

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DALAM MENGAKSES KONTEN DENGAN KECEMASAN
PADA MAHASISWA INSTITUT KESEHATAN KARSA
HUSADA GARUT**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Menempuh Ujian Akhir Pada Program S1 Keperawatan
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut**

FEMI NURPERMATA HARI

NIM : KHGC22128



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN (FIKK)
INSTITUT KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PERBAIKAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dalam Mengakses Konten Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Insititut Kesehatan Karsa Husada Garut
Nama : Femi Nupermata Hari
NIM : KHGC22128

Menyatakan bahwa mahasiswa tersebut sudah melaksanakan sidang dan perbaikan skripsi

Garut, 19 Agustus 2026

Menyetujui,

Penelaah I



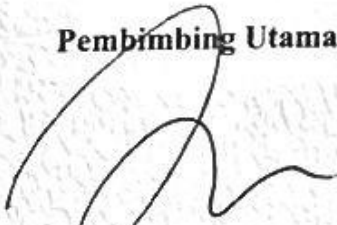
(Tanti Suryawantie, S.Kep., Ners., M.H.Kes)

Penelaah II



(Dr. Taufik Huda., M.Pd.I)

Pembimbing Utama



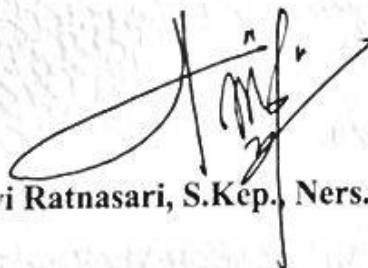
(Andri Nugraha, S.Kep., Ners., M.Kep)

Pembimbing Pendamping



(M Ridwan Rifa'i, S. Kep., M.Pd)

Mengetahui,
Ka.Prodi S1 Keperawatan



(Devi Ratnasari, S.Kep., Ners., M.Kep)

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM MENGAKSES KONTEN DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA INSTITUT KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT

Disusun oleh :

FEMI NURPERMATA HARI

KHGC22128

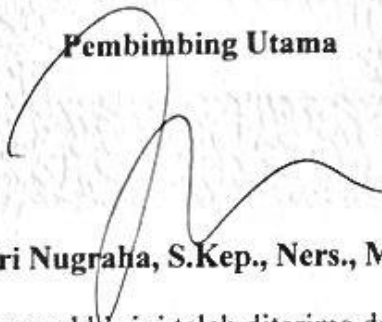
SKRIPSI

Skripsi ini telah disidangkan dihadapan Tim Penguji
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kebidanan
Institut Kesehatan Karsa Husada

Garut, 19 Agustus 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama



(Andri Nugraha, S.Kep., Ners., M.Kep)

Pembimbing Pendamping

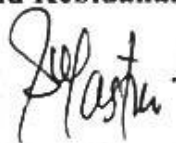


(M Ridwan Rifa'i, S.Kep., M.Pd)

Tugas akhir ini telah diterima dan disahkan sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Mengesahkan,

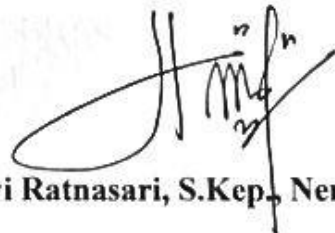
**Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan dan
Ilmu Kebidanan**



(Sulastini, S.Kep., Ners., M.Kep)

Mengetahui,

Ka.Prodi S1 Keperawatan



(Devi Ratnasari, S.Kep., Ners., M.Kep)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya ini adalah asli dan belum diajukan untuk mendapatkan gelar akademik S.Kep, baik dari Institusi Kesehatan Karsa Husada Garut
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan Tim Pembimbing
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka
4. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pertanyaan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Institut Kesehatan Karsa Husada Garu

Garut, 18 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan

(Femi Nurpermata Hari)
KHGC22128

ABSTRAK

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dalam Mengakses Konten dengan Kecemasan pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Femi Nurpermata Hari

