

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh :

Gema Husni Alfiani

NIM : 202202063

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2026

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh :
Gema Husni Alfiani
NIM : 202202063

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Halaman Persetujuan

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK
DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN PROGRAM SARJANA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan
Pada Tanggal 2 Januari 2026

Pembimbing



Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc, Ph.D
NIDN. 0613087402

Mengetahui

Ketua Program Studi Perawatan Program Sarjana



Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep, Sp.Kep.MB, Ph.D.
NIDN. 0627097701

HALAMAN PENGESAHAN

Halaman Pengesahan

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK
DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN PROGRAM SARJANA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Gema Husni Alfiani

NIM : 202202063

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 21 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

1. Ns. Amika Dwi Asti, M.Kep
2. Dr. Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.Sp.Kep.J
3. Ns. Sawiji, S.Kep., M.Sc., Ph.D



Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns. Cahya Septiawati, M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D)

iii

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari diketemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 26 Desember 2025


Gema Husni Alfiani

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gema Husni Alfiani
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta/ 31Mei 2004
Alamat : Kelurahan Bahagia Rt 010/Rw029, Babelan, Bekasi
No.Tlp : 085591214352
Alamat E-mail : husniafiani10@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya ini yang berjudul:

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK
DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN PROGRAM STUDI SARJANA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG

Bebas dari plagiarisme dan bukan karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 26 Desember 2025



Gema Husni Alfiani



Dipindai dengan CamScanner

Universitas Muhammadiyah Gombong

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gema Husni Alfiani
NIM : 202202063
Program Studi : Program Sarjana Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK
DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN PROGRA SARJANA
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong, Kebumen

Pada tanggal : 26 Desember 2025

Yang menyatakan



(Gema Husni Alfiani)

vi



Dipindai dengan CamScanner

Universitas Muhammadiyah Gombong

vi

Universitas Muhammadiyah Gombong

Kata Pengantar

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong”. Skripsi ini disusun sebagai bagian dari persyaratan untuk melanjutkan tugas akhir dalam mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima doa, dukungan, bimbingan, dan semangat dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, kekuatan, serta ketenangan hati yang diberikan selama proses penyusunan proposal ini.
2. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas yang sangat mendukung proses pembelajaran penulis.
3. Eka Riyanti, M.Kep. Sp.Kep.Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, atas bimbingan, perhatian, serta semangat yang selalu diberikan kepada mahasiswa, khususnya penulis.
4. Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D, selaku Ketua Program Studi Keperawatan, yang telah mengarahkan penulis selama proses akademik dan memberikan dukungan selama penyusunan proposal ini.
5. Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc, Ph.D selaku Dosen Pembimbing, yang telah dengan penuh kesabaran, keikhlasan, serta ketelitian membimbing dan memberi arahan kepada penulis dari awal hingga tersusunnya proposal ini.

6. Orang tua tercinta, papa Paiman dan mama Setyaningsih yang selalu menjadi sumber semangat, doa, kasih sayang, serta dukungan material yang telah diberikan selama ini. Terima kasih atas cinta dan pengorbanan yang tak ternilai.
7. Teman-teman seperjuangan di Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong, yang telah memberikan semangat, kerja sama, dan kebersamaan dalam suka dan duka selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan proposal ini.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan rendah hati penulis membuka diri terhadap segala kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis pribadi, institusi, maupun bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan dan kesehatan mental mahasiswa.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Gombong, 26 Desember 2025

Gema Husni Alfiani

Halaman Persembahan

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usaha saya serta cinta dan kasih sayang saya kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidup saya.

Untuk karya yang sederhana ini, maka penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tersayang, Papa Paiman dan Mama Setiyaningsih terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun papa dan mama tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anaknya. Setiap doa, kerja keras, dan keikhlasan Papa dan Mama menjadi pondasi utama bagi penulis untuk terus bertahan dan berjuang hingga titik ini. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat papa dan mama lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuannya ini menyanggah gelar sarjana seperti yang diharapkan.
2. Untuk Mamak Ponijem, Bapak Jadi Waluyo, dan Simbah Hadi Siswoyo terima kasih telah merawat dan membesarkan penulis dari kecil hingga dewasa, memberikan kasih sayang, perhatian dan doa sehingga penulis dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita. Terima kasih atas masakan bergizi untuk penulis, perhatian kecil, dan kehangatan rumah yang menjadi sumber kekuatan penulis. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, umur panjang, dan keberkahan kepada kalian.
3. Untuk keluarga besar Jadi Waluyo dan Hadi Siswoyo terima kasih atas cinta, doa, dan dukungan yang tidak pernah putus. Terima kasih untuk segala nasihat dan ketulusan yang diberikan, menjadi kekuatan terbesar bagi penulis. Skripsi ini adalah salah satu bukti doa dan dukungan tulus keluarga.
4. Untuk teman-teman penulis Dwi Pujawati, Hening Merbawani, Nayanggita Nur Hafidah, Rista Septiyaningsih, terima kasih telah menjadi bagian

penting dalam perjalanan hidup penulis sejak kecil hingga saat ini. Terima kasih telah mendengarkan tanpa menghakimi dan tetap bertahan disisi penulis. Skripsi ini menjadi saksi bahwa persahabatan kita tumbuh bersama waktu, doa dan perjuangan.

5. Untuk teman seperjuangan di Angkatan 2022 Program Sarjana Keperawatan. Khususnya para sahabat Imyatun (Puput), Nabila Ainun, Ririn Melianti, Nabila Istiqomah, dan Eva Haniyati, terima kasih telah selalu hadir di setiap fase perjalanan penulis. Terima kasih telah menjadi tempat pulang, pendengar setia, dan penguat di saat penulis lelah, ragu, dan hampir menyerah. Kebersamaan, tawa, dan dukungan tulus kalian menjadi bagian penting dari proses hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga persahabatan ini selalu terjaga, sejauh apapun langkah kita
6. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Gema Husni Alfiani, terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah ketika jalan di depan terasa gelap. Ketika keraguan datang silih berganti, dan ketika langkah terasa berat untuk diteruskan. Terima kasih karena tetap memilih untuk melanjutkan, walau seringkali tidak tahu pasti kemana arah ini membawa. Terima kasih karena telah menjadi teman paling setia bagi diri sendiri, hadir dalam sunyi, dalam lelah, dalam diam yang penuh tanya. Terima kasih karna sudah mencapai proses meski hasil belum sesuai harapan. Meski harus menghadapi kegagalan, kebingungan, bahkan perasaan ingin menyerah. Terima kasih tetap jujur pada rasa takut, namun tidak membiarkan takut itu membatasi langkah. Terima kasih sudah berani memilih, memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Januari 2026

Gema Husni Alfiani¹⁾, Sawiji²⁾
husnialfiani10@gmail.com

ABSTRAK

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN PROGRAM SARJANA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Latar Belakang, Penggunaan media sosial TikTok semakin meningkat di kalangan mahasiswa dan diduga dapat memengaruhi kondisi psikologis, khususnya pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan yang rentan mengalami stres akademik.

