dalam model. Penggunaan siswa SMP sebagai subjek dalam penelitian kecanduan *smartphone* berdasarkan penelusuran pustaka yang telah dilakukan oleh peneliti relatif terbatas. Penelitian Ulag dkk., menggunakan subjek siswa SMP, namun model empirik yang digunakan berbeda dengan yang akan diteliti. Ulag dkk., menggunakan kecanduan *smartphone* untuk memprediksi kualitas tidur pada siswa SMP.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan pertanyaan penelitian adalah “Apakah ada hubungan antara stres akademik dan efikasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP?”, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan efikasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP. Manfaat teoritis berupa menambah bukti empiris mengenai hubungan antara stres akademik dan efikasi diri dengan kecanduan *smartphone* sehingga Ilmu Psikologi Pendidikan dan Ilmu Psikologi Klinis semakin berkembang. Manfaat praktis berupa informasi dan rekomendasi tentang stres akademik, efikasi diri dan kecanduan *smartphone*, bagi psikolog, sekolah dan guru, serta orangtua dan murid.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecanduan *smartphone* adalah suatu bentuk keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.²² Simtom-simtom dari kecanduan *smartphone* arti penting, penarikan diri, toleransi, dampak negatif, keinginan, dan modifikasi *mood*. Arti penting (*salience*) atau penggunaan berlebihan (*excessive use*), yaitu seringkali dikaitkan dengan hilangnya atau berkurangnya kontrol terhadap aktivitas penggunaan *gadget* yang berlebihan dan gangguan manajemen waktu (misal menggunakan *gadget* selama 16 jam atau lebih per hari) dan/atau mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan dan tidur. Penarikan diri (*withdrawl*), meliputi rasa marah, tertekan, cemas dan/atau depresi ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Toleransi (*tolerance*), yaitu kebutuhan untuk menggunakan lebih banyak waktu untuk bermain *smartphone*. Dampak negatif (*negative repercussions*) atau konflik (*conflict*), termasuk isolasi diri dan disintegrasi yang dipaksakan sendiri, berbohong, berdebat, penurunan prestasi akademik atau pekerjaan, dan kelelahan. Keinginan (*craving*), yaitu dorongan dan obsesi terkait penggunaan *smartphone*. Modifikasi *mood* (*mood modification*), yaitu penggunaan *smartphone* untuk mengatasi keadaan emosi negatif atau kebosanan.²³

²² Kwon dkk., “The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents.”

²³ Kwon dkk.

Wang dkk.,²⁴ mengacu pada beberapa hasil penelitian terdahulu, mengklasifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* menjadi tiga, yaitu faktor psikologi, faktor sosial dan faktor lingkungan keluarga. Stres akademik dan efikasi diri merupakan faktor psikologis yang mempengaruhi kecanduan *smartphone*.^{25,26} Tinggi stres akademik yang dirasakan individu dan juga rendahnya efikasi diri yang dimiliki oleh individu akan meningkatkan risiko individu mengalami kecanduan *smartphone*.

Stres akademik merupakan tekanan psikologis pada individu yang lebih besar berasal dari beberapa aspek pembelajaran akademik dibandingkan peristiwa dari kehidupan yang lain, seperti prestasi belajar rendah, tekanan ujian, dan beban belajar yang tinggi. Dimensi dari stres akademik adalah tekanan selama masa pembelajaran (*pressure from study*), tingginya beban yang ditimbulkan dari tugas-tugas (*workload*), kekhawatiran akan memperoleh nilai atau prestasi belajar yang buruk (*worry about grades*), standar diri dalam pencapaian yang tidak realistis (*self-expectation*), dan ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengatasi kesulitan-kesulitan belajar yang dihadapi (*despondency*).

Sriati dkk.,²⁷ mengungkapkan adanya hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada remaja. 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 dikemukakan oleh Zhang dkk., bahwa stres akan mendorong munculnya perilaku bermasalah (seperti kecanduan *smartphone*) dalam rangka menurunkan tekanan yang ditimbulkan dari stres.

Chiu mengungkapkan bahwa stres yang dialami oleh individu akan mendorongnya menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai salah satu mengatasi stres. Young dkk., menegaskan bahwa perilaku impulsif pada individu-individu yang mengalami kecanduan *smartphone*, merupakan *reward* untuk mengurangi tekanan emosional dan memfasilitasi perilaku ke depannya.

Karuniawan dan Cahyanti mengungkapkan adanya hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.²⁸ Temuan senada juga dikemukakan oleh Sriati dkk.,²⁹ dan Zhang dkk., bahwa stres berhubungan terhadap kecanduan *smartphone*.

²⁴ Wang dkk., "The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students."

²⁵ Sriati, Lukman, dan Agustina, "Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study."

²⁶ Alfaini dan Daulay, "The Effect of Self-Efficacy and Well-Being on Smartphone Addiction."

²⁷ Sriati, Lukman, dan Agustina, "Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study."

²⁸ Karuniawan dan Cahyanti, "Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone."

