



# Hubungan Stres Akademik, Kontrol Diri, Pengasingan Sosial dengan Kecanduan Smartphone pada Siswa SMP

## The Relationship of Academic Stress, Self-Control, Social Exclusion with Smartphone Addiction in Junior High School Students

Triwahyuni Wardhany<sup>1\*</sup>, Suroso<sup>2</sup>, Muhammad Farid<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### ABSTRACT

*The phenomenon of smartphone addiction in junior high school students needs serious attention to identify the factors that influence it. This study aims to analyze the relationship between academic stress, self-control, social isolation, and smartphone addiction in junior high school students. This research used a quantitative approach with 216 class VII and VIII subjects at SMP Negeri 2 Palangka Raya obtained using quota sampling. Data was obtained using the Smartphone Addiction Scale, Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), Brief Self-Control Scale (SCS), and General Belongingness Scale (GBS), which was then analyzed using Spearman's rho correlation analysis. The results of the research show that there is a positive relationship between academic stress and smartphone addiction in junior high school students. There is no relationship between self-control and smartphone addiction in junior high school students. There is a positive relationship between social isolation and smartphone addiction in junior high school students. Levels of smartphone addiction and academic stress tend to be high, while levels of self-control tend to be low to medium, and levels of social isolation tend to be moderate to low. The research suggests that it is essential to pay attention to academic stress and social isolation to prevent or overcome smartphone addiction in junior high school students.*

### ABSTRAK

Fenomena kecanduan smartphone pada siswa SMP maka perlu mendapatkan perhatian serius dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik, kontrol diri, dan pengasingan sosial dengan kecanduan smartphone pada siswa SMP. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 2 Palangka Raya sebanyak 216 orang yang diperoleh secara quota sampling. Data diperoleh dengan menggunakan Skala Kecanduan Smartphone, Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA), Brief Self-Control Scale (SCS), General Belongingness Scale (GBS), yang kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi rho spearman. Hasil penelitian adalah Ada hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan smartphone pada siswa SMP. Tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada siswa SMP. Ada hubungan positif antara pengasingan sosial dengan kecanduan smartphone pada siswa SMP. Tingkat kecanduan smartphone dan stres akademik cenderung tinggi, sedangkan tingkat kontrol diri cenderung rendah ke sedang dan tingkat pengasingan sosial cenderung sedang ke rendah. Saran penelitian adalah pentingnya untuk memperhatikan stres akademik dan pengasingan sosial dalam rangka mencegah atau mengatasi kecanduan smartphone pada siswa SMP.

**Keywords** : *academic stress, self-control, social exclusion, and smartphone addiction*

**Kata Kunci** : *stres akademik, kontrol diri, pengasingan sosial, kecanduan smartphone*

Correspondence : Triwahyuni Wardhany

Email : [yuniwardhany@gmail.com](mailto:yuniwardhany@gmail.com)

• Received 6 Agustus 2024 • Accepted 16 Agustus 2024 • Published 30 September 2024

• p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 • DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vo10.Iss2.1951>

## PENDAHULUAN

Beberapa negara melaporkan terjadinya peningkatan kecanduan *smartphone*, khususnya pada kelompok rentan seperti remaja[1],[2]. Kecanduan *smartphone* remaja berkisar 20%-40%[3]. Kejadian kecanduan ponsel di Filipina mencapai 60%[4]. Indonesia menurut Laporan *State of Mobile 2024* menduduki peringkat pertama sebagai negara dengan rata-rata penggunaan *smartphone* paling lama di dunia di tahun 2023 (6,05 jam per hari) sehingga meningkatkan risiko terjadinya kecanduan *smartphone*[5]. Adapun pengguna *smartphone* terbanyak di Indonesia menurut Survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2020 adalah kelompok remaja (40,60% anak SMP dan 26,20% adalah anak SMA) dan penggunaannya diluar untuk belajar. Anak-anak tersebut menggunakan *smartphone* untuk *chatting* teman dan nonton *Youtube* (52%), mencari informasi (50%), bersosial media (42%), main *game online* (31%), dan nonton film *online* (22%), dengan lama waktu 1-2 jam per hari (36,5%), 2-5 jam per hari (34,4%), dan lebih dari 5 jam per hari (25,4%)[6]. Hasil survei KPAI menunjukkan kelompok remaja di Indonesia rentan untuk mengalami kecanduan *smartphone* karena menggunakan dalam waktu yang relatif lama dan untuk kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan belajar. Apalagi selama menggunakan *smartphone*, remaja juga melihat tanyangan atau iklan yang tidak sopan (22%), melihat iklan judi (18%), diperlihatkan atau dikirim gambar atau foto atau video yang tidak sopan (15%), diminta mengirim foto atau video diri yang tidak sopan (3%) dan di-bully (2%)[6]. Selain hasil-hasil survei tersebut, beberapa penelitian juga mengungkapkan fenomena kecanduan *smartphone* di beberapa daerah Indonesia[7],[8],[9],[10].

Kecanduan *smartphone* meningkatkan risiko gangguan fisik dan kesehatan[2],[11],[12], gangguan kecemasan dan depresi[13],[14], meningkatkan prokrastinasi[13], menurunkan *self-efficacy*[1], menurunkannya *well-being*[2], serta meningkatkan masalah akademik[15],[1]. Kecanduan *smartphone* menjadi masalah serius

untuk masa depan suatu negara[16], sehingga penting untuk dilakukan kajian intensif untuk diperoleh informasi penting yang nantinya dapat digunakan untuk merubah perilaku dan meningkatkan kesadaran dalam menggunakan *smartphone* secara bijaksana. Penyelidikan mengenai penyebab dari kecanduan *smartphone* akan menjadi dasar untuk memahami dan melakukan upaya pencegahannya[17]. Walaupun penelitian kecanduan *smartphone* relatif sudah banyak, namun fenomena kecanduan *smartphone* masih relatif tinggi dan semakin kompleks, serta banyaknya *outcome* negatif yang ditimbulkannya, maka kajian-kajian mengenai kecanduan *smartphone* masih penting dan relevan untuk dilakukan.