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa dan memberikan berbagai dampak terhadap kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan. Intensitas penggunaan media sosial dalam mengakses berbagai konten dapat memberikan pengalaman yang berbeda bagi pengguna dan berkaitan dengan respons psikologis, termasuk kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dalam mengakses konten dengan kecemasan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 95 responden yang ditentukan menggunakan teknik Quota sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) dan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Rank Spearman dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial pada kategori sedang sebanyak 52 responden (54,7%), sedangkan sebagian besar responden mengalami kecemasan kategori ringan sebanyak 61 responden (64,2%). Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,362$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dalam mengakses konten dengan kecemasan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut. Arah hubungan bersifat positif dengan kekuatan hubungan lemah, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi kecenderungan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Disarankan agar mahasiswa menggunakan media sosial secara bijaksana dan seimbang serta meningkatkan aktivitas positif di luar media sosial untuk menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: intensitas penggunaan media sosial, kecemasan, mahasiswa

ABSTRACT

The Relationship Between the Intensity of Social Media Use for Accessing Content and Anxiety Among Students at the Karsa Husada Garut Institute of Health Sciences

Femi Nurpermata Hari

Social media usage has become an integral part of university students' daily lives, impacting mental health in various ways, including anxiety. The intensity of social media usage—specifically regarding content consumption—can shape user experiences and influence psychological responses, such as anxiety. This study aimed to examine the relationship between the intensity of social media usage (for content access) and anxiety among students at the Karsa Husada Garut Institute of Health Sciences. A quantitative, cross-sectional research design was employed. The sample consisted of 95 respondents selected via quota sampling. Data were collected using the Social Media Usage Intensity Scale (SIPMS) and the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire, both of which had undergone validity and reliability testing. Data analysis involved univariate and bivariate methods, utilizing the Spearman Rank test via SPSS software. The results indicated that the majority of respondents (n=52; 54.7%) fell into the moderate category for social media usage intensity, while the majority (n=61; 64.2%) experienced mild anxiety. The Spearman Rank test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient (r) of 0.362, demonstrating a significant relationship between the intensity of social media usage for content access and anxiety among students at the Karsa Husada Garut Institute of Health Sciences. The relationship was positive but weak in strength, indicating that higher social media usage intensity correlates with a higher tendency for anxiety levels among students. It is recommended that students use social media wisely and in moderation, while also engaging in positive activities outside of social media to maintain their mental health.

Keywords: social media usage intensity, anxiety, university students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya kepada kita semua, shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang mana telah memberikan ketauladanan yang baik kepada kita selaku umatnya.

Dalam proses penyusunan proposal penelitian yang berjudul **“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dalam Mengakses Konten Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.”**. Tentunya banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan, bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. DR. H. Hadiat, M.A, selaku Ketua Pembina Yayasan Dharma Husada Insani Garut.
2. DR. Iwan Wahyudi, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Rektor Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.
3. Sulastini, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (FIKK)
4. Devi Ratnasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan
5. Andri Nugraha, S.Kep., Ners, M.Kep, selaku Pembimbing Utama yang telah menyediakan waktu, arahan, bimbingan, selain itu juga selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis untuk terus bergerak maju, menyelesaikan skripsi dan mencapai kelulusan.
6. H.M Ridwan Rifai, S.Kep., M.Pd, selaku Pembimbing Pendamping yang tidak hanya memberikan waktu, tetapi juga selalu memberikan arahan serta bimbingan secara akademik kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

7. Seluruh dosen pengajar yang telah banyak memberikan bimbingan keilmuan dan nasihat yang berharga selama menjalani perkuliahan. Semoga segala ilmu dan amal baik Bapak dan Ibu, mendapatkan balasan yang tak terhingga dari Allah SWT.
8. Kepada Bapak tercinta : Bapak Iyus Sutisna
yang telah menjadi sosok pendukung utama dan terdepan dalam kehidupan penulis, khususnya dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, kata kata pengingat untuk selalu semangat dalam menyusun skripsi ini, serta segala bentuk perjuangan dan pengorbanan, terutama dalam hal materi, yang selalu diberikan dengan penuh keikhlasan demi memastikan penulis dapat terus melanjutkan dan menyelesaikan pendidikan ini.
9. Kepada Ibu tercinta : Ibu Nanan
yang juga telah menjadi salah satu pendukung utama dan terdepan dalam perjalanan penulis, khususnya dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah berhenti dipanjatkan, atas pengertian yang selalu diberikan, serta atas setiap kata-kata motivasi (semangat pasti bisa) yang senantiasa menjadi penguat dan pengingat bagi penulis untuk tetap semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Kepada keluarga tercinta
Teh Syawalia, Teh Dewi, Adik Uti, serta keponakan tercinta Kayla dan Adzkie. Terima kasih atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan, baik dalam bentuk doa, perhatian, maupun pengingat-pengingat sederhana namun sangat berarti untuk terus semangat dalam menyelesaikan penelitian ini. Kehadiran kalian memberikan warna tersendiri dalam perjalanan penulis, serta menjadi penguat di saat penulis merasa lelah dan membutuhkan semangat tambahan untuk terus melanjutkan proses ini hingga selesai.
11. Kepada teman-teman
khususnya teman-teman dalam grup, Wanita-Wanita Sukses (Zaljadilla, Resti, Assira, Yulia), Wacana (gyda, helmi, kila, meisha, acep, aulia) serta

