

## **HUBUNGAN STRES DAN KECANDUAN *SMARTPHONE* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 5 SURAKARTA**

**Simon Simangunsong, Dian Ratna Sawitri\***

**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**

**kosongdelapankosongsembilan@gmail.com, dian.r.sawitri@gmail.com**

### **ABSTRAK**

Siswa kelas X dalam tahapan peralihan dari SMP menuju SMA dituntut untuk segera beradaptasi dengan lingkungan dan menguasai materi-materi pelajaran yang belum pernah disiswai sebelumnya. Dengan kecanggihan *smartphone* siswa kelas X dapat menyelesaikan permasalahan yang harus mereka selesaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara stres dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X SMA N 5 Surakarta. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta sebanyak 300 siswa. Sampel sebanyak 148 siswa yang terdiri dari 53 laki-laki dan 95 perempuan diperoleh dengan teknik *cluster random sampling*. Instrumen penelitian yang di analisis adalah Skala Stres (32item;  $\alpha = 0,88$ ) dan Skala Kecanduan *Smartphone* (29item;  $\alpha = 0,91$ ). Analisis regresi sederhana menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara stres dengan kecanduan *smartphone* subjek ( $r_{xy}=0,40$ ;  $p < 0,001$ ). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara stres dan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. Analisis data menunjukkan  $R^2 = 0,16$  yang menjelaskan bahwa sumbangan stres terhadap kecanduan *smartphone* sebesar 16 % sedangkan sisanya 84 % ditentukan oleh faktor lain. Peneliti memberi saran untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian kepada kelompok subjek yang memiliki stres dan tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi.

Kata Kunci : stres, kecanduan *smartphone*, siswa kelas X

## **HUBUNGAN STRES DAN KECANDUAN *SMARTPHONE* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 5 SURAKARTA**

**Simon Simangunsong, Dian Ratna Sawitri\***

**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**

**kosongdelapankosongsembilan@gmail.com, dian.r.sawitri@gmail.com**

### **ABSTRAK**

X grade students in the transition phase from junior high to high school are required to immediately adapt to the environment and master the lesson material that has never been before. With the sophistication of smartphones X-class students can solve problems they have to solve. This study aims to determine the relationship between stress with smartphone addiction in the class X students SMA Negeri 5 Surakarta. The hypothesis proposed is a significant positive relationship between stress with smartphone addiction in grade X students SMA N 5 Surakarta. The population of this study is the students of class X SMA Negeri 5 Surakarta as many as 300 students. A sample of 148 students consisting of 53 men and 95 women were obtained by cluster random sampling technique. The research instruments analyzed were Stress Scale (32 items;  $\alpha = 0,88$ ) and Smartphone Addiction Scale (29 items;  $\alpha = 0,91$ ). Simple regression analysis showed a positive and significant relationship between stress and subject matter smartphone addiction ( $r_{xy} = 0.40$ ;  $p < 0.001$ ). The results of this study indicate that the hypothesis proposed in this study accepted, ie there is a relationship between stress and addiction smartphones in the students of class X SMA Negeri 5 Surakarta. The data analysis shows  $R^2 = 0.16$  which explains that the contribution of stress to addiction of smartphone is 16% while the rest 84% is determined by other factor. Researchers provide suggestions for future researchers to conduct research into groups of subjects who have stress and high levels of smartphone addiction.

Kata Kunci : stres, kecanduan *smartphone*, siswa kelas X

### **PENDAHULUAN**

Gary, Thomas, dan Misty (2007) menyatakan bahwa *smartphone* adalah telepon genggam yang dapat mengaplikasikan layanan internet yang biasanya menyediakan fungsi *Personal Digital Assistant (PDA)*, seperti fungsi kalender, buku agenda, buku alamat, kalkulator, dan catatan. Dengan begitu, *smartphone* juga dapat melakukan pekerjaan personal komputer dan berbagai *device* lain, seperti membuat panggilan, mengirim *e-mail*, menonton dan berbagi foto dan video, bermain video game dan musik, mengingatkan janji dan kontak, mencari informasi di Internet, membaca berita dan cuaca, menggunakan aplikasi *chat* untuk *voice call* dan SMS (misalnya *whatsapp*) dan berinteraksi di jejaring sosial (misalnya *Facebook*).

