

## HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN ADIKSI INTERNET PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS PADJADJARAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Gihon Jessi Novita<sup>1</sup>, Indra Maulana<sup>2</sup>, Bambang Aditya Nugraha<sup>3</sup>,  
Iwan Shalahuddin<sup>4\*</sup>, Theresia Eriyani<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

Email Korespondensi: shalahuddin@unpad.ac.id

Disubmit: 15 September 2022

Diterima: 13 Oktober 2022

Diterbitkan: 01 Februari 2023

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7823>

### ABSTRACT

*The Covid-19 pandemic in Indonesia has caused a shift in learning methods from offline to online and hybrid. These changes can put pressure on students, causing academic stress. Coping stress is needed to deal with stress. One of the efforts to canalize these stressors is to use the internet. This condition risks causing internet addiction. Universitas Padjadjaran organizes online and hybrid learning during the pandemic, therefore Padjadjaran University students are at risk of experiencing academic stress and internet addiction. The purpose of this study was to determine the relationship between academic stress and internet addiction in students during learning during the Covid-19 pandemic. This study uses a correlational quantitative design with a cross sectional approach. Data collection was carried out using the academic stress questionnaire and the Kuesioner Diagnostik Adiksi Internet (KDAI). Sampling using accidental sampling techniques and the number of samples was 206 students of the Faculty of Nursing, Padjadjaran University. The data were analyzed using descriptive statistical methods and Spearman Rank correlation. The results of this research showed that the value of  $p < 0.05$  (0.000), then  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. The statement shows there is a significant relationship between academic stress and internet addiction. Based on variables, more than half of FKPE Unpad students experienced academic stress in the mild category (64.1%) and more than half did not experience internet addiction (70.3%) in learning during the Covid-19 pandemic. The conclusion of this study is that there is a relationship between academic stress and internet addiction in FKPE Unpad students, therefore the results of this study may be used as consideration regarding policies and attention to students in dealing with academic stress and accessing the internet so that they can maintain good student quality.*

**Keywords:** Academic Stress, Internet Addiction, Students, Online Learning

### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 di Indonesia menyebabkan terjadinya peralihan metode pembelajaran dari luring menjadi daring dan *hybrid*. Perubahan tersebut dapat memberikan tekanan pada mahasiswa sehingga menyebabkan stres akademik. *Coping stress* dibutuhkan untuk menghadapi stres. Salah satu upaya untuk menganalisis stressor tersebut adalah dengan menggunakan internet. Kondisi

tersebut beresiko menyebabkan adiksi internet. Universitas Padjadjaran menyelenggarakan pembelajaran secara daring dan *hybrid* selama pandemi, oleh karena itu mahasiswa Universitas Padjadjaran beresiko mengalami stres akademik dan adiksi internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress akademik dengan adiksi internet pada mahasiswa selama pembelajaran saat pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Stres Akademik dan Kuesioner Diagnostik Adiksi Internet (KDAI). Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dan jumlah sampel sebanyak 206 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Data dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dan korelasi *Rank Spearman*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai  $p < 0,05$  (0,000), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pernyataan tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan adiksi internet. Berdasarkan variabel, lebih dari setengah mahasiswa Fkep Unpad mengalami stres akademik pada kategori ringan (64,1%) dan lebih dari setengah tidak mengalami adiksi internet (70,3%) pada pembelajaran di masa pandemi Covid-19. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan diantara stres akademik dengan adiksi internet pada mahasiswa Fkep Unpad, oleh karena itu hasil dari penelitian ini mungkin dapat dijadikan pertimbangan perihal kebijakan dan perhatian kepada mahasiswa dalam menghadapi stres akademik dan mengakses internet sehingga dapat mempertahankan kualitas mahasiswa yang baik.

**Kata Kunci:** Adiksi Internet, Mahasiswa, Pembelajaran Daring, Stres Akademik

## PENDAHULUAN

Perubahan dalam pelaksanaan sistem pembelajaran ini menjadi aturan yang wajib digunakan oleh semua perguruan tinggi di Indonesia termasuk Universitas Padjadjaran dan saat ini Universitas Padjadjaran mulai menerapkan metode *hybrid*, yaitu kombinasi antara daring dan pembelajaran tatap muka.

Dampak secara langsung yang dihadapi oleh mahasiswa antara lain adalah biaya pengeluaran untuk paket internet meningkat dari sebelumnya, sering sekali terjadi komunikasi satu arah sehingga mahasiswa sulit berkomunikasi dengan pihak pengajar ditambah dengan bahan ajar yang tidak dipahami atau sulit dipahami, jaringan yang terkadang tidak mendukung, kekurangan data internet, banyaknya distraksi ketika

belajar dirumah karena adanya tuntutan pekerjaan rumah yang juga harus dikerjakan, kesulitan untuk fokus belajar karena tidak adanya komunikasi langsung dengan pihak pengajar maupun mahasiswa lainnya, dan pengajar yang kurang persiapan dalam menyiapkan bahan ajar (Gunadha & Rahmayunita, 2020; Mudjijanti, 2021).

Mahasiswa dapat mengalami stres akademik, jika gagal dalam beradaptasi dengan keadaan tersebut (penyebab stres) dan ditambah dengan tuntutan akademik yang harus segera dikerjakan (Harahap et al., 2020). Sehingga di masa pandemi ini mahasiswa beresiko mengalami stres akademik.

