

## Hubungan *Problematic Internet Use* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Fara Fajria<sup>1</sup>, Rinaldi<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang  
e-mail: [farafajria3@gmail.com](mailto:farafajria3@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Problematic Internet Use* dengan stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Baru Universitas Negeri Padang. Teknik Pengambilan sampel pada penelitian ini memakai teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah 384 responden. Instrument penelitian ini menggunakan skala *problematic internet use* dari Caplan (2010) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan menggunakan skala stres akademik dari Gadzella (1994) yang di modifikasi dari Tiya Oktarisa (2021). Data dianalisis menggunakan korelasi *Product Moment* dengan program SPSS 26. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,357 dan nilai  $p = 0,000$  ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *problematic internet use* dengan stres akademik.

**Kata kunci:** *Problematic Internet Use*, Stres Akademik, Mahasiswa

### Abstract

This research aims to determine the relationship between problematic internet use and academic stress in Padang State University students. This research uses quantitative methods with a correlational design. The population in this research is Padang State University New Students. The sampling technique in this research used a purposive sampling technique with a total of 384 respondents. This research instrument uses the problematic internet use scale from Caplan (2010) which has been translated into Indonesian and uses the academic stress scale from Gadzella (1994) which was modified from Tiya Oktarisa (2021). The data was analyzed using Product Moment correlation with the SPSS 26 program. Based on the results of the analysis, a value ( $r_{xy}$ ) of 0.357 was obtained and a p value = 0.000 ( $p > 0.05$ ). These results show that there is a positive relationship between problematic internet use and academic stress.

**Keywords :** *Problematic Internet Use*, Academic Stress, Students

## PENDAHULUAN

Perguruan tinggi (universitas) merupakan kelanjutan pendidikan menengah atas yang diselenggarakan untuk mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademis yang baik dan profesional agar bisa menerapkan, mengembangkan, dan menciptakan pengetahuan serta teknologi yang baru. Perguruan tinggi memberikan kesempatan kepada peserta didik agar dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga dapat menciptakan sumber daya manusia yang unggul, kompeten, dan berwawasan (Mulya & Indrawati, 2016).

Transisi individu dari siswa SMA menjadi mahasiswa di bangku perkuliahan akan menimbulkan banyak perubahan dan perbedaan (Wistarini & Marheni, 2019). Mahasiswa akan lebih mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang baru, lebih tanggap terhadap keadaan sekitar, mampu mengembangkan pola pikir, serta mampu menyesuaikan tingkah laku disekitarnya. Mahasiswa berada pada fase remaja, merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju arah menjadi lebih dewasa. Banyak perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja seperti halnya perubahan fisik, biologis, mental emosional yang terjadi dan perubahan dalam tanggung jawab dan peran (Mulya & Inrawati, 2016).

Menurut (Busari, 2016) Stres akademik merupakan jenis stres yang paling umum dan menonjol dialami oleh remaja, termasuk mahasiswa. Stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan akademik ataupun pendidikan, stres ini di picu karena adanya *academic stressor* adalah sumber stres yang bersumber dari tuntutan dunia pendidikan dimana biasanya bersumber dari kegiatan pembelajaran (Hikmah, 2014). Tuntutan pendidikan seperti kelulusan, memperoleh nilai yang bagus, lamanya waktu belajar, ujian, perasaan cemas, penguasaan, serta pemahaman pembelajaran dan keberhasilan akademik (Stankovska, 2018). Stres akademik akan muncul jika seorang mahasiswa memiliki sumber daya yang kuat dan cukup sedangkan tuntutan dari lingkungan pendidikan melebihi sumber daya (Barseli, 2017).

Mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami stres karena transisi yang berkaitan dengan perubahan-perubahan kehidupan di SMA dengan perguruan tinggi. Perubahan yang dialami mahasiswa tahun pertama meliputi perubahan dalam hubungan sosial, dimana mahasiswa tahun pertama masih terbiasa dengan lingkungan *peer group* dalam pertemanan, perubahan dalam mengelola keuangan, beban tugas akademik yang lebih tinggi dan lebih sulit dibandingkan tingkat sekolah menengah (Prasetya & Hartati; 2014, Putra & Ahmad; 2020). Selain itu, salah satu sumber stres yang dialami mahasiswa adalah tugas. Tugas merupakan bagian wajib bagi mahasiswa dan tidak bisa dihindari. Tugas yang dimiliki mahasiswa bermacam-macam mulai dari tugas individu maupun tugas kelompok (Misra et.al dalam Astriani et.al., 2021). Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi cenderung akan mengalami stres akademik (Erindana et.al, 2021).