*Smartphone* telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, bahkan orang-orang merasa tidak bisa dipisahkan dari *smartphone* mereka (Lepp, Karpinski, & Barkley, 2015). Data dari

Pew Research Center (Smith, 2015) menunjukkan bahwa 46% dari pengguna *smartphone* di Amerika Serikat mengaku bahwa mereka “Tidak bisa hidup tanpa *smartphone*”. Disamping itu, dalam tiga tahun dari tahun 2011-2014, persentase kepemilikan *smartphone* di kalangan orang dewasa di Amerika Serikat meningkat pesat dari 35% menjadi 64% (Smith, 2015). Selanjutnya, 15% dari populasi warga Amerika Serikat berumur 18 dan 29 tahun terindikasi ketergantungan pada *smartphone* guna mengakses internet (Smith, 2015).

Leung (dalam Yuwanto, 2010) mendefinisikan kecanduan *smartphone* sebagai suatu keterikatan dengan *smartphone* yang disertai kurangnya kontrol serta memiliki dampak negatif bagi siswa. Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013) menyebutkan bahwa istilah kecanduan *smartphone* adalah perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Menurut DSM V, Kecanduan *Smartphone* memiliki 3 kriteria, yaitu:

a. Kriteria A

Periode penggunaan *smartphone* yang secara signifikan menyebabkan gangguan telah dialami selama tiga bulan dengan kriteria:

1. Berulang kali mengalami kegagalan untuk menolak impuls untuk menggunakan *smartphone*
2. *Withdrawal*
3. Penggunaan Smartphone untuk jangka waktu lebih lama dari yang diinginkan
4. Keinginan terus-menerus dan / atau usaha yang gagal untuk berhenti atau mengurangi penggunaan *smartphone*
5. Waktu yang berlebihan dihabiskan untuk menggunakan atau berhenti menggunakan *smartphone*
6. Melanjutkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan meskipun memiliki pengetahuan tentang masalah fisik atau psikologis yang terus berlanjut atau berulang akibat penggunaan berlebihan dari *smartphone*

b. Kriteria B

Kerusakan fungsional: dua (atau lebih) dari gejala berikut ini harus ada, yaitu:

1. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan mengakibatkan masalah fisik atau psikologis yang terus berlanjut atau berulang

2. Penggunaan smartphone dalam situasi yang berbahaya secara fisik (misalnya, Penggunaan smartphone saat mengemudi atau menyeberang jalan), atau memiliki dampak negatif lainnya pada kehidupan sehari-hari
  3. Penggunaan Smartphone mengakibatkan gangguan hubungan sosial, prestasi sekolah, atau prestasi kerja
  4. Penggunaan smartphone yang berlebihan menyebabkan gangguan subyektif secara signifikan, atau memakan waktu lama
- c. Kriteria C

Kriteria pengecualian: Perilaku kecanduan smartphone tidak diperhitungkan dengan obsesif ± gangguan kompulsif atau dengan gangguan bipolar I.

Aspek-aspek Kecanduan *Smartphone* yang dikemukakan oleh Lin, dkk. (2014) yaitu, perilaku kompulsif (*compulsive behavior*), gangguan fungsional (*functional impairment*), menarik diri (*withdrawal*), dan toleransi (*tolerance*).

Folkman dan Lazarus (1984) menyatakan bahwa stres adalah sebuah hubungan antara siswa dengan lingkungan yang dinilai oleh siswa tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya. Stres juga bisa berarti ketegangan, tekanan batin, dan konflik yang berarti:

- a. Satu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis dari suatu organisme.
- b. Sejenis frustrasi, di mana aktifitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu oleh atau dipersukar, tetapi terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was kuatir dalam pencapaian tujuan.
- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
- d. Satu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan

Menurut Fieldman (1989), stres adalah suatu proses dalam rangka menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan, serta siswa merespon peristiwa itu baik pada level fisiologis, emosional, kognitif dan tingkah laku. Brecht (dalam Sunaryo, 2002) menambahkan, stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh tuntutan dan perubahan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan siswa dalam

lingkungan. Stres merupakan suatu tuntutan penyesuaian, yang menghendaki siswa untuk meresponnya secara adaptif (Atwater, 1983). Sedangkan Santrock (2003) menjelaskan bahwa stres adalah respon siswa terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino (1994), meliputi aspek reaksi fisiologis, kognisi, emosi, dan perilaku.

