

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN *INTERNET ADDICTION* PADA MAHASISWA YANG MENJALANI SKRIPSI DI UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai  
Gelar Sarjana Keperawatan

**DINA KURNIAWATI SUGIONO  
NIM.AK.1.16.117**



**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**JUDUL : HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN *INTERNET ADDICTION* PADA MAHASISWA YANG MENJALANI SKRIPSI DI UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA TAHUN 2020**

**NAMA : DINA KURNIAWATI SUGIONO**

**NIM : AK.1.16.117**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Akhir  
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Menyetujui :

Pembimbing Utama



Dedep Nugraha, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Pembimbing Pendamping



Sri Mulvati Rahayu, S.Kp.,M.Kes

Program Studi Sarjana Keperawatan

Ketua



Lia Nurlianawati S.Kep., Ners., M.Kep

**LEMBAR PENGESAHAN**

**JUDUL : HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN *INTERNET*  
*ADDICTION* PADA MAHASISWA YANG MENJALANI  
SKRIPSI DI UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA TAHUN  
2020**

**NAMA : DINA KURNIAWATI SUGIONO  
NIM : AK.1.16.117**

Skripsi ini telah dipertahankan dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan  
Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana  
Pada Tanggal 14 Agustus 2020

Mengesahkan  
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan  
Universitas Bhakti Kencana

Penguji I



Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Penguji II



Ingrid Dirgahayu S.Kp.,MKM

Fakultas Keperawatan

Dekan



R. Siti Jungiah, S.Kp.,M.Kep

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dina Kurniawati Sugiono  
NIM : AK.1.16.117  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stress dengan *Internet Addiction* pada Mahasiswa yang Menjalani Skripsi di Universitas Bhakti Kencana

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang telah saya buat adalah asli. Karya tulis yang telah dibuat bukan merupakan duplikasi atau jiplakan skripsi dari karya orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dijadikan sebagai acuan dalam naskah pengarah dan dicantumkan dalam referensi.
2. Skripsi yang telah dibuat adalah serangkaian gagasan, rumusan dan penelitian yang telah saya buat sendiri, terkecuali dengan bantuan dan arahan Tim Pembimbing dan Dewan Penguji.
3. Skripsi ini dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei sampai dengan Juli 2020.

Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dalam keadaan sadar sepenuhnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya tulis ini merupakan hasil plagiarism dari pihak lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang akan diberikan oleh Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

Bandung, Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan,



Dina Kurniawati Sugiono

NIM : AK.1.16.117

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dina Kurniawati Sugiono

NPM : AK.1.16.117

Fakultas : Keperawatan

Prodi : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul : Hubungan Tingkat Stress dengan *Internet Addiction* pada Mahasiswa yang Menjalani Skripsi di Universitas Bhakti Kencana Tahun 2020.

**Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.**

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau bagian dari penelitian dan karya ilmiah tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya *bersedia menerima sanksi* sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 23 September 2020

Yang Membuat Pernyataan,

Materai Rp. 6.000



Dina Kurniawati Sugiono

Pembimbing I

A blue ink signature of the first supervisor.

Dedep Nugraha, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Pembimbing II

A blue ink signature of the second supervisor.

Sri Mulyati Rahayu, S.Kp.,M.Kes

## ABSTRAK

Pengguna *smartphone* usia 18 sampai 24 tahun menghabiskan waktu lebih banyak dibandingkan usia lainnya (Salesforce, 2014). Salah satu faktor yang menyebabkan individu mengakses internet karena stress dalam menyelesaikan tugas akhir yang mengakibatkan kecanduan internet (Smart, 2010).

Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan *internet addiction* pada mahasiswa yang menjalani skripsi di Universitas Bhakti Kencana Tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa tingkat 4 Universitas Bhakti Kencana yang berjumlah 375 dengan sampel 106 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan *Accidental Sampling* dan analisis data menggunakan *Spearman's Rho*. Teknik pengumpulan data dengan menyebarkan angket secara *online*.

Hasil analisa univariat tingkat stress didapatkan lebih dari setengahnya mahasiswa mengalami stress sedang (68,9%) dan lebih dari setengahnya mengalami kecanduan internet ringan (60,4%). Hasil analisis bivariat didapatkan  $p\text{-value } 0,000 \leq \alpha 0,05$  sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan *internet addiction* pada mahasiswa yang menjalani skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi Instansi dapat melakukan pendidikan kesehatan terkait tingkat stress melalui program *Talkshow* atau Seminar sebagai upaya kuratif dalam menurunkan tingkat stress yang beresiko terhadap kecanduan internet.

**Kata Kunci** : Mahasiswa, Stress Akademik, *Internet Addiction*.  
**Daftar Pustaka** : 24 Buku (2010-2018)  
34 Jurnal (2010-2019)  
14 Website (1996-2019)

## **ABSTRACT**

*Users Smartphone ages 18 to 24 spend more time than other ages (Salesforce, 2014). One of the factors that causes individuals to access the internet is due to stress in completing a final project which results in internet addiction (Smart, 2010).*

*The research design used is descriptive correlational with the aim to determine the relationship between stress levels and internet addiction in students undergoing skripsi at Bhakti Kencana University in 2020. The population in this study were 375 students of the 4th level of Bhakti Kencana University with a sample of 106 students. The sampling technique used accidental sampling and data analysis used Spearman's Rho. Data collection techniques by distributing questionnaires online.*

*The results of univariate analysis of stress levels showed that more than half of the students experienced moderate stress (68.9%) and more than half had mild internet addiction (60.4%). The results of the bivariate analysis obtained  $p$ -value  $0,000 \leq \alpha 0.05$ , so it can be concluded that there is a relationship between stress levels and internet addiction in students undergoing skripsi.*

*Based on the results of the research, it is suggested that agencies can conduct health education related to stress levels through a program Talkshow or Seminar a curative effort to reduce stress levels that are at risk of internet addiction.*

**Keyword** : *Students, Academic stress Internet Addition.*

**References** : *24 Books (2010-2018)*

*34 Journals (2010-2019)*

*14 Websites (1996-2019)*

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis panjatkan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya. Sholawat serta salam semoga selalu dilimpahkan kepada Nabi besar kita Muhammad SAW, tak lupa kedua orang tua yang selalu memberi kasih sayang dan dukungan sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul "Hubungan Tingkat Stress dengan *Internet Addiction* pada Mahasiswa yang Menjalani Skripsi di Universitas Bhakti Kencana Tahun 2020". Penyusunan Skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana keperawatan pada program studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

Selama proses penyelesaian skripsi, penulis menyadari banyak sekali rintangan dan hambatan yang dihadapi. Namun, berkat usaha dan semangat serta bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan Skripsi ini, penulis dapat menyelesaikannya.

Oleh karena itu, ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada :

1. H. Mulyana, SH.,M.Pd.,M.Kes selaku Ketua Yayasan Adhi Guna Kencana.
2. Dr. Entris Sutrisno, MH.Kes.,Apt selaku Rektor Universitas Bhakti Kencana.
3. R. Siti Jundiah, S.Kp.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
4. Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarajana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
5. Dedep Nugraha, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing 1. Terima kasih telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun skripsi serta memberikan ilmu juga solusi pada setiap permasalahan dan kesulitan yang dihadapi.
6. Sri Mulyati Rahayu, S.Kp.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing 2. Terima kasih atas segala bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini. Dengan

segala kesibukan, masih bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan menuntun penulis dalam proses penyusunan skripsi.

7. Seluruh Dosen Keperawatan dan Staff Universitas Bhakti Kencana yang telah bersedia melayani dan membantu dalam mengurus segala administrasi serta membantu dalam kelancaran penelitian ini.
8. Teruntuk Ayah (Agus Rachmat Sugiono) dan Ibu (Kasmiatun) tercinta yang senantiasa memberikan dukungan moril maupun materil dan do'a yang tiada hentinya, juga Adikku (Dini Kurniawati Sugiono) yang telah memberikan doa dan dukungan semangat sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat pada waktunya.
9. Sahabat-sahabatku, Lia Fatmala, Lisna Shopiyah, Cucu Sri Lutfiani, Fitria Fachruni, Kurniasih serta teman-teman baikku (BOM) yang selalu memberikan semangat dan mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.
10. Terima kasih, Ns. Ikhwan Nurrohman, S.Kep.,CH yang telah menyediakan waktu dan sigap membantu dalam segala permasalahan. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan dan dukungan.
11. Teman-teman seperjuangan Prodi S1 Keperawatan 2016 Universitas Bhakti Kencana dan Badan Perwakilan Mahasiswa Periode 2019 yang telah mendukung, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa tiada yang sempurna di dunia ini kecuali Tuhan Yang Maha Esa. Skripsi ini telah penulis susun dengan maksimal. Terlepas dari itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, saran dan kritik yang sifatnya membangun dari rekan-rekan sangat dibutuhkan sebagai bahan evaluasi untuk kedepannya agar lebih baik lagi.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih yang tak terhingga. Penulis berharap semoga Skripsi ini memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca.