Tujuan Penelitian, mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.

Metode Penelitian, Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi berjumlah 747 mahasiswa, dengan sampel 260 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner intensitas penggunaan TikTok dan (PSS-10). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rho.

Hasil Penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial TikTok kategori sedang sebanyak 228 responden (87,7%), sedangkan tingkat stres berada pada kategori stres sedang sebanyak 162 responden (62,3%). Hasil uji korelasi Spearman's rho diperoleh nilai koefisien -0,022 dengan $p = 0,720$ ($p > 0,05$), menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat stres mahasiswa.

Kesimpulan, Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.

Rekomendasi, Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti kualitas tidur, dukungan sosial, dan mekanisme koping, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kata kunci:

TikTok, intensitas penggunaan, tingkat stres, mahasiswa

¹Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Bachelor of Nursing Study Program
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
Undergraduate Thesis, January 2026

Gema Husni Alfiani¹, Sawiji²
husnialfiani10@gmail.com

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIKTOK SOCIAL MEDIA USAGE INTENSITY AND STRESS LEVELS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Background, The use of TikTok social media has increasingly become part of students' daily activities and is believed to influence psychological conditions, particularly among students of the Faculty of Health Sciences who are vulnerable to academic stress.

Objective, To determine the relationship between the intensity of TikTok social media use and stress levels among undergraduate students of the Faculty of Health Sciences at Universitas Muhammadiyah Gombong.

Methods, This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The population consisted of 747 students, with a sample of 260 respondents selected using the Slovin formula and proportionate stratified random sampling technique. The research instruments included a TikTok usage intensity questionnaire and the Perceived Stress Scale (PSS-10). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Spearman's rho test.

Results, The majority of students had a moderate level of TikTok usage intensity 228 respondents (87.7%), while most students experienced moderate stress levels 162 respondents (62.3%). The Spearman's rho correlation test showed a correlation coefficient of -0.022 with a p-value of 0.720 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between the intensity of TikTok social media use and students' stress levels.

Conclusion, There is no significant relationship between the intensity of TikTok social media use and stress levels among undergraduate students of the Faculty of Health Sciences at Universitas Muhammadiyah Gombong.

Recommendations, Future studies are recommended to include additional variables such as sleep quality, social support, and coping mechanisms, as well as to apply different research designs to obtain more comprehensive results.

Keywords:

TikTok, usage intensity, stress level, students

¹Student, Muhammadiyah University of Gombong

²Lecturer, Muhammadiyah University of Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
MOTTO	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Tinjauan Teori	13
B. Kerangka Teori	29
C. Kerangka Konsep.....	30
D. Hipotesa Penelitian.....	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
D. Variable Penelitian	35
E. Definisi Operasional	36
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	39
H. Etika Penelitian.....	40
I. Teknik Pengumpulan Data.....	42
J. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Pembahasan	50
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3. 1 Populasi.....	31
Tabel 3. 2 Propotional Sampling.....	33
Tabel 3. 3 Definisi Operasional	36
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok.....	38
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Skala Stres	39
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong	47
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Gambaran Penggunaan TikTok Responden Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong	48
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong	49
Tabel 4. 4 Tingkat Stress pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong.....	49
Tabel 4. 5 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Tingkat Stres	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka teori	29
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	17
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan	18
Lampiran 3 Balasan Surat Izin Pendahuluan	19
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	20
Lampiran 5 Balasan Surat Izin Penelitian.....	21
Lampiran 6 Instrument Penelitian.....	22
Lampiran 7 Surat Keterangan Lolos Etik (Uji Etik).....	27
Lampiran 8 Hasil Analisa data.....	29
Lampiran 9 Uji Plagiarisme	32
Lampiran 10 Lembar Bimbingan.....	32

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sabar menumbuhkan keteguhan. Dan yakin mengantarkan pada selesai”

(QS. Al-Insyirah :5-6)

“It’s not the load that breaks you down, it’s the way you carry it”

(Lou Holtz)

“Lakukan apa yang kau mau sekarang, saat hatimu bergerak, jangan kita larang, hidup ini tak ada artinya, maka kau bebas mengarang maknanya seorang”

(Hindia (Baskara Putra))

“Skripsi yang baik adalah skripsi yang selesai, skripsi yang sempurna adalah skripsi yang dijilid”

(Penulis)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media sosial ialah platform digital atau aplikasi berbasis internet yang memudahkan penggunaannya dalam membuat, bertukar dan berbagi informasi berupa gambar, ide/gagasan, bahkan video, serta membangun jaringan dan komunitas secara virtual (Yulianti *et al.*, 2024). Sebagai bagian integral kehidupan modern, terutama generasi muda, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat sudah menghadirkan berbagai laman media sosial baru yang terus berinovasi dan berkembang dengan maksimal guna mempermudah penggunaannya (Rahmawati *et al.*, 2025). Fenomena ini telah mengubah cara manusia berinteraksi, berkomunikasi, dan mengekspresikan diri, menciptakan budaya baru dalam bermedia sosial di mana individu tidak hanya sebagai konsumen konten tetapi juga aktif sebagai *content creator* (Setiadarma *et al.*, 2024). Platform seperti TikTok telah merevolusi konsumsi konten digital, diikuti Instagram untuk berbagi foto/video pendek, Facebook dengan marketplace dan grup komunitas, Twitter untuk informasi real-time, LinkedIn untuk jejaring profesional, WhatsApp untuk komunikasi pribadi terenkripsi, YouTube untuk video panjang edukatif, dan Pinterest untuk berbagi ide visual.

TikTok merupakan platform media sosial yang diluncurkan pada tahun 2016 oleh *ByteDance*, yang banyak digunakan penggunaannya untuk memproduksi berbagi video pendek berdurasi 15 hingga 60 detik. Platform ini hadir dengan berbagai fitur inovatif yang membuatnya berbeda dari platform media sosial lainnya (Medvi & Syahminan, 2024). Keunikan TikTok terletak pada kombinasi teknologi kecerdasan buatan yang canggih untuk personalisasi konten, beragam filter dan efek khusus yang memungkinkan kreativitas. Fitur-fitur seperti *duet*, *stitch*, dan *sound sharing* juga memungkinkan pengguna untuk berkolaborasi dan berinteraksi dengan cara yang lebih dinamis (Pramana &

Aryesta, 2022). Platform ini juga menawarkan berbagai kategori konten, mulai dari hiburan, edukasi, *lifestyle*, hingga konten informatif lainnya, yang membuatnya menarik bagi berbagai kelompok usia dan minat. Data dari Sensor Tower (2023) menunjukkan bahwa TikTok menjadi aplikasi paling banyak diunduh secara global dengan 3.5 miliar unduhan total, mengalahkan *Facebook* (2.7 miliar) dan *Instagram* (2.4 miliar). Di Indonesia sendiri, durasi penggunaan TikTok rata-rata mencapai 95 menit per hari, lebih tinggi dibanding *platform* lain seperti *Instagram* (55 menit) dan *Facebook* (43 menit) (Ihza *et al.*, 2024). Pemilihan TikTok juga didasari oleh karakteristik algoritma FYP (*For You Page*) yang sangat adiktif, di mana 90% pengguna melaporkan kesulitan menghentikan scrolling konten, serta fitur video pendek yang membuat pengguna lebih mudah terpapar berbagai konten dalam waktu singkat, yang berpotensi mempengaruhi kondisi mental pengguna terutama di kalangan mahasiswa.