Stres akademik pada mulanya berawal dari adanya sebuah *academic stressor*, yaitu pemicu stres yang berawal dari proses pembelajaran, contohnya seperti

tuntutan untuk memperoleh nilai yang bagus, durasi belajar yang terlalu lama, pemberian tugas yang terlalu banyak, nilai yang kecil atau prestasi seperti Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tidak memuaskan, kecemasan dalam menghadapi ujian-ujian, dan keharusan untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru (daring) (Rahmawati dalam Barseli et al., 2020). Sehingga sistem belajar mengajar yang sedang berjalan saat ini, yang merupakan cara untuk melawan penyebaran Covid-19 menjadi salah satu pemicu stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Saat sedang stres biasanya seseorang akan mencari *coping stress* sebagai upaya untuk mengatasi ataupun menghadapi stresor tersebut. *Coping stress* diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi, menempatkan diri, dan memilih pemecahan masalah yang sesuai terhadap situasi yang memberikan tekanan (Setianingrum & Maryatmi, 2020).

Penerapan strategi *coping stress* oleh mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik bermanfaat untuk mengurangi stres tersebut. Teknik yang dapat digunakan untuk *coping* salah satunya adalah teknik pengalihan dengan melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan yang bertujuan untuk menghindari dari masalah dan menemukan kembali perasaan yang bisa menguasai masalah (Bakhtiar & Asriani, 2015).

Teknik pengalihan yang mahasiswa gunakan saat mengalami stres biasanya adalah dengan menggunakan internet, *smartphone*, atau bermain game online (Ismail et al., 2020). Sehingga dapat disimpulkan mahasiswa menggunakan aktifitas

yang terhubung dengan internet sebagai salah satu *coping stress*.

Salah satu faktor penyebab adiksi internet adalah stres, penderita adiksi internet akan mengakses internet dalam jangka waktu yang lama dan berkelanjutan karena merasa stresnya teralihkan saat menikmati apa yang disuguhkan oleh internet (Smart, 2010). Jika tidak segera ditangani dengan baik, keadaan stres yang sedang dialami oleh mahasiswa nantinya dapat menyebabkan mahasiswa menghabiskan waktu secara berlebihan untuk memanfaatkan internet ataupun *smartphone* yang dapat menjadi sebuah adiksi (Ismail et al., 2020).

Adiksi internet terjadi karena mahasiswa tidak dapat mengendalikan diri saat menggunakan internet. Menurut ahli psikologi Young (1998), sindrom yang ditandai dengan menggunakan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam memanfaatkan internet dan tidak bisa mengendalikan penggunaannya saat sedang online dapat didefinisikan sebagai sebuah adiksi internet. Saat ini, dengan adanya penyelenggaraan pendidikan secara daring menyebabkan adanya peningkatan durasi penggunaan internet pada kalangan mahasiswa yang bisa menjadi salah satu faktor mahasiswa mengalami adiksi internet.

Dikutip dari Zulfitria et al. (2020), peranan internet pada pembelajaran secara daring adalah untuk menyediakan sumber belajar yang bisa diakses secara online dengan memberikan *link* ke berbagai sumber belajar, dan juga untuk mengembangkan kualitas dan kuantitas interaksi antara pengajar dengan peserta ajar, serta sebagai sarana komunikasi yang bisa menjadi jalinan hubungan antara pengajar dan peserta ajar.

Tetapi pada kenyataannya aktivitas yang biasanya dilakukan mahasiswa saat menggunakan internet adalah untuk mencari hiburan, contohnya seperti bermain media sosial (*instagram, telegram, tiktok*), menonton film (*netflix, VIU, WeTV, dll*), bermain game online (*mobile legend, free fire, kart rider, dll*), atau sekedar melihat-lihat pada aplikasi *e-commerce* (*shopee, tokopedia, sociolla, dll*).

Hal tersebut dikhawatirkan dapat menimbulkan efek negatif dari pemanfaatan internet yang mengakibatkan penurunan performa atau kemampuan dalam menjalani kegiatan belajar (Darmawan, 2020). Dalam Li et al. (2019), mengatakan bahwa resiko adiksi internet dapat meningkat dengan mengakses media sosial, hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Budury et al. pada tahun 2020, dimana selama pandemi Covid-19 mahasiswa banyak menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial (87.3%) dengan lama penggunaan lebih dari 2.5 jam dalam sehari. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktifitas yang dilakukan mahasiswa di internet yang bertujuan sebagai strategi *coping stress* justru malah menyebabkan mahasiswa beresiko mengalami adiksi internet.

Berdasarkan studi yang telah dilaksanakan oleh dr. Kristiana Siste, SpKJ(K) dan tim menunjukkan adanya peningkatan durasi pemakaian internet oleh remaja pada masa pandemi yang mencapai 11,6 jam per harinya, sehingga dengan adanya peningkatan waktu penggunaan tersebut diperkirakan bahwa dapat terjadi peningkatan durasi penggunaan internet juga pada mahasiswa, dikarenakan mahasiswa juga termasuk dalam usia remaja akhir hingga dewasa awal (Detik Health, 2020).

Remaja yang tidak mampu mengontrol dalam pemakaian internet akan cenderung mengalami adiksi internet (Young & de Abreu, 2011). Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada pada usia remaja akhir rentan terhadap adiksi internet.

Mahasiswa fakultas keperawatan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa pada fakultas ilmu kesehatan lainnya, karena bagian klinis dari pendidikan keperawatan lebih menegangkan daripada bagian teoritis (Rafati et al., 2017). Didukung dari studi yang telah dilaksanakan oleh Bartlett et al., (2016) mendapatkan hasil mahasiswa fakultas keperawatan terkena tingkatan stres yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa non-keperawatan.

Menurut penelitian yang telah dilaksanakan oleh Suparto et al., (2021) terhadap mahasiswa keperawatan, mendapatkan hasil bahwa 35,4% mahasiswa mengalami stres akademik berat, 45,7% stres akademik sedang/moderat, dan 18,9% stres akademik ringan. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa keperawatan.