Resti Dwi. Terima kasih atas kebersamaan yang telah terjalin, atas segala dukungan, serta atas waktu yang telah diluangkan untuk menemani penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga karena selalu menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, serta memberikan semangat di saat penulis merasa lelah dan kehilangan motivasi. Kehadiran kalian sangat berarti dan menjadi salah satu bagian penting yang membantu penulis untuk tetap kuat dalam menyelesaikan tugas ini.

12. Kepada diriku sendiri terimakasih karena tetap selalu berusaha untuk menyemangati diri sendiri dalam melawan rasa malas dan menyerah dalam mengerjakan tugas akhir ini.
13. Kepada rekan-rekan seperjuangan dan seangkatan prodi S1 Keperawatan yang telah membantu dan memberikan semangat serta selalu memberikan saran yang bermanfaat bagi penulis.
14. Kepada semua pihak yang tidak tertulis terima kasih atas jasa yang telah diberikan semoga Allah meridhoi dan memberikan balasan yang berlipat ganda.

Penyusun sangat menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun serta bermanfaat guna perbaikan pada penulis skripsi ini

Garut, Agustus 2026

Femi Nurpermata Hari
NIM: KHGC22128

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
PERBAIKAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, HIPOTESIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Konsep Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	7
2.1.1.1 Definisi Media Sosial.....	7
2.1.1.2 Karakteristik Media Sosial	9
2.1.1.3 Jenis-Jenis Media Sosial.....	10
2.1.1.4 Situs Media Sosial.....	11
2.1.1.5 Faktor Faktor Menggunakan Media Sosial	13
2.1.1.6 Dampak Penggunaan Media Sosial.....	14
2.1.1.7 Intensitas Penggunaan Media Sosial	17
2.1.1.8 Aspek Yang Membentuk Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	18
2.1.1.9 Pengertian Konten	18
2.1.1.10 Konten Media Sosial Dan Dampak Psikologis.....	20
2.1.2 Konsep Kecemasan	22
2.1.2.1 Definisi Kecemasan	22

2.1.2.2 Jenis Jenis Gangguan Kecemasan...	23
2.1.2.3 Gejala Gangguan Kecemasan.....	26
2.1.2.4 Faktor Resiko Gangguan Kecemasan.....	27
2.1.3 Konsep Mahasiswa	29
2.1.3.1 Definisi Mahasiswa	29
2.1.3.2 Ciri Ciri Mahasiswa.....	30
2.1.3.3 Karakteristik Mahasiswa	31
2.1.4 Instrumen penelitian.....	32
1) Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial	32
2) Kuesioner Kecemasan.....	34
2.1.5 Uji Validitas Dan Realibilitas Instrumen Penelitian.....	34
2.1.5.1 Uji Validitas Instrumen.....	35
2.1.5.2 Uji Realibilitas Instrumen	36
2.2 Kerangka Pemikiran	37
2.3 Hipotesis	38
BAB III	39
METODE PENELITIAN	39
3.1 Desain Penelitian	39
3.2 Variabel Penelitian	39
3.2.1 Variabel Independen.....	40
3.2.2 Variabel Dependen	40
3.3 Definisi Operasional	40
3.4 Populasi Dan Sampel	41
3.4.1 Populasi.....	41
3.4.2 Sampel.....	41
3.5 Teknik Pengumpulan Data Penelitian	43
3.5.1 Sumber Pengumpulan Data.....	43
3.5.2 Instrumen Penelitian	43
3.6 Uji Validitas Dan Realibilitas Instrumen Penelitian	43
3.7 Rancangan Analisis Hasil Data Penelitian.....	44
3.7.1 Cara Pengolahan Data.....	44