Menurut Devita (2018) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik akan menggunakan internet secara berlebihan. Individu yang mengalami situasi atau kondisi yang menyebabkan stres, maka individu tersebut akan berusaha

untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu (Waksita, 2017). Penggunaan internet yang digunakan mahasiswa merupakan salah satu cara pengalihan stres yang muncul dari kehidupan akademik. Dalam hal ini, internet berfungsi menghasilkan kesenangan dan meringankan stres yang di hadapi individu untuk sementara waktu (Van Deursen 2015). Namun sebaliknya, penggunaan internet berlebihan dapat berdampak buruk bagi kehidupan dan terjadinya kesenjangan interaksi (Saputra, A, 2014).

Mahasiswa merupakan individu yang rentan mengalami *problematic internet use* karena mahasiswa memiliki jadwal perkuliahan yang tidak terstruktur sehingga memiliki banyak waktu luang dan dilengkapi dengan akses internet yang tidak terbatas, mudah, dan tidak berbayar di kampus (Frangos & Sotiropoulos, 2011). Li et al. (2016) menyebutkan bahwa jika dibandingkan dengan kelompok usia lain, kelompok usia mahasiswa memiliki resiko yang lebih besar untuk berdampak mengalami *problematic internet use*.

*Problematic Internet Use* atau penggunaan internet bermasalah merupakan penggunaan Internet yang berlebihan atau tidak tepat, yang dapat menyebabkan masalah psikologis, sosial, dan akademik (Tomzcyk dalam Lukasz, 2020). *Problematic internet use* merupakan suatu permasalahan yang ditimbulkan karena internet. *Problematic internet use* merupakan penggunaan bermasalah pada internet yang menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengorganisir kehidupannya. Individu yang mengalami *problematic internet use* biasanya tidak menyadari adanya perubahan tingkah laku yang terjadi pada dirinya. Perubahan yang dialami individu seperti perubahan emosi, kurangnya kontrol diri, penggunaan internet yang tinggi, sulitnya mengontrol diri untuk tidak mengakses dan jauh dari internet, serta lebih nyaman melakukan interaksi secara virtual dibandingkan interaksi secara langsung atau tatap muka (Caplan, dalam Sipangkar et.al., 2021).

## **METODE**

Jenis penelitian yang dipakai adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Azwar (2013) menjelaskan penelitian kuantitatif memfokuskan analisis data dalam bentuk *numerical* (angka) kemudian dianalisis secara statistik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel Mahasiswa Baru Universitas Negeri Padang Angkatan 2023. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner atau angket dengan teknik skala model likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik korelasi *product moment*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Umum Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Universitas negeri Padang angkatan 2023 dengan rentang usia 18 sampai 21 tahun. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 384 mahasiswa baru. Berdasarkan subjek penelitian tersebut diperoleh gambaran subjek dilihat berdasarkan usia pada tabel berikut

**Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Usia**

Usia	F	(%)
18 Tahun	238	62%
19 Tahun	118	31 %
20 Tahun	28	7%
<b>Total</b>	<b>384</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diatas terlihat rincian responden penelitian berdasarkan usia dimana mayoritas subjek penelitian berusia 18 tahun sebanyak 238 orang. Kemudian untuk usia 19 tahun sebanyak 118 orang dan paling sedikit dengan usia 20 tahun sebanyak 28 orang. Subjek berasal dari Universitas Negeri Padang. Berikut gambaran responden dilihat berdasarkan Fakultas.