Bandung, April 2020

Dina Kurniawati Sugiono

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b>	
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum .....	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.4.2 Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
2.1 Konsep Stress .....	11
2.1.1 Pengertian Stress .....	11
2.1.2 Sumber Stress .....	12
2.1.3 Dampak Stress.....	13
2.1.4 Faktor-Faktor Penyebab Stress.....	14
2.1.5 Jenis-Jenis Stress .....	15
2.1.6 Tingkat Stress.....	15
2.1.7 Golongan Stress dan Cara Mengatasi Stress .....	16
2.1.8 Peran Perawat Dalam Mencegah Atau Mengatasi Stres .....	18

2.1.9	Cara Pengukuran Tingkat Stress .....	18
2.2	Konsep <i>Internet Addiction</i> .....	19
2.2.1	Pengertian <i>Internet</i> .....	19
2.2.2	Pengertian <i>Addiction</i> .....	19
2.2.3	<i>Internet Addiction</i> .....	20
2.2.4	Dimensi <i>Internet Addiction</i> .....	22
2.2.5	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Internet Addiction</i> .....	22
2.2.6	Kriteria <i>Internet Addiction</i> .....	24
2.2.7	Gejala <i>Internet Addiction</i> .....	28
2.2.8	Dampak <i>Internet Addiction</i> .....	31
2.2.9	Cara Pengukuran <i>Internet Addiction</i> .....	33
2.3	Konsep Mahasiswa.....	34
2.3.1	Pengertian Mahasiswa.....	34
2.3.2	Tugas dan Kewajiban Mahasiswa.....	34
2.3.3	Peranan Mahasiswa.....	36
2.4	Hubungan Tingkat Stress dengan <i>Internet Addiction</i> .....	37
2.5	Kerangka Konseptual .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>40</b>
3.1	Rancangan Penelitian .....	40
3.2	Paradigma Penelitian.....	41
3.3	Hipotesa Penelitian.....	44
3.3.1	Hasil Hipotesa Penelitian .....	44
3.4	Variabel Penelitian .....	44
3.4.1	Variabel Independen/Variabel Bebas.....	44
3.4.2	Variabel Dependen/Variabel Terikat .....	45
3.5	Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	45
3.5.1	Definisi Konseptual.....	45
3.6	Populasi dan Sampel .....	47
3.6.1	Populasi .....	47
3.6.2	Sampel.....	47
3.6.3	Teknik Sampling .....	47
3.7	Pengumpulan Data .....	48

3.7.1	Instrumen Penelitian.....	48
3.7.2	Uji Validitas Dan Realibilitas Instrumen .....	50
3.7.3	Teknik Pengumpulan Data .....	53
3.8	Langkah – Langkah Penelitian .....	55
3.9	Pengolahan Data dan Analisis Data .....	56
3.9.1	Pengolahan Data.....	56
3.9.2	Analisis Data .....	57
3.10	Etika Penelitian .....	61
3.10.1	<i>Informed Consent</i> .....	61
3.10.2	<i>Anomaly</i> (Tanpa Nama) .....	62
3.10.3	<i>Privacy</i> .....	62
3.10.4	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	62
3.10.5	<i>Beneficence</i> (Berbuat Baik).....	63
3.10.6	<i>Veracity</i> (Kejujuran).....	63
3.10.7	<i>Justice</i> (Keadilan).....	63
3.11	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	63
3.11.1	Lokasi Penelitian .....	63
3.11.2	Waktu Penelitian .....	63
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>64</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	64
4.1.1	Analisa Univariat.....	64
4.1.2	Analisa Bivariat.....	65
4.2	Pembahasan .....	66
4.2.1	Tingkat Stress Mahasiswa yang Menjalani Skripsi.....	66
4.2.2	<i>Internet Addiction</i> Mahasiswa yang Menjalani Skripsi .....	69
4.2.3	Hubungan Tingkat Stress dengan <i>Internet Addiction</i> .....	71
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>73</b>
5.1	Kesimpulan.....	73
5.2	Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Sindrom Stres, Level Stres, Gejala, Cara Mengatasi, Jenis Terapi .....	17
Tabel 2.2 Gejala <i>Internet Addiction</i> .....	31
Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	48
Tabel 3.2 Uji Validitas <i>Internet Addiction Test – Pearson Correlation</i> .....	53
Tabel 3.3 Kaidah Reliabilitas Model Rasch.....	55

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konsep.....	41
Bagan 3.1 Kerangka Penelitian.....	45

## DAFTAR SINGKATAN

APJII	: Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia
DEPDIKNAS	: Departemen Pendidikan Nasional
<i>DSM-IV</i>	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition</i>
<i>GAS</i>	: <i>General Adaptation Syndrome</i>
<i>IAT</i>	: <i>Internet Addiction Test</i>
IPTEK	: Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
KOMINFO	: Kementrian Komunikasi dan Informasi Republik Indonesia
KSZ	: Kolmogorov-Smirnov Z
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
S1	: Strata-1
<i>SSI</i>	: <i>Student-Life Stress Inventory</i>
UU RI	: Undang-Undang Republik Indonesia
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Balasan Studi Pendahuluan Universitas Bhakti Kencana
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data Universitas Bhakti Kencana
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian dan Pengambilan Data Universitas Bhakti Kencana
- Lampiran 4 Surat Keterangan Layak Etik STIKes Bhakti Kencana Bandung
- Lampiran 5 Surat Keterangan Layak Etik Universitas Advent Indonesia
- Lampiran 6 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Kisi-Kisi Instrumen
- Lampiran 10 Instrumen Penelitian
- Lampiran 11 Catatan Bimbingan Skripsi
- Lampiran 12 Bukti Menjadi Oponen
- Lampiran 13 Data Excel dan Statistik
- Lampiran 14 Bukti Bebas Plagiarisme
- Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Di era digitalis sosial media saat ini lebih sering diminati oleh kalangan mahasiswa dan pelajar dalam mengakses informasi (APJII, 2018). Perkembangan zaman yang semakin canggih dan serba berteknologi pintar, menjadikan internet sangat dibutuhkan dan menjadi hal penting bagi semua kalangan (Sari, 2012). Mahasiswa lebih rentan menjadi pecandu internet dibandingkan dengan yang lain dikarenakan berbagai aktivitas yang padat dan kebutuhan tinggi terhadap internet seperti mengakses sarana edukasi, hiburan, perbelanjaan *online* dan kebutuhan *chatting* antar teman sebaya merupakan keadaan yang menjadikan mahasiswa ketergantungan dan tidak bisa dipisahkan (Suryanto, 2010).

Internet adalah sebuah jaringan komputer yang dapat diakses oleh seluruh dunia yang bersifat luas dan tak terbatas waktu (William, 2014). Erizka dkk, (2016) menyebutkan bahwa *Internet addiction* didefinisikan sebagai *behavioral addiction* dimana individu tidak mampu mengontrol dirinya dalam mencapai kepuasan dan keinginan berlebih yang dirasakan sehingga individu tersebut mengalami suatu permasalahan. Kecanduan internet merupakan sindrom dimana penggunaanya menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam penggunaan internet ketika sedang *online* (Mirsuandi, 2018).

Dilansir dari Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (KOMINFO), 2018 menyebutkan bahwa pada negara berkembang seperti Indonesia dan India jumlah pengguna internetnya bisa mencapai dua digit per tahun. Lima besar negara pengguna internet terbesar di dunia secara berurutan diduduki oleh Tiongkok, Amerika Serikat, India, Brazil, dan Jepang. Pada tahun 2016, pengguna internet di Indonesia mencapai 102,8 juta orang, tahun 2017 meningkat menjadi 112,6 juta orang dan pada tahun 2018 menjadi 123 juta pengguna internet. Setiap negara kini mengalami kenaikan jumlah pengguna internet yang signifikan setiap tahunnya dan terus bertambah seiring berkembangnya teknologi yang modern.

Berdasarkan wilayah, lebih dari separuh atau 58,08% pengguna internet di Indonesia pada tahun 2017 berada di Pulau Jawa. Di Pulau Jawa, Provinsi Jawa Barat menjadi wilayah dengan angka pengguna internet terbesar yang mencapai 16%. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2018 menggolongkan pengguna internet berdasarkan usia yaitu posisi pertama paling banyak diduduki oleh kelompok usia 19 – 34 tahun dengan persentase sebanyak 49,52%, posisi kedua diduduki oleh kelompok usia 35 – 54 tahun dengan persentase sebanyak 29,55%, posisi ketiga diduduki oleh kelompok usia 13 – 18 tahun dengan persentase sebanyak 16,68% dan terakhir oleh kelompok usia >54 tahun dengan persentase 4,24% (APJII, 2018). Pengguna *smartphone* usia 18 sampai 24 tahun menghabiskan waktu lebih banyak dibandingkan usia lainnya, dengan penggunaan rata-rata selama 5,2 jam perhari (Salesforce, 2014).