3.8 Analisa Data.....	45
3.8.1 Analisis Univariat.....	45
3.8.2 Analisis Bivariat.....	46
3.9 Langkah-Langkah Penelitian.....	48
3.9.1 Tahapan Persiapan.....	48
3.9.2 Tahap Pelaksanaan	48
3.10 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	49
BAB IV	50
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil Penelitian	50
4.1.1 Gambaran Umum.....	50
4.1.2 Karakteristik Responden.....	50
4.1.3 Analisis Univariat	52
4.2 Pengujian Hipotesis	54
4.2.1 Analisis Bivariat	54
4.3 Pembahasan	55
4.3.1 Analisis Univariat	55
4.3.2 Analisis Bivariat	59
BAB V.....	63
KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Deskripsi Kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	32
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	40
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasar kan Jenis Kelamin, Prodi Serta Semester	51
Tabel 4. 2 Gambaran Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial	52
Tabel 4. 3 Gambaran Frekuensi Responden BKategori Kecemasan	53
Tabel 4. 4 Analisis Frekuensi Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan.....	54

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Pemikiran.....	37
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Formulir Usulan Judul Penelitian	72
Lampiran 2 : Surat Izin Studi Pendahuluan.....	73
Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan	74
Lampiran 4 : Jumlah Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut	75
Lampiran 5 : Surat Izin Studi Pendahuluan.....	76
Lampiran 6 : Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan	77
Lampiran 7 : Data Kecemasan Di Wilayah Garut Pada Usia 19 - 25 Tahun	79
Lampiran 8 : Surat Izin Uji Validitas	80
Lampiran 9 : Hasil Uji Validitas Dan Realibilitas	81
Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 11 : Surat Balasan Izin Penelitian	83
Lampiran 12 : Informed Consent	84
Lampiran 13 : Lembar Pesetujuan Menjadi Responden.....	85
Lampiran 14 : Kuesioner Penelitian	86
Lampiran 15 : Hasil Penelitian	89
Lampiran 16 : Dokumentasi Penelitian	93
Lampiran 17 : Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama.....	94
Lampiran 18 : Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping.....	97
Lampiran 19 : Kode Etik Penelitian... ..	100

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization 2025* Setiap orang bisa merasa cemas terkadang, tetapi orang dengan gangguan kecemasan sering kali mengalami rasa takut dan khawatir yang intens sekaligus berlebihan. Perasaan ini biasanya disertai dengan ketegangan fisik serta gejala perilaku dan kognitif lainnya. Gejala tersebut sulit dikendalikan, menyebabkan penderitaan yang signifikan, dan dapat bertahan lama jika tidak diobati. Gangguan kecemasan mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat merusak kehidupan keluarga, sosial, sekolah, atau pekerjaan seseorang.

Secara global, satu dari tujuh remaja yang berusia antara 10 hingga 19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, yang berkontribusi sebesar 15% . Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku termasuk di antara penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja. Serta gangguan kecemasan adalah yang paling umum terjadi pada kelompok usia ini dan lebih sering terjadi pada remaja yang lebih tua daripada remaja yang lebih muda. Dengan persentasi 4,1% remaja berusia 10–14 tahun dan 5,3% remaja berusia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan (Organization, 2025). Namun menurut data nasional, Data menunjukkan bahwa lebih dari 31 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental, dengan 19 juta di antaranya mengalami gangguan emosional. (Qurniyawati, 2025) serta berdasarkan data dinas

kesehatan di wilayah garut diusia 19 – 25 tahun terdapat 301 orang yang mengalami kecemasan.

