



Pengaruh Penonaktifan Membawa HP ke Sekolah Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Pelaihari

Hadiansyah¹, Tanti Apriani², Aslamiah³, Rizky Amelia⁴

Pascasarjana Administrasi Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. Bridgen H.

Hasan Basri, Kayu Tangi, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia 70123.

Email Korespondensi: hadi.ns@yahoo.com

Abstrak

Kemajuan teknologi, seperti penggunaan handphone (HP), telah menjadi bagian integral dalam kehidupan siswa. Kebijakan penonaktifan HP yang diterapkan di sekolah menimbulkan pro dan kontra, karena kemudahan yang sebelumnya dapat diakses dengan mudah menjadi terbatas, yang berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis siswa, salah satunya adalah stres akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, yang melibatkan 177 siswa kelas X SMK Negeri 2 Pelaihari sebagai sampel dari populasi sebanyak 312 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket dengan skala Likert 1-5 untuk masing-masing variabel. Nilai Cronbach's Alpha untuk variabel X (kebijakan penonaktifan HP) adalah 0,948 dan untuk variabel Y (stres akademik) adalah 0,907, masing-masing terdiri dari 24 butir soal. Teknik analisis data yang digunakan mencakup uji normalitas dan regresi linier sederhana dengan kriteria taraf signifikansi $p < \alpha$, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak jika $p < 0,05$. Hasil regresi menunjukkan persamaan $Y = 115,168 + 0,596X$ dengan koefisien regresi $b = 0,596$ dan t -hitung = 10,671, serta p -value < 0,001, yang menunjukkan bahwa kebijakan penonaktifan HP berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F hitung = 113,867 dengan p -value < 0,001, yang mengindikasikan adanya pengaruh linear yang signifikan antara kebijakan penonaktifan HP dan stres akademik siswa kelas X SMK Negeri 2 Pelaihari.

Kata kunci: Kebijakan Penonaktifan HP; Stres Akademik; Sekolah Menengah Kejuruan.

The Effect of Deffecteactivating Bringing Cellphones to School on Academic Stress of Class X Students of SMK Negeri 2 Pelaihari

Abstract

The advancement of technology, such as the use of mobile phones (HP), has become an integral part of students' lives. The policy of banning mobile phones in schools has sparked both support and opposition, as the ease of access previously available is now restricted, potentially affecting students' psychological conditions, one of which is academic stress. This study uses a descriptive quantitative approach with a survey method, involving 177 students from class X of SMK Negeri 2 Pelaihari, selected from a population of 312 students. The research instrument used is a questionnaire with a 1-5 Likert scale for each variable. The Cronbach's Alpha values for variable X (the mobile phone ban policy) are 0.948 and for variable Y (academic stress) are 0.907, with 24 items for each variable. Data analysis techniques included normality testing and simple linear regression, with a significance level of $p < \alpha$, where H_0 is rejected if $p < 0.05$. The regression results show the equation $Y = 115.168 + 0.596X$, with a regression coefficient of $b = 0.596$, t -value = 10.671, and p -value < 0.001, indicating that the mobile phone ban policy significantly affects academic stress. The ANOVA test results show an F -value of 113.867 with a p -value < 0.001, indicating a significant linear influence between the mobile phone ban policy and academic stress in class X students at SMK Negeri 2 Pelaihari.

Keywords: HP Deactivation Policy; Academic Stress; Vocational School.

How to Cite: Hadiansyah, H., Apriani, T., Aslamiah, A., & Amelia, R. (2025). Pengaruh Penonaktifan Membawa HP ke Sekolah Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Pelaihari. *Empiricism Journal*, 6(4), 2242-2250. <https://doi.org/10.36312/hdjj7b33>



