

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan membentuk individu menjadi cerdas dan tumbuh menjadi insan yang baik. Pemerintah menguatkan karakter generasi muda agar memiliki keunggulan dalam persaingan global abad 21 untuk mempersiapkan Generasi Emas 2045 Kemendikbud (dalam Mahmudah & Rusmawati, 2018). Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan (Barseli et al., 2017). Pendidikan masa SMA tentulah sangat menentukan bagi seorang individu dan tingkat pendidikan SMA jaman sekarang diisi oleh individu yang berada pada masa remaja yang berarti masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek fisik, kognitif, emosi, sosial dan pencapaian pada seorang individu Fagan (dalam Muflih et al., 2017).

Namun Di awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru, yaitu Corona Virus jenis (SARS-CoV-2) dan penyakitnya disebut Corona Virus Disease (Covid-19). Diketahui, bahwa asal mula virus ini berawal dari Wuhan, Tiongkok. Ditemukan pada akhir Desember tahun 2019. Sampai saat ini sudah dipastikan terdapat ratusan Negara yang telah terjangkit virus ini. Pada tanggal 2 maret 2020 kasus pertama Covid-19 ditemukan di Indonesia, tercatat pertanggal 8 mei 2020 setidaknya terdapat 12.776 kasus dengan kematian sebesar

930 hal ini membuat negara Indonesia terus melakukan pencegahan dan mengedukasi masyarakat untuk tetap berhati-hati dan selalu menjaga diri dari ancaman virus Corona (Asia, 2020). Hingga saat ini di beberapa negara sedang berlomba-lomba untuk menemukan vaksinnnya. Belum ditemukannya vaksin ini membuat negara Indonesia dan banyak negara lainnya di seluruh dunia harus belajar hidup berdampingan dengan virus Corona. Mencuci tangan, memakai masker, membawa *hand sanitizer* ketika keluar rumah merupakan cara hidup berdampingan sesuai dengan protokol WHO.

Saat ini Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menyiapkan skenario belajar dari rumah hingga waktu yang belum dapat ditentukan. Hal itu sebagai antisipasi andai wabah virus corona (Covid-19) masih belum berakhir di Indonesia hingga sekarang. "Kita sedang siapkan kalau nanti belajar dari rumah ini bisa terjadi sampai akhir tahun," kata Pelaksana Tugas Direktur Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Menengah Kemendikbud Muhammad Hamid kepada CNNIndonesia.com, Jumat (24/4). Hamid mengatakan hingga hari ini tercatat sebanyak 97,6 persen sekolah sudah melakukan pembelajaran jarak jauh. Sisanya sebanyak 2,4 persen belum melakukan karena daerahnya tidak terjangkau corona atau tidak memiliki perangkat pendukung. Dari jumlah 97,6 persen tersebut, sebanyak 54 persen sekolah sudah melakukan pembelajaran jarak jauh sepenuhnya, yakni guru dan siswa mengajar dan belajar dari rumah. 46 persen lainnya, Gurunya masih mengajar dari sekolah, tapi muridnya di rumah. Karena ada beberapa daerah yang masih mewajibkan guru-

guru datang ke sekolah, secara piket bergantian," ucap Hamid CNNIndonesia.com (dalam Palupi, 2020).

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami tekanan karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah, banyaknya tugas yang harus dikerjakan tepat waktu dan menghadapi dampungan orangtua yang diharuskan bekerja secara *multitasking* dirumah, tekanan yang di alami siswa ini akan terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik Santrock (dalam Barseli et al., 2017). Dari kejadian yang mengharuskan siswa menggunakan *smartphone* secara intensif dalam waktu yang lama demi mengerjakan tugas-tugas serta belajar meningkatkan resiko berbahaya penggunaan *smartphone* bagi penggunanya. Hasil survey juga menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* pada kalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada posisi pertama dengan persentase 47,9 persen, kemudian untuk tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 11,3 persen, dan tingkat Sekolah Dasar (SD) sebanyak 7,5 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja SMA berada pada rentang usia pengguna *smartphone* tertinggi (Mulyana & Afriani, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Yen pada tahun 2009, juga menemukan bahwa dari 10.191 remaja yang diteliti dilaporkan bahwa 30% dari peserta bisa mentoleransi penggunaan *smartphone*, 36% mengalami penarikan diri, 27% menunjukkan penggunaan yang lebih berat, 18% gagal untuk mengurangi

penggunaan *smartphone*, dan 10% mengalami gangguan interaksi sosial. Banyak otoritas pemerintah mengakui bahwa pasti ada risiko kecanduan akibat penggunaan berlebihan atau penyalahgunaan *smartphone* (Muflih et al., 2017).