Menurut *we are social* pertumbuhan pengguna media sosial diindonesia mengalami kenaikan sebesar 26 persen dibandingkan tahun lalu, mencapai sekitar 180 juta yang setara dengan 62,9 persen dari total populasi. Aplikasi media sosial yang paling banyak digunakan meliputi whatsapp di posisi pertama, diikuti oleh Instagram diposisi kedua, facebook diurutan ketiga, youtube diposisi keempat, tiktok diposisi kelima, dan diikuti berbagai aplikasi lainnya. (Social, 2026)

Fenomena penggunaan media sosial kini telah menjadi bagian dari kehidupan sehari – hari, karena setiap orang hampir selalu terhubung untuk berinteraksi, mencari informasi, dan mendapatkan hiburan. Namun menurut Alfiani bahwa media sosial memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental yaitu munculnya peningkatan gejala kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, serta gangguan tidur dan isolasi sosial. Konten yang menampilkan kehidupan ideal atau "*highlight reel*" dari orang lain. Hal ini memicu mekanisme psikologis utama, yaitu social comparison (perbandingan sosial) dan *fear of missing out (FOMO)*. (Waseso & Wibowo, 2026)

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat

di seluruh dunia. Pendapat lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif (Media et al., 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan pada remaja. (Imani et al., 2021)

Gangguan kecemasan merupakan kondisi kesehatan mental yang ditandai oleh rasa takut dan kekhawatiran berlebihan yang menetap serta berdampak signifikan pada fungsi sosial dan psikologis individu. Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, pekerjaan, dan relasi interpersonal (Bie, 2024). Beberapa masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan penggunaan media sosial yaitu stress, kecemasan, depresi, kesepian. (Devi Erlina, 2023)

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Menurut teori psikososial erikson menjelaskan dewasa awal juga ditandai dengan adanya sebuah hubungan yang hangat, dekat dan komunikatif, yang dimana penggunaan media sosial mendukung kenyamanan individu di masa dewasa awal untuk berhubungan sosial secara daring dimana mereka terlihat adanya peningkatan penggunaan media sosial yang tinggi intensitasnya (Gumara ddk, 2024). Studi lain mengungkapkan bahwa mahasiswa yang

sangat kecanduan media sosial lebih berisiko mengalami kecemasan dan depresi yang lebih ringan. (Sujarwoto et al., 2021)

Terdapat penelitian sebelumnya ditemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, stres, kecemasan, depresi, hingga penurunan kepercayaan diri akibat perbandingan sosial (lende et al, 2025), sedangkan berdasarkan tinjauan literatur terhadap dua belas artikel penelitian, penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan menunjukkan hubungan yang konsisten karena berkaitan dengan proses internal seperti evaluasi diri negatif dan gangguan regulasi emosi. (Hariyanti et al., 2025)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut dari berbagai program studi, dengan total responden sebanyak 8 orang, melalui wawancara ditemukan bahwa platform media sosial yang paling umum digunakan adalah WhatsApp, Tiktok, dan Instagram, dengan waktu penggunaan diantara 4 - 10 jam dalam satu hari. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebanyak 5 dari 8 responden menyatakan merasa cemas setelah melihat berbagai konten di media sosial, seperti berita mengenai bencana, prestasi, dan pencapaian orang lain.

Berdasarkan fenomena, hasil penelitian sebelumnya serta studi pendahuluan, maka saya tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan intensitas penggunaan media sosial dalam mengakses konten dengan kecemasan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut”, agar dapat

memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang keadaan kesehatan mental pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah:

"Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dalam mengakses konten dengan kecemasan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut ?

1.3 Tujuan Peneliti

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menggambarkan dan mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dalam mengakses konten dengan kecemasan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengidentifikasi gambaran intensitas penggunaan media sosial dalam mengakses konten pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut
- 2) Untuk mengidentifikasi gambaran kecemasan pada mahasiswa Institut Karsa Husada Garut yang menggunakan media sosial
- 3) Untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dalam mengakses konten dengan kecemasan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat :

1.4.1 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa institut kesehatan karsa husada garut mengenai dampak intensitas penggunaan media sosial dalam mengakses konten terhadap kecemasan dan diharapkan mahasiswa dapat mampu menggunakan media sosial secara bijak dan sehat

1.4.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan referensi dan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam hubungan penggunaan media sosial dalam mengakses konten dengan kecemasan

1.4.3 Bagi Institusi Kesehatan Karsa Husada Garut

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan untuk menyusun kebijakan program pembinaan atau layanan konseling yang mendukung kecemasan mahasiswa

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, HIPOTESIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Intensitas Penggunaan Media Sosial