Alasan utama orang mendownload TikTok adalah karena aplikasi ini menawarkan hiburan cepat, tren yang sedang viral, interaksi sosial melalui komentar dan kolaborasi, hingga konten edukasi singkat yang mudah dipahami. Algoritma TikTok yang canggih membuat setiap pengguna mendapatkan rekomendasi konten sesuai minat mereka, sehingga sering kali pengguna merasa sulit berhenti *scrolling*. Karakteristik ini membuat TikTok berbeda dibandingkan media sosial lain, karena sifatnya yang adiktif dan mampu menyita banyak waktu penggunaannya (Pramana & Aryesta, 2022).

Berdasarkan data terbaru, TikTok telah menunjukkan pertumbuhan yang luar biasa dengan lebih dari 3 miliar unduhan secara global dan mempunyai > 1 miliar pengguna aktif bulanan. Secara signifikan, angka ini terus bertambah tiap tahunnya, menunjukkan popularitas platform yang semakin besar (Hindarto, 2022). Di Indonesia sendiri, TikTok menjadi salah satu aplikasi media sosial paling populer dengan lebih dari 99,1 juta pengguna aktif pada tahun 2024. Statistik menunjukkan bahwa mayoritas pengguna TikTok di Indonesia adalah generasi muda, khususnya mahasiswa yang menghabiskan rata-rata 2-3 jam sehari untuk mengakses platform ini (Ihza *et al.*, 2024). Tingginya angka

penggunaan ini mencerminkan bagaimana TikTok telah menjadi platform yang sangat berpengaruh dalam membentuk tren dan perilaku digital generasi muda Indonesia.

Jawa Tengah merupakan provinsi tertinggi urutan ke 5 dengan penggunaan TikTok tertinggi. Data BPS menunjukkan bahwa sebanyak 91,33% masyarakat di Jawa Tengah, terutama kota Semarang mengakses internet untuk menggunakan media sosial seperti TikTok, WhatsApp, Facebook, Instagram, dan lainnya. Diakses oleh masyarakat di Jawa Tengah, terutama Kota Semarang adalah TikTok. Dikutip dari ginee.com, Jawa Tengah menjadi salah satu dari lima provinsi dengan pengguna TikTok terbanyak di Indonesia (Hidayat *et al.*, 2022).

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif yang sedang menempuh pendidikan tinggi memiliki karakteristik yang unik dalam penggunaan media sosial. Mereka berada pada fase kehidupan yang penuh dengan transisi dan perkembangan, di mana teknologi digital berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Handulusih *et al.*, 2024). Pengguna TikTok di Indonesia menunjukkan pertumbuhan yang signifikan dengan total lebih dari 100 juta pengguna aktif, di mana 64% penggunanya berusia 20-22 tahun yang mayoritas merupakan kalangan mahasiswa (Kharisma *et al.*, 2023). Mahasiswa tidak hanya menggunakan media sosial untuk hiburan dan sosialisasi, tetapi juga memanfaatkannya sebagai sumber informasi akademik, sarana pembelajaran, platform *networking* profesional, dan media ekspresi diri (Bu'ulolo & Hulu, 2025). Dalam konteks pembelajaran daring yang semakin umum, media sosial termasuk TikTok juga telah bertransformasi menjadi platform edukasi informal yang menyediakan konten pembelajaran dalam format yang lebih menarik perhatian dan mudah dicerna. Namun, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi ini juga membawa tantangan tersendiri, terutama dalam hal manajemen waktu, fokus belajar, dan kesehatan mental (Muharrifah *et al.*, 2024).

Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) Universitas Muhammadiyah Gombong menjadi populasi yang relevan untuk diteliti karena memiliki beban akademik yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa dari

bidang lain. Selain mengikuti perkuliahan teori, mahasiswa FIKES juga diwajibkan menjalani praktik klinik atau praktik kerja lapangan (PKL) yang menuntut keterlibatan langsung dengan pasien, seperti melakukan asuhan keperawatan, membantu pasien dalam proses persalinan, serta memberikan atau meracik obat sesuai prosedur. Tanggung jawab tersebut menuntut ketelitian, kesiapan mental, dan kemampuan pengambilan keputusan yang tinggi, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres mahasiswa. Kondisi ini menjadikan mahasiswa FIKES lebih rentan mengalami stres akademik dan stres psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada mahasiswa FIKES agar hasil yang diperoleh lebih spesifik, kontekstual, dan bermanfaat dalam pengembangan upaya promotif dan preventif kesehatan mental di lingkungan pendidikan kesehatan.

Kesehatan mental merupakan isu penting dalam kehidupan mahasiswa. Selain stres, berbagai gangguan mental lain seperti kecemasan (*anxiety*), depresi, hingga *burnout* akademik juga sering muncul pada kelompok usia ini. WHO (2023) melaporkan bahwa 1 dari 3 mahasiswa di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dan stres merupakan gejala yang paling umum. Di Indonesia, prevalensi gangguan emosional dan mental pada usia di atas 15 tahun mencapai 6,1%. Pada mahasiswa, angka ini lebih tinggi, yaitu sekitar 30–50%, terutama akibat tekanan akademik, sosial, maupun tuntutan personal (Kemenkes, 2023). Sejumlah penelitian sebelumnya juga menyoroti tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian oleh Sari & Hidayat (2022) menunjukkan bahwa 45% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi akibat tekanan akademik. Studi lain oleh Nuraini et al. (2023) menemukan bahwa 38% mahasiswa mengalami gejala depresi ringan hingga berat, terutama pada mereka yang memiliki kebiasaan *overthinking*. Selain itu, penelitian dari Putri & Kurniawan (2024) melaporkan bahwa *academic burnout* dialami oleh 52% mahasiswa kesehatan yang menjalani praktik klinik. Fakta-fakta tersebut memperkuat bahwa kesehatan mental mahasiswa, termasuk stres, merupakan isu serius yang memerlukan perhatian.