Kecanduan *smartphone* juga dikenal sebagai penggunaan *smartphone* bermasalah atau ketergantungan ponsel, yang pada dasarnya adalah kecanduan perilaku. Perilaku individu menjadi tidak terkendali karena penggunaan ponsel telah menjadi obsesi[3]. Kecanduan *smartphone* adalah suatu bentuk keterikatan yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Kecanduan tersebut memiliki enam simtom, yaitu arti penting (*salience*) atau penggunaan berlebihan (*excessive use*), penarikan diri (*withdrawal*), toleransi (*tolerance*), dampak negatif (*negative repercussions*) atau konflik (*conflict*), keinginan (*craving*), dan modifikasi *mood* (*mood modification*)[16].

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* secara umum dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang memiliki pengaruh kuat adalah faktor psikologis [18], seperti stres akademik dan kontrol diri; sedangkan faktor eksternalnya adalah pengasingan sosial[19].

Stres akademik adalah stres yang bersumber dari akademik[20]. Semakin kuat tekanan yang dialami individu, maka semakin tinggi emosi negatif yang mendorong munculnya perilaku-perilaku bermasalah, seperti kecanduan

*smartphone*[21]. Stres akademik memiliki peran penting terhadap terjadinya perilaku adiktif.

Kontrol diri memberikan pengaruh yang kuat terhadap kecanduan *smartphone*, khususnya pada siswa SMP. Siswa SMP merupakan remaja awal adalah kelompok yang memiliki kontrol diri buruk dibandingkan orang dewasa sehingga dianggap sebagai kelompok yang paling rentan terhadap kecanduan *smartphone*[2]. Kontrol diri merupakan suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku individu. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku yang membawa kepada konsekuensi positif[22], sehingga risiko kecanduan *smartphone* semakin rendah. Kontrol diri memiliki peran penting terhadap terjadinya kecanduan *smartphone* karena salah satu adaptasi paling kuat bagi manusia dan dianggap berhubungan dengan *outcome* positif, seperti berkurangnya depresi, kecemasan, simptom-simtom psikopatologi, dan kecanduan internet[23]. Individu dengan kontrol diri yang tinggi lebih mampu untuk mengadopsi cara-cara coping yang adaptif sehingga kecanduan *smartphone* lebih rendah pula[13]. Kontrol diri mendorong manusia menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara memadai. Kecanduan *smartphone* merupakan *maladjustment*[24].

Pengasingan sosial adalah pengabaian dan penolakan dari suatu kelompok sosial[25], didasarkan pada persepsi bahwa seseorang tidak diterima, dihormati, dan didukung oleh orang lain[26]. Remaja yang terpinggirkan secara sosial tidak menganggap dirinya sebagai bagian dari kelompok sosial atau lingkungan, dan merasa lepas, tidak punya akar, dan asing[26]. Pengasingan sosial dapat menimbulkan masalah psikologis yang serius pada remaja dan dewasa. Individu yang dikucilkan secara sosial cenderung untuk mengisolasi diri dari orang lain, sebagai upaya menghindari kemungkinan mengalami skenario pengasingan sosial. Untuk melepaskan diri dari dunia sosial, maka individu akan lebih memilih dunia virtual karena dianggap lebih aman dan menghindari penderitaan dari kecemasan

sosial dan masalah interpersonal, meskipun mungkin mereka mengalami kesepian. Oleh karena itu, pengasingan sosial menyebabkan individu lebih mencari kesendirian dan seiring dengan meningkatnya penggunaan *smartphone* yang berlebihan[17].

Pembaharuan penelitian ini terletak pada model empirik. Jika pada penelitian sebelumnya hanya stres akademik atau kontrol diri atau pengasingan sosial untuk memprediksi variabel kecanduan *smartphone*; maka pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan stres akademik, kontrol diri, pengasingan sosial untuk memprediksi variabel kecanduan *smartphone*. Penelitian ini juga melibatkan siswa SMP yang termasuk kelompok remaja yang rentan terhadap kecanduan *smartphone*, karena berada pada masa ingin coba-coba yang disebabkan rasa ingin tahu yang besar terkait masa perkembangannya. Masa remaja yang juga merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*) terkait perubahan fisik dan tuntutan-tuntutan peran untuk masa depan, menyebabkan remaja memiliki emosi yang tidak stabil sehingga mudah terpengaruh, termasuk sulit untuk menolak teman ketika diajak bermain *smartphone*. Kondisi tersebut diperkuat dengan keinginan yang besar untuk diterima oleh teman-teman sebayanya[27].

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara stres akademik, kontrol diri, pengasingan sosial dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan antara stres akademik, kontrol diri, dan pengasingan sosial dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP.

## METODE

Pendekatan penelitian kuantitatif-korelasional. Subjek penelitian adalah 216 orang siswa kelas VII dan VIII di SMP X Palangka Raya yang diperoleh secara *quota sampling*. Penelitian menggunakan empat variabel, yaitu kecanduan *smartphone* sebagai variabel tergantung, serta stres akademik, kontrol diri, dan pengasingan sosial sebagai variabel bebas. Kecanduan *smartphone* adalah individu mengalami suatu bentuk keterikatan atau sulit mengendalikan dorongan diri

dalam menggunakan *smartphone* sehingga memungkinkan terjadinya masalah sosial dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari. Variabel ini diukur menggunakan Skala Kecanduan *Smartphone* yang disusun berdasarkan simtom-simtom arti penting, penarikan diri, toleransi, dampak negatif, keinginan, modifikasi. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kecenderungan kecanduan *smartphone*, dan demikian pula sebaliknya.

Stres akademik adalah individu mengalami tekanan yang bersumber dari akademik. Variabel ini diukur menggunakan *Educational Stres Scale for Adolescent* (ESSA) dikembangkan oleh Sun et al (2011) berdasarkan lima aspek, yaitu tekanan selama masa pembelajaran (*pressure from study*), tingginya beban yang ditimbulkan dari tugas-tugas (*workload*), kekhawatiran akan memperoleh nilai atau prestasi belajar yang buruk (*worry about grades*), standar diri terhadap pencapaian yang tidak realistis (*self-expectation*), ketidakpercayaan terhadap diri sendiri mampu mengatasi kesulitan-kesulitan belajar yang dihadapi (*despondency*). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi stres akademik, dan demikian pula sebaliknya

Kontrol diri adalah individu mampu mengubah respon terhadap suatu situasi yang dihadapinya sehingga tidak muncul perilaku yang tidak diinginkannya. Variabel ini diukur menggunakan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney et al (2004),

berdasarkan aspek-aspek kontrol pikiran, kontrol emosional, kontrol impuls, regulasi performa, mengubah kebiasaan. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi kontrol diri, dan demikian pula sebaliknya.