<https://doi.org/10.36312/hdjj7b33>

Copyright© 2025, Hadiansyah et al.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital yang begitu pesat dalam dunia pendidikan membawa pengaruh yang sangat besar baik dalam lingkup dunia pendidikan itu sendiri dan kondisi psikologis remaja secara fundamental. Tentunya dengan bantuan teknologi *handphone* dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya mempengaruhi perilaku orang dewasa, anak-anak pun tidak luput dari pengaruh penggunaan *handphone* salah satunya dalam kemampuan interaksi sosial (Pebriana, 2017). Di sekolah menengah kejuruan (SMK) sebagai suatu

instansi pendidikan yang mempersiapkan siswa untuk memasuki dunia kerja di mana sekolah diharapkan dapat menyediakan suasana belajar yang kondusif dan fokus mulai terasa cukup mengkhawatirkan. Di sisi lain, salah satu bentuk kemajuan teknologi yakni *handphone* (HP) telah menjadi bagian yang melekat pada kehidupan siswa, mempengaruhi berbagai aspek mulai dari interaksi sosial hingga emosional siswa di mana penggunaan *handphone* yang tidak terkendali dapat menimbulkan berbagai masalah terutama di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, sekolah-sekolah termasuk SMK Negeri 2 Pelaihari mulai mempertimbangkan kebijakan untuk penonaktifan peserta didik untuk membawa *handphone* ke sekolah sebagai langkah awal untuk meminimalisasi potensi dampak negatifnya.

Handphone (HP) adalah salah satu bentuk perkembangan teknologi yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, perannya yang krusial selain untuk memudahkan komunikasi antar manusia juga dapat memudahkan peserta didik untuk menjangkau informasi tanpa batasan waktu dan tempat. Dalam konteks pendidikan, banyak peserta didik yang memanfaatkan HP untuk mencari informasi terkait materi pembelajaran, mengakses aplikasi-aplikasi yang mendukung proses pembelajaran dan berinteraksi dengan rekan sekelas. Peran *handphone* yang begitu berpengaruh dengan kemudahan dapat di akses secara fleksibel ini lah yang memunculkan potensi peserta didik dapat belajar di luar jam belajar di sekolah dan bisa mempelajari materi-materi pembelajaran secara mandiri.

Dengan segala kemudahan dan fitur yang disediakan dalam genggam ini tidak menutup kemungkinan membawa dampak negatif yang cukup besar, baik dari segi akademik, sosial, maupun mental terutama bagi peserta didik. Dampak negatif yang mungkin terjadi adalah menurunnya konsentrasi belajar, ketergantungan pada hiburan di media sosial bahkan kemungkinan besar peserta didik cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya bermain HP dibandingkan belajar. Hal ini dapat berdampak pada penurunan fokus dan konsentrasi interpersonal, mengurangi interaksi secara tatap muka karena sebagian besar waktu dihabiskan bermain HP. Gabriela dan Mau, sebelumnya telah melakukan penelitian, bahwa anak yang terlalu banyak menggunakan perangkat HP, akan berpengaruh pada konsentrasi dan ketergantungannya pada perangkat HP (Gabriela & Mau 2021) dan kecanduan *gadget* membuat remaja cenderung bersikap individualis, lebih fokus pada teknologi yang sedang digenggam daripada menyapa orang-orang disekitar mereka (Marpaung, 2018). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa media sosial dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan kecemasan sosial, ketergantungan digital, dan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri (Valkenburg, dkk., 2022).

Berangkat dari fenomena tersebut menjadi latar belakang penulis untuk melakukan penelitian di SMK Negeri 2 Pelaihari, masalah dampak dan penyalahgunaan *handphone* mulai menunjukkan tanda-tanda yang memprihatinkan di mana peserta didik seringkali terlena dengan kemudahan yang disediakan oleh teknologi. Contoh kasus yang kerap terjadi di sekolah yakni banyak siswa yang bermain HP saat jam pembelajaran, berselancar di sosial media bahkan ada beberapa siswa yang terang-terangan bermain *game* saat jam pembelajaran berlangsung dan beberapa bentuk penyalahgunaan lainnya. Fenomena tersebut sejalan dengan pendapat Purwadini, dkk., (2023) yakni salah satu dampak terbesar dari penggunaan media sosial seperti TikTok dsb adalah kecanduan dan gangguan dalam kehidupan sosial. Kondisi ini menyebabkan gangguan pada proses belajar mengajar dan menurunkan efektivitas pembelajaran karena peserta didik cenderung menggunakan *smartphone*-nya ke arah yang merugikan seperti mencontek, mengakses AI dengan tujuan malas berpikir dan lain-lain.