Smart, (2010) mengemukakan salah satu faktor individu mengalami *internet addiction* adalah karena faktor stress. Individu yang kecanduan internet ia akan mengakses internetnya dalam jangka waktu yang panjang dan berkelanjutan sehingga ketika individu tersebut sedang dalam perasaan stress, ia menikmati apa yang sedang disuguhkan oleh situs *onlinenya* dan rasa stressnya teralihkan. Ciri-ciri individu yang ketergantungan dengan internet, ia akan mulai kehilangan waktu-waktu tertentu yang dianggapnya penting, mengurangi aktivitas sosial seperti berkumpul dengan teman sebayanya dan mengabaikan waktu untuk berkumpul dengan keluarga, perlahan menarik diri dari rutinitas produktif sehari-hari dan hidupnya dikendalikan oleh internet (Sari, 2012).

Ayu dan Abdullah, (2014) menyatakan bahwa mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila *Tridharma* Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan sebuah penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat (UU RI Nomor 12 tahun 2012).

UU RI Nomor 12 tahun 2012 menyebutkan salah satu yang harus dicapai oleh mahasiswa dalam *Tridharma* Perguruan Tinggi adalah melakukan suatu penelitian untuk memenuhi tugas akhir atau disebut dengan skripsi. Pada mahasiswa yang menjalani skripsi, skripsi dianggap sebagai suatu hal yang menakutkan dan beban yang berat mengingat hal tersebut wajib diselesaikan

sebagai salah satu syarat kelulusan akademik di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 2012).

Chairil, (2016) mengemukakan bahwa terdapat faktor-faktor yang membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyusun tugas akhir diantaranya meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu motivasi yang berhubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan dan juga sistem birokrasi kampus dalam progres untuk menyelesaikan skripsi. Salah satu faktor eksternal yang dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya adalah komunikasi yang kurang baik dengan dosen pembimbing.

Permasalahan lain dalam menyelesaikan tugas akhir seperti kesulitan mencari tema, kegagalan dalam membuat judul skripsi dan dituntut untuk lebih dewasa dalam tindakan, perilaku dan pemikiran juga membuat individu merasa tertekan dan kehilangan semangat serta motivasi. Beberapa permasalahan tersebut yang dialami mahasiswa ketika mengalami stress dengan koping mekanisme yang buruk membuat mahasiswa malas mengerjakan skripsi. Beberapa kasus tertentu didapatkan ada mahasiswa yang sampai mengabaikan dan meninggalkan skripsinya begitu saja, menghilang selama proses bimbingan yang berkelanjutan dan mengakibatkan tertunda kelulusannya yang harus mengulang ditahun berikutnya (Indarwati, 2018).

. Nasir dan Muhith, (2016) mengemukakan bahwa stress adalah dimana individu merasakan adanya tuntutan dan beban diluar batasan kemampuan pada situasi-situasi tertentu yang membuat mereka merasa tidak

senang Berdasarkan data yang diunggah melalui *World Health Organization* (WHO), 2016 didapatkan sebanyak 21 juta orang mengalami skizofrenia, 35 juta orang mengalami depresi, 47,5 juta orang mengalami demensia dan 60 juta orang mengalami bipolar. Dilansir melalui data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional usia 15 tahun ke atas meningkat dari 6% menjadi 13% dari jumlah penduduk Indonesia, dan hanya 9% seseorang yang mengalami depresi yang menjalani pengobatan medis dan rutin minum obat.

Sipayung, (2016) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menjalani skripsi mengalami stress tinggi sebanyak 33 mahasiswa (62%). Terdapat dua faktor penyebab stress pada mahasiswa yang menjalani skripsi. Faktor penyebab stress terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab stress meliputi kemampuan dan kecerdasan seseorang, sedangkan faktor eksternal penyebab stress adalah adanya tuntutan kampus, keluarga dan ekonomi (Indarwati, 2018).

Dampak stress yang dapat dialami seseorang akan berbeda-beda, mulai mempengaruhi fisik, emosi, perilaku dan juga kognitif. Seseorang yang mengalami stress antara lain akan mengalami dampak seperti kelelahan, lemas, mudah sakit, mengalami gangguan pola istirahat dan tidur, mudah menangis, suasana hati yang buruk, mudah tersinggung, jadi suka menyendiri, malas berbicara, menjadi lebih pendiam, sulit berkonsentrasi, pikiran tidak tenang dan negatif serta kebingungan dan mudah lupa (Musabiq & Karimah, 2018). Stress akan berdampak besar jika tidak ditangani lebih lanjut, dalam beberapa kasus stress dapat membuat seseorang menjadi frustrasi

dan depresi sampai membuat seseorang tersebut mengakhiri hidupnya. Dilansir dari berita breaking news bengkulu today.com dalam 6 tahun terakhir akibat stress dan depresi 6 mahasiswa nekad melakukan aksi bunuh diri dengan cara menggantungkan diri karena skripsi yang tak juga rampung.

Kondisi yang banyak dijumpai pada kalangan mahasiswa saat ini adalah ketika mahasiswa mengalami stress yang dihadapkan dengan persoalan tugas akhir, mahasiswa cenderung terlihat murung, kebingungan untuk apa yang akan dilakukan selanjutnya, menjadi lebih sensitif ketika ditanya tentang skripsi, menjadi lebih sering mengeluh dan menangis. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stress, cenderung beralih mengoperasikan gawainya yang terhubung dengan internet untuk untuk mengalihkan stressnya. Ketika individu mengalami kesulitan dalam menulis dan memulai skripsinya, mahasiswa mengalihkannya dengan bermain *game* yang sedang hitz seperti *mobile legend* dan *worms zone*, bermain aplikasi tiktok, mengoperasikan *whatsapp* nya untuk mengunggah *story* yang berisikan curhatan tentang hambatan dalam menghadapi skripsi, mengakses *youtube*, bermain *instagram* dan *facebook*.

Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada mahasiswa tingkat 4 program sarjana yang sedang menjalani skripsi di Universitas Bhakti Kencana melalui wawancara singkat kepada 5 partisipan dan angket yang dibagikan secara *online*. Hasil kuesioner yang diperoleh dari 40 responden didapatkan 22 mahasiswa sering marah-marah karena sesuatu yang melibatkan skripsi, 19 mahasiswa berpikiran tidak mampu *menghandle* skripsinya, 15 mahasiswa sering gelisah dan tertekan karena mengerjakan

skripsi, 23 mahasiswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diinstruksikan oleh dosen pembimbing dan 18 mahasiswa merasa kesulitan yang menumpuk dalam skripsinya sehingga tidak mampu untuk diatasi.

Beberapa permasalahan lain terkait aktivitas *online* dan kebiasaan mengakses sosial media pada mahasiswa didapatkan 20 mahasiswa sering mengakses sosial media seperti *youtube*, *instagram*, dan *whatsapp* lebih lama dari yang direncanakan, 15 mahasiswa mengabaikan tugas rumah demi bisa *online*, 20 mahasiswa lebih memilih kesenangan bermain sosial media di internet dibandingkan menghabiskan waktu bersama temannya, 20 mahasiswa selalu memeriksa *whatsapp* nya terlebih dahulu sebelum melakukan hal lain, 11 mahasiswa sering kehilangan jam tidur karena bergadang demi bisa mengakses sosial media dan 13 mahasiswa sering berkata “*sebentar lagi*” ketika sedang *online*.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada 5 partisipan, dari ke-5 responden mengatakan bahwa rata-rata mengakses internet berkisar antara 4 – 14 jam/hari dengan rentang pembagian waktu untuk akademik hanya 2 – 5 jam/hari yang meliputi pencarian referensi tugas akhir serta jadwal konsul dan bimbingan *online* dan untuk mengakses sosial media sebanyak 4 – 11 jam/hari yang meliputi bermain sosial media, bermain game dan melakukan transaksi perbelanjaan *online*.

Berdasarkan penjelasan dan studi pendahuluan yang sudah dilakukan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stress dengan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa yang Menjalani Skripsi di Universitas Bhakti Kencana”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah penelitian yang peneliti rumuskan adalah “apakah ada hubungan antara Tingkat Stress dengan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa yang Menjalani Skripsi di Universitas Bhakti Kencana?”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Tingkat Stress dengan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa yang Menjalani Skripsi di Universitas Bhakti Kencana.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Tingkat Stress pada Mahasiswa yang Menjalani skripsi di Universitas Bhakti Kencana.
2. Mengidentifikasi Tingkat *Internet Addiction* pada Mahasiswa yang Menjalani Skripsi di Universitas Bhakti Kencana.
3. Menganalisis Hubungan Tingkat Stress dengan *Internet Addiction* pada Mahasiswa yang Menjalani Skripsi di Universitas Bhakti Kencana.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

#### **1) Bagi Ilmu Keperawatan**

Hasil data dari penelitian dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan serta informasi baru dalam bidang keperawatan jiwa dan psikologi-sosial dengan memberikan gambaran fenomena yang terjadi terkait tingkat stress dengan *internet addiction* yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi pada saat menempuh perkuliahan sebagai mahasiswa tingkat akhir.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1) Bagi Universitas Bhakti Kencana**

Hasil penelitian dapat menjadi masukan dimana sebagai institusi pendidikan harus memperhatikan masalah yang dialami mahasiswanya ketika menghadapi skripsi yang akan berdampak pada kelulusan dan menjadi bahan pertimbangan untuk mengevaluasi peran dari dosen Pembimbing Akademik sebagai sumber bantuan dan nasehat mahasiswa dalam memilih metode bimbingan skripsi yang baik dan efektif sehingga mahasiswa tidak mengalami kesulitan dan memahami proses penyusunan skripsi dengan harapan tingkat stress dapat diminimalisir.