Pengasingan sosial adalah individu ditolak dan diabaikan oleh teman sebaya di lingkungan sekolah. Variabel ini diukur menggunakan *General Belonginess Scale* (GBS) yang dikembangkan oleh Malone et al (2012), berdasarkan aspek penerimaan dan penolakan. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pengasingan sosial, dan demikian pula sebaliknya.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Skala Kecanduan *Smartphone*, *Educational Stres Scale for Adolescent* (ESSA), *Brief Self-Control Scale* (BSCS), dan *General Belonginess Scale* (GBS). Skala Kecanduan *Smartphone* yang disusun peneliti berdasarkan simtom-simtom yang dikemukakan oleh Kwon et al (2013), yaitu arti penting, penarikan diri, toleransi, dampak negatif, keinginan, dan modifikasi *mood*. Jumlah item sebanyak 24 item dan menggunakan dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang bersifat *favourable* dan pernyataan yang bersifat *unfavourable*. Alternatif jawaban pilihan ada empat, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor pada pernyataan *favourable* adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1; sedangkan skor pada pernyataan *unfavourable* adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4. (Lihat Tabel 1).

Tabel 1. *Blue Print Skala Kecanduan Smartphone*

<i>Symptoms</i>	<i>Indicators</i>	<i>Item</i>		<i>Number of Items</i>
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Salience</i>	1. Playing smartphone without remembering the time	1	20	4
	2. Often using smartphone longer than planned	13	8	
<i>Withdrawal</i>	1. More comfortable communicating with smartphone than face to face	7	2,14	4
	2. Playing smartphone to reduce anxiety	19	-	
<i>Tolerance</i>	1. Can use smartphone all day without stopping	3	10	4
	2. Can not sleep just to play smartphone	15	-	
	3. Not comfortable when not using smartphone	-	22	
<i>Negative repercussions</i>	1. Conflict with parents	9	-	4
	2. Ignoring school	21	16	
	3. Inhibits socialization	-	4	
<i>Craving</i>	1. Only focus on playing smartphone	5	12,24	4
	2. Enthusiasm for playing smartphone	17	-	
<i>Mood modification</i>	1. Solution to overcome problems or entertain yourself just by playing smartphone	11	6,18	4
	2. Feeling annoyed when prohibited from playing smartphone	23	-	
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

Uji validitas diawali dengan *review expert judgment* dilakukan oleh delapan orang, yaitu 3 dosen dan 5 orang mahasiswa S2. Hasilnya terdapat beberapa masukan terkait penulisan kalimat sehingga dilakukan revisi. Hasil final dari *review expert judgment* yang kemudian diolah dengan analisis Aikens' diperoleh hasil bahwa nilai Aikens' dari masing-masing aspek yang dinilai (kejelasan, relevansi dan kesesuaian) memiliki nilai sama dengan atau lebih dari nilai Aikens' (memiliki *sig.* < 0,05), yang artinya item-item yang disusun telah memenuhi aspek kejelasan, relevansi dan kesesuaian dari indikator kecanduan *smartphone*, sehingga validitas isi (*content validity*) terpenuhi. Hasil uji indeks diskriminasi item pada Skala Kecanduan *Smartphone* pada perhitungan pertama diperoleh hasil 21 item valid dan 3 item gugur (item no. 6, 8 dan 24), sehingga ketiga item tersebut digugurkan dan dilakukan uji

indeks diskriminasi item ulang. Hasil perhitungan untuk uji indeks diskriminasi item yang kedua adalah 21 item seluruhnya valid dengan koefisien *corrected item-total correlation* = 0,358–0,724. Perhitungan uji estimasi reliabilitas skala kecanduan *smartphone* diperoleh nilai  $\alpha$  Cronbach = 0,907 yang berarti reliabel atau alat ukur tersebut memiliki konsistensi baik dalam menjalankan fungsi ukurnya.

*Educational Stres Scale for Adolescent* (ESSA) dikembangkan oleh Sun et al (2011) berdasarkan lima aspek, yaitu *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self-expectation*, dan *despondency*[28]. Jumlah item sebanyak 16 item dengan alternatif jawaban yang dimodifikasi menjadi Skala Likert 1-4. Semakin mendekati poin 1 berarti “sangat tidak sesuai” dan mendekati poin 4 berarti “sangat sesuai”. (Tabel 2).

**Tabel 2. Blue Print Educational Stres Scale for Adolescent**

Aspects	Indicators	Distribution	
		Number Items	Number of Items
Pressure from study	1. Pressure from parents to get high school grades	5	3
	2. Pressured by learning activities at school	6	
	3. Difficulty concentrating on studying in class	13	
Workload	1. Too many school assignments	2	3
	2. Too much school homework	3	
	3. Lots of tests at school	7	
Worry about grades	1. Not satisfied with school grades	1	3
	2. Lack of confidence in school grades	12	
	3. Difficulty sleeping because of worry about not achieving the desired target	16	
Self-expectation	1. Education and future work increase pressure	4	4
	2. School grades are important for the future and life as a whole	8	
	3. Have disappointed parents because of bad school grades	9	
	4. Have disappointed teachers when test scores did not meet teacher expectations	10	
Despondency	1. Competition to get good grades in class is stressful	11	3
	2. Failing to meet targets is stressful	14	
	3. Feeling not okay when failing to reach targets	15	
<b>Total</b>			<b>16</b>

*Educational Stres Scale for Adolescent* (ESSA) memiliki skor konsistensi internal yang memadai, serta skor reliabilitas dengan 2-week test-retest dan skor validitas konkuren yang memuaskan. Hasil analisis faktor konfirmatori (*Confirmatory Factor Analysis/ CFA*) menyarankan model faktor sesuai untuk sampel yang berbeda. Alat ukur ini direkomendasikan untuk mengukur stres akademik[28],[29]. Alat ukur ESSA juga relatif banyak digunakan di Indonesia, seperti oleh Sahara dan Muslikah (2022) dengan melibatkan siswa SMP (n=258) yang mengungkapkan bahwa alat ukur ini memiliki validitas ( $r \geq 0,275$ ) dan reliabilitas ( $\alpha$  Cronbach = 0,824) yang baik[30].

*Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney et al (2004), berdasarkan aspek-aspek: kontrol pikiran, kontrol emosional, kontrol impuls, regulasi performa, dan mengubah kebiasaan [24]. Jumlah item sebanyak 13 item dan menggunakan dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang bersifat *favourable* dan pernyataan yang bersifat *unfavourable*. Alternatif jawaban dimodifikasi menjadi Skala Likert 1-4. Skor pada pernyataan *favourable* adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1; sedangkan skor pada pernyataan *unfavourable* adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4. (Tabel 3).

**Tabel 3. Blue Print Brief Self-Control Scale**

Aspects	Indicators	Item		Number of Items
		Favourable	Unfavourable	
Cognitive control	1. Easy to concentrate	-	10	2
	2. Before acting think of many alternatives	-	13	
Emotional control	1. Saying good thingsbaik	-	4	4
	2. Able to control bad behavior even though it is fun	6	5,9	
Impuls control	1. Able to control temptation	1	-	2
	2. Able to stop bad actions	-	12	
Performance regulation	1. Diligent	-	3	4
	2. Able to work effectively for long-term goals or discipline	8,11	7	
Changing habits	Easy to leave bad habits	-	2	1
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>9</b>	<b>13</b>

BSCS memiliki koefisien  $\alpha$  Cronbach = 0,83 dan 0,85 untuk sampel pertama dan sampel kedua. Nilai-nilai koefisien tersebut hampir sama dengan koefisien reliabilitas SCS ( $\alpha$  Cronbach = 0,89), yang berarti terdapat kinerja yang serupa antara bentuk panjang dengan bentuk pendek[24]. BSCS memiliki struktur faktor yang unidimensi dan multidimensi, sehingga hasil ini meningkatkan konsistensi, stabilitas dan kepercayaan dalam menggunakan BSCS sebagai alat ukur kontrol diri[31]. BSCS untuk mengukur kontrol diri pada siswa SMP di Indonesia memberikan hasil bahwa alat ukur tersebut memiliki indeks diskriminasi dan koefisien reliabilitas yang baik ( $r = 0,280 - 0,71$  dan  $\alpha = 0,816$ )[32]

*General Belongingness Scale* (GBS) yang dikembangkan oleh Malone et al (2012) berdasarkan dimensi penerimaan (*acceptance/inclusion*) dan penolakan (*rejection/exclusion*). Jumlah item sebanyak 12 item dan menggunakan dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang bersifat *favourable* dan pernyataan yang bersifat *unfavourable*. Alternatif jawaban dimodifikasi menjadi Skala Likert 1-4. Skor pada pernyataan *favourable* adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1; sedangkan skor pada pernyataan *unfavourable* adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4. (Tabel 4).

**Tabel 4. Blue Print General Belongingness Scale**

Aspects	Indicators	Item		Number of Items
		Favourable	Unfavourable	
Acceptance/ inclusion	1. Feeling included by friends at school	12	1	6
	2. Having close ties with friends at school	-	2	
	3. Feeling accepted or belonging by friends at school	-	5,8,10	
Rejection/ exclusion	1. Feeling like an outsider	3,9	-	6
	2. Friends at school don't care	4	-	
	3. Feeling alone because they are not part of the friends at school or isolated	6,7	11	
<b>Total</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

*General Belongingness Scale* memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Hasil EFA dan CFA memberikan dua dimensi dengan korelasi antar faktor yang tinggi [33]. GBS dalam versi Indonesia dalam penelitiannya terhadap siswa SMP mengungkapkan bahwa alat ukur ini memiliki indeks diskriminan item dan reliabilitas yang baik ( $r = 0,317-0,728$  dan  $\alpha = 0,918$ ).

Berdasarkan tujuan penelitian, metode analisis data dilakukan dengan analisis regresi

linier berganda. Namun, hasil uji normalitas mengungkapkan bahwa masing-masing variabel bebas dan variabel tergantung memiliki  $sig. = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti data dari masing-masing variabel dalam model memiliki distribusi data yang tidak normal, sehingga asumsi normalitas tidak terpenuhi. Oleh karena itu, analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Rho Spearman*, khususnya untuk hipotesis 2,3, dan 4.

## HASIL

Hasil statistik dari masing-masing variabel penelitian sebagai berikut:

**Tabel 5. Tanggapan Responden Mengenai Masing-masing Variabel Penelitian**

Variable	Category	Frequency	%
Smartphone Addiction	Very High (69-84)	29	13.4
	High (59-68)	119	55.1
	Medium (48-58)	24	11.1
	Low (38-47)	44	20.4
	Very Low (21-37)	0	0
Academic Stress	Very High (69-84)	33	15.3
	High (59-68)	112	51.9
	Medium (48-58)	62	28.7
	Low (38-47)	9	4.2
	Very Low (21-37)	0	0
Self-Control	Very High (69-84)	0	0
	High (59-68)	59	27.3
	Medium (48-58)	68	31.5
	Low (38-47)	87	40.3
	Very Low (21-37)	2	0.9
Social Exclusion	Very High (69-84)	0	0
	High (59-68)	37	17.1
	Medium (48-58)	116	53.7
	Low (38-47)	61	28.2
	Very Low (21-37)	2	0.9
<b>Total</b>		<b>216</b>	<b>100</b>

Source: Processed primary data (2024)

Mayoritas responden memiliki tingkat kecanduan *smartphone* tergolong tinggi dan sangat tinggi (68,5%), sisanya tergolong sedang sampai rendah (31,5%). Mayoritas responden mengalami suatu bentuk keterikatan atau sulit mengendalikan dorongan diri dalam menggunakan *smartphone* sehingga memungkinkan terjadinya masalah sosial dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari.

Mayoritas responden memiliki tingkat stres akademik yang tergolong tinggi dan sangat tinggi (67,2%), sisanya tergolong sedang sampai rendah (32,9%). Mayoritas responden mengalami tekanan yang tergolong kuat yang bersumber dari akademik.

Mayoritas responden memiliki tingkat kontrol diri tergolong rendah dan sangat rendah sampai sedang (72,7%), sisanya tergolong tinggi (27,3%). Mayoritas responden cenderung kurang sampai cukup mampu mengubah respon terhadap suatu situasi yang dihadapinya sehingga tidak muncul perilaku yang tidak diinginkannya.

Mayoritas responden memiliki tingkat pengasingan sosial yang tergolong sedang sampai sangat rendah (82,8%), sisanya tergolong tinggi (17,2%). Mayoritas responden merasa cukup sampai kurang ditolak dan diabaikan oleh teman sebaya di lingkungan sekolah.

**Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis**

Hubungan Antar Variabel	Rho	Sig.	Keterangan
Stres Akademik-Kecanduan <i>Smartphone</i>	0,167	0.007	H <sub>2</sub> accepted
Kontrol Diri-Kecanduan <i>Smartphone</i>	-0.035	0.306	H <sub>3</sub> rejected
Pengasingan Sosial-Kecanduan <i>Smartphone</i>	0.179	0.004	H <sub>4</sub> accepted

Source: Processed primary data (2024)

Hasil uji hipotesis kedua diperoleh nilai  $\rho = 0,167$  dan  $\text{sig.} = 0,007$  ( $p < 0,05$ ), berarti ada hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP. Semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecanduan *smartphone* pada siswa SMP, dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini mengungkapkan bahwa hipotesis kedua diterima.

Hasil uji hipotesis ketiga diperoleh nilai  $\rho = -0,035$  dan  $\text{sig.} = 0,306$  ( $p > 0,05$ ), berarti tidak ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP. Tinggi atau rendahnya kontrol diri tidak berhubungan dengan tinggi atau rendahnya kecanduan *smartphone* pada siswa SMP. Dengan demikian hipotesis ketiga ditolak.

Hasil uji hipotesis keempat diperoleh nilai  $\rho = 0,179$  dan  $\text{sig.} = 0,004$  ( $p < 0,05$ ), berarti ada hubungan positif yang signifikan antara pengasingan sosial dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP. Semakin tinggi pengasingan sosial maka semakin tinggi kecanduan *smartphone* pada siswa SMP, dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini mengungkapkan bahwa hipotesis keempat diterima.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Stres Akademik dengan Kecanduan *Smartphone*

Hipotesis kedua yang menyatakan ada hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP terbukti. Semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecanduan *smartphone* pada siswa SMP, dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor psikologis dari kecanduan *smartphone* [18].

Stres akademik berhubungan positif dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP karena semakin tinggi stres akademik maka siswa semakin merasakan adanya tekanan yang besar dari proses pembelajaran dan tugas-tugas belajar, kekhawatiran yang tinggi mengenai nilai atau prestasi belajar, memiliki standar capaian belajar yang tidak realistis, dan ketidakpercayaan yang tinggi mengenai kemampuannya dalam

menghadapi kesulitan belajar, sehingga siswa ingin mengurangi tekanan-tekanan tersebut dengan mengalihkan pada kegiatan yang membuatnya bisa lebih nyaman, seperti menggunakan *smartphone* yang berlebihan hingga obsesif. Segala tekanan yang dialami oleh individu akan meningkatkan emosi negatif, yang selanjutnya menimbulkan perilaku-perilaku bermasalahan, seperti kecanduan *smartphone* [21]. Oleh karena itu, stres akademik yang dialami oleh siswa SMP memiliki peran penting terhadap terjadinya perilaku adiktif berupa kecanduan *smartphone*.

Adanya hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP memperlihatkan bahwa stres akademik yang dialami oleh individu akan mendorong munculnya perilaku penyimpangan, seperti kecanduan *smartphone* sebagai respon penghindaran dari stres dan tanggung jawab [7]. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan respon individu terhadap stressor akademik yang dihadapinya.

Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki stres akademik yang cenderung tinggi dan sangat tinggi. Tingginya stres akademik ini ditunjukkan dengan siswa merasakan tertekan dengan proses pembelajaran di sekolah, seperti tekanan orangtua untuk mendapatkan nilai sekolah tinggi, tertekan dengan kegiatan belajar di sekolah, dan sulit konsentrasi belajar di kelas, sehingga untuk mengurangi tekanan tersebut siswa memilih untuk menggunakan *smartphone* lebih banyak atau lebih sering yang kemudian meningkatkan keterikatan yang kuat berupa keinginan yang lebih lama dalam menggunakan *smartphone*, lebih fokus terhadap *smartphone*, dan menjadikan *smartphone* untuk melarikan diri dari masalah, emosi negatif atau kebosanan.

Tingginya stres akademik ditunjukkan dengan siswa merasakan tertekan dengan banyaknya tugas, PR dan ulangan, sehingga untuk mengurangi tekanan tersebut siswa memilih untuk menggunakan *smartphone* lebih banyak atau lebih sering yang kemudian meningkatkan keterikatan yang kuat berupa keinginan yang lebih lama dalam menggunakan *smartphone*, lebih fokus terhadap

*smartphone*, dan menjadikan *smartphone* untuk melarikan diri dari masalah, emosi negatif atau kebosanan.

Tingginya stres akademik ditunjukkan dengan siswa memiliki kekhawatiran yang besar mengenai kemungkinan memiliki nilai atau prestasi belajar yang buruk. Kekhawatiran tersebut membuat siswa tidak puas dengan nilai sekolah, kurang percaya diri dengan nilai-nilai sekolah, dan sulit tidur, yang kemudian mendorong siswa untuk melarikan diri dari rasa khawatir tersebut dengan bermain *smartphone* secara berlebihan dan obsesif.

Tingginya stres akademik ditunjukkan dengan siswa memiliki standar prestasi belajar yang tidak realistis, seperti pendidikan dan pekerjaan di masa depan merupakan sumber tekanan, nilai sekolah berpengaruh besar terhadap kesuksesan di masa depan dan kehidupan seluruhan, memperoleh nilai yang buruh berarti telah mengecewakan orangtua dan guru. Standar yang tidak realistis tersebut meningkatkan siswa mudah untuk kecewa dan frustrasi yang kemudian mendorongnya untuk melampiaskan emosi negatif atau rasa tertekannya dengan banyak menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*.

Tingginya stres akademik ditunjukkan dengan siswa merasa tidak yakin mampu bersaing memperoleh nilai baik di kelas, gagal memenuhi target, dan merasa dirinya tidak baik-baik saja kalau gagal mencapai target. Pikiran-pikiran tersebut akan mempengaruhi emosi dan perilakunya yang cenderung maladaptif, seperti kecanduan *smartphone*.

Hasil penelitian ini mendukung temuan dari beberapa peneliti sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan positif antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone*. Kuatnya tekanan akademik yang dirasakan oleh siswa akan meningkatkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan berdampak negatif [34],[7],[35].