Siswa yang mengalami stres cenderung tergesa-gesa dalam mengambil keputusan tanpa pemikiran serta pertimbangan yang matang (Sanderson, 2004). Hal ini didukung dimana siswa kelas X SMA N 5 Surakarta berada pada tahap perkembangan remaja sehingga masih dalam proses menuju kedewasaan (Monks & Knoers, 2006). Secara emosi, siswa yang mengalami stres akan mengalami kecemasan yang mengakibatkan siswa sukar dalam mengendalikan emosinya (Alwin, 2007). Misalnya, siswa yang mengalami masalah atau berada dalam lingkungan yang penuh dengan stresor, maka siswa akan berusaha keluar atau mencari situasi dimana dirinya merasa nyaman. Salah satu cara praktis yang dapat dilakukan siswa disekolah adalah menggunakan aplikasi yang tersedia dalam *smartphone* dengan tujuan *refreshing*. Siswa akan merasakan perasaan senang hanya dengan memainkan berbagai aplikasi yang terdapat dalam *smartphone*, tetapi masalah yang sebelumnya dihadapi tidak terselesaikan (Young, 1998). Levine (2000) menambahkan siswa yang berada dalam kondisi tertekan atau dalam lingkungan dimana mereka tidak memiliki kendali atas stres ini, maka siswa akan cenderung terlibat dalam penggunaan *smartphone* yang menuju ke adiksi.

Menurut Goeders (2003) siswa yang berada dalam masa remaja rentan akan stresor sosial dan peristiwa kehidupan traumatis. Siswa yang berada dalam kondisi yang tidak nyaman secara psikologi, akan tetapi situasi tersebut akan berubah menjadi nyaman setelah menggunakan *smartphone* (Yuwanto, 2010). Penggunaan *smartphone* memberikan kenyamanan sebagai *reinforcement* dan meningkatkan kemungkinan penggunaan *smartphone* menjadi aktivitas sehari-hari sehingga perasaan nyaman ini mengakibatkan siswa kehilangan kontrol dalam penggunaan *smartphone* (Song, 2004).

Penjelasan Goeders (2003) didukung dengan hasil penelitian Chiu (2014) menambahkan siswa pada umumnya menghadapi stresor akademik, interpersonal, dan keluarga. Ketika siswa merasakan tekanan dimana membuat mereka telah kehilangan

kontrol dari stres tersebut, seperti kesulitan dalam memahami pelajaran, maka mereka akan mencari *pleasure* dengan mengakses *social communication site* tanpa menyadari waktu yang dihabiskan dapat digunakan untuk meningkatkan performa akademik. Hal ini didukung oleh penelitian Junco dan Cotten (2012) yang mengemukakan bahwa penggunaan Facebook dan berkirim pesan saat mengerjakan tugas sekolah berdampak negatif pada hasil evaluasi belajar 263 siswa berusia 11-25 tahun yang mengakses Facebook dan berkirim pesan saat mengerjakan tugas sekolah. Demikian juga dalam menghadapi stresor interpersonal, siswa yang tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik pada lingkungan baru cenderung memiliki stres yang tinggi (Tri dan Bashori, 2013) Tingginya stres mengakibatkan siswa menghindari ketika berinteraksi di kehidupan nyata akibatnya siswa mengabaikan kehidupan nyata dan interaksi secara online meningkat (Whang, Lee, & Chang, 2003). Smartphone memberikan sarana yang nyaman bagi siswa sehingga tidak harus berinteraksi, bersosialisasi, maupun menunjukkan diri di kehidupan nyata (Jin & Park, 2009). Menurut Song, dkk. (2004), penggunaan smartphone memberikan kenyamanan sebagai reinforcement dan meningkatkan kemungkinan penggunaan smartphone menjadi aktivitas sehari-hari sehingga perasaan nyaman ini mengakibatkan siswa kehilangan kontrol dalam penggunaan smartphone.