2.1.1.1 Definisi Media Sosial

Media sosial didefinisikan sebagai bentuk komunikasi berbasis internet yang memungkinkan interaksi timbal balik antara pengguna. Berbeda dengan media tradisional yang bersifat satu arah seperti televisi dan radio, media sosial memberi ruang bagi pengguna untuk berpartisipasi aktif dalam proses komunikasi. Ini memungkinkan setiap orang untuk menjadi pencipta dan penyebar. konten, yang mengubah cara informasi disebarluaskan dan dikonsumsi (Rahman dkk, 2023). Sedangkan definisi lain media sosial adalah platform berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi, berkolaborasi, dan berbagi jenis informasi seperti teks, gambar, video maupun suara secara interaktif. Media sosial sering dianggap sebagai alat komunikasi yang memungkinkan penggunaannya menjadi produsen sekaligus konsumen konten. (Qadir, 2024)

Menurut Braghieri et al., 2022 mendefinisikan media sosial sebagai, “bentuk elektronik komunikasi (sebagai situs web untuk jejaring sosial dan micro-blogging) yang digunakan pengguna membuat komunitas *Online* untuk video)”. Platform virtual media sosial seperti Facebook, Twitter, dll

meningkatkan lingkungan virtual dari dekade terakhir dengan memfasilitasi pengguna untuk bertukar pikiran mereka perasaan, ide, informasi pribadi, gambar dan video pada proporsi yang tidak diutamakan. (Fazrian, 2023).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok pengguna aktif media sosial sekaligus usia terbanyak pengguna media sosial. Berdasarkan hasil survey pengguna media sosial mencapai persentase 89,7%, pada kelompok mahasiswa yang mayoritas berusia 18-25 tahun memiliki jumlah terbanyak dibandingkan dengan kelompok lainnya (Hayuning Handikasari et al., 2018)

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa media sosial adalah platform internet yang berfungsi sebagai alat komunikasi dan interaksi sosial, serta memudahkan pengguna dalam berbagi informasi dan mengekspresikan diri secara digital. Media sosial membantu proses berkomunikasi dua arah dengan menggunakan teknologi web yang memungkinkan pengguna saling berinteraksi dan bekerja sama satu sama lain. Dengan berbagai jenis konten seperti teks, gambar, video, dan suara, pengguna bisa menjadi pembuat dan juga penerima informasi. Selain itu, adanya berbagai platform media sosial juga memperluas ruang virtual yang memungkinkan terbentuknya komunitas online serta pertukaran ide, perasaan, dan informasi secara cepat dan dinamis.

2.1.1.2 Karakteristik Media Sosial

Ada beberapa karakteristik dari media sosial yakni (Hartina, R Awalia, H Irianti, 2022)

- 1) Jaringan, yang berfungsi sebagai infrastruktur untuk menghubungkan komputer dengan perangkat lain. Koneksi ini diperlukan agar komunikasi dapat berlangsung, termasuk dalam hal perpindahan data.
- 2) Informasi, berperan sebagai elemen utama dalam media sosial sebab para pengguna menciptakan representasi identitas mereka, menghasilkan konten, serta berinteraksi berdasarkan hal tersebut.
- 3) Arsip, bagi para pengguna media sosial, arsip berfungsi sebagai karakteristik yang menunjukkan bahwa informasi telah disimpan dan dapat diakses kapan saja serta melalui berbagai perangkat.
- 4) Interaksi, media sosial menciptakan jaringan di antara pengguna yang lebih dari sekedar memperluas relasi pertemanan atau pengikut, tetapi juga harus dibangun dengan adanya interaksi di antara para pengguna itu sendiri.
- 5) Simulasi sosial, media sosial memiliki sifat sebagai wadah yang merepresentasikan komunitas di dunia virtual. Platform ini memiliki keunikan dan pola yang sering kali berbeda serta tidak ditemukan dalam struktur masyarakat yang nyata.
- 6) Konten yang dihasilkan pengguna. di dalam media sosial, seluruh konten sepenuhnya berasal dari kontribusi pengguna atau pemilik akun. UGC menjadi relasi saling menguntungkan dalam budaya media baru

yang memungkinkan pengguna untuk berkontribusi secara aktif. Ini berbeda dengan media tradisional, di mana audiens hanya berfungsi sebagai objek pasif dalam penyebaran informasi.