#### **2) Bagi Mahasiswa**

Hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi para mahasiswa sebagai bahan introspeksi dalam membangun dan meningkatkan coping mekanisme yang positif dan adaptif sehingga mahasiswa

mampu memahami bagaimana cara yang tepat untuk manajemen situasi, menyikapi setiap keadaan, tuntutan maupun tanggung jawab sebagai mahasiswa, sehingga proses penyelesaian skripsi berjalan dengan lancar dan selesai tepat pada waktunya.

### **3) Bagi Peneliti**

Hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi dalam mencari *intervensi* yang bisa diberikan pada mahasiswa yang mengalami *internet addiction* ketika menjalani skripsi sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan penelitian dan tugas akhirnya dengan emosi yang stabil dan tenang serta tidak mengalami stress tinggi.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Stress**

##### **2.1.1 Pengertian Stress**

Prabowo, (2010) menyatakan bahwa defenisi stress adalah gejala subjektif yang dialami oleh seseorang dikarenakan adanya suatu tuntutan. Prabowo juga menyatakan bahwa stress adalah tidakseimbangnyantara respon fisiologis, psikologis dan juga perilaku dalam memenuhi tuntutan yang dirasa tuntutan yang dihadapi seseorang tersebut tidak sesuai dengan kemampuannya dalam menghadapi stressor dalam waktu tertentu. Stress merupakan konflik, ketegangan fisik, psikologis, dan batin yang dapat membuat seseorang menjadi frustrasi yang disebabkan adanya persepsi ketakutan dan cemas (Simon & Dian, 2016).

Indarwati, (2018) menyatakan terdapat *General adaptation syndrome (GAS)* yaitu istilah yang digunakan untuk efek yang biasanya pada tubuh ketika diberi tuntutan. *GAS* terdiri atas tiga tahap:

1. Alarm. Reaksi pertama tubuh terhadap stressor, pada tahap alarm, adalah keadaan terkejut sementara, dimana resistensi tubuh terhadap penyakit dan stres turun jauh dibawah batas normal. Dalam usaha mencoba mengatasi efek pertama dari stres tubuh akan dengan cepat mengeluarkan hormon yang dalam waktu singkat mempengaruhi

fungsi kekebalan tubuh secara berkebalikan, mempengaruhi jaringan pertahanan alami tubuh. Selama periode ini, tubuh seseorang akan rentan terhadap penyakit dan luka. Tahap alarm ini akan berlalu cukup cepat.

2. *Resistensi*. Sejumlah kelenjar di seluruh tubuh akan mulai menghasilkan hormon yang berbeda-beda yang melindungi individu dengan banyak cara. Aktivitas sistem saraf endokrin dan simpatis tidak akan setinggi seperti pada tahap alarm, namun mereka tetap mengalami peningkatan. Selama tahap resistensi ini, sistem kekebalan tubuh dapat melawan infeksi dengan efisiensi yang luar biasa. Ketika usaha seluruh tubuh seseorang dalam menghadapi stress nya gagal, lama-kelamaan individu tersebut akan merasa kelelahan akibat stressnya yang tidak tertangani.
3. Kelelahan. Pada tahap kelelahan, tubuh seseorang akan mengalami kerusakan dan pada beberapa kasus mungkin terjadi pingsan dan rentan akan terkenanya penyakit menular. Kerusakan lain yang lebih serius beresiko terjadi pada tubuh ketika pertahanan tidak adekuat misalnya: serangan jantung dan kematian.

### **2.1.2 Sumber Stress**

Musabiq & Karimah (2018) menyebutkan terdapat empat sumber stres yang biasanya dialami oleh mahasiswa, yaitu :

1. Interpersonal, dimana sumber stress yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain. Seperti terjadi permasalahan dengan teman

sebaya, sahabat, kekasih, ribut dengan tetangga, konflik dengan orang tua dan permasalahan dengan dosen akademik.

2. Intrapersonal, dimana sumber stress yang dihasilkan didapatkan dari diri sendiri. Seperti perubahan kesehatan, perubahan pola tidur, perubahan pola makan, perubahan *body image*, masalah finansial dan terganggunya aktivitas sehari-hari yang biasa dilakukan.
3. Lingkungan, dimana sumber stress yang dihasilkan dari tempat sekitar. Seperti lingkungan kos yang gaduh, berisik dan tidak nyaman, tempat yang kotor dan bau, polusi udara, kemacetan.
4. Akademik, dimana sumber stress yang dihasilkan dari permasalahan pembelajaran di kampus. Seperti banyaknya tugas dengan *deadline* yang sangat singkat, nilai IPK yang menurun dan dibawah standar minimal, ketidakmampuan memahami proses pembelajaran dan permasalahan selama penyusunan dan proses bimbingan skripsi.

### **2.1.3 Dampak Stress**

Musabiq & Karimah, (2018) menyebutkan bahwa terdapat empat dampak stress yang dialami oleh mahasiswa, yaitu :

1. Fisik, seperti kelelahan, lemas, sakit kepala, pusing, migrain, gangguan pola nutrisi, nyeri badan, nyeri perut, pegal dan tegang otot, mudah sakit, gangguan pola istirahat dan tidur.
2. Emosi, seperti mudah marah ketika mengalami stress, mudah menangis, suasana hati yang buruk, lebih sensitif, mudah tersinggung, tertekan, merasa sedih, risih, khawatir berlebih, murung dan frustrasi.

3. Perilaku, seperti merasa bahwa hubungan dengan lingkungan memburuk, menyendiri, malas berbicara, bertemu dan berkomunikasi dengan orang lain, menjadi lebih pendiam, pemalu, tidak percaya diri, malas mengerjakan tugas atau mengerjakan dengan tidak maksimal, tidak peduli dengan orang lain dan berteriak tanpa alasan.
4. Kognitif, seperti sulit konsentrasi, pikiran tidak tenang dan negatif, merasa kebingungan, panik, sering termenung, mudah lupa dan kurang teliti.

#### **2.1.4 Faktor-Faktor Penyebab Stress**

Lidiawati, (2011) mengemukakan ada dua faktor penyebab stress, yaitu :

1. Faktor pribadi, meliputi intelektual, motivasi dan kepribadian diri seseorang seperti kebiasaan berpikir negatif dan mental pesimis, banyak keyakinan-keyakinan irasional, harga diri rendah dan tidak memiliki upaya dalam menghadapi stress.
2. Faktor situasi, meliputi suatu hal peristiwa yang menuntut dan mendesak, ketidakjelasan, kemampuan seseorang mengontrol stress seperti perubahan hidup, menyusun tugas akhir, adaptasi ketika mendapatkan pekerjaan, masa menikah dan terjadinya perubahan peran.

### 2.1.5 Jenis-Jenis Stress

Nasir dan Muhith, (2011) membagi 2 jenis stress, yaitu :

1. *Eustress*. Stress yang baik dan positif. Stress ini dikatakan baik apabila individu tersebut dapat menghadapi dan merespons stimulus yang ada dengan konstruktif dan tidak menimbulkan kerugian baik untuk dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungan.
2. *Distress*. Stress yang buruk dan negatif. Stress ini dikatakan buruk apabila individu tersebut tidak mampu menghadapi dan merespons stimulus dengan baik yang bersifat destruktif dan menimbulkan kerugian baik untuk dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungan.

### 2.1.6 Tingkat Stress

Susane, (2017) membagi tingkat stres dengan kejadian sakit yang meliputi :

1. Stres Ringan. Pada mahasiswa stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan, merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat *temperature* normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir.
2. Stres Sedang. Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari, seperti perselisihan yang belum terselesaikan dengan rekan kerja, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi

berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan.

3. Stres Berat. Situasi kronik yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya adanya perselisihan dengan dosen dan teman-teman secara terus menerus, mengerjakan skripsi, kebutuhan finansial yang kurang memadai dan penyakit kronis. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa.