Beberapa mahasiswa yang telah diwawancarai oleh penulis mengakui perkuliahan secara daring memang terasa lebih memberi banyak tekanan dibandingkan saat perkuliahan luring, karena lingkungan yang tidak mendukung untuk belajar dan berbagai hambatan lainnya yang harus mereka hadapi. Para narasumber mengakui memanfaatkan internet sebagai sarana untuk melarikan diri dari tekanan-tekanan yang dihadapi diperkuliahan.

Sebagian besar waktu yang dihabiskan saat menggunakan internet adalah untuk mengakses media sosial, situs hiburan

(streaming film, youtube, netflix, dll), serta untuk berkuliah dan mencari informasi. Beberapa narasumber mengatakan bahwa saat tidak memiliki kuota internet atau tidak terhubung dengan internet narasumber akan merasa hampa, resah, panik, takut tertinggal informasi, tetapi ada juga yang menjawab biasa saja

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang maka penulis merumuskan masalah “Bagaimana Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Adiksi Internet pada mahasiswa Universitas Padjadjaran selama Pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan tingkat stres akademik dengan adiksi internet pada mahasiswa Universitas Padjadjaran selama pandemi Covid-19.

#### KAJIAN PUSTAKA

Stres akademik adalah kondisi saat sedang menghadapi tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan mahasiswa. Stres akademik pada mulanya berawal dari adanya sebuah *academic stressor*, merupakan penyebab stres yang berawal dari proses pembelajaran, (Rahmawati dalam Barseli et al., 2020).

Menurut Matheny (1993) ada dua jenis stres akademik, yaitu *academic stressor* (berhubungan dengan beban akademik seperti penguasaan materi dan pengevaluasian belajar) serta *social stressor* (berhubungan dengan interaksi interpersonal di lingkungan kampus seperti interaksi dengan pengajar, teman sebaya ataupun segala macam bentuk partisipasi mahasiswa pada saat kelas (Palupi, 2020). Bedewy & Gabriel (2015) menjabarkan tuntutan atau sumber dari stres tersebut menjadi tiga aspek, yaitu: 1) *Academic*

*expecatiton* (Ekpetasi Akademik); 2) *Faculty work and examination* (Tuntutan perkuliahan dan ujian); 3) *Student's academic self-perseption* (Persepsi diri akademik mahasiswa)

*Coping* merupakan bentuk upaya yang baik berwujud perilaku atau mental agar bisa memberi pengertian atau mengurangi suatu kondiai yang penuh dengan tekanan (Putri & Yuline, 2021). Strategi dari *coping* dibagi menjadi dua, diantaranya: 1) *Problem focused coping*; 2) *Emotion focused coping*

Setiap orang memiliki persepsi dan respon yang berbeda pada saat mengalami stres. Tingkatan stres pada kuesioner yang digunakan diadaptasi dari skala DASS-21, yaitu menjadi kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

Penelitian oleh Lubis et al., (2021) terhadap 156 mahasiswa mendapatkan hasil 14 orang (6,9%) menderita stres akademik pada kategori sangat tinggi, 55 orang (27%) pada kategori tinggi, 48 orang (21%) pada kategori rendah, dan 11 orang (5,4%) pada kategori sangat rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat fenomena stres akademik terhadap mahasiswa di masa pandemi virus Covid-19. Tekanan-tekanan yang terjadi selama pembelajaran daring tersebutlah yang dapat menyebabkan mahasiswa menderita stres akademik selama menjalani perkuliahan di masa pandemi virus Covid-19

Internet (*Interconnected Networking*) merupakan sebuah korelasi antara komputer dari berbagai jenis tipe yang membangun sebuah jaringan sistem yang melibatkan dari seluruh dunia dengan menggunakan jalur telekomunikasi contohnya seperti telepon, satelit, radio dan sebagainya, sehingga dapat menghubungkan berbagai pihak

diberbagai lokasi di seluruh dunia sebagai aspek untuk berkomunikasi, menyediakan informasi, dan fasilitas untuk promosi (Gani, 2014).

Penggunaan internet yang tidak terkendali dan berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan adiksi. Banyaknya aplikasi menarik yang disediakan oleh internet sering kali membuat seseorang hanyut dalam dunia maya. Pada tahun 1995 seorang psikiater di New York, Ivan Goldberg pertama kali mendeskripsikan suatu kondisi yang disebut *Internet Addiction Disorders* (IAD), yaitu sebuah pola maladaptif dari penggunaan teknologi internet yang mengarah pada gangguan klinis atau penderitaan yang ditandai adanya gejala-gejala khusus (Goldberg, 1996; Maharani et al., 2018).

Menurut Griffiths (2005) pada (Prambayu & Dewi, 2019), adiksi internet merupakan semacam adiksi akan teknologi (contohnya seperti adiksi dalam menggunakan komputer) dan merupakan segmen dari *behavioral addictions* (contohnya seperti judi yang kompulsif), hal ini dapat terjadi dikarenakan adiksi dapat memperlihatkan kriteria: *Salience, Mood modification, Tolerance, Withdrawal, Conflict dan Relapse*.

Adiksi internet berkaitan dengan beberapa karakteristik khusus salah satunya adalah kemampuan dalam mengendalikan diri (*self-control*). Penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas (2012) mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang menderita adiksi internet, mempunyai pengendalian diri yang buruk sehingga kurang bisa mengatur emosi, keinginan atau hasrat, dan kurang bisa mengambil keputusan (Ningtyas, 2012; Suprpto, 2013).

Pelajar yang sedang dalam keadaan tertekan atau berada

dalam lingkungan yang menyebabkan mereka tidak memiliki kendali atas stres yang mereka punya, maka akan menyebabkan mereka memiliki kecenderungan terlibat dengan penggunaan internet yang mengarah pada adiksi (Akın, 2017).