²⁹ Sriati, Lukman, dan Agustina, "Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study."

Schwarzer dan Jerusalem mengembangkan konsep efikasi diri yang menyeluruh, yang merujuk pada keyakinan individu secara menyeluruh kepada kemampuannya dalam mengatasi berbagai tuntutan atau situasi. Efikasi diri yang menyeluruh ini berfokus pada keyakinan yang luas dan stabil pada kemampuan individu untuk dapat menghadapi berbagai situasi menekan secara efektif. Dimensi dari efikasi diri adalah *magnitude*, *strength*, dan *generality*. *Magnitude*, mengacu pada keyakinan individu pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan tidak mudah menyerah. Individu selalu bisa mengatur penyelesaian masalah-masalah yang sulit dan berusaha cukup keras. *Strength*, mengacu pada keyakinan individu pada kemampuannya untuk melakukan tugas dengan sebaik-baiknya. Individu tetap bisa tenang saat menghadapi kesulitan karena bisa mengandalkan kemampuannya dalam menghadapi berbagai hal. *Generality*, mengacu pada pengalaman kegagalan dan keberhasilan individu berhubungan dengan luas tugas tertentu. Individu mampu menangani situasi yang terduga ketika dihadapkan pada suatu masalah dan biasanya bisa menemukan beberapa solusi.

Efikasi diri tampaknya menjadi kontributor penting yang unik terhadap perilaku kecanduan, karena hal ini dapat meningkatkan kemungkinan mengembangkan dan mempertahankan keterlibatan kompulsif sekaligus menjadi prediktor penting keberhasilan seseorang dalam upaya berpantang.³⁰ Konsisten dengan hasil yang lebih luas, efikasi diri yang lebih buruk dikaitkan dengan risiko dan prevalensi kecanduan internet yang lebih besar. Selain itu, orang-orang dengan efikasi diri lebih mampu untuk menahan diri dari penggunaan internet secara kompulsif sehingga risiko kecanduan internet lebih rendah.

Agbaria dan Bdier mengungkapkan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif terhadap kecanduan internet.³¹ Siswa dengan efikasi diri tinggi umumnya percaya bahwa mereka mampu mengendalikan kehidupan mereka sendiri, sehingga tindakan dan keputusan mereka menentukan hasil hidup mereka. Pilihan yang mempengaruhi kesehatan, seperti merokok, latihan fisik, diet, penggunaan kondom, kebersihan gigi, penggunaan sabuk pengaman, dan pemeriksaan payudara sendiri, semuanya dikaitkan dengan efikasi diri. Efikasi diri juga mencerminkan keyakinan yang berkaitan dengan tujuan, seperti apakah perubahan perilaku kesehatan akan dimulai, berapa banyak usaha yang akan dikeluarkan, dan berapa lama perubahan perilaku akan bertahan dalam menghadapi hambatan dan kegagalan. Efikasi diri dapat mempengaruhi bagaimana siswa menetapkan tujuan kesehatan mereka (misalnya, “Saya bermaksud mengurangi kebiasaan buruk saya,” atau “Saya bermaksud berhenti dari perilaku berisiko”) dan seberapa efektif mereka menindaklanjuti niat tersebut. Dengan demikian, siswa yang memiliki efikasi diri tinggi mungkin

³⁰ Qutaiba Agbaria dan Dana Bdier, “The Role of Parental Style and Self-efficacy as Predictors of Internet Addiction among Israeli-Palestinian College Students in Israel,” *Journal of Family Issues*, 2021, 1–19, <https://doi.org/10.1177/0192513X21995869>.

³¹ Agbaria dan Bdier.

memiliki tekad yang lebih besar untuk berkomitmen terhadap penggunaan *smartphone* yang tepat dan kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan daripada diperkuat oleh penggunaan *smartphone* dengan cara yang dapat mengarah pada hal-hal yang tidak diinginkan, seperti kecanduan *smartphone*.

Iskender dan Akin mengungkapkan bahwa kecanduan internet banyak ditemukan pada individu-individu yang memiliki efikasi diri rendah. Efikasi diri menolong individu dalam melakukan penyesuaian-penyesuaian diri yang sehat, sehingga cenderung tidak melakukan maladaptif seperti penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Alfaini dan Daulay³² mengungkapkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan kecanduan *smartphone*.

Hipotesis penelitian adalah (1) Ada hubungan antara stres akademik dan efikasi diri dengan kecanduan *smartphone*, (2) Ada hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone*. Semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecanduan *smartphone*, dan begitu pula sebaliknya, dan (3) Ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecanduan *smartphone*. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecanduan *smartphone*, dan begitu pula sebaliknya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian menggunakan kuantitatif-korelasional, karena menekankan pada analisis statistik, khususnya analisis korelasi. Penelitian ini melibatkan satu variabel dependen (kecanduan *smartphone*) dan dua independen (stres akademik dan efikasi diri).