Stres merupakan fenomena kompleks yang diartikan sebagai respon psikologis dan fisik terhadap tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam konteks mahasiswa, stres dapat muncul dari berbagai sumber seperti beban akademik yang berat, ekspektasi sosial yang tinggi, tekanan finansial, ketidakpastian masa depan, serta tantangan dalam menyeimbangkan kehidupan akademik dan personal (Rahmadi *et al.*, 2024). *World Health Organization* (WHO) melaporkan adanya tren yang mengkhawatirkan terkait peningkatan prevalensi gangguan mental termasuk stres pada mahasiswa selama beberapa tahun terakhir. Data menunjukkan bahwa sekitar 30-50% mahasiswa mengalami tingkat stres yang signifikan selama masa studi mereka, dengan angka ini meningkat selama periode pandemi COVID-19 (Gintari *et al.*, 2023). Prevalensi stres di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, data Kementerian Kesehatan tahun 2023 mengungkapkan bahwa 6,1% warga berusia di atas 15 tahun teridentifikasi mengalami gangguan emosional dan mental. Situasi lebih serius terjadi pada populasi mahasiswa dengan tingkat stres mencapai 30-50%, yang dipicu berbagai faktor seperti beban akademis, penyesuaian dalam lingkungan sosial, serta ekspektasi untuk berprestasi. Keadaan ini semakin diperparah dengan hadirnya pandemi COVID-19 yang mendorong peningkatan tingkat stres hingga 34,5% pada masyarakat secara umum (Kemkes, 2023). Stres yang berkelanjutan bisa memberi dampak serius pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa, termasuk gangguan tidur, penurunan sistem imun, anxietas, depresi, dan bahkan bisa memberi dampak pada masalah psikologis yang lebih serius.

Stres pada mahasiswa merupakan respons kompleks yang melibatkan interaksi antara faktor eksternal dan faktor internal. Dalam konteks penggunaan TikTok, pemahaman tentang bagaimana platform ini dapat mempengaruhi berbagai dimensi stres menjadi sangat penting untuk pengembangan intervensi yang efektif. Stres yang dialami mahasiswa dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, mulai dari gejala fisik hingga gejala psikologis. Penelitian ini akan menganalisis bagaimana pola penggunaan TikTok berinteraksi dengan berbagai

manifestasi stres tersebut, memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh tentang hubungan antara kedua variabel.

Penggunaan TikTok yang berlebihan berpotensi berkaitan dengan peningkatan tingkat stres pada mahasiswa melalui beberapa mekanisme. Pertama, intensitas penggunaan yang tinggi membuat mahasiswa lebih sering terpapar konten yang memicu perbandingan sosial, misalnya gaya hidup ideal atau standar kesuksesan tertentu, sehingga menimbulkan tekanan psikologis. Kedua, kebiasaan *scrolling* dalam durasi lama, terutama pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur dan ritme sirkadian yang berdampak langsung pada manajemen stres. Ketiga, sifat adiktif algoritma TikTok mendorong mahasiswa untuk menghabiskan lebih banyak waktu di aplikasi ini, yang pada akhirnya dapat mengurangi fokus belajar serta produktivitas akademik. Kondisi tersebut tidak selalu menjadi penyebab tunggal munculnya stres, tetapi intensitas penggunaan TikTok yang semakin tinggi dapat memperburuk kerentanan mahasiswa terhadap stres yang sudah ada akibat beban akademik maupun tuntutan kehidupan sehari-hari (Harahap et al., 2024).

Riset penelitian terdahulu dari Mahmudah & Purnamasari (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat stres pada remaja akhir. Penelitian tersebut menetapkan batas waktu minimal 90 menit per hari sebagai kriteria inklusi dan menemukan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan TikTok, semakin besar pula kecenderungan individu mengalami stres. Diniyah (2024) juga melaporkan hasil serupa, yakni adanya korelasi positif antara frekuensi penggunaan TikTok dan tingkat stres pada remaja, di mana peningkatan konsumsi konten sejalan dengan kenaikan gejala stres yang dirasakan. Selain itu, Harahap et al. (2024) menemukan bahwa 53,8% mahasiswa melaporkan intensitas penggunaan TikTok berhubungan dengan peningkatan tingkat stres mereka. Hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa durasi dan frekuensi penggunaan TikTok yang tinggi memiliki keterkaitan erat dengan kondisi stres, sehingga penting untuk menguji fenomena ini pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan yang memiliki beban akademik tinggi.

Keunikan penelitian ini terletak pada karakteristik TikTok yang berbeda dari media sosial lainnya, dengan format video pendek yang menarik dan sistem rekomendasi konten yang sangat cerdas. Sistem pembelajaran mesin TikTok menganalisis kebiasaan pengguna untuk menciptakan pengalaman yang sangat pribadi dan mendalam. Kombinasi video singkat, paduan gambar-suara yang memikat, dan kemudahan mengakses konten tanpa batas menciptakan pola penggunaan media yang lebih intensif dan berpotensi membuat kecanduan, sehingga menimbulkan tantangan khusus dalam memahami dampaknya terhadap tingkat stres mahasiswa.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong terdapat 11 mahasiswa menunjukkan bahwa seluruh responden merupakan pengguna aktif TikTok, dengan sebagian besar telah menggunakan aplikasi tersebut lebih dari dua tahun. Durasi penggunaan harian bervariasi, mulai dari 1,5-2 jam hingga lebih dari 4 jam per hari. Berdasarkan penilaian intensitas penggunaan TikTok, diperoleh 9 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 2 mahasiswa dengan kategori intensitas tinggi. Sementara hasil pengukuran tingkat stress dengan instrument PSS-10 menunjukkan bahwa 6 mahasiswa dengan kategori stres ringan, dan 5 mahasiswa kategori stress sedang. Studi pendahuluan ini memberikan gambaran bahwa meskipun mahasiswa cukup sering menggunakan TikTok, tingkat stress mereka tetap berada level ringan hingga sedang. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok berpotensi menjadi media hiburan dan distraksi yang membantu meredakan tekanan, sehingga stress yang dialami oleh mahasiswa tidak meningkat ke kategori tinggi.

Penelitian ini akan mempertimbangkan bagaimana nilai-nilai kolektivisme, hierarki sosial, dan konsep "malu" dalam budaya Indonesia dapat mempengaruhi cara mahasiswa berinteraksi dengan konten TikTok dan bagaimana hal tersebut berdampak pada tingkat stress mereka. Analisis akan mencakup eksplorasi terhadap perbedaan manifestasi stress antar kelompok budaya, serta bagaimana norma-norma sosial dan ekspektasi kultural mempengaruhi penggunaan media sosial dan respons terhadap stress.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong”.

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik, semester, program, studi, jenis kelamin, memiliki TikTok, lama menggunakan TikTok, rata-rata penggunaan TikTok
- b. Mengidentifikasi intensitas penggunaan media sosial TikTok pada mahasiswa.
- c. Mengukur tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa pengguna TikTok.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi media sosial dan kesehatan mental mahasiswa, serta dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis penggunanya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa:

Memberikan informasi dan pemahaman mengenai dampak penggunaan TikTok terhadap tingkat stres, sehingga bisa lebih bijak menggunakan media sosial.

b. Bagi Institusi Pendidikan:

Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program edukasi dan kebijakan terkait penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental menggunakan variabel, metode, atau populasi yang berbeda..