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional untuk menganalisa hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat hubungan antara variabel tingkat stres akademik dengan adiksi internet. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian *cross-sectional* yang memiliki sifat sesaat pada kurun waktu dan tidak diikuti secara terus-menerus dalam kurun waktu tertentu

Variabel yang digunakan pada penelitian ini, yaitu variabel bebas (*Independent variable*) tingkat stres dan variabel terikat (*Dependent variable*) adiksi internet.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2020 dan 2021 dengan jumlah 389 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh responden yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut, bersedia menjadi responden, tercatat sebagai mahasiswa aktif Universitas Padjadjaran, angkatan 2020 dan 2021 berusia  $\leq 20$  tahun.

Teknik penentuan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan *Accidental Sampling* atau *Sampling Insidental*. *Accidental Sampling*. Perhitungan jumlah minimal sampel dilakukan

dengan rumus Slovin dengan toleransi kesalahan sebesar 5% sebagai berikut (Budijanto, 2015):

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

N : Besar populasi

n : Besar sampel

e : Batas toleransi kesalahan

Sehingga, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 197 sampel dari jumlah populasi 389 mahasiswa. Untuk menghindari sampel yang tidak

sesuai dengan kriteria maka besar sampel ditambah 10% dari sampel minimal, sehingga jumlah sampel sebanyak 217 sampel.

Sampel bersumber dari 2 angkatan Fakultas Keperawatan sehingga perlu dilakukan perhitungan estimasi sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yang disesuaikan dengan jumlah angkatan Fakultas Keperawatan agar proposional. Pengambilan sampel menggunakan cara perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{\text{populasi dalam kelompok}}{\text{jumlah populasi keseluruhan}} \times \text{jumlah sampel yang ditentukan}$$

Tabel 1. Jumlah Sampel

No.	Fakultas	Populasi Mahasiswa	Perhitungan Sampel	Sampel
1.	Angkatan 2020	183	$\frac{183}{389} \times 217$	102,08 ≈ 102
2.	Angkatan 2021	206	$\frac{206}{389} \times 217$	114,9 ≈ 115
<b>Total</b>				217 mahasiswa

Setelah peneliti melakukan pengambilan data, didapatkan data sebanyak 223 responden sehingga sebanyak 6 responden harus dikeluarkan dari daftar sampel karena melebihi dari total sampel yang dibutuhkan. Sebanyak 11 mahasiswa dikeluarkan dari daftar responden dikarenakan mahasiswa tidak memenuhi kriteria inklusi, sehingga hasil akhir sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 206 mahasiswa.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: Mahasiswa terregistrasi aktif angkatan 2020 dan 2021, usia mahasiswa ≤20 tahun serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah: Mahasiswa sebelum angkatan 2020 dan setelah angkatan 2021, usia melebihi 20 tahun dan mahasiswa non fakultas keperawatan Unpad.

Instrumen yang digunakan dari kuesioner yang dikembangkan oleh Jamilah (2019) untuk mengukur tingkat stres akademik mahasiswa. Terdiri dari 20 item pertanyaan yang diukur dengan skala *likert* dimana seluruh pernyataan positif (*favorable*) dengan pilihan jawaban “tidak pernah”, “kadang-kadang”, “sering”, “sangat sering”. Pada pernyataan tersebut nilai skor dari masing-masing jawaban 0-3. Penentuan stres akademik berdasarkan rentang skor, berikut adalah penjelasannya:

- 1) Skor 0-16 : Normal
- 2) Skor 17-32 : Stres ringan
- 3) Skor 33-48 : Stres sedang
- 4) Skor 49-64 : Stres berat
- 5) Skor 65-80 : Stres sangat berat.

Kuesioner Diagnostik Adiksi Internet Merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh Siste et al. (2020) untuk mengukur adiksi

internet yang terdiri dari 44 pertanyaan dan terdiri dari 7 subskala untuk menentukan responden mengalami adiksi internet atau tidak, dengan pilihan jawaban : 1 : sangat jarang, 2 : jarang, 3 : kadang-kadang, 4 : sering, 5 : sangat sering, 6 : selalu, ts : tidak sesuai. Penentuan normal atau mengalami adiksi dengan cara menjumlahkan skor. Berikut adalah penjelasannya:

1) Skor 0-107: Normal/Tidak adiksi internet

2) Skor 108-264: Adiksi internet  
Uji validitas dan reliabilitas instrumen Kusiner Diagnostik Adiksi Internet oleh Siste et al., (2020) yang dilakukan menggunakan teknik *cronbach alpha* dan didapatkan hasil 0.942 atau dengan kata lain instrumen tersebut sudah reliabel karena memiliki skala lebih dari 0,6.

Uji validitas dan realibitas instrumen Stres Akademik oleh Jamilah (2019) yang dilakukan menggunakan teknik *cronbach alpha* dan didapatkan hasil 0,837 sehingga dapat dikatakan reliabel yang berarti instrumen layak digunakan.

Teknik analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian. Dalam analisis univariat umumnya hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel (Notoatmodjo,

2007). Pada penelitian ini mendeskripsikan variabel tingkat stres akademik dan adiksi internet.

Teknik analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan antara adiksi internet dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Peneliti telah melakukan uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan didapatkan hasil data tidak terdistribusi normal atau nilai  $<0,05$ . Sehingga rumus yang akan digunakan dalam uji coba bivariat ini adalah analisis korelasi *Rank Spearman*.

Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Padjadjaran dengan nomor surat 517/UN6.KEP/EC2022. Penelitian ini menekankan prinsip-prinsip etik dimana manusia menjadi subyek penelitian sehingga menjamin segala hak responden yang terkait dengan penelitian selama penelitian ini berlangsung.