2.1.1.3 Jenis-Jenis Media Sosial

Jenis jenis media sosial : (Qadir, 2024)

- 1) Jejaring Sosial (Social Networking). Jejaring sosial merupakan platform yang dirancang untuk membangun hubungan personal dan profesional. Contohnya adalah Facebook, LinkedIn, dan Twitter. Menurut Sari (2017), jejaring sosial adalah media sosial yang memungkinkan individu untuk berkomunikasi dengan orang lain, berbagi informasi, dan membangun jaringan profesional. Platform ini biasanya digunakan untuk memperluas relasi atau mencari peluang kerja.
- 2) Media Berbagi Konten (Content Sharing Platforms). Platform ini memungkinkan pengguna untuk berbagi foto, video, atau dokumen, seperti Instagram, YouTube, dan TikTok. Handayani (2019) menekankan bahwa media berbagi konten lebih menonjolkan aspek visual, yang menjadikannya alat penting dalam pemasaran digital dan membangun identitas merek.
- 3) Blog dan Microblogging. Blog dan microblogging digunakan untuk menyampaikan opini atau informasi secara personal maupun profesional. Contohnya adalah WordPress, Blogger, dan Twitter. Menurut Rahmawati (2020), blog memungkinkan penggunanya untuk menulis

artikel panjang, sedangkan microblogging seperti Twitter lebih fokus pada pesan singkat dengan jangkauan luas

- 4) Forum Diskusi (Discussion Forums). Forum diskusi adalah media sosial yang menyediakan ruang untuk berbagi ide dan informasi berdasarkan topik tertentu, seperti Kaskus dan Reddit. Herlina (2018) menjelaskan bahwa forum diskusi memfasilitasi dialog interaktif dalam komunitas daring, baik untuk tujuan edukasi maupun hiburan.
- 5) Media Kolaborasi (Collaboration Platforms). Jenis ini memungkinkan pengguna untuk berkolaborasi secara real-time, seperti Google Drive dan Trello. Rahayu (2021) menyebutkan bahwa media kolaborasi adalah alat penting untuk mendukung kerja tim, terutama dalam proyek berbasis jarak jauh

2.1.1.4 Situs Media Sosial

Menurut we are social dengan Indonesia Digital Report 2025 situs atau aplikasi media sosial yang paling sering digunakan oleh pengguna di Indonesia yaitu :

- 1) WhatsApp mendominasi sebagai aplikasi yang paling sering digunakan dan paling disukai, dengan sembilan dari sepuluh warga Indonesia aktif setiap bulannya dengan persentasi 90,8 % serta dalam penggunaan perhari whatsapp 1 jam 52 menit di WhatsApp setiap hari.. Aplikasi berbasis internet ini sangat potensial untuk dimanfaatkan sebagai media komunikasi, karena memudahkan penggunanya untuk saling berkomunikasi dan berinteraksi tanpa menghabiskan biaya banyak

dalam pemakaiannya, karena whatsapp tidak menggunakan pulsa, melainkan menggunakan data internet (Pranajaya & Hendra Wicaksono, 2017) dalam. (Data et al., 2019)

- 2) Instagram mendominasi peringkat kedua sebagai aplikasi yang sering digunakan dengan persentasi 82.4 %. Instagram merupakan media sosial yang memberikan ruang bagi penggunaannya untuk berbagi dan berinteraksi serta untuk menampilkan diri dan membentuk apa yang ingin ditunjukkan ke khalayak melalui foto dan video. (Efendi et al., 2024)
- 3) Facebook merupakan peringkat ketiga sebagai aplikasi yang sering digunakan dengan persentasi 81,0%. Facebook adalah website jaringan sosial dimana para pengguna dapat bergabung dalam komunitas seperti kota, kerja, sekolah, dan daerah untuk melakukan koneksi dan berinteraksi dengan orang lain.
- 4) Youtube merupakan peringkat keempat sebagai aplikasi yang sering digunakan dengan persentasi 80.3 %. Menurut Budiargo (2015;47) YouTube merupakan sebuah platform video yang menggunakan jejaring internet yang digunakan sebagai sarana untuk mencari, melihat dan berbagi video yang asli ke dan dari segala penjuru dunia melalui suatu web. (Dari et al., 2023)
- 5) TikTok merupakan peringkat kelima sebagai aplikasi yang sering digunakan dengan persentasi 78,4 % serta tiktok dan WhatsApp hampir berimbang dalam hal keterlibatan harian, dengan pengguna

menghabiskan sekitar 1 jam 53 menit di TikTok. Aplikasi Tik Tok adalah jejaring sosial dan platform video musik Cina, yang diluncurkan pada bulan september 2016 namun popularitas Tik Tok baru mulai meledak di tahun 2019. Aplikasi ini merupakan aplikasi pembuatan video pendek dengan dukungan musik yang sangat digemari banyak kalangan termasuk dewasa dan anak di bawah umur. (Leuape, 2022)