Menurut Constantinou et. al (2010) siswa dengan kondisi stres yang rendah juga memiliki kemungkinan memiliki tingkat penggunaan smartphone yang tinggi, akan tetapi siswa tersebut akan mampu untuk mengurangi jangka waktu dari penggunaan smartphone tersebut. Secara psikologis, stres mengakibatkan individu mengalami peningkatan kepekaan terhadap pengaruh negatif jika dibandingkan dalam keadaan stres (Constantinou et. al, 2010). Siswa yang memiliki stres rendah cenderung memiliki kontrol diri yang baik sehingga siswa mampu menolak impuls untuk menggunakan smartphone (Lin, 2014). Hal tersebut didukung dengan penelitian Yuwanto (2010) siswa dengan stres yang rendah mengetahui dampak negatif dari penggunaan smartphone mereka mampu untuk berhenti atau menguranginya.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan diatas adalah stres pada siswa memiliki keterkaitan dengan perilaku penggunaan *smartphone* yang jika tidak diimbangi dengan kontrol yang baik dapat menjadi kecanduan. Situasi kebosanan, kesendirian, rendahnya *self esteem* dapat memicu stres. Tingginya stres dapat dikurangi dengan penggunaan *smartphone* yang cenderung praktis dapat digunakan

dimana saja dan kapan saja. Penggunaan *smartphone* jika tidak diimbangi dengan kontrol yang baik maka siswa akan merasa ketergantuan pada *smartphone*, selanjutnya siswa akan menjadi kecanduan *smartphone*.

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara stres dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta.

### **Manfaat Penelitian**

Manfaat Teoritis: Sumbangan ilmiah bagi perkembangan disiplin ilmu psikologi terutama Psikologi Pendidikan. Manfaat Praktis: Sebagai bahan pertimbangan bagi para guru kelas X SMA N 5 Surakarta ketika merancang program untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar siswa-siswi kelas X.

## **METODE**

### **Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel Kriteria : kecanduan *smartphone*

Variabel Prediktor : stres

### **Definisi Operasional**

Kecanduan *smartphone* adalah kecenderungan siswa untuk mengalami ketertarikan terhadap penggunaan *smartphone*, yang ditandai dengan adanya perilaku kompulsif yaitu melakukan tindakan yang berulang-ulang dalam menggunakan *smartphone*, gangguan fungsional yaitu terganggunya fungsi-fungsi kehidupan siswa karena penggunaan *smartphone*, penarikan diri yaitu perasaan berat dan lama yang dirasakan siswa saat menghentikan atau mengurangi penggunaan *smartphone*, dan toleransi yaitu gagalnya usaha untuk berhenti menggunakan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* akan diukur dengan skala kecanduan *smartphone*.

Stres adalah respon siswa secara fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, meningkatnya tekanan darah, dan meningkatnya kecepatan nafas, respon siswa secara kognisi berupa penurunan kualitas memori dan kesulitan berkonsentrasi, respon secara emosi berupa rasa takut, cemas dan kesedihan, dan respon siswa secara perilaku berupa turunnya kepedulian

terhadap orang lain, terhadap keadaan atau kejadian yang mengancam dan mengganggu kemampuan yang bersangkutan untuk menanganinya.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA NEGERI 5 Surakarta sebanyak 300 siswa. Subjek penelitian yang memenuhi persyaratan yaitu merupakan siswa kelas X SMA NEGERI 5 Surakarta. Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan metode *cluster random sampling*. Arikunto (2010) berpendapat bahwa apabila jumlah populasi lebih dari 100 orang maka ukuran sampel yang layak dapat diambil 20% - 25% atau lebih dari banyaknya populasi. Peneliti menggunakan 60% dari jumlah populasi yaitu sebanyak 148 siswa untuk penelitian.

### **Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data akan dilakukan dengan metode skala model Likert. Dalam penelitian ini digunakan dua skala yaitu Skala Kecanduan *Smartphone* dan Skala stres. Skala Kecanduan *Smartphone* disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lin, dkk. (2014) yaitu, perilaku kompulsif (compulsive behavior), gangguan fungsional (functional impairment), menarik diri (withdrawal), dan toleransi (tolerance). Skala stres disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (1994), meliputi aspek reaksi fisiologis, kognisi, emosi, dan perilaku.

### **Metode Analisis Data**

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan program *SPSS (Statistical Package for Social Sciences) release 17.00 for windows*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Terdapat korelasi positif yang signifikan antara stres dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta ( $r_{xy} = 0,40$ ;  $p < 0,001$ ). Semakin tinggi stres, semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*, dan sebaliknya, dengan demikian **H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima**.