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Nisa Mahmudah & , Devi Purnamasari (2023)	Pengaruh Konten Tiktok terhadap Tingkat Stres pada Remaja Akhir	Kuantitatif Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner self-administered untuk mengukur pengaruh konten Tiktok terhadap tingkat stres. Instrumen disusun berdasarkan teori The Circular Mode of SoMe untuk variabel konten dan teori coping stres dari Folkman & Lazarus untuk variabel tingkat stres. Instrumen terdiri dari 12 item yang telah diuji validitas	Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak TikTok terhadap tingkat stres dan kepercayaan diri pada remaja akhir, disimpulkan bahwa konten TikTok memberikan pengaruh sebesar 72,2% terhadap tingkat stres. Sementara itu, sisanya sebesar 52,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil uji-t, konten	Persamaannya terletak pada penekanan pada dampak konten TikTok terhadap kesehatan mental, serta metode pengumpulan data yang mungkin melibatkan survei atau wawancara. Namun, perbedaan utama terletak pada fokus subjek penelitian; penelitian pertama lebih luas mencakup mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Program Studi Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong,

			dan reliabilitasnya, dengan hasil menunjukkan bahwa semua item valid dan memiliki reliabilitas tinggi ($\alpha > 0,8$).	TikTok terbukti memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap tingkat stres remaja akhir. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 4,276 yang lebih besar dari t tabel sebesar 1,661, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti konten TikTok memang berpengaruh terhadap tingkat stres remaja akhir.	sedangkan penelitian kedua spesifik pada remaja akhir. Selain itu, konteks penggunaan TikTok juga dapat berbeda, dengan peneliti pertama mungkin meneliti efek jangka panjang, sementara peneliti kedua berfokus pada dampak konten tertentu.
Siti Diniyah (2024)	Jahra Pengaruh Konten Tiktok Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja	Kuantitatif Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner untuk mengukur variabel konten TikTok dan tingkat stres. Instrumen konten TikTok disusun berdasarkan teori The Circular Mode of SoMe	Hasil penelitian mengenai pengaruh Tiktok terhadap tingkat stres dan kepercayaan diri pada remaja menunjukkan bahwa konten Tiktok mempengaruhi tingkat stres sebesar 68,5%. Sisa pengaruhnya, yaitu 31,5%, berasal dari faktor lain yang tidak dicakup dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji-t, konten Tiktok memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap tingkat stres remaja akhir. Dengan nilai t hitung	Persamaannya terletak pada penekanan dampak konten Tiktok terhadap kesehatan mental, serta metode pengumpulan data yang kemungkinan melibatkan kuisisioner. Namun, perbedaan utama terletak pada fokus subjek penelitian; penelitian pertama mencakup mahasiswa fakultas ilmu kesehatan program sarjana di Univeristas Muhammadiyah Gombong, sementara penelitian kedua lebih spesifik pada remaja. Selain itu, konteks penggunaan TikTok juga dapat	

			5.124 yang lebih besar dari t tabel 1,750, hipotesis alternatif (ha) diterima, yang menunjukkan bahwa ko nten TikTok berpengaruh terhadap tingkat stres remaja.	berbeda, dengan peneliti pertama mungkin meneliti efek jangka panjang, sedangkan peneliti kedua berfokus pada dampak konten tertentu.
Nursapiah Harahap, Ganis Filma Afilika, Annisa Tri Septiani, Fajar Wira Aqmalsah, M. Akmal Suhandi, Lia Zuraida, Nur'aida Nabila, Khairunnisa (2024)	Pengaruh Antara Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Stress Mahasiswa UIN SU Medan	Kualitatif Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner tertutup yang terdiri dari 13 item pernyataan untuk mengukur pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat stres mahasiswa.	Hasil penelitian ini menunjukkan media sosial TikTok berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa UIN SU Medan, dengan 53,86% responden setuju bahwa penggunaan TikTok berkontribusi pada stres, sementara 30,76% tidak setuju, dan 15,38% menunjukkan pendapat yang bervariasi.	Persamaannya terletak pada fokus pada dampak penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental mahasiswa, serta penekanan pada pentingnya pemahaman efek media sosial di kalangan generasi muda. Namun, perbedaan utama terletak pada konteks dan ruang lingkup penelitian; penelitian pertama bersifat umum dengan fokus pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan program sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong, sedangkan penelitian kedua lebih spesifik pada mahasiswa UIN SU Medan. Selain itu, metode pengumpulan data dan analisis yang digunakan mungkin juga berbeda, mencerminkan konteks dan karakteristik

Izzatur Rayyan (2024)	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Dengan Emotional Focused Coping Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Syiah Kuala	Kuantitatif Penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala Emotional Focused Coping dan skala Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok. Skala Emotional Focused Coping disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang mencakup enam aspek, sedangkan skala Intensitas TikTok disusun berdasarkan aspek-aspek dari Del Barrio	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media social TikTok dengan emotional focused coping pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Syiah Kuala. Dengan jumlah responden 75 orang, peroleh nilai korelasi Spearman sebesar $p=0,337$ dan $p=0,001$. Artinya, semakin sering mahasiswa menggunakan TikTok, semakin tinggi pula kecenderungan mereka menggunakan strategi coping berbasis emosi untuk mengatasi stress.	responden masing-masing. Persamaan penelitian ini terletak pada perhatian yang diberikan terhadap pengaruh intensitas penggunaan TikTok terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Kedua penelitian sama-sama berupaya mengidentifikasi keterkaitan antara penggunaan media social dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan mental. Keduanya juga menunjukkan pentingnya memahami peran media social dalam kehidupan generasi muda yang sangat dekat dengan dunia digital. Perbedaan penelitian ini terletak pada variable terikat yang digunakan. Penelitian pertama focus pada tingkat stress, sedangkan penelitian Izzatur Rayyan pada emotional focused coping. Subjek penelitian berbeda, yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gombong dan mahasiswa
-----------------------	---	---	--	--

Pendidikan Dokter
di Universitas
Syiah Kuala.