**Tabel 2. Data Responden Berdasarkan Fakultas**

Fakultas	F	(%)
Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP)	67	17%
Fakultas Pariwisata dan Perhotelan (FPP)	22	6%
Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK)	57	15%
Fakultas Ekonomi (FE)	50	13%
Fakultas Bahasa dan Seni (FBS)	26	6%
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan (FMIPA)	46	12%
Fakultas Ilmu Sosial (FIS)	54	14%
Fakultas Teknik (FT)	45	12%
Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)	15	4%
Fakultas Kedokteran (FK)	2	1%
<b>Total</b>	<b>384</b>	<b>100%</b>

**Deskripsi Data Penelitian**

**Tabel 3. Skor Hipotetik dan Skor Empirik *Problematic Internet Use* dan Stres Akademik ( $n = 384$ )**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Problematic Internet Use</i> (PIU)	15	60	37.5	7,5	15	60	42.6	6.55
Stres Akademik	28	112	70	14	41	111	80.55	7.96

Berdasarkan pada tabel 4.3 diatas, secara umum skor mean empirik lebih besar dari skor hipotetiknya, sehingga dapat diartikan bahwa subjek yang telah diteliti peneliti pada penelitian ini memiliki stres akademik diatas rata-rata hipotetik atau berada pada kategori tinggi. Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki *problematic internet use* dan stres akademik diatas rata-rata hipotetik.

### Deskripsi Data *Problematic Internet Use*

Secara keseluruhan tabel yang menjelaskan rerata hipotetik dan rerata empirik pada *Problematic Internet Use* jumlah aitem keseluruhan 15 aitem/butir. Nilai skor hipotetik minimum diperoleh dari jumlah aitem dikali skor penilaian terendah yaitu  $15 \times 1 = 15$ . Nilai max diperoleh dari jumlah aitem dikali skor penilaian tertinggi yaitu  $15 \times 4 = 60$ , sehingga didapatkan nilai mean hipotetik  $(60+15)/2 = 37,5$ , dan nilai standar deviasi skor hipotetik yaitu  $(60-15)/6 = 7,5$ . Skor perilaku *problematic internet use*, selanjutnya dikategorisasikan kedalam lima kategorisasi yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Dapat dilihat dari tabel berikut :

**Tabel 4. Kategorisasi Aspek *Problematic Internet Use***

Dimensi	Skor	Kategorisasi	F	%
$X \geq M+1,5 SD$	$X \geq 48,75$	Sangat Tinggi	60	16%
<b><math>M+0,5 SD \leq X &lt; M+1,5SD</math></b>	<b><math>41,25 \leq X &lt; 48,75</math></b>	<b>Tinggi</b>	<b>177</b>	<b>46%</b>
$M-0,5SD \leq X < M+0,5SD$	$33,75 \leq X < 41,25$	Sedang	110	28%
$M-1,5 SD \leq X < M-0,5SD$	$26,25 \leq X < 33,75$	Rendah	31	8%
$X < M-1,5SD$	$X < 26,25$	Sangat Rendah	6	2%
<b>Jumlah</b>			<b>384</b>	<b>100</b>

**Tabel 5. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Aspek *Problematic Internet Use***

Dimensi	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Preference for Online Social Interaction (POSI)</i>	3	12	7.5	1.5	3	12	7.81	2.12
<i>Mood Regulation</i>	3	12	7.5	1.5	3	12	9.38	1.55
<i>Cognitif Preoccupation</i>	3	12	7.5	1.5	3	12	8.71	1.61
<i>Compulsive Internet Use</i>	3	12	7.5	1.5	3	12	8.57	1.64
<i>Negative Outcome</i>	3	12	7.5	1.5	3	12	8.14	1.9

Berdasarkan hasil tersebut diperoleh bahwa responden dalam penelitian ini memiliki *problematic internet use* yang tinggi pada semua aspek dalam skala ini.

### Deskripsi Data Stres Akademik

Secara keseluruhan tabel yang menjelaskan rerata hipotetik dan rerata empirik pada stres akademik jumlah aitem keseluruhan 28 aitem/butir. Pada variabel stres akademik, terdapat skor penilaian dengan rentang 1 sampai 4. Nilai skor hipotetik minimum didapat dari jumlah aitem dikali skor penilaian terendah yaitu  $28 \times 1 = 28$ . Nilai max diperoleh dari jumlah aitem dikali skor penilaian tertinggi yaitu  $28 \times 4 = 112$  sehingga diperoleh nilai mean hipotetik yaitu  $(112+28)/2 = 70$ , dan nilai standar deviasi skor hipotetik yaitu  $(112-28)/6 = 14$ . Selanjutnya, stres akademik dikategorisasikan kedalam kategorisasi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dapat dilihat pada tabel 4.7.