### **Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Smartphone**

Hipotesis ketiga yang menyatakan ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP tidak terbukti,

sehingga tinggi atau rendahnya kontrol diri tidak berhubungan dengan tinggi atau rendahnya kecanduan *smartphone*. Hasil ini memperlihatkan bahwa kontrol diri bukan faktor psikologi yang memiliki peran terhadap terjadinya kecanduan *smartphone* pada siswa SMP.

Tidak adanya hubungan kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP, kemungkinan disebabkan belum stabilnya kontrol diri pada siswa SMP. Ketidakstabilan kontrol diri akan berpengaruh terhadap *outcome*, termasuk masalah-masalah kesehatan mental (contoh kecanduan *smartphone*). Kontrol diri berhubungan dengan masalah-masalah kesehatan pada periode awal perkembangan, namun tidak pada masa remaja[36].

Tidak adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*, kemungkinan karena siswa SMP termasuk kelompok remaja yang rentan terhadap kecanduan *smartphone*, karena ingin coba-coba yang disebabkan rasa ingin tahu yang besar terkait masa perkembangannya. Masa remaja yang juga merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*) terkait perubahan fisik dan tuntutan-tuntutan peran untuk masa depan, menyebabkan remaja memiliki emosi yang tidak stabil sehingga mudah terpengaruh, termasuk sulit untuk menolak teman ketika diajak bermain *smartphone*. Hal tersebut diperkuat dengan keinginan yang besar untuk diterima oleh teman-teman sebayanya [27]. selain itu Hasil wawancara dengan beberapa responden mengungkapkan bahwa dirinya tahu menggunakan *smartphone* berlebihan tidak baik, namun merasa tidak enak untuk menolak karena takut dikucilkan oleh teman-temannya atau tidak ingin ditanya lebih banyak alasan menolaknya.

Tingginya kecanduan *smartphone* pada siswa SMP ternyata kontrol dirinya cenderung sedang ke rendah. Tingkat kecenderungan kontrol diri yang sedang ke rendah ini sesuai dengan temuan Astati et al (2020) bahwa penelitiannya yang menggunakan subjek siswa SMP memiliki kontrol diri rendah ke sedang dan ini memperlihatkan kontrol diri siswa SMP memang cenderung tidak stabil[37].

Hasil penelitian ini tidak mendukung temuan Adiyatma et al (2020) bahwa kontrol diri berhubungan negatif dengan kecanduan *smartphone*. Adanya perbedaan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian Adiyatma et al, kemungkinan subjek yang digunakan berbeda. Adiyatma et al menggunakan subjek mahasiswa yang secara emosional lebih stabil dibandingkan siswa SMP. Mahasiswa juga memiliki pengetahuan dan pengalaman luas yang dapat menjadi sumber pertimbangan dalam melihat segala sesuatu permasalahan. Banyaknya alternatif inilah yang memungkinkan mahasiswa lebih mampu mengendalikan diri dibandingkan siswa SMP[38].

Hasil penelitian ini juga tidak mendukung temuan Sulistio et al (2020), dan diduga juga terkait perbedaan faktor sosial budaya. Penelitian Sulistio et al dilakukan di Surabaya yang memiliki kondisi lingkungan sosial yang berbeda dengan Palangka Raya[39]. Perbedaan kondisi lingkungan sosial ini akan mempengaruhi ada atau tidak adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*.

### **Hubungan Pengasingan Sosial dengan Kecanduan *Smartphone***

Hipotesis keempat yang menyatakan ada hubungan positif antara pengasingan sosial dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP terbukti. Semakin tinggi pengasingan sosial maka semakin tinggi kecanduan *smartphone* pada siswa SMP, dan begitu pula sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa pengasingan sosial merupakan faktor lingkungan yang berhubungan dengan kecanduan *smartphone*[19].

Adanya hubungan positif antara pengasingan sosial dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP, karena semakin tinggi individu merasakan bahwa dirinya tidak diterima dan ditolak oleh teman-teman sekolahannya, maka individu akan lebih memilih dunia virtual karena dianggap lebih aman dan menghindari penderitaan dari kecemasan sosial dan masalah interpersonal, meskipun mungkin mereka mengalami kesepian [17]. Tindakan individu dengan memilih dunia

virtual ditunjukkan dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan atau mengikatkan dirinya secara obsesif dengan *smartphone* (kecanduan *smartphone*).

Adanya hubungan positif antara pengasingan sosial dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP juga menunjukkan bahwa ketika individu mengalami pengasingan sosial, maka individu tersebut akan merasakan dampak fisik dan psikologis, yang kemudian akan ditanggapi oleh individu dengan perilaku maladaptif, seperti kecanduan *smartphone*[40]. Pengasingan sosial cenderung mendorong individu untuk lebih mencari kesendirian dan hal tersebut akan seiring dengan meningkatnya penggunaan *smartphone* yang berlebihan [17].

Hasil penelitian ini beberapa temuan sebelumnya, yang melaporkan mendukung pengasingan sosial berpengaruh positif terhadap kecanduan *smartphone*[41],[42],[19]. Pengasingan sosial merupakan prediktor dari terhadap kecanduan *smartphone*[17].

### **Keterbatasan penelitian**

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan sehingga perlu berhati-hati dalam menafsirkan hasil penelitian. Pada penelitian ini memiliki distribusi data penelitian yang tidak normal sehingga perlu berhati-hati dalam generalisasi. Hal tersebut diduga karena faktor situasional berupa lingkungan yang kurang kondusif. Untuk penelitian ke depan perlu memperhatikan situasi dalam pengerjaan (pengisian) skala penelitian yang lebih kondusif. Variabel kontrol diri terbukti tidak ada hubungan dengan kecanduan *smartphone*, yang diduga karena ada kemungkinan kontrol diri berperan sebagai variabel mediasi/moderasi antara stres akademik atau pengasingan sosial dengan kecanduan *smartphone*, sehingga untuk penelitian depan dapat melakukan eksplorasi model empirik yang telah dikaji ini dengan mengubah kontrol diri sebagai variabel intervening atau moderating. Penelitian ini menggunakan kecenderungan kecanduan *smartphone* dan bukan siswa kecanduan *smartphone*. Penelitian sejenis di masa

yang akan datang disarankan untuk menggunakan subjek yang mengalami kecanduan *smartphone* dan jika menggunakan alat ukur dalam penelitian berarti memiliki skor kategori sedang dan tinggi.