DAFTAR PUSTAKA

- Afrelia, N. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan antara intensitas pengguna tiktok dengan kontrol diri pada remaja. *Jurnal Spirits*, 12(2), 62-71.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Bu'ulolo, W., & Hulu, M. K. (2025). Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Atau Menghambat Produktivitas Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*, 2(1), 51-59.
- Christian, D., & Budiarto, Y. (2024). Hubungan Durasi Tiktok Dan Rentang Perhatian Pada Pengguna Aktif Di Usia Dewasa Muda. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(4), 311-318.
- Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan harga diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 47-55.
- Diniah, S. J. (2024). Pengaruh Konten Tiktok Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Akhir. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 382-393.
- Erwin, E., Judijanto, L., Yuliasih, M., Nugroho, M. A., Amien, N. N., & Mauliansyah, F. (2024). *Social Media Marketing Trends*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Febriana, I., Nainggolan, M. A. O., Pohan, N. F., Siregar, U. H., & Hutahaean, M. B. (2025). Pengaruh Penggunaan Sosial Media Instagram Terhadap Cara Berkomunikasi Mahasiswa. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(2).
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167-183.
- Hafizoh, R., & Tama, M. M. L. (2024). Hubungan Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Video Pendek di Tik Tok Pada Siswa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 417-434.
- Handulusih, T. P. H., Salma, N. F., Utari, F. A., Sitaningrum, P., & Zuhri, S. (2024). Penggunaan Media Sosial Terhadap Perubahan Pola Pikir Dan Perilaku Keagamaan Mahasiswa. *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*. 4(1).
- Harahap, N., Afilika, G. F., Septiani, A. T., Aqmalsah, F. W., Suhandi, M. A., Zuraida, L., ... & Khairunnisa, K. (2024). Pengaruh Antara Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Stress Mahasiswa UIN SU

- Medan. *JURNAL TIPS JURNAL RISET, PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL*, 2(1), 20-29.
- Harahap, N., Afilika, G. F., Septiani, A. T., Aqmalsah, F. W., Suhandi, M. A., Zuraida, L., ... & Khairunnisa, K. (2024). Pengaruh Antara Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Stress Mahasiswa UIN SU Medan. *JURNAL TIPS JURNAL RISET, PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL*, 2(1), 20-29.
- Hidayat, F. A. N., Rakhmad, W. N., & Luqman, Y. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dan Intensitas Komunikasi Orang Tua–Anak dengan Prestasi Belajar Siswa SMA di Kota Semarang. *Interaksi Online*, 11(1), 499-511.
- Hindarto, I. H. (2022). Tiktok and political communication of youth: a systematic review. *JRP (Jurnal Review Politik)*, 12(2), 146-176.
- Hudi, I., Purwanto, H., Rahayu, I., Suryany, M., Mulyani, M., Susanti, R., & Rini, S. P. (2024). Analisis Literatur Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres Mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 1(2).
- Ihza, M. M., Jumadi, J., & Satrio, A. (2024). Analisis Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Pendidikan Karakter di Era Teknologi 4.0. *J-INSTECH*, 5(2), 105-121.
- Jailani, M. S. (2023). Memahami Etika Dalam Penelitian Ilmiah. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 24-29.
- Kharisma, D. A., & Nawawi, Z. M. (2023). Pengaruh Aplikasi Tik Tok Shop Terhadap Minat Berwirausaha Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Manajemen Febi Uinsu). *Jurnal Ilmiah Manajemen, Bisnis dan Kewirausahaan*, 3(1), 22-31.
- Mahmudah, N., Purnamasari, D., & Nuswantoro, D. (2023). Pengaruh konten TikTok terhadap tingkat stres pada remaja akhir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 778-786.
- Medvi, A., & Syahminan, M. (2024). Strategi Komunikasi Dan Penanggulangan Pelecehan Seksual Dalam Media Sosial Tiktok. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 8(1).
- Muharrifah, E., Hafizah, F., Shaliha, F., Sinaga, H. A. B., Oktavia, I., & Fauzizah, N. A. (2024). Penggunaan Tiktok Dalam Pendidikan Informal Dan Manfaatnya Bagi Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sumatera Utara. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial Politik*, 2(1), 1-5.
- Permana, E. P. (2023). Korelasi Media Sosial Tiktok Dalam Pembentukan Karakter Pada Mahasiswa PGSD. *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 10(1), 1-12.

- Pramana, A., & Aryesta, A. E. (2022). Penggunaan Lagu Lathi dalam Branding Indonesia di Manca Negara melalui Media Sosial Tiktok. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(2), 399-410.
- Putri, T. N., Sudjatmoko, A., & Ambarsarie, R. (2023). Peran Stres Mental Dalam Memengaruhi Ketahanan Kardiorespirasi Pada Dewasa Muda: Tinjauan Kepustakaan Sistematis. *Jurnal Kedokteran Raflesia*, 9(1), 1-12.
- Rahmadi, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). Analisis Keterkaitan Kesehatan Mental Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 37-55.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135-153.
- Rahmawati, J. R., Puspita, D. A., Azis, M. Z., & Fadhil, A. (2025). Dampak Media Sosial terhadap Religiusitas Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 168-182.
- Rayyan, I. R. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Dengan *Emotional Focused Coping* Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Syiah Kuala.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan. Kesehatan. Kementerian. RI tahun. 2018.*
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14-22.
- Setiadarma, A., Abdullah, A. Z., Sadjijo, P., & Firmansyah, D. (2024). Tinjauan Literatur Transformasi Sosial dalam Era Virtual. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4(1), 232-244.
- Sholehah, S., & Hairina, Y. (2023). Kontribusi Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Coping Stres Remaja di MAN 3 Banjar Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Al-Husna*, 4(2), 84-96.
- Silva, B. F. P. D., Santos-Vitti, L., & Faro, A. (2021). Kessler Psychological distress scale: internal structure and relation to other variables. *Psico-USF*, 26(1), 91-101.
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853-863.
- Syarofi, A. M. (2024). Pola Pikir Remaja Dilihat dari Konten Tiktok dan Intensitas Penggunaan Tiktok dengan Gaya Hidup sebagai Variabel Mediasi. *Jurnal Ekonomi Dan Statistik Indonesia*, 4(3), 121-133.

- Tanjung, S. K. P., Sit, M., & Perkasa, R. D. (2023). Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik-Tok terhadap Interaksi Sosial di Madrasah Tsanawiyah Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung. *Journal on Education*, 6(1), 1337-1347.
- Yulianti, P., Riadi, A., Zahratunnisa, F., Fatimah, N. A. A., & Arrahima, A. (2024). Kajian Literatur: Penggunaan media sosial sebagai sarana dalam meningkatkan pembelajaran pendidikan agama islam pada generasi muda. *Indonesian Journal of Islamic Education*, 2(1), 113-123.



LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des	Jan
1.	Penentuan Tema	■										
2.	Penyusunan proposal	■	■	■	■							
3.	Ujian Proposal					■	■					
4.	Uji Etik									■		
5.	Pengambilan data dan hasil penelitian										■	
6.	Penyusunan hasil penelitian										■	
7.	Ujian hasil penelitian											■

Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 1462.5/II.3.AU/PN/V/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 08 Mei 2025

Kepada :
Yth. Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Gema Husni Alfiani
NIM : 202202063
Judul Penelitian : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Gombong
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.


Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3 Balasan Surat Izin Pendahuluan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG Jl. Yos sudarso No. 461 Gombong, Kebumen 54411 Telp./Fax (0287) 472433, 473750 Website : www.unimugo.ac.id Email : rektorat@unimugo.ac.id
---	--

Nomor	: 260.1/IL3.AU/TU/V/2025	Gombong, 24 Dzulqo'dah 1446 H
Lampiran	: -	22 Mei 2025 M
Perihal	: Balasan Ijin Penelitian	

Yth.
Sdri. Gema Husni Alfiani
NIM. 202202063
Di tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Semoga kita senantiasa mendapat bimbingan dan petunjuk dari Allah SWT. Amin.