Kecanduan *smartphone* adalah individu mengalami masalah sosial dan menurunnya kinerja diri karena kesulitan mengendalikan impuls-impuls yang berlebihan dalam menggunakan *smartphone*. Tinggi atau rendahnya kecanduan *smartphone* diukur menggunakan *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV). Skor individu yang semakin tinggi menunjukkan adanya tingkat kecanduan *smartphone* yang semakin tinggi, dan sebaliknya.

Stres akademik adalah tekanan psikologis pada individu yang lebih besar berasal dari beberapa aspek pembelajaran akademik dibandingkan peristiwa dari kehidupan yang lain. Tinggi atau rendahnya stres akademik diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA). Skor individu yang semakin tinggi menunjukkan adanya stres akademik yang semakin tinggi, dan demikian pula sebaliknya.

Efikasi diri adalah individu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu berbagai tekanan hidup dengan efektif. Tinggi atau rendahnya efikasi diri diukur menggunakan *Generalized Self-Efficacy Scale* (GSES). Skor individu yang semakin tinggi menunjukkan adanya efikasi diri yang semakin tinggi, dan demikian pula sebaliknya.

³² Alfaini dan Daulay, "The Effect of Self-Efficacy and Well-Being on Smartphone Addiction."

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek penelitian³³. Penelitian ini menggunakan populasi seluruh siswa SMP swasta di Semarang. Jumlah sampel sebanyak 120 orang dan untuk memperolehnya digunakan teknik *cluster sampling*. Peneliti menyebarkan SAS-SV, ESSA dan GSES secara langsung kepada siswa di dalam kelas saat jam pelajaran Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mendapatkan data penelitian.

Smartphone Addiction Scale Short Version disusun Kwon dkk.,³⁴ dengan berdasarkan pada enam simtom dari kecanduan *smartphone*, yaitu *salience/ excessive use, withdrawal, tolerance, negative repercussion/ conflict, craving*, dan *mood modification*. Instrumen ini memiliki 10 item dengan model Skala Likert 1-4. Ketika tanggapan responden semakin mendekati poin 1 berarti “sangat tidak sesuai”, sementara ketika tanggapan mendekati poin 4 berarti “sangat sesuai”. *Smartphone Addiction Scale Short Version* memiliki konsistensi internal dan validitas konkurent yang baik, dengan α Cronbach = 0,911. *Smartphone Addiction Scale Short Version* memiliki korelasi yang signifikan dengan SAS, SAPS dan KS-Scale. Skor SAS-SV dari gender ($sig.<0,001$) dan evaluasi diri dari kecanduan *smartphone* ($sig.<0,001$) yang menunjukkan perbedaan yang signifikan. Pada analisis *Receiver Operating Characteristic* (ROC), nilai *area under a curve* (AUC) diperoleh sebesar 0,963 (0,888-1,000) dengan *cut-off* 31, nilai sensitifitas 0,867 dan nilai spesifisitas 0,893 pada laki-laki; sedangkan AUC = 0,947 (0,887-1,000), dengan *cut-off* 33, nilai sensitifitas 0,875 dan nilai spesifisitas 0,886 pada perempuan. Hasil ini memperlihatkan bahwa SAS-SV memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi.³⁵ Penggunaan SAS-SV versi Indonesia pada siswa SMP memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi.^{36,37} Pada penelitian ini, uji coba alat ukur SAS-SV terhadap 40 orang siswa SMP memberikan nilai $r = 0,401-0,738$ dan nilai $\alpha = 0,866$, yang memperlihatkan SAS-SV versi Indonesia memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi.

Educational Stres Scale for Adolescent (ESSA) disusun Sun dkk., dengan berdasarkan pada aspek-aspek dari stres akademik, berupa aspek *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation*, dan *despondency*. Instrumen ini memiliki 16 item dengan model Skala Likert 1-4. Semakin mendekati poin 1 berarti “sangat tidak sesuai” dan mendekati poin 4 berarti “sangat sesuai”. Uji properti ESSA mengungkapkan bahwa skor konsistensi internal tinggi, skor reliabilitas dengan *2-week test-retest* juga tinggi, dan skor validitas konkuren memuaskan. Hasil analisis faktor konfirmatori (*Confirmatory Factor Analysis/ CFA*) mengusulkan model faktor dapat

³³ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, Kedua (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).

³⁴ Kwon dkk., “The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents.”

³⁵ Kwon dkk.

³⁶ Wijoyo, Fadhilah, dan Umara, “Smartphones addiction and mental-emotional disorders among adolescents: A cross sectional study.”

³⁷ Amalya, Tarigan, dan Kuswinarti, “Hubungan Adiksi Smartphone dengan Perilaku Mental dan Emosional pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bandung Wetan.”

diterapkan pada berbagai kelompok sampel. Oleh karenanya, instrumen ini disarankan untuk mengukur tingkat stres akademik. Di Indonesia, Sahara dan Muslikah³⁸ menggunakan ESSA dengan subjek siswa SMP (n=258) menemukan bahwa instrumen ini memiliki validitas tinggi ($\text{sig.} < 0,05$) dan reliabilitas (α Cronbach = 0,824) tinggi. Uji coba ESSA yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan subjek sebanyak 40 orang siswa SMP menemukan nilai $r = 0,313-0,689$ dan nilai $\alpha = 0,879$. Ini menunjukkan bahwa ESSA versi Indonesia valid dan reliabel.