Fenomena penyalahgunaan teknologi yang semakin besar ini lah yang membuat guru di SMK Negeri 2 Pelaihari merasa khawatir dan dilema terhadap pengambilan solusi yang kemungkinan terkesan kontroversial terhadap kebijakan sebelumnya yang telah berlangsung lama. Sebagai seorang pendidik, mereka memiliki tanggung jawab untuk mendidik dan memastikan suasana belajar yang kondusif dan produktif, serta mendukung perkembangan moral dan sosial peserta didik. Keputusan terhadap kebijakan penonaktifan *handphone* (HP) ini dirasa adalah solusi yang efektif untuk menghentikan dampak negatif yang kemungkinan dapat lebih serius lagi di masa depan dengan mempertimbangkan aspek-aspek moral yang mendalam, seperti pembentukan karakter, pemeliharaan disiplin,

tanggung jawab sebagai warga negara yang baik. Dari perspektif sekolah SMK Negeri 2 Pelaihari sendiri, keputusan ini diharapkan dapat meminimalisir dampak negatif dan mengembalikan kembali fokus siswa terhadap proses belajar mengajar tanpa terdistraksi *handphone*.

Penerapan kebijakan ini tentunya tidak serta merta diterima oleh semua kalangan, kebijakan terkait penonaktifan membawa HP ke sekolah ini bersifat kontra karena mengubah kebiasaan yang sebelumnya sudah lama berlangsung di sekolah tersebut. Hal ini berimbas pada psikologi dan tingkat stres siswa di mana saat ini mereka dipaksa untuk 'berpisah' dengan hiburan yang biasanya dapat mereka akses kapan saja pada *smartphone* mereka masing-masing. Rustiana dan Cahyati (2011) menjelaskan "stres merupakan keadaan dimana beban yang dialami dan dirasakan oleh seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut". Sedangkan menurut Kemenkes (2020) "stres merupakan reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional karena adanya perubahan".

Stres sendiri dapat bersumber dari mana saja dan dapat terjadi pada siapa saja. Menurut Kemenkes (2020) "salah satu sumber stres berasal lingkungan sekolah". Gejala-gejala stres pada seseorang dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu fisik, psikis/emosional dan tingkah laku (Nasir & Muhith, 2011). Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya berasal dari lingkungan sekolah, yang berimbas pada kondisi psikologi siswa dari aspek fisik, psikis/ emosional dan tingkah laku karena menahan beban yang tidak sepadan dengan kemampuannya atau pun karena adanya perubahan.

Kebaharuan dari penelitian ini terletak pada pendekatan kontekstual terhadap SMK Negeri 2 Pelaihari dengan menyoroti kondisi lapangan terkait dengan penggunaan *handphone* oleh peserta didik. Penelitian ini secara khusus mengkaji kebijakan penonaktifan *handphone* yang diberlakukan oleh sekolah serta pengaruhnya terhadap tingkat stres akademik siswa kelas X SMK, sehingga fokus penelitian tidak hanya pada aspek penggunaan teknologi, tetapi pada implikasi kebijakan pendidikan terhadap kondisi psikologis siswa. Selain itu, penelitian ini menawarkan perspektif holistik dengan menggabungkan analisis dampak akademik, sosial, dan moral dari penggunaan *smartphone*. Pendekatan ini tidak hanya membahas aspek teknis, tetapi juga menyoroti dilema etis yang dihadapi guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang produktif dan kondusif dalam mendukung perkembangan peserta didik. Penelitian ini berkontribusi pada diskusi mengenai kebijakan penonaktifan membawa HP ke sekolah dan pengaruhnya terhadap tingkat stres siswa SMK kelas X.

METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu desain penelitian deskriptif dengan metode *survei* yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai pengalaman, persepsi dan respon siswa kelas X SMK Negeri 2 Pelaihari terhadap kebijakan penonaktifan HP di sekolah secara deskriptif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Lokasi pada penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Negeri 2 Pelaihari, dengan fokus pada siswa kelas X. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan November 2025, yang meliputi tahapan penyusunan instrumen, pengambilan data, dan analisis data. Adapun tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK Negeri 2 Pelaihari yang berjumlah 312 siswa dengan sampel berdasarkan perhitungan menggunakan rumus *Slovin*, jumlah sampel dibulatkan menjadi 177 siswa untuk memperoleh sampel yang proporsional dan mampu mewakili karakteristik populasi. Siswa yang menjadi sampel adalah siswa kelas X yang sudah menerapkan kebijakan penonaktifan membawa HP di kelas. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* (pengambilan sampel acak sederhana) di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih tanpa membedakan jurusan, jenis kelamin, maupun latar belakang akademik yang akan menjadi sampel sehingga dapat meminimalisir bias penelitian dalam pemilihan responden. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 5% (0,05).

Pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin:

$$n = N / (1 + N.e^2)$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi (312 siswa)

e = Batas toleransi kesalahan (0,05)

Perhitungan jumlah sampel:

$$n = \frac{312}{1 + 312 \cdot (0,05)^2}$$

$$n = \frac{312}{1 + 312 \cdot 0,0025}$$

$$n = \frac{312}{1,78} = 175,24$$

Penelitian ini memiliki dua (2) variabel saja yakni kebijakan penonaktifan membawa HP (X) dan stres akademik (Y) dengan definisi operasional variabel ini adalah sejauh mana kebijakan sekolah terkait larangan membawa dan menggunakan HP di lingkungan sekolah (khususnya di kelas) telah dilaksanakan dan diinternalisasi oleh siswa, yang diukur melalui indikator-indikator kontrol sosial.

Tabel 1. Indikator Kebijakan Penonaktifan Membawa HP

Variabel	Indikator
Kebijakan Penonaktifan Membawa HP (X)	<i>Attachment</i> (Kasih sayang atau Partisipasi) <i>Commitment</i> (Tanggung Jawab) <i>Involvement</i> (Keterlibatan) <i>Belief</i> (Kepercayaan, Kesetiaan, dan Kepatuhan)

Definisi operasional variabel ini adalah kondisi tekanan emosional dan psikologis yang dialami siswa sebagai reaksi terhadap tuntutan atau situasi tertentu, yang dalam konteks ini diduga dipengaruhi oleh kebijakan penonaktifan membawa HP.

Tabel 2. Indikator Stres Akademik Siswa

Variabel	Indikator
Stres Akademik Siswa (Y)	Egois <i>Introvert</i> Tidak memiliki solidaritas sosial

Penelitian ini menggunakan skala *likert* dengan perhitungan skor, skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat seseorang atau sekelompok orang mengenai gejala atau fenomena (Sugiono, 2017).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket berbentuk skala *likert* dengan 5 pilihan jawaban, yaitu:

- Sangat Setuju (SS)
- Setuju (S)
- Ragu-Ragu (R)
- Tidak Setuju (TS)
- Sangat Tidak Setuju (STS)

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik angket (kuesioner). Langkah-langkahnya meliputi:

1. Uji Validitas dan Reliabilitas: Melakukan uji coba instrumen kepada 64 siswa dengan sebagai responden di luar sampel penelitian untuk memastikan butir-butir pertanyaan valid dan instrumen reliabel. Jumlah butir pada angket sebanyak 60 butir soal untuk setiap variabel.
2. Penyebaran Kuesioner: Memberikan kuesioner kepada 175 sampel.
3. Pengumpulan Data: Mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik inferensial melalui analisis regresi linier sederhana. Sebelum melakukan analisis regresi, akan dilakukan beberapa uji asumsi klasik:

1. Uji Normalitas (uji Liliefors): Untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal.
2. Uji Linieritas: Untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel X dan Y berbentuk linier.