#### **2.1.7 Golongan Stress dan Cara Mengatasi Stress**

Patricia & Martin (2020) menyimpulkan Sindrom Stres, Level Stres, Gejala, Cara Mengatasi Stres, dan Jenis Terapi yang dapat dilakukan, yaitu terdapat pada tabel 2.1

Tabel 2.1

**Sindrom Stres, Level Stres, Gejala, Cara Mengatasi, Jenis Terapi**

<b>Sindrom Stres</b>	<b>Level Stres</b>	<b>Gejala Stres</b>	<b>Cara Mengatasi</b>	<b>Jenis Terapi</b>
<b>Tahap 1 Alarm stage</b>	Tahap I	Merasa senang, <i>over acting</i> , mampu menyelesaikan pekerjaan dengan cadangan energi yang menipis.	Berkumpul, menenangkan diri, berlatih fisik.	Terapi Fisik.
	Tahap II	Mulai hilang rasa bahagia, letih waktu bangun pagi, lelah sesudah makan siang, jantung berdebar-debar, otot punggung tegang, tidak bisa santai	Menenangkan pikiran, bersantai, melawan rasa lelah.	Terapi Musik, Terapi Warna.
	Tahap III	Gangguan usus dan lambung ( <i>gastritis, diare</i> ), tegang otot makin terasa, meningkatnya emosional, insomnia, sistem koordinasi terganggu ( <i>pingsan</i> ).	Meningkatkan konsentrasi, menenangkan diri, berlatih fisik.	Relaksasi, Meditasi, Terapi Mandala.
<b>Tahap 2 The Stage of Resistance</b>	Tahap IV	Sulit bertahan hingga waktu sehari, pekerjaan makin membosankan dan sulit, tidak mampu merespon secara memadai, sikap negativisme (tidak bergairah), menurunnya daya ingat dan konsentrasi, takut dan cemas tanpa sebab.	Meningkatkan konsentrasi, meningkatkan metabolisme tubuh.	-
	Tahap V	<i>Physical and psychological exhaustion</i> , tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan dan sederhana, <i>gastro intestinal disorder</i> , peningkatan rasa takut, cemas, mudah bingung, merokok.	Meningkatkan konsentrasi, meningkatkan metabolisme tubuh, konsultasi.	Relaksasi, <i>Art Therapy</i> , Konsultasi, Penanganan Medis.
<b>Tahap 3 The Third and The Final Stage/ The Exhaustion Stage</b>	Tahap VI	Jantung berdebar sangat kencang, susah bernafas, badan gemetar, dingin, dan keringet bercucuran, ketiadaan tenaga, pingsan.	Menurunkan denyut jantung, menenangkan diri, melakukan kegiatan santai, konsultasi.	Konsultasi, Perawatan.

### 2.1.8 Peran Perawat Dalam Mencegah Atau Mengatasi Stres

Wardani, (2014) menyatakan beberapa peran perawat dalam upaya mencegah dan menanggulangi stres , yaitu :

1. Sebagai upaya promotif, perawat dapat memberikan pendidikan dan kesehatan terkait stress yang meliputi sumber stress, gejala stress yang dialami sampai pencegahan yang dapat dilakukan. Perawat juga dapat memberikan informasi terkait memelihara kesehatan tubuh sebaik mungkin, menerima dan mencintai diri sendiri apa adanya dan menganjurkan untuk mempertahankan hubungan sosial yang baik dengan sekitar.
2. Sebagai upaya kuratif, perawat menanggulangi kejadian stress yang terjadi dengan menggunakan teknik-teknik yang tersedia yang sering dilakukan, seperti latihan tarik nafas dalam, teknik relaksasi dan olahraga sederhana.

### 2.1.9 Cara Pengukuran Tingkat Stress

Dalam mengukur tingkat seseorang dapat digunakan kuesioner yang terdiri dari beberapa pernyataan dan interpretasi nilai diakhir dengan menjumlahkan semua poin yang sudah diisi. Semakin tinggi nilai yang didapatkan, maka semakin tinggi pula tingkat stress yang dialami seseorang.

Kuesioner ini terdiri dari 21 soal yang bertujuan mengukur stress mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan kategori :

- 1) *Salience*: Pikiran terdominasi oleh penggunaan internet
- 2) *Mood Modification*: Segera merasa puas saat dapat menggunakan

internet

- 3) *Tolerance*: Peningkatan penggunaan internet secara intensif
- 4) *Withdrawal*: Merasa gelisah saat tidak dapat mengakses internet
- 5) *Conflict*: Muncul konflik antara dirinya dengan orang-orang disekitarnya karena penggunaan internet yang berlebihan
- 6) *Relapse*: Telah mencoba mengurangi waktu untuk mengakses internet namun selalu gagal

Dihitung dari nilai *median* dan standar deviasi didapatkan rentang skor <52 adalah stress rendah, 52-74 adalah stress sedang dan >74 adalah stress tinggi.

## **2.2 Konsep *Internet Addiction***

### **2.2.1 Pengertian *Internet***

Internet adalah akses komunikasi jaringan global yang beroperasi dan terhubung serta mencakup seluruh komputer di dunia walau setiap komputer yang terhubung memiliki berbeda sistem mesin dan operasi (Ahmadi & Hermawan, 2013). Internet adalah sebuah jaringan komputer yang dapat diakses oleh seluruh dunia yang bersifat luas dan tak terbatas (William, 2014).

### **2.2.2 Pengertian *Addiction***

Kecanduan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah suatu rasa ketagihan dan kegemaran sehingga menjadi ketergantungan yang menyebabkan individu tersebut mengabaikan hal-hal lainnya.

Pratiwi, (2012) mengemukakan kecanduan atau yang disebut dengan *addiction* secara psikologis adalah suatu bentuk sikap ketergantungan seseorang dengan suatu stimulus yang dihadapi dimana yang dihadapi tersebut dapat berupa benda, zat atau hal lain yang diminati. Zat adiktif atau zat yang dapat menyebabkan seseorang kecanduan bukan hanya dari penyebab utamanya saja, kegiatan yang dilakukan terus menerus dan menjadi perilaku juga akan menyebabkan individu tersebut kecanduan, salah satunya aktivitas *online* yang terus-menerus dan menyebabkan kecanduan internet (Rosenberg, 2014).

### **2.2.3 Internet Addiction**

Beberapa ahli mengemukakan sebutan dari kecanduan internet yang berbeda-beda, diantaranya yaitu :

- 1) Suller, (1996) menyebutnya *Cyberspace Addiction*.
- 2) Young, (1999) menyebutnya *Internet Addiction*.
- 3) Grohol, (1999) menyebutnya *Internet Addiction Disorder*.
- 4) Davis, (2001) menyebutnya *Pathological Internet Use*.
- 5) Walden, (2002) menyebutnya *Compulsion* karena jika *addiction* menurutnya harus ada proses masuknya zat asing ke dalam tubuh manusia terlebih dahulu dan terjadi proses mempengaruhinya didalam tubuh.

Walaupun berbeda julukan fenomena tetapi sebenarnya memiliki makna yang sama bahwa kecanduan internet didefinisikan sebagai *behavioral addiction* dimana individu tidak mampu mengontrol dirinya dalam mencapai kepuasan dan keinginan berlebih yang dirasakan

sehingga individu tersebut mengalami suatu permasalahan (Erizka dkk, 2016).

Young, (2010) mengemukakan bahwa definisi kecanduan internet sama dengan kecanduan lain yang umumnya dialami oleh seseorang, ditandai dengan perilaku kompulsif atau dilakukan secara terus-menerus, kurang tertarik dengan aktivitas lain selain aktivitas *online*, dan adanya tanda-tanda fisik serta mental ketika orang lain berusaha menghentikan aktivitas tersebut.

*Internet addiction* atau kecanduan internet telah menjadi masalah serius dan dianggap sebagai salah satu masalah kejiwaan. Penggunaan internet yang patologis merujuk pada ketergantungan psikologis terhadap internet dan tidak dapat dipisahkan. Young, (2010) membagi internet menjadi 2 kelompok yaitu, *dependent* atau pengguna adiktif internet dimana waktu yang digunakan individu dalam mengakses internet berkisar antara 20 hingga 80 jam per minggu, dan *non dependent* atau pengguna internet normal dimana individu yang tidak kecanduan internet ia hanya akan menggunakannya dalam batasan waktu 4 hingga 5 jam per minggu (Hasan, 2014).

Nurmandia, (2013) menyatakan bahwa kecanduan internet merupakan suatu gangguan psikologis yang meliputi *tolerance* (penggunaan harus ditambah agar dapat membangkitkan kesenangan), *withdrawal symptom* (mengalami gangguan tremor, perasaan cemas dan perubahan mood), *afeksi* (mengalami depresi dan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar) dan terganggunya kehidupan sosial.

#### 2.2.4 Dimensi *Internet Addiction*

Griffiths, (2015) mengemukakan terdapat enam dimensi individu dapat mengalami kecanduan internet, yaitu :

1. *Salience*, penggunaan internet menjadi aktivitas yang paling prioritas dalam hidup, mendominasi pikiran, perasaan dan juga tingkah laku individu. Individu akan selalu memikirkan internet, meskipun tidak sedang mengakses internet.
2. *Mood modification*, pengalaman individu dari aktivitas bermain internet dan mengakses sosial media yang dapat diobservasi melalui koping mekanismenya ketika dipisahkan dengan internet.
3. *Tolerance*, terjadi peningkatan dan durasi penggunaan internet untuk mendapatkan *mood* yang diinginkan.
4. *Withdrawal symptoms*, perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan ketika penggunaan internet dibatasi dengan merespon yang destruktif seperti marah yang tak terkendali.
5. *Conflict*, masalah yang muncul antara pengguna internet dengan lingkungan dikarenakan terlalu banyak bermain internet.
6. *Relapse*, kecenderungan berulang kembali penggunaan internet yang tidak terkontrol.