Generalized Self-Efficacy Scale disusun Schwarzer dan Jerusalem dengan mendasarkan dimensi-dimensi dari efikasi diri, berupa *magnitude*, *strength*, dan *generality*. Instrumen ini memiliki 10 item dengan model Skala Likert 1-4. Semakin mendekati poin 1 berarti “sangat tidak setuju” dan mendekati poin 4 berarti “sangat setuju”. Uji properti instrumen ini dengan menggunakan populasi dan budaya yang beragam mengungkapkan instrumen bersifat unidimensional, valid dan reliabel. Penggunaan GSES di Indonesia menunjukkan instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi.^{39,40} Uji coba GSES yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan subjek siswa SMP sebanyak 40 orang memberikan nilai $r = 0,346-0,728$ dan nilai $\alpha = 0,838$. Ini menunjukkan GSES versi Indonesia memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi.

Data penelitian yang terkumpul kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan teknik statistik analisis regresi linier berganda. *Software SPSS versi 22.00 for windows* digunakan sebagai alat untuk analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Statistik Deskriptif

Data penelitian yang terkumpul bersumber dari 120 orang siswa SMP swasta di kota Semarang. Jenis kelamin, usia dan kelas dari responden ditunjukkan pada Tabel 1.

³⁸ Ana Sahara dan Muslikah Muslikah, “Tingkat Stres Akademik Peserta Didik SMP Di Masa Pandemi Selama Pembelajaran Jarak Jauh,” *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* 8, no. 2 (2022): 103–8, <https://doi.org/10.15548/atj.v8i2.3380>.

³⁹ Siti Haniifah Az'zahrah dan Herdi, “Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama,” *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 11, no. 2 (2022): 184–96.

⁴⁰ Athaya Yola Sevinka, Nyoman Dantes, dan Dewi Arum Widhayanti Metra Putri, “Pengembangan Instrumen Skala General Self-Efficacy pada Siswa Sekolah Menengah Pertama,” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9, no. 1 (2023): 410–15, <https://doi.org/10.29210/1202323097>.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=120)

No	Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin			
1.	Laki-laki	52	43,3
2.	Perempuan	68	56,7
Total		120	100,0
Usia			
1.	11 Tahun	1	0,8
2.	12 Tahun	41	34,2
3.	13 Tahun	24	20,0
4.	14 Tahun	34	28,3
5.	15 Tahun	20	16,7
Total		120	100,0
Kelas			
1.	VII	43	35,8
2.	VIII	38	31,7
3.	IX	39	32,5
Total		120	100,0

Sumber: Data primer yang diolah (2024)

Tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik umum dari responden adalah siswa laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan (68 orang atau 56,7%), berusia 12 tahun (41 orang atau 34,2%), dan duduk sebagai siswa kelas VII (43 orang atau 35,8%).

Tabel 2. Tanggapan Responden Mengenai Kecanduan *Smartphone*, Stres Akademik, dan Efikasi Diri

No	Kategori		Frekuensi	%
Kecanduan <i>Smartphone</i>				
1.	32,51 - 40,00	Sangat Tinggi	9	7,5
2.	27,51 - 32,50	Tinggi	28	23,3
3.	22,51 - 27,50	Sedang	50	41,7
4.	17,51 - 22,50	Rendah	28	23,3
5.	10,00 - 17,50	Sangat Rendah	5	4,2
Total			120	100,0
No	Kategori		Frekuensi	%
Stres Akademik				
1.	53,00 – 64,00	Sangat Tinggi	13	10,8
2.	45,00 – 52,00	Tinggi	37	30,8
3.	37,00 – 44,00	Sedang	47	39,2
4.	29,00 – 36,00	Rendah	20	16,7
5.	16,00 – 28,00	Sangat Rendah	3	2,5
Total			120	100,0
Efikasi Diri				
1.	32,51 - 40,00	Sangat Tinggi	26	21,7
2.	27,51 - 32,50	Tinggi	56	46,7
3.	22,51 - 27,50	Sedang	23	19,2
4.	17,51 - 22,50	Rendah	14	11,7
5.	10,00 - 17,50	Sangat Rendah	1	0,8
Total			120	100,0

Sumber: Data primer yang diolah (2024)

Mayoritas siswa SMP yang terlibat dalam penelitian ini memiliki tingkat kecanduan *smartphone* sedang. Namun, ada sejumlah besar siswa yang berada dalam kategori tinggi (dari tinggi hingga sangat tinggi) yang relatif banyak (37 orang atau 30,8%). Hal ini memperlihatkan bahwa secara umum responden mengalami masalah sosial dan penurunan kinerja diri sehari-hari karena kesulitan dalam mengendalikan impuls penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Siswa SMP pada penelitian ini sebagian besar mengalami tingkat stres akademik yang tinggi sampai sangat tinggi (50 orang atau 41,6%). Sebagian besar siswa SMP tersebut mengalami tekanan yang kuat sampai kuat sekali dari aspek-aspek pembelajaran dibandingkan dengan peristiwa lain dalam hidup mereka.