Setelah uji asumsi klasik terpenuhi, dilakukan:

1. Analisis Regresi Linier Sederhana: Untuk menguji pengaruh variabel Penonaktifan Membawa HP (X) terhadap Tingkat Stres Siswa (Y) dengan membandingkan nilai p dari uji t dengan taraf signifikansi nilai $p < \alpha$, maka H_0 ditolak; jika nilai $p > \alpha$, maka H_0 diterima.
2. Uji Signifikansi (Uji t): Untuk menguji hipotesis secara parsial, yaitu menguji apakah variabel bebas (X) secara individual berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat (Y).
3. Koefisien Determinasi (R^2): Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi atau persentase pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 177 siswa kelas X SMK Negeri 2 Pelaihari, dengan menggunakan angket yang terdiri dari 48 pernyataan. Pernyataan tersebut terbagi dalam dua variabel yaitu:

- Variabel X: Kebijakan penonaktifan HP ke Sekolah (Pernyataan nomor 1-24)
- Variabel Y: Stres Akademik (Pernyataan nomor 25-48)

Berikut hasil rekap distribusi jawaban responden berdasarkan data angket:

a. Uji Validasi

Peneliti memverifikasi jawaban siswa di kelas X SMK sebelum melakukan tes berupa angket. Hasil penghitungan validasi yang dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* menunjukkan bahwa dari 60 butir (30 variabel X, dan 30 Variabel Y) soal yang di ujicobakan, terdapat 48 butir soal adalah valid, dan 12 butir soal lainnya tidak valid.

b. Uji Reliabilitas:

Tabel 3. Perhitungan Reliabilitas Soal (Angket)

No	Kategori	Cronbach's Alpha	Butir soal	N (Responden)
1.	Kebijakan Penonaktifan HP di Sekolah (X)	0.948	24	177 Siswa SMK Negeri 2 Pelaihari
2.	Stres Akademik (Y)	0.907	24	
Keterangan			Reliabel	

Data dikatakan reliabel jika konsisten dan stabil, artinya hasil pengukurannya selalu sama meskipun di ulang-ulang dalam kondisi yang serupa. Nilai *koefisien* reliabilitas seperti *Cronbach's Alpha*, yang dianggap reliabel jika nilainya $> 0,60$. Keterangan "reliabel" menunjukkan bahwa instrumen tersebut konsisten dan stabil untuk digunakan dalam pengukuran yang lebih lanjut. Beberapa alasan yang berpengaruh pada nilai *Cronbach's Alpha* adalah variasi jawaban responden yang relatif stabil serta jumlah banyaknya butir pernyataan yang relevan dan telah disusun berdasarkan indikator tiap variabel.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji statistik yang dilakukan untuk menentukan apakah sebaran data mengikuti pola distribusi normal. Uji normalitas dapat dilakukan dengan beberapa metode seperti uji *Shapiro-wilk*, *Kolmogorof-Smirnov*, dan *Liliefors*) di mana nilai $p > 0,05$ menandakan data normal dan $p < 0,05$ menandakan data tidak normal. Pada penelitian ini peneliti spesifik menggunakan metode uji normalitas atau uji liliefors non Parametrik yang mana metode ini dapat digunakan sebagai alternatif apabila data tidak normal. Adapun hasil analisis uji normalitas non parametrik data siswa kelas X SMK Negeri 2 Pelaihari berdasarkan penghitungan SPSS adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas non Parametrik (uji Liliefors)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
Normal Parameters ^{a,b}	N	177
	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	12.88542130
Most Extreme Differences	Absolute	0.060
	Positive	0.060
	Negative	-0.056
Test Statistic		0.060
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d

Berdasarkan data hasil uji normalitas di atas, dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan telah memenuhi kriteria normalitas atau nilai signifikan $0.200^d > 0.05$ yang menandakan data tersebut normal. Uji Normalitas menggunakan metode *uji liliefors* yang digunakan pada penelitian ini di landasi oleh jumlah sampel yang berskala sedang hingga besar (> 50 responden), uji *Shapiro-Wilk* direkomendasikan untuk jumlah responden yang cenderung lebih kecil, sedangkan untuk uji *Kolmogorof-Smirnov* di rekomendasikan untuk jumlah sampel dengan skala yang besar bahkan dalam jumlah milyaran.