Menurut Chiu (2014), stresor pada siswa pada umumnya berupa stresor tentang akademik, stresor tentang hubungan interpersonal, stresor tentang hubungan dengan keluarga dan stresor emosional. Seperti, siswa kelas X pada tahapan remaja yang sedang mengembangkan diri dalam kemampuan penyesuaian dengan lingkungan dan berinisiatif untuk menciptakan pergaulan yang luas dengan tujuan menemukan suatu identitas diri yang positif (Santrock, 2003). Siswa kelas X juga masih dalam masa peralihan dari lingkungan SMP ke lingkungan SMA yang dituntut untuk segera menyesuaikan diri dengan lingkungan. Disamping itu, siswa kelas X juga mendapatkan mata pelajaran baru yang berbeda di setiap jurusannya, seperti pada jurusan IPS yang mendapatkan pelajaran ekonomi dan geografi yang tidak didapatkan di SMP dan pada jurusan IPA yang mendapatkan pelajaran kimia dan elektro dasar yang tidak didapatkan di SMP. Salah satu cara efektif untuk menyelesaikan permasalahan tersebut adalah dengan menggunakan *smartphone*. Siswa kelas X dalam menghadapi tuntutan akademik dapat diselesaikan dengan mencari informasinya di internet. Selain itu, siswa juga dapat berkomunikasi secara cepat dan ringkas baik dengan teman maupun keluarga melalui *smartphone*. Sehingga dapat ditarik kesimpulan siswa kelas X dalam menghadapi setiapuntutannya baik mengenai akademik maupun hubungan interpersonal dapat menggunakan *smartphone*. Akan tetapi, dengan kontrol diri yang buruk yang dimiliki siswa kelas X dapat mengakibatkan siswa mengalami kecanduan terhadap *smartphone* (Yuwanto, 2010).

Berdasarkan hasil hipotetik diketahui 39 siswa (26.35 %) mengalami stres kategori sangat rendah, 65 siswa (43.9 %) mengalami stres kategori rendah, dan 40 siswa (27 %) mengalami stres kategori sedang. Sebagian besar dari siswa SMA Negeri 5 Surakarta ketika penelitian berlangsung mengalami stres pada kategori rendah, hal ini berarti ketika penelitian ini berlangsung siswa tidak sedang menghadapi suatu tekanan yang berat sehingga reaksi-reaksi psikologis terhadap stres tidak tinggi. Disamping itu, pada penelitian ini diketahui rerata empirik variabel stres adalah sebesar 75,1 dan standar deviasi 11, sehingga stres pada siswa kelas X SMA N 5 Surakarta tergolong rendah.

Sementara pada variabel *kecanduan smartphone* diketahui 24 siswa (16,21%) siswa menunjukkan kecanduan *smartphone* rendah, dan 81 (54,72%) siswa menunjukkan kecanduan *smartphone* sedang, selain itu hasil penelitian mengenai kecanduan *smartphone* menunjukkan rata-rata empirik sebesar 64,3 dan standar deviasi sebesar 0,9, sehingga *kecanduan smartphone* pada siswa kelas X di SMA N 5 Surakarta juga tergolong rendah. Hal ini berarti para siswa kelas X SMA N 5 Surakarta memiliki tingkat ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* rendah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres dapat mempengaruhi seseorang mengalami kecanduan *smartphone*. Hal ini diperkuat dengan nilai koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 16% yang berarti bahwa stres pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta memberikan sumbangan efektif sebesar 16% terhadap kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. Angka tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta 16% ditentukan oleh stres, sisanya disebabkan oleh faktor lain sebesar 84% yang tidak diungkap di dalam penelitian ini. Faktor tersebut diantaranya adalah tingkat *sensation seeking*, *self-esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah, habit menggunakan telepon genggam yang tinggi, *expectancy effect* yang tinggi, kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan siswa mengalami kecanduan telepon genggam, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan telepon genggam, *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Analisis data menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan di dalam penelitian, yaitu terdapat korelasi positif yang signifikan antara stres dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X SMA N 5 Surakarta, dapat diterima. Hal ini berarti semakin tinggi stres yang dialami oleh siswa kelas X SMA N 5 Surakarta, semakin tinggi kecanduan *smartphone* yang dialaminya.

