

Pengembangan Awal Alat Ukur Stres: Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh

Fahtia

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

Email: fahtia.psi19@gmail.com

Abstract

This study aims to create a measuring tool to measure the scale of one's stress generated due to internet addiction. The method used in this study is a quantitative method with random sampling techniques. The main respondents of this study are active students range ranging from 18 to 26 years old and own a smartphone. The study collected a total of respondents. The data was analyzed by using IBM SPSS version 22. The result showed that the scale was valid ($\alpha : 0,9$) indicating that the measure can be used to examine stress on stress of students due to internet addiction.

Key word : *Measuring instrument, Stress, Internet Addiction*

Pendahuluan

Pada era globalisasi seperti saat ini, sosial media sangat digandrungi oleh masyarakat baik masyarakat Indonesia maupun dunia, penggunaannya tidak hanya individu tertentu namun juga digunakan oleh ibu rumah tangga sampai mahasiswa sekalipun. Sosial media memang sangat banyak sekali membantu masyarakat pada saat ini, tidak dapat dipungkiri setiap memiliki waktu luang hampir semua masyarakat menyempatkan untuk melakukan interaksi melalui sosial media.

Salah satu alasan mengapa masyarakat saat ini mengandrungi sosial media adalah interaksi praktis yang ditawarkan oleh sosial media, dengan gengaman saja interaksi bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun. Misalnya untuk alat komunikasi antara dosen dengan mahasiswa maupun sebaliknya. Sosial media juga banyak membantu dalam pelaksanaan pendidikan, bahkan pada saat ini ada sosial media menawarkan sistem belajar melalui video call yang bisa dilakukan meskipun antara pengajar dan mahasiswa memiliki jarak yang cukup jauh. Tidak heran apabila saat ini banyak kita temui individu yang memiliki kecanduan terhadap internet.

Nurfajri (dalam Soliha,2015) mengatakan bahwa *Internet Addiction* (kecanduan internet) adalah suatu gangguan psikofisiologis yang meliputi *tolerance* (penggunaan dalam jumlah yang sama akan menimbulkan respon minimal, jumlah harus ditambah agar dapat membangkitkan kesenangan dalam jumlah yang sama), *whithdrawal symptoms* (khususnya menimbulkan termor, kecemasan, dan perubahan mood), gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas).

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecanduan akan internet sangat berbahaya bagi individu yang sudah terbiasa terikat oleh internet dan dapat membawa dampak negatif bagi individu tersebut baik dari aspek fisik, emosional, kognisi, maupun perilaku individu yang kecanduan akan internet Menurut Richard (dalam Kartika,2015) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Keadaan ini dapat memunculkan banyak gejala seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa stres dapat berdampak bagi fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku individu. Stres juga sangat berbahaya karena dapat berujung pada depresi, kelelahan kronis hingga impotensi. Penulis menyimpulkan bahwa salah satu penyebab stres pada mahasiswa adalah karena adanya kecanduan untuk terus menerus menggunakan sosial media. Hal ini juga dikaitkan dengan kebutuhan mahasiswa untuk mengakses internet. Oleh karena itulah penulis mengambil judul

“Mengukur Tingkat Stress Mahasiswa Terhadap Kecanduan Internet”, untuk membuat aitem valid yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres mahasiswa ketika kecanduan internet.

Definisi Stres

Menurut Ardani (dalam Kartika,2015) menjelaskan bahwa stres adalah suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis. Menurut Sarafino (dalam Kartika,2015) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang.

Lebih lanjut Richard (dalam Kartika,2015) menjelaskan bahwa stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Keadaan ini dapat memunculkan banyak gejala seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah. Stres yang dimaksud karena kehabisan kuota internet adalah stres yang dimunculkan ketika kuota internet individu habis. Hal dapat dilihat dari perilaku yang timbulkan, misalnya seseorang cenderung sulit berkonsentrasi ketika kuota internetnya habis.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan/cenderung mengancam yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik, psikologis, kognitif, emosional, dan perilaku pada individu. Pada penelitian ini definisi stres yang digunakan dari Richard (dalam Kartika,2015) yang menjelaskan bahwa stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Keadaan ini dapat memunculkan banyak gejala seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah.

Aspek-Aspek Stres

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stress yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis menurut Sarafino (dalam Kartika, 2015). Aspek fisik, dapat berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stress sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, dan gangguan pencernaan. Sedangkan aspek psikologis biasanya dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres, diantaranya; gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala perilaku.

- a. Gejala kognisi. Gangguan daya ingat seperti menurunnya daya ingat dan mudah lupa. Menurunnya perhatian dan konsentrasi sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal.
- b. Gejala emosi. Perasaan mudah marah, sedih, gelisah, dan cemas merupakan gejala emosi yang timbul saat stres.
- c. Gejala Perilaku. Perilaku yang muncul ketika seseorang mengalami stres pada gejala perilaku adalah mudah menyalahkan orang lain, tidak bisa mengontrol perbuatannya, dan suka melakukan penundaan pekerjaan.