#### 2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Internet Addiction*

Smart, (2010) mengemukakan terdapat beberapa faktor yang menyebabkan individu kecanduan internet, yaitu :

1. Kurang perhatian dari orang terdekat. Individu beranggapan bahwa ia akan dihargai ketika ia menguasai suatu hal. Individu akan merasa

senang dan diapresiasi jika mendapatkan perhatian dari orang terdekatnya terutama keluarga. Tetapi dengan individu yang dia rasa tidak menguasai beberapa hal yang tidak bisa mendapatkan perhatian oleh orang tuanya, ia akan melakukan suatu hal yang negatif yang membuat orang tua menjadi perhatian dengan cara selalu memperingatkan dan mengawasinya.

2. Kurang kontrol. Orang tua yang membiasakan memberi gawai yang terhubung dengan internet pada anak-anaknya dari semenjak kecil dengan tujuan menenangkan ketika nangis, membuatnya anteng ketika orang tuanya melakukan kegiatan rumah akan beresiko meningkatkan kecanduan di masa mendatang. Anak akan menjadi lebih galak dan tatum ketika gawainya suatu hari diminta atau dipinjam.
3. Kurang kegiatan. Individu yang tidak ada aktivitas lain akan mengoperasikan gawainya ketika sedang santai dan waktu luang yang biasanya dilakukan selama beberapa waktu sehingga aktivitas *online* nya berlebih.
4. Lingkungan. Individu yang tidak dikenalkan gawai atau alat teknologi oleh orang tuanya selama dirumah juga beresiko mengalami kecanduan yang ditimbulkan melalui lingkungan sepergaulannya.
5. Pola asuh keluarga. Pola asuh orang tua didalam keluarga merupakan aspek penting dalam membentuk perilaku anak. Oleh sebab itu, dianjurkan bagi orang tua agar berhati-hati dalam

mendidik dan memberikan gawai sebagai penenang anak dalam segala situasi. Sebagai orang tua juga kiranya memperhatikan segala tindak-tanduk yang dilakukannya dalam mengoperasikan gawai yang terlalu sering dihadapan anak yang berujung pada pembentukan sikap anak yang akan meniru kebiasaan dari orang tuanya dikemudian hari.

6. Stress. Seseorang yang sedang mengalami stress beresiko besar mengalihkan stress nya ke jejaring sosial dan situs berbau *online* dengan harapan stress yang dirasakan dapat berkurang.

#### **2.2.6 Kriteria *Internet Addiction***

Suller, (1996) mengemukakan beberapa pernyataan ketika seseorang telah mengalami kecanduan suatu stimulus, yaitu :

1. Sampai melalaikan hal-hal penting karena stimulus tersebut.
2. Hubungan dengan orang-orang terdekatnya terganggu karena stimulus tersebut.
3. Orang-orang yang dekat dengannya mengeluh, terganggu, kecewa dan merasa diabaikan karena stimulus tersebut.
4. Marah, tersinggung, dan tidak suka jika perilakunya tersebut dikritik.
5. Merahasiakan atau menutup-nutupi perilakunya tersebut.
6. Berusaha untuk berhenti tapi tidak mampu.

Pratarelli dkk (1999) membagi penggunaan internet ke dalam empat model menurut intensitas penggunaannya, yaitu :

1. Model pertama, gangguan perilaku berupa penggunaan internet secara berlebihan.

2. Model kedua, penggunaan internet secara fungsional, produktif dan bermakna.
3. Model ketiga, penggunaan internet untuk mendapat kepuasan seksual atau mendapat keuntungan sosial. Pada umumnya dengan orang pengguna internet seperti ini pada orang yang pemalu atau *introvert* yang menggunakan internet untuk bersosialisasi atau mengekspresikan fantasinya.
4. Model keempat, individu yang sedikit tertarik pada internet.

Davis, (2001) menyebutkan terdapat dua jenis kecanduan internet, yaitu :

1. Kecanduan Internet Spesifik (*Specific pathological internet use*) untuk menggambarkan seseorang yang kecanduan hanya pada satu macam fasilitas yang ditawarkan oleh internet.
2. Kecanduan Internet Umum (*Generalized pathological internet use*) untuk menggambarkan seseorang yang kecanduan semua fasilitas yang ditawarkan oleh internet secara keseluruhan.

Babington dkk, (2002) mengategorikan kecanduan (*addiction*) ke dalam 3 kategori, yaitu kecanduan yang dapat dikatakan sehat (*healthy*), kecanduan tidak sehat (*unhealthy*), atau juga kecanduan yang merupakan kombinasi dari keduanya. Keasyikan dengan hobi serta keinginan untuk menghabiskan banyak waktu untuk beraktivitas dalam rangka belajar, kreativitas, dan mengekspresikan diri dapat dikatakan sebagai kecanduan yang sehat. Namun, kecanduan yang patologik

ditandai dengan lebih banyak sisi negatif antara lain karena ketidakmampuan untuk menggunakannya di dunia nyata.

Young, (2010) mengemukakan terdapat kriteria ketika individu mengalami kecanduan internet, yaitu :

1. Sangat asyik dengan dunia *online*.
2. Mengakses internet lebih lama untuk mencapai kepuasan.
3. Tidak mampu mengontrol, mengurangi bahkan sampai menghentikan penggunaan internet.
4. Gelisah, marah bahkan sampai depresi ketika dipisahkan dengan internet.
5. Berharap dapat mengakses sosial media dan internet lebih lama dari yang diharapkan.
6. Kehilangan orang-orang terdekat, karir pekerjaan dan pendidikan.
7. Berbohong atas aktivitas *online* nya kepada siapapun ketika ditanya.
8. Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah.

Young berdasarkan konsep *Pathological Gambling* didalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition* (DSM-IV) perlu mengkaji kembali adanya beberapa masalah didalam penegakan kriteria seseorang dalam kecanduan internet (Beard dan Wolf, 2001). Masalah yang paling utama adalah sulitnya untuk menjamin keobjektifan dari *self-report* mengenai kecanduan, karena beberapa kriteria kecanduan seperti misalnya merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet mempunyai kemungkinan untuk

disembunyikan dan tidak dilaporkan oleh para pecandu internet dan pada bidang psikologis klinis bahwa kecanduan yang dialami seseorang tidak dapat ditentukan hanya berdasarkan satu simtom kecanduan saja.

Beard dan Wolf, (2001) mengusulkan untuk menggunakan 8 kriterium diagnostik kecanduan internet. 5 kriterium pertama harus ada sebagai dasar penegakan diagnosis kecanduan internet sedangkan 1 dari 3 kriterium lainnya harus ada.

5 kriterium yang harus ada seluruhnya adalah :

1. Preokupasi terhadap internet (pikiran dikuasai oleh aktivitas internet yang dilakukan sebelumnya dan mengantisipasi sesi penggunaan internet berikutnya).
2. Kebutuhan untuk menggunakan internet dengan alokasi waktu yang terus bertambah demi untuk mengejar kepuasan.
3. Telah mencoba dan gagal untuk mengendalikan, mengurangi atau berhenti untuk menggunakan internet.
4. Tidak tenang, *moody*, depresi atau mudah teriritasi ketika harus menghentikan aktivitas berinternet.
5. Aktivitas *online* melebihi waktu yang direncanakan.

Salah satu dari 3 kriterium tambahan yang harus dapat dideteksi adalah :

1. Mengalami masalah atau mempunyai risiko kehilangan hubungan pribadi, kehilangan pekerjaan, kehilangan kesempatan pendidikan atau kehilangan karir.

2. Berbohong kepada anggota keluarganya, terapis atau pihak lain dalam rangka menutupi aktivitas berinternetnya.
3. Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

### **2.2.7 Gejala *Internet Addiction***

Freitag dan Weaver, (2002) menyatakan gejala-gejala dari kecanduan internet, yaitu :

1. Keasyikan dengan internet dan selalu memikirkannya selagi *offline* (*internet preoccupation*).
2. Selalu menambah waktu untuk *online*.
3. Tidak mampu mengontrol penggunaan internet.
4. Lekas marah dan gelisah bila tidak sedang *online*.
5. Menggunakan internet sebagai pelarian dari masalah.
6. Membohongi keluarga atau teman mengenai jumlah waktu yang digunakan untuk *online*.
7. Kehilangan teman, pekerjaan, ataupun kesempatan pendidikan dan karir karena penggunaan internet.
8. Terus menggunakan internet walaupun dana untuk *online* menipis.
9. Depresi, kemurungan, kegelisahan dan kecemasan meningkat jika tidak menggunakan internet.
10. Mengalami gangguan tidur atau perubahan pola tidur akibat penggunaan internet.
11. Merasa bersalah dan penyesalan yang dalam akibat penggunaan

internet.