Mayoritas siswa SMP dalam penelitian ini memiliki tingkat efikasi diri tinggi sampai sangat tinggi (82 orang atau 68,4%). Mereka umumnya sangat percaya pada kemampuannya dalam mengatasi berbagai situasi atau tuntutan.

Hasil Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik yang telah dilakukan memberikan hasil sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Klasik

No	Asumsi Klasik	Hasil	Standar	Keterangan
1.	Uji Normalitas	0,200	$p>0,05$	Sebaran data normal
2.	Uji Multikolinieritas			
	Stres Akademik	1,081	$VIF<10$	Bebas Multikolinieritas
	Efikasi Diri	1,081		
3.	Uji Heteroskedastisitas			
	Stres Akademik	0,979	$p>0,05$	Bebas Heteroskedastisitas
	Efikasi Diri	0,395		

Sumber: Data primer yang diolah (2024)

Tabel 3. memperlihatkan bahwa (1) sebaran data normal karena nilai Z K-S = 0,056 dan $sig. = 0,200$ ($p>0,05$); (2) model regresi bebas multikolinieritas karena nilai VIF = 1,081 ($VIF < 10$); dan (3) model regresi bebas heteroskedastisitas karena $sig. = 0,976$ ($p>0,05$) untuk stres akademik dan $sig. = 0,395$ ($p>0,05$) untuk efikasi diri. Ini menunjukkan model memenuhi syarat asumsi normalitas, multikolinieritas dan heteroskedastisitas.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis pertama diperoleh $r_{x1x2y} = 0,367$ dan $sig. = 0,000$ ($p<0,05$) dan $F = 9,103$ dan $sig. = 0,000$ ($p<0,05$) berarti ada hubungan signifikan antara stres akademik dan efikasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP, sehingga hipotesis pertama diterima.

Pengujian kedua dari hipotesis diperoleh $r = 0,294$ dan $sig. = 0,001$ ($p<0,05$) dan $T = 2,586$ dan $sig. = 0,011$ ($p<0,05$) berarti ada hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP. Semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula kecanduan *smartphone* pada siswa SMP, dan sebaliknya. Hasil ini menunjukkan hipotesis kedua diterima.

Pengujian hipotesis tiga diperoleh $r = -0,292$ dan $sig. = 0,001$ ($p>0,05$) dan $T = -2,556$ dan $sig. = 0,012$ ($p<0,05$) berarti ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecanduan *smartphone*

pada siswa SMP. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecanduan smartphone pada siswa SMP, dan sebaliknya. Hasil ini menunjukkan hipotesis ketiga diterima.

Pembahasan

Hubungan Stres Akademik dan Efikasi Diri dengan Kecanduan *Smartphone* pada Siswa SMP

Hipotesis pertama “ada hubungan stres akademik dan efikasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP” diterima, yang berarti stres akademik dan efikasi diri merupakan faktor dari kecanduan *smartphone* pada siswa SMP. Hasil ini sesuai dengan pendapat Agusta⁴¹ bahwa kecanduan *smartphone* dipengaruhi oleh faktor psikologis dan non-psikologis. Stres akademik dan efikasi diri merupakan faktor psikologis dari kecanduan *smartphone*.

Adanya hubungan antara stres akademik dan efikasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP membuktikan bahwa kedua faktor individual tersebut merupakan atribut personal yang dapat mencegah risiko dari kecanduan *smartphone*. Pendapat ini diperkuat oleh Agbaria & Bdier⁴² yang mengungkapkan pentingnya memberikan perhatian serius pada faktor-faktor individual untuk mencegah atau mengurangi kecanduan internet pada anak-anak muda.

Adanya hubungan antara stres akademik dan efikasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP juga mendukung pendapat Sriati dkk.,⁴³ yang mengungkapkan bahwa kecanduan *smartphone* pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Stres akademik dan efikasi diri merupakan faktor internal, khususnya psikologis.

Hubungan Stres Akademik dengan Kecanduan *Smartphone* pada Siswa SMP

Hipotesis kedua yang menyatakan “ada hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP” terbukti, yang berarti semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecanduan *smartphone* pada siswa SMP, dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor psikologis dari kecanduan *smartphone*.⁴⁴

Stres akademik berhubungan positif dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP karena semakin tinggi stres akademik maka tekanan belajar di sekolah dan tugas-tugasnya semakin dirasakan oleh siswa sehingga kekhawatiran mengenai nilai atau prestasi belajar juga semakin

⁴¹ Agusta, “Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta.”