**Tabel 7. Kategorisasi Aspek Stres Akademik**

Aspek	Skor	Kategorisasi	F	%
$X \geq M+1,5 SD$	$X \geq 91$	Sangat Tinggi	24	9%
<b><math>M+0,5 SD \leq X &lt; M+1,5SD</math></b>	<b><math>77 \leq X &lt; 91</math></b>	<b>Tinggi</b>	<b>231</b>	<b>60%</b>
$M-0,5SD \leq X < M+0,5SD$	$63 \leq X < 77$	Sedang	113	29%
$M-1,5 SD \leq X < M-0,5SD$	$49 \leq X < 63$	Rendah	4	1%
$X < M-1,5SD$	$X < 49$	Sangat Rendah	2	1%
<b>Jumlah</b>			<b>384</b>	<b>100</b>

**Tabel 8. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Aspek Stres Akademik**

Aspek	Skor Hipoteteik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Frustration</i>	1	4	2.5	0.5	1	4	3.07	0.72
<i>Conflicts</i>	3	12	7.5	1.5	3	12	8.46	1.48
<i>Pressures</i>	4	16	10	2	4	16	12.65	1.98
<i>Changes</i>	3	12	7.5	1.5	3	12	8.21	1.45
<i>Self-Imposed</i>	4	16	10	2	4	16	11.91	1.68
<i>Psychological</i>	4	16	10	2	4	16	10.93	1.63
<i>Emotional</i>	4	16	10	2	4	16	11.37	1.77
<i>Behavioral</i>	2	8	5	1	2	8	5.35	1.14
<i>Cognitive</i>	3	12	7.5	1.5	3	12	8.6	1.21

Berdasarkan hasil tersebut diperoleh bahwa responden dalam penelitian ini memiliki stres akademik yang tinggi pada semua aspek pada skala ini.

### Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan melihat berapa persen *problematic internet use* mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil uji analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *problematic internet use* dengan stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Hasil dari uji hipotesis dalam penelitian ini  $H_a$  diterima. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini nilai  $r$  sebesar 0.357 dan signifikansi sebesar  $0,000 < 0,5$  dapat diartikan bahwa adanya hubungan *problematic internet use* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hasil dari uji tersebut menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara *problematic internet use* dengan stres akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Unsar (2020) dimana meneliti tentang "Hubungan *Problematic Internet Use* dengan Tingkat stres Pada Mahasiswa" jumlah sampel sebanyak 433 responden. Sampel dalam penelitian ini 44,1% merupakan mahasiswa keperawatan dan sebagian besar didominasi oleh mahasiswa baru sebesar 45,9%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres dan *problematic internet use* dikalangan mahasiswa akan meningkat seiring dengan meningkatnya penggunaan internet. hal ini juga didukung oleh penelitian Lam et.al., (2015) yang menunjukkan adanya korelasi positif

antara kecanduan internet, stres, dan kehidupan yang penuh tekanan yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari kategorisasi skala stres akademik menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang pada umumnya berada pada kategori tinggi dengan persentase 60%. Hal tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru Universitas Negeri Padang mengalami stres akademik pada kehidupan perkuliahannya. Hasil temuan peneliti berdasarkan kategorisasi variabel stres akademik berdasarkan aspek menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru universitas negeri padang cenderung merasakan stres akademik karena adanya tekanan berdasarkan aspek *pressure* yang berhubungan dengan penyesuaian diri dengan tugas yang diberikan dosen dengan rentang waktu yang berdekatan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri et.al (2022) dimana hasil penelitian menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa tahun awal berada pada kategori tinggi dengan persentase 73%. Mahasiswa tingkat awal memiliki peran untuk menyesuaikan diri dengan tugas dan tanggung jawab baru. Penyesuaian diri di lingkungan akademik yang baru diharapkan akan memudahkan mahasiswa selama proses belajar untuk mencapai capaian belajar (Harvey, 2017).