Indikator Stres

Indikator stress yang menjadi sasaran pengembangan alat ukur tingkat stress, sebagai berikut:

Tab 1. Indikator stress

Domain	Indikator
Adanya peristiwa mengancam	Aspek fisik
	Aspek kognisi
	Aspek emosi
	Aspek perilaku

Metode

Pada penelitian ini metode digunakan adalah metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (dalam Hayati,2015) metode kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sampel penelitian adalah mahasiswa yang berasal dari berbagai Universitas di Indonesia yang berusia dari 18 sampai 26 tahun. Populasi mahasiswa dipilih karena individu pada usia tersebut dianggap sedang berada pada masa dimana mereka sedang memiliki interaksi yang cukup banyak dengan internet. Selain itu pada usia tersebut tingkat stres individu mulai meningkat karena sudah memiliki tanggungjawab yang tinggi dan kami memilih mahasiswa yang berusia 18-26 tahun karena memenuhi kriteria yang ditentukan yakni memiliki smartphone dan berstatus mahasiswa aktif.

Teknik pengambilan data dengan menggunakan teknik random sampling yang artinya siapa saja memiliki kesempatan untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Jumlah responden yang berhasil diperoleh peneliti pada waktu melakukan *field test* (Pengambilan data utama) adalah sebanyak 94 orang yang terdiri dari 23 pria (24,5%) dan 71 wanita (75,5%). Rentang umur responden dari 18 sampai 26 tahun. Responden sebagian kecil tinggal bersama wali (1,1%), rumah orangtua (31,9%) dan sebagian besar tinggal dikontrakan (68,1%). Rata-rata responden menggunakan internet selama 1-5 jam (41,5%), 5-10 jam (34%), 10-15 (19,1%), 15-20 (4,3%) dan 20-24 jam (2,1%).

Hasil

Sebagai pengembangan awal alat ukur secara umum hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa skala stres yang dibuat dalam penelitian ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres individu sebagaimana yang direncanakan oleh peneliti. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil valid yang ditunjukkan oleh SPSS. Individu-individu yang dimaksud ialah individu yang masuk dalam kriteria penelitian ini yakni mahasiswa aktif yang berusia mulai dari 18 sampai 26 tahun dan menggunakan smartphone.

Hasil penelitian ini dapat digunakan responden berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan yang menggunakan smartphone. Selain itu, sebelum questioner disebar aitem- aitem yang terdapat didalam questioner telah melalui tahap penyaringan oleh teman kelompok lainnya dan juga oleh subject matter expert (SME). Aitem awal yang didapat adalah sebanyak 88 dan berkurang menjadi 66 setelah melalui tahap penyaringan awal oleh teman kelompok dan kemudia di uji kembali oleh subject matter expert (SME) dan aitem menjadi berkurang sebanyak 37 aitem yang siap sebar. Namun setelah dilakukan uji korelasi, aitem yang valid berkurang menjadi sebanyak 29 aitem yang memiliki nilai korelasi $\geq 0,25$ yang menandakan bahwa aitem tersebut sudah valid.

Diskusi

Richard (dalam Kartika,2015) menjelaskan bahwa stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Keadaan ini dapat memunculkan banyak gejala seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah.

Perilaku yang ditimbulkan oleh seorang individu dapat dilihat dari perilaku fisik, kognitif, emosional dan psikologis yang ditimbulkan oleh seorang individu dalam aitem yang telah disebar dan diuji telah membuktikan bahwa perilaku stres yang disebabkan oleh kecanduan terhadap internet dapat dilihat dari perilaku yang dimunculkan.

Setelah melalui tahap uji reliabilitas dan validitas, indikator awal yang peneliti tetapkan berdasarkan definisi Richard (dalam Kartika,2015) keempat indikator masih bisa digunakan untuk melihat perilaku yang dimunculkan saat kehabisan kuota internet. Karena pada aitem yang sudah valid masih terdapat keempat indikator tersebut yaitu aspek fisik, aspek kognisi, aspek kognisi dan aspek perilaku. Dari hasil pembahasan dan uji coba dapat disimpulkan bahwa stres saat kecanduan internet dapat berdampak pada aspek kognisi, fisik, emosi dan fisik seorang individu yang mengalami stres terhadap kecanduan internet.

Simpulan

Sebagai studi awal pengembangan skala stres, maka aitem diatas merupakan alat ukur yang cenderung valid dan sudah dapat digunakan sebagai alat untuk mengukur tingkat stres mahasiswa psikologi Unimal. Namun demikian, alat ukur tersebut perlu diuji kembali dsaaam berbagai kondisi yang dialami responden agar mencapai hasil yang maksimal dengan penerapan teori yang lebih kompetabel.

Referensi

- Hendryadi. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT. Vol. 2. No.2: 169 – 178.*
- Hayati, N. (2015). Pemilihan Metode Yang Tepat Dalam Penelitian (Metode Kuantitatif Dan Metode Kualitatif). *Jurnal Tarbiyah al-Awlad, Volume IV, Edisi 1. 345-357*
- Kartika, C.D. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Soliha, S.F. (2015). Tingkat Ketergatungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Emosional. *Jurnal Interaksi. Volume 4. No. 1: 1-10.*