Memperhatikan surat dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Nomor 1462.5/IL3.AU/PN/V/2025 tanggal 08 Mei 2025 perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami tidak keberatan dan memberikan ijin penelitian kepada :

Nama	: Gema Husni Alfiani
NIM	: 202202063
Program Studi	: Keperawatan Program Sarjana
Judul Penelitian	: Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Gombong

Berkenaan dengan hal tersebut, agar peneliti mengikuti peraturan yang telah ditentukan

Demikian yang kami sampaikan, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Rektor
Universitas Muhammadiyah Gombong

Dr. Herniyatun, M.Kep. Sp. Mat
NIK. 01024

Tembusan :

1. Kepala Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM)
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Biro Akademik, Kemahasiswaan dan Kerjasama
4. Bagian Kemahasiswaan



Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 1916.5/II.3.AU/PN/XI/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 21 November 2025

Kepada :
Yth. Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Gema Husni Alfiani
NIM : 202202063
Judul Penelitian : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong
Keperluan : Ijin Penelitian


Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 5 Balasan Surat Izin Penelitian

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG Jl. Yos sudarso No. 461 Gombong, Kebumen 54411 Telp./Fax. (0287) 472433, 473750 Website : www.unimugo.ac.id Email : rektorat@unimugo.ac.id
Nomor : 732.1/II.3.AU/TU/XI/2025	Gombong, 02 Desember 2025
Lampiran : -	
Perihal : Balasan Ijin Penelitian	

Yth.
Sdri. Gema Husni Alfiani
NIM. 202202061
Di tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Semoga kita senantiasa mendapat bimbingan dan petunjuk dari Allah SWT. Amin.

Memperhatikan surat dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Nomor 1916.5/II.3.A U/PN/XI/2025 perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami tidak keberatan dan memberikan ijin penelitian kepada :

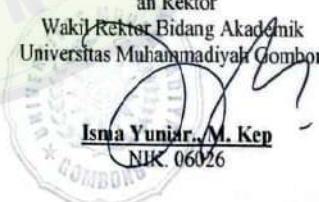
Nama : Gema Husni Alfiani
NIM : 202202061
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Penelitian : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong

Berkenaan dengan hal tersebut, agar peneliti mengikuti peraturan yang telah ditentukan.

Demikian yang kami sampaikan, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.


Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

an Rektor
Wakil Rektor Bidang Akademik
Universitas Muhammadiyah Gombong


Isna Yuniar, M. Kep
NIK. 06026

Tembusan :

1. Kepala Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM)
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Biro Akademik, Kemahasiswaan dan Kerjasama
4. Bagian Kemahasiswaan



Lampiran 6 Instrument Penelitian

FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN

Judul Penelitian :
Hubungan tingkat stres dengan intensitas penggunaan media sosial tiktok pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gombong

Saya (Nama Lengkap) :
<ul style="list-style-type: none">• Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.• Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.• Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima• Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian• Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	
Nama dan Tanda tangan saksi		Tanggal	
Nama dan Tanda tangan wali (jika diperlukan)		Tanggal	

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti		Tanggal No HP	
--------------------------------	--	------------------	--

KUESIONER INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK

IDENTITAS

Nama :
Prodi/ Semester :
Jenis Kelamin :

Karakteristik Responden :

Memiliki TikTok : Ya / Tidak

Lama menggunakan Tiktok :

- Kurang dari 6 bulan
- 1-2 tahun
- 2-3 tahun
- Lebih dari 3 tahun

Durasi penggunaan :

- 1,5-2 jam
- 2-3 jam
- 3-4 jam
- Lebih dari 4 jam

Petunjuk: Dibawah ini ada beberapa pernyataan yang harus dibaca dan dipahami dengan tepat. Anda diminta untuk mengisi sesuai dengan pendapat anda. Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda

SS = Sangat Setuju (4)

S = Setuju (3)

TS = Tidak Setuju (2)

STS = Sangat Tidak Setuju (1)

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi saudara.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menikmati aktivitas mengakses TikTok.				
2	Saya tidak suka berkomunikasi melalui TikTok				

- 3 Saya malas menonton video-video FYP TikTok yang sesuai dengan mood saya
- 4 Saya tidak menikmati aktivitas mengakses TikTok
- 5 Saya senang berkomunikasi melalui TikTok
- 6 Saya tidak menghayati konten-konten yang ada di TikTok
- 7 Saya merasa terhibur dengan konten yang ada di TikTok
- 8 Saya senang dengan kembalinya fitur TikTok shop
- 9 Saya dapat memahami video yang lewat di FYP TikTok saya
- 10 Saya menghayati setiap konten yang ada di TikTok
- 11 Saya mudah mencerna video-video yang terdapat di TikTok dibandingkan dengan media sosial lainnya
- 12 Perubahan emosi pada diri saya tergantung dengan video yang lewat di FYP TikTok saya
- 13 Saya membuka TikTok dalam sehari hanya 1-2 kali
- 14 Saya mengakses TikTok rata-rata lebih dari 4 jam dalam sehari
- 15 Saya senang mengakses TikTok dengan waktu yang lama
- 16 Saya suka membagikan video menarik ke teman saya melalui DM di TikTok
- 17 Saya suka menyimpan video TikTok yang penting bagi saya
- 18 Saya tidak suka memposting ulang video yang menarik menurut saya di TikTok
- 19 Saya senang memposting ulang video TikTok yang menarik bagi saya
- 20 Saya mampu bertahan menonton FYP TikTok yang sesuai dengan mood saya
- 21 Saya membuka TikTok dalam sehari lebih dari 4 kali
- 22 Saya tidak tertarik membagikan video ke teman saya melalui DM TikTok
- 23 Saya tidak suka fitur TikTok shop kembali
- 24 Saya tidak menskip video yang menarik di FYP TikTok
- 25 Saya menyimpan video di TikTok yang memberikan informasi kepada saya
- 26 Saat memiliki waktu luang, setiap hari saya membuka TikTok
- 27 Saya tidak membuka TikTok setiap saya merasa bosan

KUISIONER VARIABEL STRES

IDENTITAS

Nama :
Jenis Kelamin :

Petunjuk: Dibawah ini ada beberapa pernyataan yang harus dibaca dan dipahami dengan tepat. Anda diminta untuk mengisi sesuai dengan pendapat anda. Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda

0 = Tidak Pernah

1 = Hampir Tidak Pernah (1-2 Kali)

2 = Kadang-Kadang (3-4 Kali)

3 = Hampir Sering (5-6 Kali)

4 = Sangat sering (lebih dari 6 kali)

Untuk pertanyaan positif (4,5,7,8), bernilai kebalikannya (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0)

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi saudara.

No.	Pernyataan	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					

- 9 Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan
- 10 Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya

KUESIONER PENELITIAN



Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Saya **Gema Husni Alfiani**, mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk skripsi saya dengan judul:

"Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong"

Sehubungan dengan itu, saya memohon kesediaan teman-teman untuk mengisi kuesioner ini dengan jujur dan sesuai kondisi sebenarnya.