Hasil Analisis data

Tabel 5. Uji Persamaan Regresi Linier Sederhana

Model		Coefficients ^a			T	Sig.	Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	115.168	4.232		27.214	<.001		
	Kebijakan Penonaktifan HP	-.596	.056	-.628	-10.671	<.001	1.000	1.000

Dari tabel coefisien di atas, pada kolom B diperoleh konstanta $a = 115,168$, koefisien regresi $b = 0,596$. Sehingga persamaan regresi linier sederhananya adalah : $Y = 115,168 + 0,596X$. Dengan Hipotesis: H_0 : Variabel Kebijakan penonaktifan membawa HP ke Sekolah berpengaruh terhadap stres akademik siswa kelas X SMK 2 Pelaihari (Y). Dari hasil analisis seperti yang disarikan pada tabel menunjukkan harga statistik untuk *koefisien* variabel X yaitu $t_{hit} = 10,671$ dan $p\text{-value} = <0,001 < 0,05$ atau H_0 ditolak, yang bermakna bahwa kebijakan penonaktifan membawa HP ke sekolah berpengaruh terhadap stres akademik siswa kelas X SMK Negeri 2 Pelaihari. Hal ini penting karena membuktikan bahwa kebijakan sekolah memiliki dampak nyata terhadap kondisi psikologis terhadap siswa SMK Negeri 2 Pelaihari sehingga perlu diterapkan secara bijak dan berbasis data statistika.

Dengan demikian, data hasil temuan pada penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa kebijakan sekolah tidak hanya berdampak pada disiplin dan efektifitas pembelajaran tetapi juga berdampak terhadap kesejahteraan psikologis siswa yang masih berada pada tahap penyesuaian diri. Oleh karena itu, kebijakan penonaktifan HP perlu diterapkan secara bijak agar tidak berdampak negatif pada kondisi psikologis siswa.

Penelitian ini hanya melibatkan satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y) yaitu kebijakan penonaktifan HP (X) dan stres akademik siswa kelas X SMK Negeri 2 Pelabuhan sehingga analisis yang paling tepat dan efisien adalah analisis regresi linear sederhana yang bertujuan untuk mengetahui arah, besaran, signifikansi pengaruh variabel X terhadap variabel Y secara langsung.

Tabel 6. Uji Signifikansi Persamaan Regresi

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	19013.843	1	19013.843	113.867	<.001 ^b
Residual	29221.998	175	166.983		
Total	48235.842	176			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Kebijakan Penonaktifan HP

Dari hasil yang disajikan dalam tabel ANNOVA^a di atas diperoleh harga statistik F, kolom ke-5, yaitu $F_{hit} = 113,867$, dan $p = value = <0,001^b < 0,05$ atau H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh linear variabel X (kebijakan penonaktifan HP ke sekolah) terhadap variabel Y (Stres Akademik siswa kelas X SMK).

Penelitian ini mengungkapkan pengaruh kebijakan penonaktifan handphone (HP) terhadap stres akademik siswa SMK Negeri 2 Pelabuhan. Hasil analisis menunjukkan bahwa kebijakan ini berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres yang dirasakan siswa, yang berujung pada perubahan dalam kondisi belajar dan kenyamanan mereka di sekolah. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa smartphone dapat menurunkan produktivitas dan fokus belajar. Cahyaningsih, Nurul, dan Agus (2019) mengungkapkan bahwa penggunaan smartphone yang tidak terkendali dapat menyebabkan mahasiswa menjadi malas belajar, lebih sering menunda tugas, dan akhirnya berdampak pada penurunan prestasi. Dalam konteks SMK, hal ini relevan karena siswa seringkali teralihkan perhatian mereka oleh hiburan digital atau media sosial, yang mengganggu konsentrasi mereka dalam mengikuti proses pembelajaran.