⁴² Agbaria dan Bdier, “The Role of Parental Style and Self-efficacy as Predictors of Internet Addiction among Israeli-Palestinian College Students in Israel.”

⁴³ Sriati, Lukman, dan Agustina, “Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study.”

⁴⁴ Agusta, “Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta.”

tinggi. Siswa juga semakin tidak realistis dalam menerapkan standar capaian belajar, dan akhirnya siswa juga merasakan ketidakyakinkan mengenai kemampuannya dalam menghadapi kesulitan belajar. Kondisi tersebut akan meningkatkan impuls untuk melepaskan tekanan dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan hingga obsesif. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Wang dkk.,⁴⁵ bahwa emosi negatif individu akan semakin meningkat seiring dengan tingginya tekanan yang dirasakannya, yang kemudian akan menimbulkan perilaku-perilaku bermasalahan, seperti kecanduan *smartphone*. Stres akademik menjadi determinan dari perilaku adiktif berupa kecanduan *smartphone*.

Tekanan akademik yang dirasakan individu akan memicu terjadinya perilaku penyimpangan, seperti kecanduan *smartphone* sebagai tanggapan untuk menghindari stres dan tanggung jawab.⁴⁶ Dengan demikian, kecanduan *smartphone* pada dasarnya merupakan respon *maladjustment* atas *stressor* akademik yang dihadapi individu. Individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan karena dirasa dapat menjadi sarana pengalihan atau upaya mengurangi tekanan psikologis dengan mencari dan menikmati hiburan yang ada di *smartphone*.⁴⁷

Tingkat stres akademik pada siswa SMP dalam penelitian ini tergolong tinggi sampai sangat tinggi. Siswa merasakan tertekan dengan proses pembelajaran di sekolah, seperti tuntutan nilai yang tinggi dari orangtua, sulit mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan susah konsentrasi belajar di kelas, sehingga untuk mengurangi tekanan tersebut siswa memilih untuk menggunakan *smartphone* lebih banyak atau lebih sering yang kemudian meningkatkan obsesif yang kuat berupa impuls yang lebih lama dalam menggunakan *smartphone*, lebih fokus terhadap *smartphone*, dan menjadikan *smartphone* untuk melarikan diri dari masalah, emosi negatif atau kebosanan. Tingkat stres akademik yang tinggi ini yang memungkinkan jumlah kecanduan *smartphone* pada responden yang kategori tinggi sampai sangat tinggi juga relatif banyak.

Siswa yang mengalami stres akademik tinggi memperlihatkan adanya rasa tertekan dengan tugas-tugas, serta banyaknya PR dan ulangan, sehingga untuk mengurangi tekanan tersebut siswa memilih untuk menggunakan *smartphone* lebih banyak atau lebih sering yang kemudian meningkatkan keterikatan yang kuat berupa keinginan yang lebih lama dalam menggunakan *smartphone*, lebih fokus terhadap *smartphone*, dan menjadikan *smartphone* untuk melarikan diri dari masalah, emosi negatif atau kebosanan.

⁴⁵ Wenbo Wang dkk., "Perceived Stress and Smartphone Addiction in Medical College Students: The Mediating Role of Negative Emotions and the Moderating Role of Psychological Capital," *Frontiers in Psychology* 12 (2021): 1–10, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660234>.

⁴⁶ Sriati, Lukman, dan Agustina, "Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study."

⁴⁷ Kwon dkk., "The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents."

Siswa SMP yang mengalami tekanan tinggi dalam akademik memperlihatkan adanya kekhawatiran tinggi tentang kemungkinan nilai atau prestasi belajar sangat rendah. Ini membuat siswa kecewa dengan nilai sekolah, menurunkan kepercayaan diri, dan sulit tidur, yang kemudian direspon oleh siswa dengan bermain *smartphone* secara berlebihan dan obsesif dalam rangka melarikan diri dari rasa khawatir tersebut.

Siswa yang merasakan stres akademik tinggi memperlihatkan adanya standar prestasi belajar yang tidak realistis, seperti pendidikan dan karir masa depan merupakan sumber tekanan, kesuksesan di masa depan dan kehidupan seluruhnya ditentukan oleh pencapaian nilai sekolah, merasa akan mengecewakan orangtua dan guru jika nilai yang diperoleh sangat rendah. Kondisi tersebut akan membuat siswa mudah kecewa dan frustrasi dan kemudian mendorongnya untuk melampiaskan emosi negatif atau rasa tertekannya dengan banyak menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*.

Siswa yang merasakan stres akademik tinggi juga memperlihatkan rasa tidak yakin mampu bersaing memperoleh nilai baik di kelas, gagal memenuhi target, dan merasa dirinya tidak baik-baik saja kalau gagal mencapai target. Pikiran-pikiran tersebut akan mempengaruhi emosi dan perilakunya yang cenderung maladaptif, seperti kecanduan *smartphone*.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Karuniawan dan Cahyanti⁴⁸ bahwa adanya hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Sriati dkk.,⁴⁹ dan Anggreani⁵⁰ bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone*.