Jawaban teman-teman sangat berarti untuk mendukung kelancaran penelitian ini.

Atas kesediaannya, saya ucapkan terima kasih

Informasi Responden

1. Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.
2. Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.
3. Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima
4. Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian
5. Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan
6. Saya memahami penelitian ini bersifat rahasia

Dengan memilih "Saya Setuju" di bawah ini, berarti saya siap menjadi responden dalam penelitian ini.

Saya Setuju

Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

Bacalah setiap pertanyaan berikut dan klik pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda

- 1 : Sangat Tidak Setuju
- 2 : Tidak Setuju
- 3 : Setuju
- 4 : Sangat setuju

Saya menikmati aktivitas mengakses TikTok *

- 1
- 2
- 3
- 4

Kuesioner Tingkat Stres (PSS 10)

Kuesioner ini adalah menanyakan mengenai perasaan dan pikiran anda, selama satu bulan terakhir.

Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga *

- 0 : Tidak pernah
- 1 : Hampir Tidak Pernah (1-2 Kali)
- 2 : Kadang-Kadang (3-4 Kali)
- 3 : Hampir sering (5-6 kali)

Lampiran 7 Surat Keterangan Lolos Etik (Uji Etik)



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
Nomor : 226.6/II.3.AU/F/KEPK/XI/2025

No. Protokol : 11113001588



Peneliti
Researcher : Gema Husni Alfiani
Sawiji, S.Kep., Ns., M.Sc.

Nama Institusi
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN PROGRAM
SARJANA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
GOMBONG"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF
TIKTOK SOCIAL MEDIA USE AND STRESS LEVELS IN
STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES
IN THE BACHELOR'S PROGRAM AT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITY OF GOMBONG"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 November 2025 sampai dengan tanggal 20 November 2026

This declaration of ethics applies during the period November 20, 2025 until November 20, 2026

November 20, 2025
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 8 Hasil Analisa data

		Prodi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1 Keperawatan	159	61.2	61.2	61.2
	S1 Kebidanan	20	7.7	7.7	68.8
	S1 Farmasi	70	26.9	26.9	95.8
	S1 Adminstarsi RS	11	4.2	4.2	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

		Semester			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Semester 3	85	32.7	32.7	32.7
	Semester 5	90	34.6	34.6	67.3
	Semester 7	85	32.7	32.7	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki laki	36	13.8	13.8	13.8
	Perempuan	224	86.2	86.2	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

		Memiliki Tiktok			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	260	100.0	100.0	100.0

		Lama menguunakan tiktok			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	Kurang dari 6 bulan	16	6.2	6.2	6.2
	1-2 tahun	78	30.0	30.0	36.2
	lebih dari 3 tahun	166	63.8	63.8	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

Rata rata penggunaan tiktok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,5-2 jam	75	28.8	28.8	28.8
	2-3 jam	77	29.6	29.6	58.5
	lebih dari 4 jam	108	41.5	41.5	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok

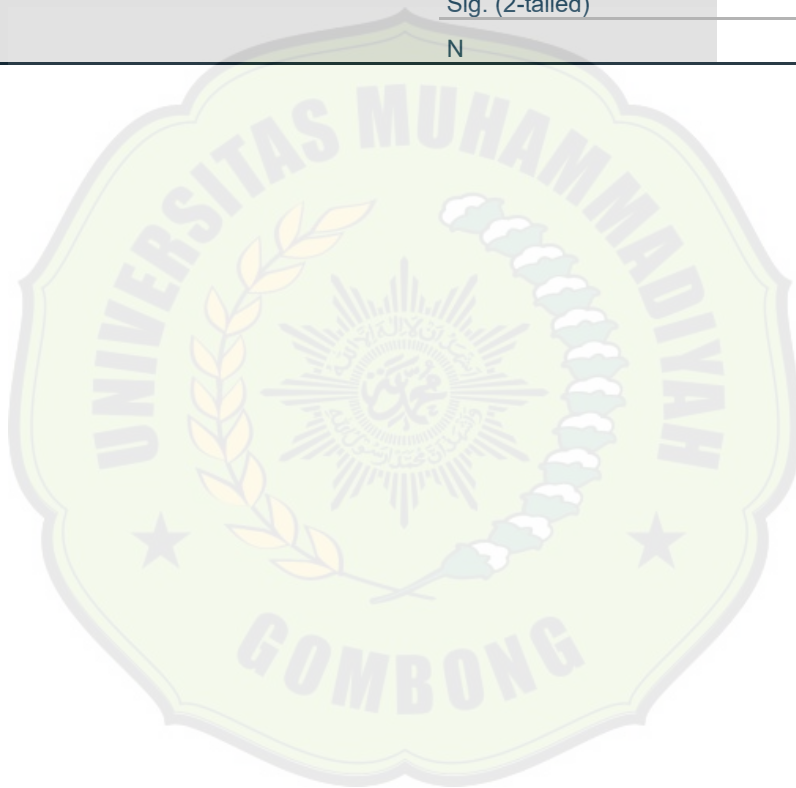
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	27	10.4	10.4	10.4
	Sedang	228	87.7	87.7	98.1
	Rendah	5	1.9	1.9	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

Stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stress berat	1	.4	.4	.4
	Stress sedang	162	62.3	62.3	62.7
	Stress ringan	97	37.3	37.3	100.0
	Total	260	100.0	100.0	

Correlations

			Intensitas Pengunaan Media Sosial Tiktok	Stress
Spearman's rho	Intensitas Pengunaan Media Sosial Tiktok	Correlation Coefficient	1.000	-.022
		Sig. (2-tailed)	.	.720
		N	260	260
	Stress	Correlation Coefficient	-.022	1.000
		Sig. (2-tailed)	.720	.
		N	260	260



Lampiran 9 Uji Plagiarisme



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong
Nama : Gema Husni Alfiani
NIM : 202202063
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Hasil Cek : 22 %

Gombong, 6 Januari 2025

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Aulia Fahmanganti)



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 10 Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Gema Husni Alfiani
NIM : 202202063
Pembimbing : Ns, Sawiji, S.Kep., M.Sc., Ph.D

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
12 Maret 2025	Pertemuan pertama dengan dosen pembimbing	
17 Maret 2025	Pengajuan judul proposal	
17 April 2025	ACC judul proposal	
25 April 2025	Bimbingan Bab 1	
13 Mei 2025	ACC Bab 1 dan bimbingan Bab 2	
13 Mei 2025	ACC Bab 2 dan bimbingan Bab 3	
16 Juni 2025	ACC BAB 1, BAB 2, BAB 3	
2 Januari 2026	Bimbingan Bab 4 dan Bab 5	
2 Januari 2026	ACC Bab 4 dan Bab 5	

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Ns, Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp. Kep. MB, Ph.D)

0627097701