Rahman Azis dkk, (2018) mengklasifikasikan gejala-gejala yang dialami seseorang ketika kecanduan internet berdasarkan beberapa sumber, yaitu terdapat pada tabel 2.2

**Tabel 2.2**  
**Gejala *Internet Addiction***

Kriteria	Gangguan Game Internet	Young	Griffths	Gangguan Permainan Perjudian	Gangguan Penggunaan Zat Terlarang	Penggunaan Zat Terlarang (4 domain utama)
<b>Perasaan tidak nyaman jika dibatasi</b>	X	X	X	X	X	Farmakologi
<b>Peningkatan durasi</b>	X	X	X	X	X	
<b>Keasyikan</b>	X	X	X (Internet menjadi prioritas)	X	X	
Sangat menginginkan		X			X	
Lebih lama dari yang direncanakan		X			X (Dalam jumlah yang besar)	
Menghabiskan waktu sangat banyak		X			X	Gangguan Kontrol
Kecenderungan dapat terulang kembali		X	X			
<b>Gagal untuk menghentikan</b>	X	X		X	X	
<b>Mengabaikan kegiatan yang lain</b>	X				X	
<b>Resiko kehilangan hubungan dengan lingkungan sekitar</b>	Hubungan atau pekerjaan / karier yang terancam atau hilang	Hubungan atau pekerjaan / karier yang terancam atau hilang	Konflik	Hubungan atau pekerjaan / karier yang terancam atau hilang	Masalah sosial / interpersonal	Gangguan Sosialisasi
<b>Mengabaikan kewajiban besar</b>					X	
<b>Meneruskan aktivitasnya walaupun terjadi masalah</b>	X				X	Penggunaan yang beresiko
Ancaman resiko (saat mengemudi, mengoperasikan mesin)	X				X	
<b>Penipuan</b>	X	X	X	X		
<b>Perilaku seseorang ketika dipisahkan dengan internet</b>	X	X	X	X		
Mengejar apa yang hilang darinya	X	X	X	X		
Mempercayakan semua uang yang dimiliki untuk kebutuhan internet		X	X	X		

### 2.2.8 Dampak *Internet Addiction*

Rini, (2011) mengemukakan terdapat beberapa dampak ketika individu mengalami kecanduan internet, yaitu :

1. Kesehatan : Stress, kesehatan jantung menurun, rusaknya lambung dan ginjal , perubahan berat badan, pegal dan nyeri tulang belakang, kerusakan mata sampai epilepsi.
2. Kepribadian : Perilaku menyimpang seperti malas, bolos sekolah, korupsi uang, suka mencuri, menjadi agresif dan kurang bersosialisasi.
3. Pendidikan : Perilaku acuh, cuek, kurang berkonsentrasi dan tidak mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.
4. Keluarga dan Masyarakat : Perilaku agresif, kasar, melawan orang tua dan malas bersosialisasi.

Beberapa dampak lain dari kecanduan internet digolongkan menjadi beberapa aspek, yaitu :

1. Akademik. Individu yang mengalami kecanduan internet akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, mempersiapkan ujian dengan baik dan mengalami insomnia atau kurangnya jam tidur akibat penggunaan internet yang berlebihan di malam hari. Ketika hal tersebut tidak dipersiapkan dengan matang, mahasiswa akan memiliki nilai-nilai yang buruk, kehilangan prestasi bahkan bisa sampai *didrop out* dari kampusnya.
2. Hubungan interpersonal. Komunikasi yang terjalin pada individu yang sudah menikah, hubungan orang tua dengan anaknya dan

- hubungan terdekat dengan rekan-rekan sebaya dapat terganggu akibat penggunaan internet berlebih. Hal ini disebabkan pada mereka yang kecanduan internet secara tidak langsung sudah mengurangi waktunya untuk berkomunikasi di dunia nyata. Individu yang kecanduan internet juga didapatkan lebih sering berkomunikasi secara *online* dan banyak terlibat dalam forum dunia maya.
3. Finansial. Individu yang mengalami kecanduan internet akan mengeluarkan *budget* yang lebih banyak dalam penggunaan internet dibandingkan dengan pengguna normal.
  4. Pekerjaan. Para pekerja yang mendapatkan komputer sebagai sarana penunjang pekerjaannya cenderung digunakan untuk mengakses kebutuhan pribadi pada saat jam kerja. Hal ini menyebabkan para pekerja tidak dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik.
  5. Fisik. Pecandu internet akan menjadi kurang tidur karena terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk *online* di malam hari sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan dan menurunkan imunitas. Penggunaan internet yang berlebihan juga meningkatkan risiko terjadinya kelelahan mata, nyeri pinggang, dan *carpal tunnel syndrome*. Anies, (2018) menyebutkan seseorang yang terlalu banyak menggunakan *smartphone* nya, ia akan mengalami *electrical sensitivity*. *Electrical Sensitivity* adalah dimana seseorang mengalami gangguan fisiologis dengan tanda gejala neurologis berupa berbagai gejala dan keluhan seperti sakit kepala (*headache*), pusing (*dizziness*) dan kelelahan (*fatigue*).

### 2.2.9 Cara Pengukuran *Internet Addiction*

Dalam mengukur kecanduan internet seseorang dapat digunakan kuesioner yang terdiri dari beberapa pernyataan dan interpretasi nilai diakhir dengan menjumlahkan semua poin yang sudah diisi. Semakin tinggi nilai yang didapatkan, maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet.

Kuesioner terdiri dari 20 soal yang bertujuan mengukur tingkat level adiksi internet dengan kategori :

- 1) Stress Akademik : Keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari- hari, konflik antara dua pilihan, harapan dari keluarga atau orang lain, beban kuliah, perubahan hidup yang mengganggu, kecemasan
- 2) Reaksi terhadap stressor : Gangguan biologis, perasaan tidak menyenangkan, menyakiti diri sendiri dan orang lain dan penilaian masalah

Terhitung dari nomor 1 sampai 20 pernyataan hasilnya akan dijumlahkan secara keseluruhan dan dikali 5. Dengan kriteria pengguna internet normal yang memiliki skor 0-19, kecanduan internet ringan yang memiliki skor 20-49, kecanduan internet sedang yang memiliki skor 50-79 dan kecanduan internet parah yang memiliki skor 80-100.

## **2.3 Konsep Mahasiswa**

### **2.3.1 Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh jenjang di bangku pendidikan yang terdaftar aktif dalam salah satu Akademik, Perguruan Tinggi, Sekolah Tinggi, Universitas dan Politeknik baik diperguruan tinggi negeri maupun swasta (Hartaji, 2012). Mahasiswa juga didefinisikan sebagai individu yang menuntut ilmu di suatu Instansi demi mendapat gelar Diploma, Sarjana dan Pascasarjana.

Seseorang yang menduduki awal bangku perkuliahan dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, dimana tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Pada umumnya, mahasiswa strata-1 (S1) berada pada masa remaja akhir.

### **2.3.2 Tugas dan Kewajiban Mahasiswa**

Mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas dan makalah, presentasi, diskusi, menghadiri seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang berkaitan dengan agenda kampus. Di samping itu, ada tugas lain yang lebih berat dan lebih menyentuh terhadap makna mahasiswa itu sendiri, yaitu sebagai agen perubah (*agent of change*) dan pengontrol sosial di

masyarakat (*agent of control*) yang memberikan manfaat langsung dengan memanfaatkan IPTEK demi kemajuan masyarakat (Machfud, 2016). Hal ini dibentuk melalui upaya dalam mewujudkan *Tridharma* Perguruan Tinggi yang meliputi pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat dengan hasil dapat meningkatkan mutu pendidikan bangsa dengan ilmu, melaksanakan penelitian untuk memberikan manfaat bagi kemajuan peradaban dan kepentingan bangsa serta menerapkan hasil IPTEK untuk pemberdayaan masyarakat (Lian, 2019).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata Tri Dharma adalah kata dalam bahasa Sanksekerta yang diindonesiakan. Tri berarti “Tiga”, dan Dharma yang berarti “Kewajiban. Dengan demikian, pengertian Tri Dharma perguruan tinggi adalah tiga kewajiban yang harus dijalankan oleh perguruan tinggi dalam mengelola seluruh komponen yang ada di dalamnya (*civitas akademika*). Tri Darma Perguruan Tinggi yaitu tiga dasar tanggung jawab yang harus diciptakan oleh mahasiswa sebagai kaum intelektual (Machfud, 2016).

Mahasiswa berkewajiban menjaga etika dan mentaati norma pendidikan tinggi untuk menjamin terlaksananya *Tridharma* Perguruan Tinggi dan pengembangan budaya akademik (UU RI Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 13). Mahasiswa hendaknya dapat menyelesaikan program pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing dan diharapkan tidak melebihi ketentuan batas waktu yang ditetapkan oleh instansi. Masa studi mahasiswa untuk menyelesaikan program sarjana

adalah 4 s.d 5 tahun (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 49 Tahun 2014 Pasal 17 Ayat 3).