## HASIL PENELITIAN

Berikut ini merupakan gambaran mengenai data demografi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang telah menjadi responden pada penelitian ini.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Demografi Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran (n=206)**

Data Demografi	Frekuensi	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	17	8.3
Perempuan	189	91.7
<b>Usia</b>		
17	2	1.0
18	27	13.1
19	100	48.5
20	77	37.4
<b>Wilayah Kampus</b>		
Jatinangor	176	85.4



Pangandaran	30	14.6
<b>Tahun Angkatan</b>		
2020	93	45.1
2021	113	54.9
<b>Situasi Tempat Tinggal</b>		
Orang Tua/Keluarga	100	48.5
Kost/asrama	106	51.5
<b>Total</b>	<b>206</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 189 orang atau sebesar 91.7%, dan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 17 orang atau 8.3%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, dengan hampir setengahnya berusia 19 tahun

sebanyak 48.5% dan lebih setengahnya angkatan tahun 2021 sebesar 54.9% yang berada hampir seluruhnya dilokasi kampus Jatinangor dengan lebih setengahnya bertempat tinggal di kost/asrama sebanyak 106 orang (51.5%).

**Tabel 4. Hasil Presentase Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keperawatan Berdasarkan Domain Instrument (n=206)**

Kategori Stres	Skor	Domain		
		Fisiologis	Emosional	Perilaku
Tertinggi	49	18	21	17
Terendah	4	0	2	0
Rata-rata	25,45	8.64	11.06	5,75
Std. Deviasi	8.728	3.670	4.078	2.914

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa pada efek emosional memiliki skor tertinggi, yaitu dengan rata-rata skor 11,06, nilai tertinggi 21 dan

nilai terendah 2. Sehingga dapat disimpulkan bahwa gejala/efek emosional menjadi gejala/efek yang lebih banyak dirasakan pada responden.

**Tabel 5. Hasil Presentase Adiksi Internet Mahasiswa Fakultas Keperawatan Berdasarkan Domain Instrument (n=206)**

Kategori Adiksi Internet	Skor	Domain						
		<i>Withdrawal</i>	<i>Loss of control</i>	<i>Priority enhancement</i>	<i>Negative consequence</i>	<i>Mood modification</i>	<i>Salience</i>	<i>Impairment</i>
Skor Tertinggi	218	44	51	31	35	30	29	18
Skor Terendah	3	0	3	0	0	0	0	0
Skor Rata-rata	85,41	10,92	23,61	11,30	10,59	13,51	7,66	7,55
Std. Deviasi	43,66	8.92	10.36	7.15	7.57	6.00	6.67	3.62

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa adiksi internet pada penelitian menunjukkan, pada domain *loss of control* menjadi kriteria adiksi internet yang memiliki skor tertinggi, yaitu dengan rata-rata skor 23,61, nilai

tertinggi 51 dan nilai terendah 3. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kriteria adiksi internet *loss of control* menjadi kriteria adiksi internet yang paling dimiliki oleh responden.

**Tabel 6. Hubungan Stres Akademik dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran (n=206)**

Stres Akademik	Adiksi Internet				P Value	R
	Normal/Tidak Adiksi Internet		Adiksi Internet			
	f	%	f	%		
Normal	26	12,6	3	1,5	0.000	0,464
Ringan	99	48,1	33	16,0		
Sedang	20	9,7	24	11,7		
Berat	0	0,0	1	0,5		
Sangat Berat	-	-	-	-		

Berdasarkan tabel 6. dapat diinterpretasikan bahwa  $p < 0,05$  (0,000), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan adiksi internet. Jika dilihat dari nilai koefisien korelasi (0,464), maka tingkat hubungan antara stres akademik dengan adiksi internet memiliki kekuatan hubungan yang sedang (*moderate*). Berdasarkan arah hubungannya, berhubungan sarah dikarenakan nilai koefisien korelasi yang positif, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi beresiko mengalami stres akademik pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan definisinya, stres ringan adalah stres yang bisa terjadi hanya beberapa menit atau jam dan akan merasa lega jika situasi stres tersebut berakhir, stres sedang

adalah stres yang terjadi beberapa jam atau bahkan beberapa hari, dan stres berat yang bisa terjadi dalam beberapa minggu (Psychology Foundation of Australia, 2010) dalam Jamilah, 2019). Oleh karena itu, perbedaan tingkat stres responden dipengaruhi juga oleh waktu responden mengisi kuesioner, apakah responden tersebut mengisi pada saat stres akademik yang dihadapinya hanya untuk beberapa jam dan akan segera merasa lega saat situasi tersebut berakhir, atau pada saat responden sedang memiliki stres yang sudah berlangsung beberapa hari, atau bahkan sudah berminggu-minggu.

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa perlu diperhatikan, walaupun pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran mayoritas masih berada pada kategori ringan, tetapi tidak menutup kemungkinan adanya peningkatan stres akademik mahasiswa seiring berjalannya waktu. Mahasiswa yang memiliki strategi koping yang baik akan mampu mengatasi stres yang dihadapi dengan baik dan begitu

pula sebaliknya (Baloran, 2020). Oleh karena itu, tingkat stres akademik seseorang akan berbeda-beda kembali kepada kapasitas individu masing-masing dalam menghadapi *stressor* yang sedang dihadapi.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2017), mendapatkan hasil bahwa strategi koping yang adaptif akan dapat memodifikasi stres, sehingga dapat mengurangi atau menghindari dampak dari stres yang tidak diharapkan oleh individu tersebut. Diperlukan adanya evaluasi kerjasama antara mahasiswa dengan lingkungannya dengan tujuan meminimalisir peningkatan stres akademik.

Stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa sebenarnya tidak selalu berdampak negatif. Stres akademik dapat memberikan dampak positif jika mahasiswa memiliki *support system* yang baik di lingkungan kehidupan mereka (Suwartika et al., 2014). Menurut Azmy et al., (2017), stres akademik dapat memberikan dampak yang positif jika seseorang percaya dan mengartikan suatu masalah yang dihadapi adalah sebuah rintangan yang dapat membuat seseorang menjadi lebih baik lagi.