### SIMPULAN

Simpulan penelitian adalah stres akademik dan pengasingan sosial berhubungan positif dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMP; sedangkan kontrol diri tidak. Tingkat kecanduan *smartphone* dan stres akademik cenderung tinggi, sedangkan tingkat kontrol diri cenderung rendah ke sedang dan tingkat pengasingan sosial cenderung sedang ke rendah.

Saran penelitian meliputi orangtua dan siswa, guru dan sekolah, serta psikolog. Orangtua dan siswa perlu bekerjasama untuk menurunkan kecanduan *smartphone* dengan menurunkan stres akademik dan mencegah pengasingan sosial, dengan cara belajar manajemen waktu, menetapkan target belajar yang realistis, menjalin pertemanan yang sehat dan tidak melakukan pengucilan kepada siswa lain. Sekolah memberikan psikoedukasi kepada orangtua dan siswa mengenai pencegahan kecanduan *smartphone* terkait stres akademik dan pengasingan sosial. Guru menggunakan metode mengajar yang menarik dan mengajari siswa mengenai strategi belajar yang efektif untuk menurunkan stres akademik. Guru juga mendorong siswanya untuk bergaul dengan sehat dan peka ketika ada siswa yang dikucilkan. Psikolog mengembangkan psikoedukasi atau program preventif dan kuratif mengenai kecanduan *smartphone*.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. P. Agesti, R. Fitryasari, N. K. A. Armini, and A. Yusuf, "Hubungan Smartphone Addiction dan Self-Efficacy dengan Prestasi Akademik pada Remaja," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2019, [Online]. Available: <http://repository.unair.ac.id/81028/>.
- [2] P. Bagdey, H. Adikane, U. Narlawar, D. Dhage, K. Surwase, and A. Kaware, "A cross sectional study of prevalence of internet addiction and its association with mental health among college going students in Nagpur city," *Int. J. Community Med. Public Heal.*, vol. 5, no. 4, pp. 1658–1665, 2018, doi: 10.18203/2394-6040.ijcmph20181252.
- [3] T. Gao *et al.*, "The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress," *J. Affect. Disord.*, vol. 225, pp. 761–766, 2018, doi: 10.1016/j.jad.2017.08.020.
- [4] D. B. Buctot, N. Kim, and J. J. Kim, "Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents," *Child. Youth Serv. Rev.*, vol. 110, 2020, doi: 10.1016/j.chilyouth.2020.104758.
- [5] A. Z. Yonatan, "Indonesia Jadi Negara Paling Kecanduan HP di 2023," *GoodStats*, 2024. <https://data.goodstats.id/statistic/indonesia-jadi-negara-paling-kecanduan-hp-di-2023-BH8MU> (accessed Jul. 10, 2024).
- [6] Komisi Perlindungan Anak Indonesia, "Hasil Survei Pemenuhan Hak dan Perlindungan Anak pada Masa Pandemi COVID-19," Jakarta, 2021. [Online]. Available: <https://bankdata.kpai.go.id/files/2021/02/Hasil-Survei-KPAI-2020-Pemenuhan-dan-Perlindungan-di-Masa-Covid-19.pdf>.
- [7] A. Sriati, M. Lukman, and H. S. Agustina, "Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study," *Malaysian J. Med. Heal. Sci.*, vol. 18, pp. 110–114, 2022.
- [8] G. B. Pratama and A. Widyanti, "Internet Addiction among Indonesia University Students: Musculoskeletal Symptoms, Physical and Psychosocial Behavior Problems," *IOP Conf. Ser. Mater. Sci. Eng.*, vol. 528, 2019, doi: 10.1088/1757-899X/528/1/012015.
- [9] T. Mulyati and F. N. R. Hadiyati, "Kecanduan Smartphone ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Semarang," *J. Empati*, vol. 7, no. 4, pp. 152–161, 2018.
- [10] D. Ulag, S. A. . Sekeon, and B. T. Ratag, "Hubungan antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Peserta Didik SMP Negeri 12 Dumoga," *J. KESMAS*, vol. 11, no. 4, pp. 14–21, 2022, [Online]. Available: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/41617/36971>.
- [11] S. E. Kim, J. W. Kim, and Y. S. Jee,