Hubungan Efikasi Diri dengan Kecanduan Smartphone

Hipotesis ketiga yang menyatakan “ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP” terbukti, yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecanduan *smartphone* pada siswa SMP, dan sebaliknya.

Efikasi diri berhubungan negatif dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP, karena efikasi diri yang tinggi akan melindungi sikap individu untuk menolongnya ketika menghadapi berbagai permasalahan, seperti kecanduan *smartphone*. Individu-individu yang memiliki efikasi diri tinggi lebih mampu mengendalikan emosinya dalam berbagai situasi dan memberikan respon yang lebih positif, seperti penggunaan *smartphone* yang tidak berlebihan.⁵¹

⁴⁸ Karuniawan dan Cahyanti, “Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone.”

⁴⁹ Sriati, Lukman, dan Agustina, “Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study.”

⁵⁰ Anggreani, “Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning dengan Kecanduan Jejaring Sosial.”

⁵¹ Alfaini dan Daulay, “The Effect of Self-Efficacy and Well-Being on Smartphone Addiction.”

Efikasi diri merupakan kontributor penting yang unik terhadap perilaku kecanduan, karena hal ini dapat meningkatkan kemungkinan mengembangkan dan mempertahankan keterlibatan kompulsif sekaligus menjadi prediktor penting keberhasilan seseorang dalam upaya berpantang.⁵² Konsisten dengan hasil yang lebih luas, efikasi diri yang lebih buruk dikaitkan dengan risiko dan prevalensi kecanduan internet yang lebih besar. Orang-orang dengan efikasi diri lebih mampu untuk menahan diri dari penggunaan internet secara kompulsif sehingga risiko kecanduan internet lebih rendah.

Hasil penelitian ini mendukung temuan Agbaria dan Bdier⁵³ bahwa siswa dengan efikasi diri tinggi umumnya percaya bahwa mereka mampu mengendalikan kehidupan mereka sendiri, sehingga tindakan dan keputusan mereka menentukan hasil hidup mereka. Pilihan yang mempengaruhi kesehatan, seperti merokok, latihan fisik, diet, penggunaan kondom, kebersihan gigi, penggunaan sabuk pengaman, dan pemeriksaan payudara sendiri, semuanya dikaitkan dengan efikasi diri. Efikasi diri juga mencerminkan keyakinan yang berkaitan dengan tujuan, seperti apakah perubahan perilaku kesehatan akan dimulai, berapa banyak usaha yang akan dikeluarkan, dan berapa lama perubahan perilaku akan bertahan dalam menghadapi hambatan dan kegagalan. Efikasi diri dapat mempengaruhi bagaimana siswa menetapkan tujuan kesehatan mereka (misalnya, “Saya bermaksud mengurangi kebiasaan buruk saya,” atau “Saya bermaksud berhenti dari perilaku berisiko”) dan seberapa efektif mereka menindaklanjuti niat tersebut. Dengan demikian, siswa yang memiliki efikasi diri tinggi mungkin memiliki tekad yang lebih besar untuk berkomitmen terhadap penggunaan *smartphone* yang tepat dan kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan daripada diperkuat oleh penggunaan *smartphone* dengan cara yang dapat mengarah pada hal-hal yang tidak diinginkan, seperti kecanduan *smartphone*.

Siswa SMP yang terlibat dalam penelitian ini secara umum memiliki tingkat efikasi diri tinggi sampai sangat tinggi. Mereka umumnya sangat percaya pada kemampuannya dalam mengatasi berbagai situasi atau tuntutan. Hal tersebut memungkinkan kecanduan *smartphone* pada mayoritas responden cenderung sedang.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Iskender dan Akin, bahwa kecanduan internet banyak ditemukan pada individu-individu yang memiliki efikasi diri rendah. Efikasi diri menolong individu dalam melakukan penyesuaian-penyesuaian diri yang sehat, sehingga cenderung tidak melakukan maladaptif seperti penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

⁵² Agbaria dan Bdier, “The Role of Parental Style and Self-efficacy as Predictors of Internet Addiction among Israeli-Palestinian College Students in Israel.”

⁵³ Agbaria dan Bdier.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan stres akademik dan efikasi diri dengan kecanduan smartphone pada siswa SMP. Hubungan stres akademik dengan kecanduan *smartphone* bersifat positif, sedangkan hubungan efikasi diri dengan kecanduan *smartphone* bersifat negatif. Besarnya pengaruh stres akademik dan efikasi diri terhadap kecanduan *smartphone* pada siswa SMP sebesar 12%.

