

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara global, masalah Stres akademik pada remaja terus mengalami peningkatan dan menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang banyak ditemukan pada siswa sekolah. Stres akademik adalah tekanan atau stres yang muncul akibat tuntutan, tanggung jawab, dan harapan yang berkaitan dengan aktivitas akademik, seperti beban tugas, ujian, persaingan prestasi, keterbatasan waktu, serta tuntutan dari orang tua dan guru (Kwan et al., 2026). Menurut penelitian Vivi et al, (2024). pada remaja sekolah di Bangladesh menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik tinggi mencapai 86,2% pada siswa sekolah menengah. Selain itu studi pada siswa sekolah menengah di Malaysia melaporkan bahwa sekitar 54% remaja mengalami stres akademik kategori tinggi (Pachaiappan et al., 2023)

Prevalensi stres akademik di Indonesia tinggi, memengaruhi sebagian besar pelajar. Berdasarkan berbagai riset, angkanya berkisar antara 36,7% hingga 71,6% untuk kategori sedang hingga berat (Luh et al., 2025). Khusus di wilayah perkotaan seperti Jakarta, angkanya bahkan dilaporkan melonjak hingga 89,6% (Mamahit et al., 2020). Penelitian Putriani, (2024) pada siswa SMA Negeri 1 Ampek Angkek menemukan bahwa sekitar 43% siswa mengalami stres akademik. Penelitian pada siswa SMA Negeri 1

Indralaya menunjukkan bahwa sebanyak 44,9% siswa mengalami Stres akademik kategori sedang dan 32,1% kategori tinggi (Tiana Febriani, 2025).

Remaja yang mengalami stres akademik umumnya menunjukkan karakteristik berupa kecemasan, sulit berkonsentrasi, mudah lelah, dan gangguan tidur (Gunawan, 2026). Penelitian menunjukkan bahwa 57% siswa mengalami gejala fisiologis berupa mudah lelah, sakit kepala, dan gangguan tidur; 41% mengalami gejala psikologis seperti kecemasan, kekhawatiran, dan sulit berkonsentrasi; serta 39% mengalami perubahan perilaku berupa malas belajar, menunda tugas, dan menurunnya motivasi belajar akibat stres akademik (Wibowo, 2023). Penelitian Ulvina Rachmawati, (2019) menunjukkan bahwa gejala stres akademik yang paling dominan adalah gejala kognitif, terutama sering lupa dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, siswa juga menunjukkan gejala psikologis berupa kecemasan terhadap tuntutan akademik serta gejala fisiologis berupa kelelahan dan gangguan tidur. Karakteristik atau gejala yang muncul akibat stres akademik tersebut apabila berlangsung secara terus-menerus dapat berkembang menjadi berbagai dampak yang lebih serius terhadap proses belajar dan kesehatan psikologis siswa.

Stres akademik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada siswa. Penelitian R Harvilia et. al (2018) pada aspek akademik, stres akademik berdampak pada penurunan prestasi akademik dan hasil belajar akibat terganggunya konsentrasi, motivasi belajar, serta kemampuan siswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Penelitian Susanto (2025) Siswa

yang mengalami stres akademik juga berdampak terhadap gangguan kecemasan yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan terhadap tugas, nilai, maupun ujian yang dihadapi. Penelitian Rovi et al. (2024) menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik siswa. Siswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung mengalami penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan hasil belajar. Besarnya dampak yang ditimbulkan oleh stres akademik menunjukkan pentingnya memahami faktor-faktor yang berperan dalam munculnya stres akademik pada remaja.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor akademik, psikologis, dan perilaku. Faktor psikologis seperti *psychological distress*, *peer alienation*, kontrol diri, *social exclusion*, dan kecanduan *smartphone* diketahui berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik pada remaja. Di antara berbagai faktor tersebut, kecanduan *smartphone* menunjukkan hubungan yang konsisten dengan stres akademik. Penelitian Zhang et al. (2024) menemukan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki kontribusi terhadap stres akademik ($r^2 = 0,314$), lebih besar dibandingkan *psychological distress* ($r^2 = 0,168$). Temuan ini didukung oleh penelitian Wilhelmina dan Nugraha (2025) menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* berpengaruh langsung dan signifikan terhadap stres akademik 51,3%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*, semakin tinggi pula tingkat stres akademik

Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi kecanduan *smartphone* di dunia mencapai sekitar 6% dari populasi pengguna internet. Selain itu, terdapat perbedaan prevalensi kecanduan *smartphone* antara negara maju dan negara berkembang. Rata-rata prevalensi kecanduan *smartphone* di negara maju sebesar 22,6%, sedangkan di negara berkembang mencapai 32,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan masalah yang serius dan terus berkembang di berbagai negara (Devi Indri Pratiwi, 2025).

Salah satu negara dengan prevalensi kecanduan *smartphone* yang cukup tinggi adalah India. Penelitian pada remaja usia 16–19 tahun menunjukkan bahwa prevalensi kecanduan *smartphone* mencapai 37%. Tingginya angka tersebut dipengaruhi oleh durasi penggunaan *smartphone*, lingkungan sosial, serta karakteristik sosial ekonomi remaja (Bhandari & Yogita, 2021). Penelitian Rini & Huriah (2020). menunjukkan bahwa sekitar 42,4% remaja mengalami kecanduan *smartphone* yang ditandai dengan penggunaan berlebihan, kesulitan mengontrol penggunaan, serta terganggunya aktivitas sehari-hari.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan tingginya angka kecanduan *smartphone* pada siswa SMA. Penelitian pada siswa SMA di Manado menunjukkan bahwa 56,1% siswa mengalami kecanduan *smartphone* (Mufti, 2024). Penelitian lain pada siswa SMAN 9 Pekanbaru menunjukkan bahwa 57,4% siswa menggunakan kecanduan *smartphone* dengan aktivitas dominan berupa media sosial, browsing, dan gaming.

Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya kecenderungan perilaku adiktif terhadap *smartphone* pada remaja (Ginting et al., 2025);(Mufti, 2024).

Kecanduan *smartphone* merupakan kondisi ketika individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan sulit mengontrol penggunaannya sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Karakteristik kecanduan *smartphone* meliputi gangguan aktivitas sehari-hari, perasaan gelisah saat tidak menggunakan *smartphone*, penggunaan berlebihan, dan peningkatan intensitas penggunaan (Kwon, Lee, et al., 2013). Selain itu, individu yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung sulit membatasi penggunaan, terus menggunakan *smartphone* meskipun menyadari dampak negatifnya, dan mengalami gangguan dalam fungsi akademik, sosial, maupun aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kecanduan *smartphone* tidak dapat ditentukan hanya berdasarkan lamanya penggunaan, karena durasi penggunaan yang tinggi dapat terjadi untuk keperluan belajar, pekerjaan, atau aktivitas produktif lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* selama 6–9 jam per hari berhubungan dengan peningkatan risiko kecanduan *smartphone* (Sain & Demirci, 2026).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* tidak dapat ditentukan hanya berdasarkan lamanya penggunaan, tetapi juga berdasarkan adanya gangguan terhadap aktivitas

sehari-hari, kesehatan, dan fungsi sosial individu akibat penggunaan yang berlebihan (WHO, 2020).

Kecanduan *smartphone* pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama pada kesehatan fisik, psikologis, dan Stres akademik. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, kecemasan, Stres, serta berkurangnya interaksi sosial (Wilhelmina & Nugraha, 2025). Penelitian oleh Arafat & Desreza, (2026) menunjukkan bahwa 89,7% siswa mengalami kecanduan *smartphone* dan 88,2% di antaranya memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut Annisa dan Farida (2019), remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung mengalami penurunan prestasi akademik, rendahnya keterlibatan dalam kegiatan belajar, meningkatnya kecemasan, gejala depresi, serta gangguan perhatian dan konsentrasi. Menurut Paterna et al (2024) menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan perhatian, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunkan efektivitas belajar karena siswa sering beralih antara aktivitas belajar dengan penggunaan *smartphone*.