### **Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Ada beberapa rekomendasi bagi peneliti selanjutnya antara lain:

- a. Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar tidak menggunakan aspek reaksi fisiologis pada skala penelitian variabel stres. Reaksi fisiologis dapat diukur dengan alat-alat ukur lain yang lebih akurat.
- b. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas lagi, seperti pada keseluruhan siswa SD, siswa SMP, siswa SMA atau siswa SMK.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development, an integrative perspective, 2nd edition*. NewYork, NY: The Guilford Press.

- Anugerah.A.P, & Margaretha. M (2013).Regulasi diri mempengaruhi perilaku *cyberloafing* yang dimoderasi olehberbagai karakteristik siswaal mahasiswa universitas kristenmaranatha. *Skripsi*. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas KristenMaranatha.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pengantar praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aryani, N. (2013). Pengaruh penggunaan handphone terhadap pola pemikiran remaja di era globalisasi. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Sunan Kalijaga.
- Atwater, E. (1984).*Psychology of adjustment: 2nd Ed*. Engelwood Cliff,N.J.: Prentice-Hall Inc.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Siswa
- Backer, E. (2010). *Using smartphones and Facebook in a major assessment: The student experience*. 4. 19-31 Diunduh dari [http://www.ejbest.org/upload/eJBEST\\_Backter\\_2010\\_4\(1\).pdf](http://www.ejbest.org/upload/eJBEST_Backter_2010_4(1).pdf)
- Barakati, D.P. (2013). Dampak penggunaan *smartphone* dalam pembelajaran bahasa inggris (Persepsi Mahasiswa). *Jurnal Elektronik Fakultas Sastra Universitas Sam Ratulangi*. 1, 1-13 Diunduh dari [www.distrodoc.com/625650-dampak-penggunaan-smartphone-dalam-pembelajaran-bahasa](http://www.distrodoc.com/625650-dampak-penggunaan-smartphone-dalam-pembelajaran-bahasa)
- Bian, M.,& Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, *smartphone*addiction and patterns of *smartphone*use to capital. *Journal Social Science Computer Review*, 46, 1-19. doi:10.1177/0894439314528779
- Bianchi, A., & Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychology and Behaviour*, 8, 39-51. doi: 10.1089/cpb.2005.8.39
- Chang, C., Lee, Y., Lin, Y., dan Cheng, Z. (2014). The dark side of *smartphone* usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31,373–383 doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Chiu, Shao-I. (2014). The relationship between life stress and *smartphone* addiction on Taiwaneseuniversity student: A meditation model of learning self efficacy and social efficacy. *Computers in Human Behavior*,34, 49-57. doi:0747-5632
- Cho, H., Kwon, M., Choi, J., Lee, S., Choi,J., S., Choie, S, King. (2014). Development of the internet addiction scale based on the internet gaming disorder criteria suggested in DSM-5, *Addictive Behaviors*, 39, 1361-1366. doi:10.1016/j.addbeh.2014.01.020
- Constantinou, N., Morgan, C. J.A., Battistella, S., O Ryan, D., Davis, P., Curran, H. V. (2010). Attentional bias, inhibitory control and acutestress in current and former opiate addicts, *Drug and Alcohol Dependence*, 109, 220 225. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2010.01.012
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Elias, H., Ping, W, S., & Abdulah, M, C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia.*Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655 doi:10.1016/j.sbspro.2011.11.288