Menurut Listyo (dalam Devita, 2018) mengungkapkan bahwa tekanan akademik adalah salah satu alasan seseorang menggunakan *smartphone* secara berlebihan. *Smartphone* menjadi kebutuhan mendasar pada semua kalangan usia di seluruh dunia saat ini (Samaha dan Hawi dalam Saniatuzzulfa & Wijiyanti, 2019). Teknologi terkini seperti halnya kemampuan *mobile phone* dan internet yang sangat canggih juga dapat memiliki efek kecanduan bagi penggunanya. Karakteristik kecanduan dapat mempengaruhi moral manusia seperti toleransi, saling perhatian, kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari, atau gangguan mental Yudhanto & Pratisto (dalam Irawan et al., 2020). Bernroider, Krumay, dan Margiol (dalam Paramita & Hidayati, 2016), dalam penelitiannya menerangkan salah satu alasan seseorang dapat mengalami adiksi *smartphone* adalah karena penggunaan *smartphone* dapat meningkatkan perasaan “bersenang-senang (*having fun*)” dalam diri mereka. Hal ini dikarenakan adanya ketidakpuasan yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengertian kecenderungan *smartphone addiction* menurut Kwon dkk (dalam Saniatuzzulfa & Wijiyanti, 2019) adalah penggunaan berlebihan pada *smartphone*, yang dapat membuat kehidupan sehari-hari seseorang menjadi terganggu. Kecenderungan *Smartphone addiction* 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. Individu yang mengalami kecenderungan *smartphone addiction* menunjukkan perilaku seperti selalu membawa pengisi daya smartphone kemanapun, kesulitan untuk berhenti menggunakan smartphone dan akan mudah tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*, mereka juga menjadi kesulitan untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas di sekolah atau saat bekerja karena keinginan yang besar untuk terus menggunakan *smartphone* serta mereka menjadi kesulitan untuk berhenti menggunakan *smartphone* Kwon (dalam Mulyana & Afriani, 2017).

Yuwanto (dalam Saniatuzzulfa & Wijiyanti, 2019), menyebutkan terdapat empat faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *smartphone addiction*, yaitu faktor internal, situasional, sosial, dan eksternal. Dalam hal ini, smartphone berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan meringankan stres yang disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah beban akademik untuk sementara waktu Van Deursen (dalam Devita, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Chiu (dalam Devita, 2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan penggunaan smartphone secara berlebihan.

Desmita (dalam Wulansuci & Kurniati, 2019) mengatakan bahwa stress akademik merupakan kondisi stress perasaan tidak nyaman yang dialami siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar. Stres akademik juga merupakan stress yang

berupa ketegangan-ketegangan dan bersumber dari faktor akademik yaitu dari proses belajar siswa di sekolah yang mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa, mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku Nurmaliyah (dalam Khairinnisa, 2018).

Tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress. *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian Rahmawati (dalam Barseli et al., 2017). Selanjutnya menurut Thurson (dalam Barseli et al., 2017) stres akademik dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa, sehingga siswa muncul rasa takut terhadap guru yang mengajar. Siswa yang tidak memiliki resiliensi (kemampuan untuk beradaptasi) yang baik untuk dapat menyesuaikan diri dengan *system* pembelajaran yang dikondisikan dapat menghasilkan tekanan pada sisi psikologisnya.

Kondisi yang menciptakan stressor stress pada remaja menjadikannya pengguna yang menggunakan *smartphone* tersebut dengan berlebihan sehingga menjadikan mereka pecandu *smartphone* dan mempengaruhi kehidupan sosial mereka. Hal ini tentu menjadi faktor berubahnya perilaku individu dalam kegiatan sehari-hari, khususnya dalam berkomunikasi dengan individu lain, seperti fenomena yang peneliti temukan di Man 2 Kota Bukittinggi.

Berdasarkan observasi dan wawancara di lingkungan Sekolah Man 2 Kota Bukittinggi pada keterangan guru bimbingan konseling (BK) di Man 2 Kota Bukittinggi didapati bahwa banyaknya siswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas dikarenakan banyak bermain game, dan setelah dipanggilnya orang tua siswa ke sekolah didapati bahwa anaknya sering mengeluh karena banyaknya tugas, dan anak-anaknya menyatakan bahwa bermain game untuk menghilangkan ketegangan selama bersekolah online. Orang tua juga telah mencoba membatasi penggunaan *smartphone* pada siswa tetapi siswa selalu menjadikan banyaknya tugas menjadi alibi untuk dapat mengakses *smartphone* mereka yang dibatasi orang tua. Hingga saat ini banyak siswa yang terlambat mengumpulkan tugas dan bahkan saat mendapat sifit untuk kesekolah untuk bertatap muka dengan guru para siswa kebanyakan masih sibuk dengan *smartphone* mereka masing-masing pada saat jam istirahat dan bahkan ada yang kedapatan tengah menggunakan *smartphone* mereka saat tengah dalam proses pembelajaran di kelas.