Jika mahasiswa memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan lingkungannya maka stres akan bisa dikelola secara positif dan begitu juga sebaliknya, jika tidak dapat memenuhi tuntutan lingkungan maka stres tersebut akan berdampak negatif (Azmy et al., 2017). Bagaimana cara untuk mengelola stres akan menjadi penentuan bagaimana stres tersebut berdampak terhadap kehidupan mahasiswa.

Mahasiswa kisaran usia 18-20 tahun, tergolong dalam usia remaja akhir, pada usia ini terjadi perkembangan mental remaja

dengan pesat (Suwartika et al., 2014; Wong et al., 2009). Perkembangan mental ini mengakibatkan remaja menjadi mengalami peningkatan kemampuan untuk menghipotesis segala hal yang berhubungan dengan hidupnya dan lingkungannya (Suwartika et al., 2014).

Remaja akhir adalah tahap perkembangan dimana remaja akan memasuki masa dewasa, mengakibatkan mahasiswa pada rentang remaja menjadi labil dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupan. Mahasiswa yang sedang berada pada fase remaja akhir tidak dapat terlepas dari stres dan sebagian besar sumber stres berasal dari masalah di lingkungan akademik (Elias et al., 2011).

Berdasarkan pembahasan di atas, penulis memiliki pendapat bahwa terdapat fenomena stres akademik pada Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Walaupun lebih dari setengah responden mengalami stres ringan yang merupakan stres yang biasa dirasakan di kehidupan sehari-hari, tetapi hasil dari penelitian ini juga terdapat responden yang memiliki stres akademik pada kategori sedang dan berat, dimana kategori tersebut stres berkelanjutan yang bisa dirasakan lebih dari sehari atau bahkan berminggu-minggu.

Oleh karena itu, strategi koping stres yang tepat sangat diperlukan untuk membantu responden agar bisa menangani penyebab stres yang dihadapi. Perlu adanya pemberian bantuan terhadap mahasiswa dalam menghadapi stres agar stres yang dirasakan bisa menjadi motivasi untuk menjadi lebih baik.

Menurut penulis penyebab gejala emosional menjadi gejala yang paling banyak dimiliki oleh responden disebabkan oleh usia responden yang dimana masih

dalam kategori remaja akhir. Remaja akhir memiliki perkembangan mental yang masih labil, sehingga menyebabkan mereka menjadi mudah merasa stres. Mental yang masih labil sangat mudah terbawa oleh hal-hal yang paling banyak mempengaruhi dirinya sehingga mahasiswa yang berada pada tahap remaja akhir menjadi tidak terlepas dengan stres.

Salah satu penyebab terjadinya adiksi internet adalah kontrol diri yang kurang pada saat menggunakan internet. Walaupun mayoritas responden tidak mengalami adiksi internet, tetapi pada domain *loss of control* menjadi kriteria adiksi internet yang memiliki skor tertinggi, yaitu dengan rata-rata skor 23,61. Seseorang yang tidak dapat mengatur waktu dalam menggunakan internet tandanya memiliki kontrol diri yang rendah, sehingga menyebabkan terjadinya pemakaian yang berlebihan.

Semakin rendah kontrol diri yang dimiliki seseorang maka akan semakin besar kecenderungan seseorang terdampak adiksi internet dan sebaliknya. Kontrol diri yang rendah akan mempersulit individu seseorang dalam mengatur penggunaan internet (Rachmawati, 2018; Saragih, 2020; Young, 1999). Oleh karena itu, aspek kontrol diri dalam penggunaan internet perlu diperhatikan oleh mahasiswa dalam penggunaan internet, agar nantinya mahasiswa tidak terjerumus dalam penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkendali yang dapat menyebabkan adiksi internet.

Seseorang yang mengalami adiksi internet tidak selamanya negatif. Didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Syukur (2021), mendapatkan hasil bahwa 82,49% responden menggunakan internet sebagai pusat informasi dan hanya 15,36% yang menggunakan sebagai

hiburan, serta 64,67% sangat sering dan 35,33% sering menggunakan internet untuk menyelesaikan tugas kuliah. Tetapi, pada penelitian tersebut rata-rata penggunaan internet mencapai 4-8 jam disetiap harinya, dimana menurut Laili (2015) seseorang dapat dikatakan mengalami adiksi internet jika durasi saat penggunaannya lebih dari tiga jam dalam sehari atau jika frekuensi penggunaannya lebih dari tiga kali dalam sehari.

Faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami adiksi internet salah satunya adalah kontrol diri. Kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan mahasiswa tidak dapat mengatur waktu saat menggunakan internet.

Semakin rendah kontrol diri yang dimiliki seseorang maka akan semakin besar kecenderungan seseorang terdampak adiksi internet dan sebaliknya (Rachmawati, 2018; Saragih, 2020; Young, 1999). Faktor lainnya adalah kemudahan dalam mengakses internet yang tidak selamanya memiliki dampak yang positif. Saat ketersediaan akan internet yang lebih besar dapat membuat seseorang menghabiskan waktunya lebih banyak dengan internet, sehingga pada akhirnya akan meningkatkan resiko akan adiksi internet (Lombogia et al., 2018; Rachmawati, 2018).

Kurangnya pengawasan dari orang-orang disekitar juga dapat membuat seseorang menggunakan internet secara berlebihan sehingga menimbulkan adiksi (Andaryani, 2013). Oleh karena itu, pengawasan dari orang-orang sekitar diperlukan untuk mengantisipasi saat mahasiswa tidak dapat mengontrol dirinya dan lingkungan yang dapat menyebabkan adiksi internet.