Penurunan konsentrasi akibat ketergantungan pada HP dapat memperburuk kondisi akademik siswa, sehingga membuat mereka merasa lebih tertekan atau stres. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa kebijakan penonaktifan HP berpotensi mengurangi gangguan yang ditimbulkan oleh perangkat tersebut, namun juga menimbulkan tantangan terkait dengan dampak psikologis, terutama pada siswa yang terbiasa menggunakan HP sebagai alat hiburan dan komunikasi sosial. Sebagai contoh, siswa yang lebih introvert atau kurang memiliki keterampilan sosial dapat merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan kebijakan ini, yang berpotensi menambah tingkat stres mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kebijakan ini tidak hanya berpengaruh pada aspek akademik, tetapi juga pada kondisi sosial dan emosional siswa.

Stres akademik yang ditimbulkan oleh kebijakan ini memiliki beberapa indikator, di antaranya egoisme, introversi, dan ketidakmampuan menjalin solidaritas sosial. Ketergantungan pada smartphone yang biasa mereka gunakan untuk berkomunikasi atau bersosialisasi di dunia maya membuat siswa merasa terisolasi saat perangkat tersebut tidak dapat diakses. Oleh karena itu, meskipun kebijakan ini diharapkan dapat meningkatkan fokus belajar siswa, dampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka juga perlu diperhatikan. Penurunan interaksi sosial dan hilangnya akses ke hiburan digital dapat menambah tekanan pada siswa, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikis, dan tingkah laku mereka (Kemenkes, 2020; Nasir & Muhith, 2011).

Namun, dampak negatif ini tidak berarti bahwa kebijakan penonaktifan HP harus dibatalkan. Sebaliknya, kebijakan ini perlu diterapkan dengan lebih bijak dan penuh pertimbangan. Penting bagi sekolah untuk menyediakan alternatif bagi siswa, seperti kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mengalihkan perhatian mereka dari perangkat digital, atau memberikan edukasi tentang penggunaan teknologi yang sehat. Sekolah juga bisa menawarkan dukungan emosional dan sosial bagi siswa, agar mereka dapat beradaptasi dengan baik terhadap perubahan tersebut.

Seiring dengan perkembangan teknologi, kebijakan penonaktifan HP di sekolah dapat menjadi langkah penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif dan kondusif. Namun, kebijakan ini perlu diimbangi dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak psikologis yang mungkin timbul, serta cara-cara untuk mendukung siswa dalam beradaptasi dengan kebijakan tersebut. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam mengkaji hubungan antara kebijakan pendidikan dan kondisi psikologis siswa, serta memberikan wawasan bagi pengambil kebijakan untuk membuat keputusan yang lebih bijaksana dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebijakan penonaktifan HP di sekolah tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa. Meskipun kebijakan ini dapat mengurangi gangguan yang disebabkan oleh penggunaan HP yang berlebihan, dampaknya terhadap tingkat stres siswa harus dipertimbangkan secara hati-hati. Oleh karena itu, kebijakan ini perlu diimplementasikan dengan pendekatan yang lebih holistik, memperhatikan keseimbangan antara manfaat teknologi dalam pendidikan dan potensi risiko yang ditimbulkan oleh ketergantungan pada perangkat tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa kebijakan penonaktifan handphone (HP) di SMK Negeri 2 Pelaihari berpengaruh positif terhadap stres akademik siswa kelas X. Kebijakan ini terbukti mengurangi distraksi yang ditimbulkan oleh penggunaan HP yang berlebihan dan berdampak pada peningkatan fokus dan konsentrasi belajar siswa. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan adanya hubungan linier yang signifikan antara kebijakan penonaktifan HP dan tingkat stres akademik siswa, yang mengindikasikan bahwa penerapan kebijakan ini dapat mengurangi stres akademik dengan mengalihkan perhatian siswa dari perangkat digital yang cenderung menurunkan produktivitas belajar. Meskipun demikian, dampak psikologis dari kebijakan ini juga perlu diperhatikan, terutama bagi siswa yang merasa tertekan akibat kehilangan akses ke hiburan dan komunikasi yang biasa mereka lakukan melalui HP. Oleh karena itu, meskipun kebijakan ini memberikan dampak positif terhadap aspek akademik, perhatian terhadap kesejahteraan psikologis siswa juga menjadi hal yang sangat penting. Sekolah disarankan untuk tidak hanya fokus pada penerapan kebijakan tersebut, tetapi juga mengembangkan program sosialisasi yang terstruktur dan berkala agar siswa dapat memahami tujuan, manfaat, dan alasan diterapkannya kebijakan ini.