Di Kota Padang, Di Sumatera Barat, masalah penggunaan *smartphone* dan stres akademik pada remaja juga masih menjadi perhatian. Penelitian yang dilakukan oleh Sarfika et al. (2024) terhadap 283 siswa SMA berusia 15–17 tahun di Sumatera Barat menunjukkan bahwa 72,1% remaja mengalami kecanduan *smartphone*. Selain itu, penelitian (Ifdil & Ardi (2023) kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang

menemukan bahwa 71,8% siswa mengalami stres akademik kategori sedang dan 13,2% kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* dan stres akademik masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian pada kelompok remaja sekolah di Kota Padang.

Berdasarkan data SMA Negeri 15 Padang, pada tahun ajaran 2024/2025 jumlah siswa tercatat sebanyak 1.043 siswa. Pada tahun 2026 jumlah siswa yang aktif dan menjadi populasi penelitian sebanyak 703 siswa, yang terdiri dari 379 siswa kelas X dan 324 siswa kelas XI. Selain memiliki jumlah siswa yang cukup besar, penelitian yang dilakukan oleh Bunga Astuti et al. (2024) menunjukkan bahwa 28,1% siswa SMA Negeri 15 Padang mengalami adiksi game online. Temuan ini mengindikasikan adanya perilaku penggunaan teknologi digital yang berlebihan pada sebagian siswa sehingga perlu mendapat perhatian. Hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang mengkaji hubungan kecanduan *smartphone* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 15 Padang. Untuk memperkuat fenomena tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan pada siswa SMA Negeri 15 Padang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 siswa SMAN 15 Padang menunjukkan bahwa 8 siswa menggunakan *smartphone* lebih lama dari yang direncanakan, 7 siswa merasa kesulitan menghentikan penggunaan *smartphone* meskipun aktivitas sehari-hari terganggu, 5 siswa pernah menunda atau melewatkan tugas karena penggunaan *smartphone*, 7 siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar maupun saat

mengikuti pembelajaran di kelas, dan 9 siswa mengaku sering memeriksa *smartphone* agar tidak tertinggal notifikasi. Selain itu, ditemukan bahwa 9 siswa merasa mudah lelah ketika menghadapi banyak tugas, 7 siswa sering merasa pusing ketika terdapat materi yang belum dipahami, dan 7 siswa mengaku merasa malas belajar ketika materi pelajaran dianggap membosankan.

Berdasarkan fenomena dan hasil penelitian yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 15 Padang Tahun 2026 dengan judul “Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 15 Padang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, yang menjadi rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan stres akademik pada siswa SMA?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan stres akademik pada siswa SMA.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui skor rata-rata kecanduan *smartphone* pada Siswa SMA.

- b. Mengetahui skor rata-rata Stres akademik pada Siswa SMA.
- c. Mengetahui hubungan, kekuatan, dan arah antara kecanduan *smartphone* dengan stres akademik pada siswa SMA.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca mengenai hubungan kecanduan *Smartphone* dengan Stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian atau referensi dalam menganalisis permasalahan yang berkaitan dengan kecanduan *smartphone* terhadap stres akademik pada siswa. Sehingga dapat menjadi pedoman dalam pemberian asuhan keperawatan dan meningkatkan pengetahuan kesehatan melalui pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan terkait penggunaan *smartphone* pada siswa.

b. Bagi Dunia Pendidikan dan Tempat Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk menjadi masukan dalam upaya menurunkan kecanduan *smartphone* dan stres akademik pada siswa.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana dalam mengembangkan kemampuan dan menerapkan ilmu selama masa perkuliahan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan sebagai penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang sama atau mengubah variable dan tempat penelitian serta bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih dalam mengenai faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan *smartphone* pada siswa