Mahasiswa baru yang sedang berada disemester awal memiliki tingkat stres akademik yang berbeda dengan mahasiswa yang berada disemester tengah ataupun semester akhir (Augusti et.al., 2015). Mahasiswa yang berada disemester awal memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang berada pada semester akhir. Dimana mahasiswa yang berada pada semester awal harus terlebih dahulu melewati proses penyesuaian atau adaptasi dari lingkungan di sekolah yang sangat berbeda dengan lingkungan perguruan tinggi, sedangkan mahasiswa yang berada pada semester tengah dan akhir sudah bisa beradaptasi dengan lingkungan ataupun proses perkuliahan di perguruan tinggi. Hal tersebut bisa membuat stres akademik yang dirasakan akan jauh berbeda antara individu dengan individu lainnya sehingga responden dalam penelitian akan memperoleh skor stres akademik yang berbeda-beda (Augusti et.al., 2015).

Menurut Al Aula et. al., (2017) mengenai pendidikan di perguruan tinggi, dimana mahasiswa tidak akan terlepas dari permasalahan yang berkaitan dengan dunia akademik. Individu yang tidak memiliki sumber daya yang cukup baik untuk menghadapi tuntutan akademik cenderung akan mengalami *academic stress* Wilks (dalam Al Aula et.al., 2017). Terdapat dua cara yang dilakukan individu dalam menghadapi *academic stress*, yaitu dengan menghadapi masalah (*confrontative coping styles*) atau dengan menghindari masalah (*avoidant coping style*) Li et al. (dalam Al Aula et.al., 2017). Individu yang memilih untuk menghadapi masalah (*Confrontative avoidant styles*) merupakan cara yang efektif untuk mengatasi stres, sedangkan menghindari masalah (*avoidant coping style*) adalah strategi maladaptif dalam mengatasi stres. Menghadapi masalah (*Confrontative coping styles*), meliputi pemecahan masalah (*problem solving*) dan mencari bantuan (*help-seeking*). Menghindari masalah (*avoidant coping styles*) seperti *self-blame*. Li et.al (dalam Al

Aula et.al., 2017) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *avoidant coping styles* dengan *problematic internet use*. Li et. al (dalam Al Aula et.al., 2017) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *avoidant coping styles* dengan *problematic internet use*.

*Avoidant coping styles* bisa membuat individu merasakan manfaat jangka pendek misalnya merasa terbebas dari tekanan, namun hal itu dapat membuat individu rentan mengalami *problematic internet use* Li et. al., (dalam Al Aula et.al., 2017). Internet merupakan wadah yang menyediakan tempat bagi individu untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan yang dirasakan individu dan untuk menghilangkan perasaan negatif yang di tidak diinginkan oleh individu, sehingga individu bisa menggunakan internet untuk dapat mengembangkan *avoidant coping styles* dengan cara bermain game online, sosial media, dan lain-lain ( Huang et al., dalam Al Aula et.al., 2017). Individu dengan tingkat stres yang tinggi akan cenderung menggunakan internet sebagai alternatif untuk melepaskan diri dari masalah yang sedang di hadapinya (Kardefelt-Winther, 2014). Hal tersebut sejalan dengan penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Wardanie dan Kartika (2013) yang menunjukkan bahwa salah satu responden penelitiannya menganggap internet sebagai media utama penghilang stres atau masalah yang dihadapi sehari-hari. Menurut Caplan (2010) menyebutkan bahwa pengguna internet sebagai regulasi emosi atau masalah yang dihadapi dapat membuat individu menggunakan internet secara berlebihan sehingga dapat menimbulkan *problematic internet use*.

Individu yang mengalami stres termasuk stres akademik akan merasakan emosi negatif yang membuat individu akan melakukan berbagai cara untuk melepaskan diri dari emosi negatif sehingga membuat individu mengalami permasalahan pada perilaku termasuk *problematic internet use* (Al Aula et.al., 2017). Menurut Caplan (2003) menjelaskan jika individu yang mengalami emosi negatif akan membuatnya melakukan interaksi di media online yang dilakukan secara berlebihan untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan. Individu yang mengalami stres akademik akan melepaskan emosi negatif yang dirasakan dengan cara memanfaatkan berbagai macam fasilitas yang diberikan internet sehingga membuat individu mengalami salah satu gejala dari *problematic internet use*. Menurut Caplan (2010) menyebutkan bahwa mood regulation merupakan merupakan prediktor kognitif yang signifikan dari hasil negatif yang dikaitkan dengan penggunaan internet. Ketika internet digunakan sebagai media yang memungkinkan untuk meregulasi emosi negatif yang secara tidak sadar individu akan mengalami penggunaan internet secara kompulsif (*compulsive internet use*) Caplan (2010). Dalam kondisi ini membuat *mood regulasi* atau perasaan negatif dari penggunaan internet merupakan salah satu gejala kognitif dari penggunaan *problematic inertent use* ( Caplan, dalam Reylando., 2016).