- “Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea,” *J. Behav. Addict.*, vol. 4, no. 3, pp. 200–205, 2015, doi: 10.1556/2006.4.2015.028.
- [12] J. Liu, J. Nie, and Y. Wang, “Effects of Group Counseling Programs, Cognitive Behavioral Therapy, and Sports Intervention on Internet Addiction in East Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 14, pp. 1–17, 2017, doi: 10.3390/ijerph14121470.
- [13] Y. Geng, J. Gu, J. Wang, and R. Zhang, “Smartphone Addiction and Depression, Anxiety: The Role of Bedtime Procrastination and Self-Control,” *J. Affect. Disord.*, vol. 293, pp. 415–421, 2021, doi: 10.1016/j.jad.2021.06.062.
- [14] I.-H. Chen *et al.*, “Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: Longitudinal relationships between smartphone applicationbased addiction and social media addiction and psychological distress,” *J. Behav. Addict.*, vol. 9, no. 2, pp. 410–419, 2020, doi: 10.1556/2006.2020.00023.
- [15] M. Samaha and N. S. Hawi, “Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life,” *Comput. Human Behav.*, vol. 57, pp. 321–325, 2016, doi: 10.1016/j.chb.2015.12.045.
- [16] M. Kwon, D. J. Kim, H. Cho, and S. Yang, “The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents,” *PLoS One*, vol. 8, no. 12, pp. 1–7, 2013, doi: 10.1371/journal.pone.0083558.
- [17] G. Arslan and M. Coşkun, “Social Exclusion, Self-Forgiveness, Mindfulness, and Internet Addiction in College Students: a Moderated Mediation Approach,” *Int. J. Ment. Health Addict.*, vol. 20, pp. 2165–2179, 2022, doi: 10.1007/s11469-021-00506-1.
- [18] D. Agusta, “Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta,” *e-Journal Bimbing. dan Konseling*, vol. 5, no. 3, pp. 86–96, 2016, [Online]. Available: <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1021>.
- [19] H. Yue, X. Yue, X. Zhang, B. Liu, and H. Bao, “Exploring the Relationship between Social Exclusion and Social Media Addiction: The Mediating Roles of Anger and Impulsivity,” *Acta Psychol. (Amst.)*, vol. 238, pp. 1–7, 2023, doi: 10.1016/j.actpsy.2023.103980.
- [20] Q. Q. Liu, D. J. Zhang, X. J. Yang, C. Y. Zhang, C. Y. Fan, and Z. K. Zhou, “Perceived Stress and Mobile Phone Addiction in Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model,” *Comput. Human Behav.*, 2018, doi: 10.1016/j.chb.2018.06.006.
- [21] W. Wang *et al.*, “Perceived Stress and Smartphone Addiction in Medical College Students: The Mediating Role of Negative Emotions and the Moderating Role of Psychological Capital,” *Front. Psychol.*, vol. 12, pp. 1–10, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.660234.
- [22] H. S. Widiana, S. Retnowati, and R. Hidayat, “Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet,” *Humanit. Indones. Psychol. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 6–16, 2004.
- [23] A. Akın, S. Arslan, N. Arslan, R. Uysal, and Ü. Sahranç, “Self-Control/Management and Internet Addiction,” *Int. Online J. Educ. Sci.*, vol. 7, no. 3, pp. 95–100, 2015, doi: 10.15345/iojes.2015.03.016.
- [24] J. P. Tangney, R. F. Baumeister, and A. L. Boone, “High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathologi, Better Grades, and Interpersonal Success,” *J. Pers.*, vol. 72, no. 2, pp. 271–324, 2004.
- [25] K. D. Williams, “Ostracism,” *Annu. Rev. Psychol.*, vol. 58, pp. 425–452, 2007, doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085641.
- [26] G. Arslan, “Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents,” *Pers. Individ. Dif.*, vol. 151, pp. 1–6, 2019, doi: 10.1016/j.paid.2019.109514.
- [27] E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Kelima. Jakarta: PT Erlangga, 2009.
- [28] J. Sun, M. P. Dunne, X. Y. Hou, and A. Q. Xu, “Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students,” *J. Psychoeduc. Assess.*, vol. 29, no. 6, pp. 534–546, 2011, doi: 10.1177/0734282910394976.
- [29] E. Moustaka, F. Bacopoulou, K. Manousou, C. Kanaka-Gantenbein, G. P. Chrousos, and C. Darviri, “Reliability and Validity of the Educational Stress Scale for Adolescents

- (ESSA) in a Sample of Greek Students,” *Children*, vol. 10, pp. 1–10, 2023, doi: 10.3390/children10020292.
- [30] A. Sahara and M. Muslikah, “Tingkat Stres Akademik Peserta Didik SMP Di Masa Pandemi Selama Pembelajaran Jarak Jauh,” *J. Al-Taujih Bingkai Bimbing. dan Konseling Islam.*, vol. 8, no. 2, pp. 103–108, 2022, doi: 10.15548/atj.v8i2.3380.
- [31] P. D. Manapat, M. C. Edwards, D. P. MacKinnon, R. A. Poldrack, and L. A. Marsch, “A Psychometric Analysis of the Brief Self-Control Scale,” *Assesment*, vol. 28, no. 2, pp. 395–412, 2021, doi: 10.1177/1073191119890021.A.
- [32] H. H. Arifin and M. N. Milla, “Adaptasi dan Properti Psikometrik Skala Kontrol Diri Ringkas versi Indonesia,” *J. Psikol. Sos.*, vol. 18, no. 2, pp. 179–195, 2020, doi: 10.7454/jps.2020.18.
- [33] G. P. Malone, D. R. Pillow, and A. Osman, “The General Belongingness Scale (GBS): Assessing Achieved Belongingness,” *Pers. Individ. Dif.*, vol. 52, pp. 311–316, 2012, doi: 10.1016/j.paid.2011.10.027.
- [34] A. Karuniawan and I. Y. Cahyanti, “Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone,” *J. Psikol. Klin. dan Kesehatan. Ment.*, vol. 2, no. 1, pp. 16–21, 2013, doi: 10.20961/performa.17.2.28802.
- [35] N. Anggreani, “Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning dengan Kecanduan Jejaring Sosial,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 158–164, 2018, doi: 10.30872/psikoborneo.v6i2.4553.
- [36] Y. Kim, J. S. Richards, and A. J. Oldehinkel, “Self-control, Mental Health Problems, and Family Functioning in Adolescence and Young Adulthood: Between-person Differences and Within-person Effects,” *J. Youth Adolesc.*, vol. 51, pp. 1181–1195, 2022, doi: 10.1007/s10964-021-01564-3.
- [37] A. Astaty, R. Hamid, and C. Marhan, “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja,” *J. Sublimapsi*, vol. 1, no. 3, pp. 163–172, 2020, doi: 10.36709/sublimapsi.v1i3.12766.
- [38] R. Adiyatma, M. Mudjiran, and A. Afdal, “The Contribution of Self-Control towards Student Smartphone Addiction,” *SCHOULID Indones. J. Sch. Couns.*, vol. 5, no. 1, p. 45, 2020, doi: 10.23916/08620011.
- [39] E. N. Sulistio, D. R. Puspo, D. I. Dwi, H. Anggoro, M. S. Ervin, and S. K. Kireida, “Hubungan antara Self Control dengan Internet Addiction pada Remaja,” *J. Psikol. Wijaya Putra*, vol. 1, no. 3, pp. 26–36, 2020.
- [40] E. D. Wesselmann, M. R. Grzybowski, D. M. Steakley-Freeman, E. R. DeSouza, J. B. Nezelek, and K. D. Williams, “Social Exclusion in Everyday Life,” in *Social Exclusion: Psychological Approaches to Understanding and Reducing Its Impact*, P. Riva and J. Eck, Eds. Switzerland: Springer International Publishing, 2016, pp. 3–24.
- [41] E. E. Muezzin, F. N. Arslan, and M. Karaaziz, “Do Social Exclusion and Parental Attitudes Predict Online Gaming Addiction in Adolescents?,” *Bağımlılık Derg.*, vol. 25, no. 2, pp. 153–164, 2024, doi: 10.51982/bagimli.1359134.
- [42] X. Lin, “The Impact of Social Exclusion on Mobile Phone Addiction among University Students: The Chain Mediating Role of Just World Beliefs and Subjective Well-being,” *Int. J. Educ. Humanit.*, vol. 10, no. 2, pp. 202–206, 2023, doi: 10.54097/ijeh.v10i2.11642.