Berdasarkan keterangan 8 orang siswa ketika dalam proses pembelajaran para siswa mengakui bahwa mereka terkadang mengalihkan masalahnya dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan disela-sela beban akademik yang dialami oleh siswa seperti jadwal pembelajaran yang padat, jadwal tugas yang terlalu singkat, dan ujian yang harus dihadapi. Penggunaan *smartphone* sebagai distraksi atau pengalihan akan stres yang timbul, siswa mengakui pengalihan tersebut dilakukan dan di aplikasikan terhadap fitur-fitur yang ada di *smartphone* berupa sosial media, seperti instagram, tik tok, youtube dan lain sebagainya, serta

permainan game online dan terkadang tidak melihat waktu para siswa mengakui merasa hal tersebut sudah menjadi kebiasaan mereka.

Peneliti juga menemukan 12 orang siswa Man 2 Kota Bukittinggi mengatakan bahwa siswa terkadang mengalami rasa was-was dan tidak tenang yang diakibatkan tuntutan orang tua untuk naik kelas dan harus mendapat nilai bagus agar tidak dimarahi. Rasa jenuh atau bosan dan juga kelelahan dirasakan siswa karena lamanya belajar secara daring dan orang tua memintanya belajar lagi setelah mengakhiri kelas online, banyak tugas, dan persiapan belajar lebih untuk menghadapi ulangan harian serta mingguan. Para siswa mengakui bahwa dengan banyaknya tugas yang menumpuk yang diberikan oleh guru pada saat pembelajaran daring membuat mereka merasakan bosan, dan biasanya mereka melampiaskan dengan cara membuka smartphone dan bermain game online untuk menghilangkan stress yang sedang mereka hadapi terutama dibidang akademik, menurut pengakuan dari siswa smartphone salah satu cara yang saat efektif dalam mengembalikan rasa jenuh yang dirasakan

Menurut pengakuan 8 orang siswa ditemukan sejumlah permasalahan berupa pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang akan dihadapi meliputi kekhawatiran, merasa diri tidak sanggup dan menyalahkan diri sendiri serta tampak tidak memiliki gairah untuk berbicara mengenai proses dan kesulitan akademik. Dari paparan para siswa rasa cemas dirasakan mereka saat dalam proses pembelajaran daring, seperti khawatir ketika meghadapi ujian harian atau semester karena takut tidak mendapat nilai yang bagus atau bahkan tidak naik kelas. Kemudian mereka juga seringkali kelelahan dalam mengerjakan tugas-tugas

yang diberikan oleh guru baik pada saat daring maupun setelah melaksanakan pembelajaran daring dan saat tugas tidak selesai atau tidak mendapat hasil bagus mereka merasa menyesal karena tidak memiliki pembelajaran secara maksimal. Selain itu mereka juga mengakui belum bisa membagi waktu dengan baik sehingga mereka menyatakan tidak sanggup untuk mengulang pembelajaran yang telah diajarkan pada saat daring pada waktu luang di rumah, akan tetapi mereka mengakui juga takut mendapatkan hasil dibawah rata-rata dikarenakan tidak mengerti dengan pelajaran tersebut.

Penelitian tentang hubungan stres akademik terhadap kecenderungan *smartphone addiction* juga pernah dilakukan oleh Abram Karuniawan dan Ika Yuniar Cahyanti pada tahun 2013, dengan judul “Hubungan antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone*”. Selanjutnya, penelitian lainnya tentang stres akademik terhadap *smartphone addiction* oleh Yeni Devita pada tahun 2018 dengan judul “Hubungan Stres Akademik Terhadap Penggunaan *Smartphone* Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada sampel penelitian, tempat penelitian serta tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Academic Stress* dengan Kecenderungan *Smartphone Addiction* pada siswa di Man 2 Kota Bukittinggi di Masa Pandemi Covid-19”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah: “Apakah ada Hubungan antara *Academic Stress* dengan Kecenderungan *Smartphone Addiction* pada siswa Man 2 Kota Bukittinggi di Masa Pandemi Covid-19?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara *Academic Stress* dengan Kecenderungan *Smartphone Addiction* pada siswa Man 2 Kota Bukittinggi di Masa Pandemi Covid-19.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai beberapa manfaat, antara lain adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian tentang Hubungan antara *Academic Stress* dengan Kecenderungan *Smartphone Addiction* pada siswa Sekolah Man 2 Kota Bukittinggi di Masa Pandemi Covid-19, diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan yang positif bagi perkembangan ilmu Psikologi khususnya pada bidang Psikologi pendidikan dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan bentuk perilaku yang baik tentang

Hubungan antara *Academic Stress* dengan Kecenderungan *Smartphone Addiction*.

b. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan bisa memberikan pemahaman dan arahan agar siswa dapat memahami bagaimana penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menghambat interaksi antar individu maupun kelompok dan juga membantu menyalurkan metode lain untuk membantu mengurangi stress siswa

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dasar dan sumber ilmu yang dapat memberikan informasi yang dibutuhkan.