### 2.3.3 Peranan Mahasiswa

Siallagan, (2011) menyatakan ada peranan dasar penting bagi mahasiswa yaitu :

1. Peran intelektual. Sebagai seseorang yang menempuh bangku perkuliahan dianggap menjadi orang berintelektual dan jenius dalam memecahkan segala permasalahan dan dapat menjalankan hidupnya secara proporsional baik sebagai seorang mahasiswa, anak dan menjadi harapan masyarakat dalam menjadi *agent of control*.
2. Peran moral. Sebagai seorang mahasiswa yang mahir dalam membuat keputusan, pintar berdiskusi, berpendapat dan berorasi serta beraksi turun ke jalan demi menyampaikan aspirasi yang mewakili masyarakat tentu harus mencerminkan perilaku yang bermoral dan tidak menjatuhkan almamater kampus serta membuat jelek nama pribadi.
3. Peran sosial. Sebagai seorang mahasiswa harus dapat membawa dan mengontrol perubahan sosial dikalangan masyarakat, berpikir kritis terkait sesuatu hal dan kebijakan, bersinergi dalam menentukan rencana kedepan dan bertindak nyata.

## 2.4 Hubungan Tingkat Stress dengan *Internet Addiction*

Setiawan, dkk (2019) menyebutkan bahwa saat ini internet menjadi kebutuhan dalam pembelajaran dan menyelesaikan berbagai pekerjaan yang menyebabkan kebutuhan setiap individu terhadap akses internet sangat tinggi sehingga dampak negatif dari penggunaan internet tidak bisa dihindarkan dan penggunanya mengalami kecanduan. Mahasiswa lebih rentan menjadi pecandu internet dibandingkan dengan yang lain dikarenakan berbagai aktivitas yang padat dan kebutuhan tinggi terhadap internet seperti mengakses sarana edukasi, hiburan, perbelanjaan *online* dan kebutuhan *chatting* antar teman sebaya merupakan keadaan yang menjadikan mahasiswa ketergantungan dan tidak bisa dipisahkan (Suryanto, 2010).

UU RI Nomor 12 tahun 2012 menyebutkan salah satu yang harus dicapai oleh mahasiswa dalam *Tridharma* Perguruan Tinggi adalah melakukan suatu penelitian untuk memenuhi tugas akhir atau disebut dengan skripsi. Pada mahasiswa yang menjalani skripsi, skripsi dianggap sebagai suatu hal yang menakutkan dan beban yang berat mengingat hal tersebut wajib diselesaikan sebagai salah satu syarat kelulusan akademik di Perguruan Tinggi (Poerwadarminta, 2012). Umumnya mahasiswa tingkat akhir dengan pengguna internet normal ia akan menggunakan internet untuk mencari referensi tugas akhir dalam jangka waktu 4 sampai 5 jam per minggu yang berarti individu tersebut tidak ketergantungan dengan akses internet (Hasan, 2014).

Permasalahan yang biasa dijumpai dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu, seperti kesulitan mencari tema, kegagalan dalam membuat judul skripsi

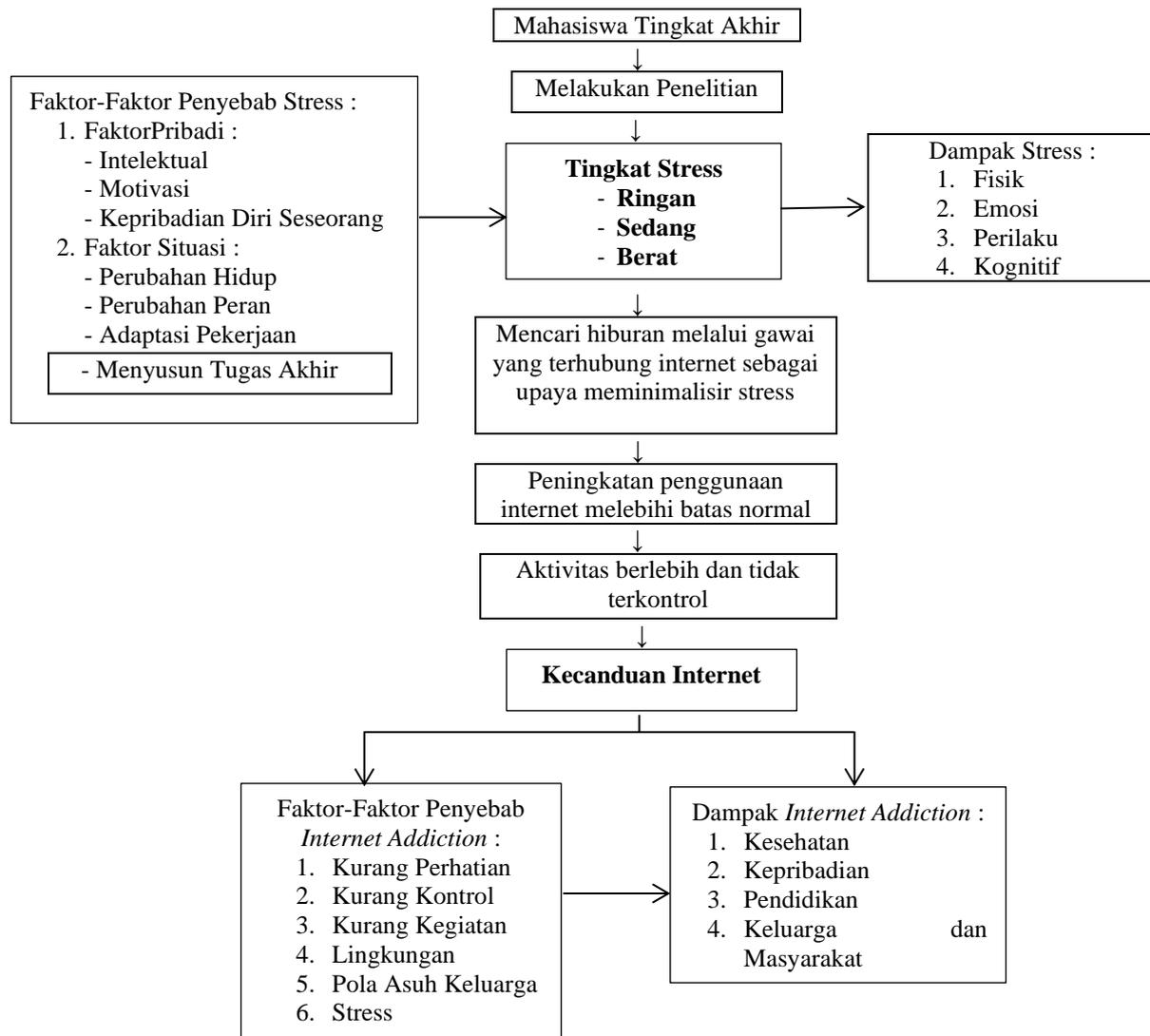
dan dituntut untuk lebih dewasa dalam tindakan, perilaku dan pemikiran juga membuat individu merasa tertekan dan kehilangan semangat serta motivasi. Beberapa permasalahan tersebut yang dialami mahasiswa ketika mengalami stress akan membuat mahasiswa malas mengerjakan skripsi. Beberapa kasus tertentu didapatkan ada mahasiswa yang sampai mengabaikan dan meninggalkan skripsinya begitu saja, menghilang selama proses bimbingan yang berkelanjutan dan mengakibatkan tertunda kelulusannya yang harus mengulang ditahun berikutnya (Indarwati, 2018).

Smart, (2010) mengemukakan seseorang yang mengalami stress beresiko besar akan mengalihkan stress nya ke jejaring sosial dan situs berbau *online* dengan harapan stress yang dirasakan dapat berkurang. Terlebih dengan seseorang yang cenderung tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik ketika merespon stimulus yang ada, ketika mengalami stress dan mengalihkannya ke situs *online* akan asyik dengan apa yang dioperasikannya dan lama-kelamaan akan melupakan hal-hal penting lain yang harus segera diselesaikan.

Hasan, (2014) menyebutkan individu yang mengalami kecanduan internet, ia akan menghabiskan waktu *online* nya dari 20 hingga 80 jam per minggu dan dikatakan *independent* yang berarti individu tersebut ketergantungan dengan akses internet. Rini, (2011) menyatakan bahwa dampak dari kecanduan internet meliputi berbagai aspek, yaitu masalah kesehatan, kepribadian seseorang, masalah pendidikan, konflik keluarga dan masyarakat yang semua itu berdampak negatif dan merugikan diri sendiri serta orang lain.

## 2.5 Kerangka Konseptual

**Bagan 2.1**  
**Kerangka Konsep**



Sumber : ( Modifikasi Machfud 2016, Lidiawati 2011, Susane 2017,  
Musabiq & Karimah 2018, Smart 2010, Hasan 2014, Young 2010, Rini 2011)