- Ezoe,S., Iida,T., Inue,K. & Toda,M (2016) Development of Japanese version of *smartphone* dependence scale. *Open Journal of Preventive Medicine*, 6, 179-185  
doi:10.4236/ojpm.2016.67017
- Fieldman, R. S. (1989). *Understanding psychology*. New York, NY: McGraww-Hill.
- Folkman, S.,& Lazarus, R.S. (1984). *Stress, apraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company
- Folkman, S.,& Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170 Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2980281>
- Gary, B.S., Thomas, J. C, & Misty E, (2007). *Discovering computer: Fundamentals, 3<sup>rd</sup>Ed (terjemahan)*. Jakarta: Salmemba Infotek
- Goeders, N (2003). The impact of stress on addiction. *European Neuropsychology*, 13, 435-441 DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.euroneuro.2003.08.004>
- Hadi, S. (2000). *Metodologi research*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stres, cemas dan depresi (Cetakan 2). Edisi 2*. Jakarta: FKUI.
- Hurlock, (2003). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Isaac, A. (2004). *Keperawatan kesehatan jiwa dan psikiatrik*. Jakarta: EGC
- International Telecommunication Union (ITU). (2004). Mobile phones and youth: A look at the US student market. At: <http://www.itu.int/osg/spu/ni/futuremobile/Youth.pdf>
- James, D., & Drennan, J. (2005). *Exploring addictive consumption of mobile phone technology, ANZMAC 2005 Conference: Electronic marketing*. Diunduh dari <http://smib.vuw.ac.nz:8081/WWW/ANZMAC2005/cd-site/pdfs/12-Electronic-Marketing/12-James.pdf>
- Jatmika, S. (2010). *Genk remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Jin, B., & Park, N. (2009). In-person contact begets calling and texting: Interpersonal motives for cell-phone use, face-to-face interaction, and loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 611-618. doi:10.1089/cyber.2009.0314
- Jose, A. (2015, September 20). Pengguna *smartphone* di indonesia capai 55 juta.*Okezone*. Diunduh dari <http://techno.okezone.com/read/2015/09/19/57/1217340/2015-pengguna-smartphone-di-indonesia-capai-55-juta>
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performa. *Computers dan Education*, 59, 505-514. doi:10.1016/j.compedu.2011.12.023
- Juneman. (2006). Hubungan antara penerimaan teman sebaya dengan kecanduan game during melalui kesepian pada remaja. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Bina Nusantara
- Karuniawan, A & Yuniar, I, K. (2013). Hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan*

*Mental Universitas Airlangga*, 3, 16-31. Diunduh dari [journal.unair.ac.id/filerPDF/jpkk260c1a8f56full.pdf](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jpkk260c1a8f56full.pdf)

- Kibona,L.,&Mgaya, G. (2015). *Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. A Case of Ruaha Catholic University – Iringa, Tanzania.**Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology (JMEST)*, 2, 777-784. ISSN: 3159-0040
- Kring A. M., dkk. (2010). *Abnormal psychology*. Berkeley,CA: John Wiley dan Sons.
- Kwon M., Kim, D-J., Cho H, Yang, S. (2013) The *smartphone* addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE* 8, 1-4. doi:10.1371/journal.pone.0083558
- Lepp, A., Karpinski, J.E., &Barkley, A.C. (2015). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31,343–350. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.049
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobilephone among adolescents in Hong Kong. *J. Child Media*, 2, 93-113. doi:10.1080/17482790802078565
- Lin. Yu-Hsuan, Chang, L., Lee, Y., Tseng, H., Kuo, T, B, J., Chen, S.(2014) Development and validation of the *smartphone* addiction inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9, 1-5. doi:10.1371/journal.pone.0098312
- Lopez-Fernandez, O. (2015). Short version of the *Smartphone* Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 64, 275-280. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.01
- Mailanto, A. (2016, Maret 16). 96 Persen pengguna *smartphone* tertinggi ada di indonesia. *Okezone*. Diunduh dari <http://techno.okezone.com/read/2016/03/16/207/1337776/96-persen-pengguna-smartphone-tertinggi-ada-di-indonesia>
- Margono. (2004). *Metode penelitian pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Monks, & Knoers. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah University Press.
- Morrison, V& Bennett, P. (2009). *An Introduction to health psychology second edition*. Harlow,UK: Pearson Education Limited.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A.,& Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal, Edisi kelima, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Oxford. (2016). Definition of *smartphone* in English. Diunduh dari <http://www.oxforddictionaries.com>:  
<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/smartphone>
- Pedak, M. (2009). *Metode SUPERNoL menaklukkan stres*. Jakarta: Hikmah
- Pinel, J. P. (2009). *Biopsikologi*. Yogyakarta: Pustaka Siswa.