Pada penelitian ini dapat ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan adiksi internet.

Korelasi antara variabel stres akademik dan adiksi internet menggunakan *Spearman Rank*, dengan hasil  $p < 0,05$  (0,000) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan adiksi internet dengan kekuatan hubungan yang sedang (*moderate*) dan berhubungan searah.

Sehingga semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi beresiko mengalami stres akademik pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Winston et al., 2021), mendapatkan hasil terdapat hubungan antara adiksi internet dengan stres ( $p=0,045$ ). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Radeef & Faisal (2018) yang menyebutkan bahwa depresi, stres, dan cemas memiliki hubungan dengan adiksi internet.

Kecanduan internet memainkan peran sebagai mediasi dalam hubungan antara stres akademik dan ketidakmampuan menyesuaikan diri di sekolah (Ah & Jeong, 2011). Mahasiswa akan merasa teralihkan dari permasalahan yang sedang dihadapi sehingga dapat menyebabkan ketidakmampuan mengatur aspek-aspek kehidupannya karena rasa senang yang terus meningkat saat menggunakan internet (Young, 2007).

Semakin banyak stres dan kecemasan yang dimiliki seorang mahasiswa, maka akan semakin menyebabkan mahasiswa mengalami kecanduan internet. Mahasiswa akan menggunakan internet sebagai sarana untuk menghilangkan stres mereka, sehingga mahasiswa yang disibukkan dengan stres akademik kemungkinan besar cenderung rentan mengalami kecanduan internet (Jun & Choi,

2015). Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola stres diperlukan mahasiswa agar mahasiswa juga dapat mengelola penggunaan internet untuk mencegah terjadinya adiksi internet yang disebabkan oleh faktor stres.

Dampak dari stres akademik dan adiksi internet bergantung kepada individu masing-masing. Stres akademik dapat memberikan dampak yang positif jika seseorang percaya dan mengartikan suatu stres yang dihadapi adalah sebuah rintangan yang dapat membuat seseorang menjadi lebih baik lagi (Azmy et al., 2017). Jika mahasiswa berusaha menghadapi stres akademik dengan cara belajar menggunakan media internet, nantinya adiksi internet yang terjadi memiliki dampak yang positif.

Sebuah studi di Korea Selatan mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan akan memperoleh kinerja akademik yang lebih baik (Kim, 2011 dalam D'Souza et al., 2018). Mahasiswa perlu memiliki kemampuan mengelola stres akademik yang baik agar dapat terhindar dari resiko adiksi internet.

Kemudahan dalam mengakses internet dapat menjadi penyebab mahasiswa gemar menggunakan internet untuk selingan aktifitas sehari-hari, dimana nantinya semakin lama stres yang dirasakan akan semakin lama juga penggunaan internet oleh mahasiswa untuk mencari kesenangan yang dapat mengalihkan mahasiswa dari stres yang dirasakan. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian khusus terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik dan pemanfaatan internet agar tidak berdampak negatif kepada mahasiswa itu sendiri.

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan adiksi internet dengan kekuatan hubungan yang sedang (*moderate*) dan berhubungan searah.

Sehingga semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi beresiko mengalami stres akademik pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Berdasarkan variabel, penelitian ini mendapatkan hasil mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori ringan. Adapaun pada variabel adiksi internet mayoritas mahasiswa tidak mengalami adiksi internet.

Rekomendasi bagi Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran agar dapat memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa. Dan diharapkan dapat menindaklanjuti penemuan penelitian terkait adanya mahasiswa yang mengalami stres akademik dan adiksi internet dengan mempertimbangkan perihal kebijakan dan perhatian kepada mahasiswa dalam menghadapi stres akademik dan mengakses internet sehingga dapat mempertahankan kualitas mahasiswa yang baik.

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya, penulis menyarankan kekurangan pada penelitian ini sekiranya dapat menjadi acuan perbaikan bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini dapat diteruskan atau lebih diperdalam oleh peneliti selanjutnya dengan desain penelitian dan/atau teknik analisis yang berbeda. Penelitian yang mungkin dapat dilakukan selanjutnya adalah mengenai faktor penyebab stres akademik yang dapat mempengaruhi kejadian adiksi internet

## DAFTAR PUSTAKA

- Akın, M. (2017). A Research on the Impacts of the Young People's Internet Addiction Levels and their Social Media Preferences. *International Review of Management and Marketing VO* - 7, 7(2), 256. <https://ezproxy.unav.es/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,url&db=edsdoj&AN=edsdoj.52471e8767c247d58ba777bea4cdd0d8&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Andaryani, D. (2013). Perbedaan Tingkat Self Control pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan yang Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2, 2-5.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Bakhtiar, M. I., & Asriani, D. (2015). Effectiveness Strategy of Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping in Improving Stress Management Student of Sma Negeri 1 Barru. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 69-82.
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 25(8), 635-642. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L.