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari kategorisasi skala *problematic internet use* menunjukkan bahwa tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang pada umumnya berada pada kategori tinggi sebanyak 177 responden dengan persentase sebesar 46%. Hal tersebut diperoleh



dari gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa baru Universitas Negeri Padang mengalami permasalahan dalam penggunaan internet. Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Li et.al (dalam Al Aula et.al., 2017) tentang terjadinya *problematic internet use* dan hubungannya dengan *stressfull life events* dan *coping style* kepada mahasiswa dari 3 universitas yang bebebeda di Guangzhu, China. *Stressfull life events* dalam penelitian tersebut diukur melalui 5 skala yaitu *academic stress, job-related stress, social communication, daily hassles, dan major live events*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *academic stress* yang tinggi akan diikuti dengan *problematic internet use* yang tinggi pula. Mahasiswa yang merasa jika kehidupan akademiknya membuat ia merasakan stres yang tinggi maka akan cenderung mengalami *problematic internet use* dalam kategori yang tinggi pula.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan hasil penelitian *problematic internet use* pada mahasiswa baru Univeristas Negeri Padang cenderung berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian stres akademik pada mahasiswa baru Univeristas Negeri Padang cenderung berada pada kategori tinggi. Terdapat hubungn yang positif signifikan antara *problematic internet use* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusti, R. D. C. W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 04(1), 9-13.
- Augusti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). *Diffrences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of Lampung university*, 4(4), 50– 56
- Al Aula, Nuraini. (2017). Hubungan antara *academic stress* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa di Surabaya (*Doctoral dissertation, Universitas Airlangga*).
- Azwar, Saifuddin. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Busari. (2016). *Academic Stress and Internet Addiction among Adolescents: Solution Focused Social Interest Programme asTreatment Option. Journal of Mental Disorders and Treatment*, 2.
- Caplan, S. E. (2010). *Theory and measurement of generalized Problematic Internet Use: A two-step approach. Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychologycal reports*, 74(2), 395-402.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Soti ropoulos, I. (2011). Problematic internet use among greek university students: an ordinal logistic regression with risk

- factor's negative psychological beliefs, pornographic sites and online games, 14(1-2), 51-58.
- Hikmah, Y. (2014) Pengaruh layanan konseling kelompok elektrik dalam mengunrangi stress pada anak berprestasi belajar tinggi siswa kelas XI sma negeri 8 Medan tahun ajaran 2014/2015 (Doctoral dissertation, UNIMED)
- Lam Lt, & Wong EMY. (2015) stres memoderasi hubungan antara penggunaan internet yang bermasalah oleh orang tua dan penggunaan internet oleh remaja bermasalah. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 56(3).
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2016). Diagnostic criteria for problematic internet use among US University students: A mixed-methods evaluation. 11(1).
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Empati*, 5(2), 296–302.
- Prasetya, D., & Hartati, S. (2014). Hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa (Studi korelasi pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro). *Empati*, 3(1), 47–56.
- Sipangkar, S., Juniarta, I.G.N., & Suarningsih, N.K.A. (2021). Hubungan Tingkat Kesepian (Loneliness) Dengan Problematic Internet Use (PIU) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(6), 718.
- Stankovska, G. et. al.,. (2018). Emotional the relantioship between emotional intelligence and academic stress among students at a small, private collage. *Contemporary issues in education research – Fourth quarter*, 12(4).
- Stankovska, G., Dimitrovski, D., & Angelkoska, S. (2018). *Intelligent Emotional*. 16, 157-164.
- Tomczyk, L., Szyszka, M., & Stosic, L. (2020). *Problematic internet use among youths. Education Sciences*, 10(6), 161.
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164-173.