- Piyেকে, P.J., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). Hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online pada remaja di Manado. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Sam Ratulangi.
- Powell, D. (1983). *Human adjustment normal adaptation through the life cycle*. Toronto: Little Brown
- Pratiwi, B.D. (2013). Dampak penggunaan *smartphone* dalam pembelajaran bahasa Inggris, *Jurnal Universitas Sam Ratulangi*. Diunduh dari <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jefs/article/download/1820/1431>
- Salehan, M. & Neghaban, A. (2013). Social networking on *Smartphone*: When mobile phone become addictive. *Journal: Computers in Human Behavior*, 34, 2632-2639. doi:10.1016/j.chb.2013.07.003
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among *smartphone* addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325. doi:10.1016/j.chb.2015.12.045
- Sanderson, C.A. (2004). *Health psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley dan Sons, Inc
- Sandhi, S. I. (2014). Hubungan tingkat stres pada siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan jalur regulat akademi kebidanan Uniska Kendal. *Skripsi*. Kendal: Fakultas Akademi Kebidanan Uniska Kendal
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja edisi keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino. (1994). *Health psychology*. Singapore: John Wiley dan Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. Washington, DC: John Wiley dan Sons Inc.
- Smith, A. (2015). *US smartphone use in 2015*. Washington, DC: Pew Research Center.
- Statista. (2013). *Global smartphone penetration from 2008 to 2014 (in percent of new handset sales)*. Diunduh dari <http://www.statista.com/statistics/218532/global-smartphone-penetration-since-2008/>
- Statista. (2013). *Share of mobile phone users that use a smartphone in China from 2010 to 2017*. Diunduh dari <http://www.statista.com/statistics/257045/smartphone-user-penetration-in-china/>
- Statista. (2013). *Smartphone penetration rate in the United Kingdom (UK) from 2010 to 2017*. Diunduh dari <http://www.statista.com/statistics/270888/smartphone-penetration-in-the-united-kingdom-uk/>
- Statista. (2013). *Smartphone penetration rate in the United States from 2010 to 2017*. Diunduh dari <http://www.statista.com/statistics/201183/forecast-of-smartphone-penetration-in-the-us/>
- Soetjipto, H. P. (2005). Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal Psikologi UGM*, 32, 74-91. Diunduh dari <http://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7072/5524>

- Song, I., LaRose, R., Eastin, M. S., dan Lin, C. A. (2004). Internet gratifications and internet addiction: On the uses and abuses of new media. *Cyber Psychology Behavior*, 7, 384–394. doi: 10.1089/cpb.2004.7.384
- Subiantoro, A. (2010). Revolusi media pembelajaran digital dalam pembelajaran. *Sistem Monitoring dan Evaluasi BERMUTU*. Diunduh dari: <http://mebermutu.org/media2.php?module=detailreferensi&id=101>
- Sukadiyanto, P. (2010) Stres dan cara mengurangnya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan UNY*, Diunduh dari <http://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/218>
- Sutton, M. (2013) The effects of technology in society and education. *Thesis*. New York: Department of Education and Human Development of the State University of New York.
- Sunaryo.(2002).*Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology*. Singapore: McGraw-Hil.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study.*BMC Public Health* 2011, 11, 66-79. doi: 10.1186/1471-2458-11-66
- VanDeursen, Bolle, C, L., Hegner, S, H., dan Kommers, A, H.(2015) Modeling habitual and addictive *smartphone* behavior The role of *smartphone* usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender.*Computers in Human Behavior*, 45, 411–420 doi : 0747-5632
- VandenBos G. R., M. G. (1997). *Addictive behavior: Reading on etiology, prevention, and treatment*. First St. NE, Washington DC: American Psychological Assosiation.
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2012).*Psychology applied to modern life: Adjusment in the 21st century*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Wingo, A. P, Baldessarini, R. J, &Windle, M. (2015). Coping styles: Longitudinal development from ages 17 to 33 and associations with psychiatric disorders. *Psychiatry Research*, 225, 299-304. doi: 10.1016/j.psychres.2014.12.021\
- Whang, L. S., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet addiction. *CyberPsychology Behavior*, 6, 143-150. doi:10.1089/109493103321640338
- Young,S.K. (1998). Internet addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*,1, 237-244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
- Yudha, E. K.,& Hany,A. (2006). *Buku ajarkeperawatan perioperatif Vol.2*. Jakarta: EGC.
- Yuwanto, L. (2010). Mobile phone addict. *Jurnal Elektronik Ubaya*. Diunduh dari [http://www.ubaya.ac.id/2014/content/articles\\_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html](http://www.ubaya.ac.id/2014/content/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html)
- Yuwanto, L. (2013). Pengembangan alat ukur blackberry addict. *Jurnal Proceeding PESSAT*. ISSM:1858-25