REKOMENDASI

Sebagai tindak lanjut dari kebijakan penonaktifan HP di sekolah, disarankan agar sekolah menyediakan alternatif kegiatan yang dapat menyeimbangkan dampak kebijakan tersebut, terutama dalam mengurangi stres akademik siswa. Kegiatan yang bersifat menghibur dan mendidik, seperti olahraga ringan, aktivitas seni, atau kegiatan ekstrakurikuler lainnya, dapat membantu menyalurkan energi siswa dan mengurangi kejenuhan yang timbul akibat penonaktifan HP. Selain itu, pengembangan program sosialisasi yang terstruktur mengenai kebijakan ini akan sangat bermanfaat agar siswa tidak merasa terpaksa atau terbebani, melainkan memahami sepenuhnya tujuan dan manfaat kebijakan tersebut. Dengan penyediaan kegiatan alternatif yang mendukung kesejahteraan siswa, kebijakan penonaktifan HP diharapkan tidak hanya dapat meningkatkan fokus belajar siswa, tetapi juga menjaga kondisi psikologis mereka agar tetap merasa nyaman, termotivasi, dan tidak mengalami peningkatan stres akademik. Sebagai tambahan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji dampak jangka panjang dari kebijakan ini terhadap perkembangan psikologis siswa, serta untuk mengeksplorasi alternatif kebijakan yang lebih adaptif terhadap kebutuhan generasi digital saat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak SMK Negeri 2 Pelaihari selaku *setting* dan tempat penelitian dilaksanakan, peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang terkait dan berkontribusi selama proses penelitian ini dilakukan dari awal hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, M. S. I. (2025). Bahaya Negatif Penggunaan Hp Bagi Siswa dan Siswi di Lingkungan Smk Raden Rahmat Mojokari. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(6).
- Gabriela, J, and B Mau. 2021. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini." *Jurnal Excelsis Deo* 3, no. 1: 12–26.
- Homogenitas, U. J. I., & Uji, D. A. N. (2020). *Pengujian Persyaratan Analisis*. 7(1), 50–62.
- Hudaya, A. (2018). Pengaruh gadget terhadap sikap disiplin dan minat belajar peserta didik. *Research and Development Journal of Education*, 4(2).
- Johansyah, R., & Karimun, U. (2023). *Hawa: Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*. 1(3), 45–52.
- Lalujan, V. V., & Rahardja, Y. (2023). *Analisis Tingkat Kepuasan Pengguna Layanan E-Wallet DANA*. 4(3), 207–221.
- Marpaung, J. 2018. "Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan." *Jurnal Kopasta* 5, no. 2: 55–64.
- Nasir, A. dan Muhith, A. 2011. *Dasardasar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika. Jakarta.
- Nurhayati, N., Pebriana, P. H., Ananda, R., & Sumianto, S. (2023). Analisis dampak penggunaan handphone terhadap interaksi sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 9(2), 328-336.
- Rosalina, S. (2024). *Stres pada Siswa Madrasah Aliya " B " di Mariana Kabupaten Banyuasin (World Health Organization , 2018). Stres merupakan kenyataan sehari-hari bagi sebagian besar*. 8, 258–263.
- Soeli, Y. M., Yusuf, M. N. S., & Lakoro, D. D. K. (2021). Tingkat stres siswa pada sekolah yang menerapkan sistem full day school. *Jambura Nursing Journal*, 3(1), 1-11.
- Sugiono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Usmaya, F., Fauzi, Z., & Heiriyah, A. (2025). Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial di SMAN 12 Banjarmasin. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 2614â-2621.