- (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Bartlett, M. L., Taylor, H., & Nelson, J. D. (2016). Comparison of Mental Health Characteristics and Stress Between Baccalaureate Nursing Students and Non-Nursing Students. *The Journal of Nursing Education*, 55(2), 87-90. <https://doi.org/10.3928/01484834-20160114-05>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915596714. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Budijanto. (2015). *Populasi, Sampling, dan Besar Sample*. Pusdatin Kemenkes RI.
- Budury, S., Fitriyani, A., & Sari, D. J. E. (2020). Media Sosial dan Kesehatan Jiwa Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 551-556.
- D'Souza, L., Manish, S., & Raj, S. M. S. (2018). Relationship between Academic Stress and Internet Addiction among College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 6(2), 100-108. <https://doi.org/10.25215/0602.010>
- Darmawan, F. H. (2020). Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan (D-3) Sebagai Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Di Era Pandemi, Mungkinkah? *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat II "Tantangan Dan Inovasi Kesehatan Di Era Society 5.0" Pin-Litamas II*, 2(1)(1), 146-157.
- Detik Health. (2020). *Kecanduan Internet di RI Meningkatkan Lima Kali Lipat Selama Pandemi Corona*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5121236/kecanduan-internet-di-ri-meningkat-lima-kali-lipat-selama-pandemi-corona>
- Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2017). Bahaya Kecanduan Internet dan Kecemasan Komunikasi terhadap Karakter Kerja Sama pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 220. <https://doi.org/10.22146/jpsi.16829>
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Gani, A. G. (2014). Pengenalan Teknologi Internet Serta Dampaknya. *Jurnal Sistem Informasi Universitas Suryadarma*, 2(2). <https://doi.org/10.35968/jsi.v2i2.49>
- Goldberg, I. K. (1996). *Internet Addictive Disorder (IAD) Diagnostic Criteria*. <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H.

- (2020). *Kuliah Online saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa Miskin*. <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10-14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hasanah, U. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.52822/jwk.v2i1.44>
- Ismail, W. S. W., Sim, S. T., Tan, K. A., Bahar, N., Ibrahim, N., Mahadevan, R., Nik Jaafar, N. R., Baharudin, A., & Abdul Aziz, M. (2020). The Relations of Internet and Smartphone Addictions to Depression, Anxiety, Stress, and Suicidality among Public University Students in Klang Valley, Malaysia. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(Ismail,(4), 949-955. <https://doi.org/10.1111/ppc.12517>
- Jamilah, U. (2019). *Stres Akademik pada Mahasiswa di Fakultas Keperawatan USU [Universitas Sumatra Utara]*. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/23485>
- Kim, S. (2011). E Effects of Internet Use on Academic Achievement and Behavioral Adjustment among South Korean Adolescents: Mediating and Moderating Roles of Parental Factors. *Child and Family Studies - Dissertations*. [https://surface.syr.edu/cfs\\_etd/62](https://surface.syr.edu/cfs_etd/62)
- Laili, F. M. (2015). Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, 05(01), 65-72.
- Lombogia, B. J., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2018). Hubungan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(2), 1-8.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Maharani, D. A., Prasojo, R. A., Hasanuddin, M. O., & Mahayana, D. (2018). *Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia*. December. <https://doi.org/10.31227/osf.io/7ag4w>
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 25-30.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 9(2), 18-29.



- <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/download/716/678>
- Prambayu, I., & Dewi, M. S. (2019). Adiksi Internet pada Remaja. *TAZKIYA (Journal of Psychology)*, 7(1). <https://doi.org/doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13501>
- Psychology Foundation of Australia. (2010). *Depression anxiety stress scale*.
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stres Akademik dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i2.5313>
- Putri, C. O. Y. (2020). *Pembelajaran Daring, Efektif Gak Sih Buat Mahasiswa? - Environmental Geography Student Association*. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/10/14/pembelajaran-daring-efektif-gak-sih-buat-mahasiswa/>
- Rachmawati, D. (2018). *Hubungan Kecanduan Internet*. Perpustakaan Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id/85293/4/fulltext.pdf>
- Radeef, A. S., & Faisal, G. G. (2018). Prevalence of internet addiction and its association with depression, anxiety and stress among medical students in Malaysia. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 6(3), 1-17. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/2018.6.1987>
- Rafati, F., Nouhi, E., Sabzevari, S., & Dehghan-Nayeri, N. (2017). Coping Strategies of Nursing Students for Dealing with Stress in Slinical Setting: A Qualitative Study. *Electronic Physician*, 9(12), 6120-6128. <https://doi.org/10.19082/6120>
- Saragih, E. S. (2020). Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 57. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.1859>
- Setianingrum, N. R., & Maryatmi, A. S. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Coping Stress Terhadap Psychological Well-Being Pada Anak Sulung Di Kelurahan X Bogor. *IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 111-118.
- Siste, K., Hana, E., Sen, L. T., Christian, H., Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., & Murtani, B. J. (2020). *The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study*. 11(September), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.580977>
- Smart. (2010). *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet*. A. Plus.
- Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., Sulastri, A., & Praghlapati, A. (2021). Kecerdasan Emosional dan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan pada Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Nursing Update*, 12(4). <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/581/540>
- Suprpto, M. H. (2013). Kecanduan Internet : Diagnosis , Asesmen , dan Intervensi. *Proceedings Konferensi Nasional: Mempersiapkan Kebangkitan Generasi Emas Indonesia 2045 Melalui Revolusi Mental Anak Bangsa*, 410-423.
- Suwartika, I., Nurdin, A., &

- Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173-189. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/viewFile/612/337>
- Winston, J., Citraningtyas, T., & Ingkiriwang, E. (2021). Hubungan Adiksi Internet dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran FKIK UKRIDA Angkatan 2018. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 27(3), 197-202. <https://doi.org/10.36452/jkdo ktmeditek.v27i3.2177>
- Wong, D. ., Hockenberry, M., Wilson, D., Winkelstein, M. ., & Schwarts, P. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatric*. EGC.
- Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 2(5), 475-479. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction-- and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons. <https://www.wiley.com/en-us/Caught+in+the+Net%3A+How+to+Recognize+the+Signs+of+In ternet+Addiction+and+a+Winni ng+Strategy+for+Recovery-p-9780471191599>
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment": "Innovations in Clinical Practice: A Source Book." *Profesional Resourse, Sarasota*, 17, 19-31.
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behaviour Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. In Kimberley S Young & C. N. de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc.
- Zulfitria, Ansharullah, & Fadhillah, R. (2020). *Penggunaan Teknologi dan Internet sebagai Media Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/8810>