Pada penelitian ini, meskipun tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa SMP tergolong sedang, namun jumlah siswa yang memiliki kategori tinggi dan sangat tinggi juga relatif besar (30,8%) perlu mendapatkan perhatian untuk mengurangi tingkat kecanduannya, dengan upaya menurunkan stres akademik. Hal tersebut dilakukan dengan mengajarkan kepada siswa mengenai manajemen waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah, sehingga tidak terjadi tumpukan tugas-tugas sekolah yang berlebihan. Siswa dan orangtua juga perlu menyadari pentingnya menetapkan target belajar yang realistis supaya mudah direalisasikan dan tidak menimbulkan kekhawatiran atau kecemasan ketika target tidak terpenuhi.

Sekolah dapat memberikan psikoedukasi kepada orangtua dan siswa mengenai stres akademik dalam rangka mencegah atau mengurangi terjadinya kecanduan *smartphone* pada siswa. Guru dapat menggunakan metode belajar yang menarik supaya proses pengajaran menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan. Guru dapat mengajarkan strategi belajar yang efektif supaya siswa dapat mengatur tugas-tugas belajarnya dengan efektif sehingga tidak menimbulkan tumpukan tugas yang memicu stres. Psikolog untuk mengembangkan psikoedukasi atau program preventif dan kuratif dari kecanduan *smartphone* dalam kaitannya dengan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agbaria, Qutaiba, dan Dana Bdier. "The Role of Parental Style and Self-efficacy as Predictors of Internet Addiction among Israeli-Palestinian College Students in Israel." *Journal of Family Issues*, 2021, 1–19. <https://doi.org/10.1177/0192513X21995869>.
- Agusta, Duha. "Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta." *e-Journal Bimbingan dan Konseling* 5, no. 3 (2016): 86–96.
- Alfaini, Nurussanatil, dan Nurussakinah Daulay. "The Effect of Self-Efficacy and Well-Being on Smartphone Addiction." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 5 (2022): 6522–29. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3745>.
- Amalya, Fadila Putri, Rodman Tarigan, dan Kuswinarti Kuswinarti. "Hubungan Adiksi Smartphone dengan Perilaku Mental dan Emosional pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bandung Wetan." *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika* 2, no. 2 (2019): 9–17.
- Anggreani, Nita. "Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning dengan Kecanduan Jejaring Sosial." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2 (2018): 158–64. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4553>.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian Psikologi*. Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

- Az'zahrah, Siti Haniifah, dan Herdi. "Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama." *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 11, no. 2 (2022): 184–96.
- Gökçearslan, Şahin, Filiz Kuşkaya Mumcu, Tülin Haşlamam, dan Yasemin Demiraslan Çevik. "Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students." *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 639–49. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>.
- Hughes, Nicola, dan Jolanta Burke. "Sleeping with the frenemy: How restricting 'bedroom use' of smartphones impacts happiness and wellbeing." *Computers in Human Behavior* 85 (2018): 236–44. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.047>.
- Karuniawan, Abram, dan Ika Yuniar Cahyanti. "Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone." *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2013): 16–21. <https://doi.org/10.20961/performa.17.2.28802>.
- Kim, Hye Jin, Jin Young Min, Kyoung Bok Min, Tae Jin Lee, dan Seunghyun Yoo. "Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data." *PLoS ONE* 13, no. 2 (2018): 1–13.
- Kwon, Min, Dai Jin Kim, Hyun Cho, dan Soo Yang. "The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents." *PLoS ONE* 8, no. 12 (2013): 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>.
- Sahara, Ana, dan Muslikah Muslikah. "Tingkat Stres Akademik Peserta Didik SMP Di Masa Pandemi Selama Pembelajaran Jarak Jauh." *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* 8, no. 2 (2022): 103–8. <https://doi.org/10.15548/atj.v8i2.3380>.
- Sevinka, Athaya Yola, Nyoman Dantes, dan Dewi Arum Widhayanti Metra Putri. "Pengembangan Instrumen Skala General Self-Efficacy pada Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9, no. 1 (2023): 410–15. <https://doi.org/10.29210/1202323097>.
- Sriati, Aat, Mamat Lukman, dan Habsyah Saparidah Agustina. "Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study." *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* 18 (2022): 110–14.
- Wang, Jin Liang, Hai Zhen Wang, James Gaskin, dan Li Hui Wang. "The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students." *Computers in Human Behavior* 53 (2015): 181–88. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.005>.
- Wang, Wenbo, Anam Mehmood, Ping Li, Zhaonan Yang, Jinbao Niu, Haiyun Chu, Zhengxue Qiao, dkk. "Perceived Stress and Smartphone Addiction in Medical College Students: The Mediating Role of Negative Emotions and the Moderating Role of Psychological Capital." *Frontiers in Psychology* 12 (2021): 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660234>.
- Wijoyo, Eriyono Budi, Rafiqah Fadhilah, dan Annisaa Fitrah Umara. "Smartphones addiction and mental-emotional disorders among adolescents: A cross sectional study." *Indonesian Journal of Nursing Practices (INJP)* 7, no. 1 (2023): 50–56. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v7i1.17564>.
- World Health Organization (WHO). "Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similiar Electronic Devices Meeting Report." Tokyo, Japan, 2014.