2.1.1.5 Faktor Faktor Menggunakan Media Sosial

Berdasarkan Modifikasi Teori *Uses and Gratifications* menurut McQuail :
(Karunia H et al., 2021)

1) Pengguna menggunakan media sebagai hiburan mereka

Efek yang dirasakan ketika audiens bisa merasa rileks, bahagia, dan seakanakan hilang dari masalah yang sedang dihadapi. Sebagai contoh audiens nonton program netflix untuk mengisi waktu kosong mereka.

2) Pengguna mendapatkan informasi yang mereka cari

Informasi yang dicari beraneka ragam seperti mendapat info tentang suatu peristiwa hingga informasi berupa rekomendasi. Sebagai contoh audiens membaca koran untuk mengetahui kabar yang terjadi di hari tersebut.

3) Pengguna menggunakan media untuk memperkuat identitas pribadi mereka. Yang dimaksud dengan memperkuat adalah audiens bisa menggali wawasan sebagai upaya pengembangan diri. Sebagai contoh audiens membaca majalah fashion untuk memperkuat tampilan mereka.

- 4) Pengguna menggunakan media untuk menciptakan hubungan yang bersifat personal serta adanya interaksi sosial. Pengaruh dari media dapat membuat audiens memiliki koneksi dengan audiens lain. Sebagai contoh audiens memberikan komentar di kolom komen Instagram sebagai upaya untuk menciptakan interaksi dengan lawan interaksi nya.

2.1.1.6 Dampak Penggunaan Media Sosial

Ada beberapa dampak penggunaan media sosial :

- 1) Penggunaan berlebihan media sosial dapat mengganggu produktivitas, keseimbangan hidup, dan kesehatan mental.
- 2) Media sosial sering menjadi tempat tersebarnya informasi palsu atau tidak diverifikasi dengan baik. Hal ini dapat memengaruhi pembentukan opini publik dan menyebabkan kebingungan atau ketidakpastian di kalangan pengguna.
- 3) Dengan setiap klik dan interaksi online, pengguna media sosial sering kali harus mengorbankan sebagian dari privasi pribadi mereka. Data pribadi dapat dieksploitasi atau disalah gunakan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab, mengancam keamanan dan privasi individu.
- 4) Media sosial juga sering menjadi tempat untuk intimidasi, pelecehan, dan cyberbullying. Ini dapat memiliki dampak serius pada kesehatan mental pengguna, terutama remaja dan anak-anak yang rentan.

Adapun dampak media sosial bagi kesehatan mental mahasiswa dalam literatur jurnal yaitu : (Mutiarawati & Reny Eka Saputri, 2025) yaitu :

1) Stres

Menurut Nugroho 2022, penggunaan media sosial secara intensif berkaitan erat dengan peningkatan tingkat stress yang dialami oleh para mahasiswa fakultas Kesehatan masyarakat univ mulawarman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 24,5% mahasiswa mengalami stres sedang, 10,5% mengalami stres berat, dan 6% mengalami stres sangat berat. Hal ini terkait dengan penggunaan media sosial yang terlalu lama, khususnya digunakan sebagai cara untuk melarikan diri dari tekanan akademik dan sosial.

2) Kecemasan dan Depresi

Berdasarkan penelitian Nugroho et al. (2022), menggunakan media sosial secara berlebihan bisa menyebabkan kecemasan dan depresi, terutama karena terpapar konten negatif, tekanan sosial di dunia maya, serta ketidakseimbangan antara hidup di dunia maya dan hidup nyata. Mahasiswa yang sering menggunakan media sosial saat sedang stres biasanya mengalami kesulitan fokus dan merasa lebih tidak nyaman secara mental.

3) Penurunan Harga Diri

Menurut Meiliani (2023), penggunaan media sosial, terutama aplikasi kencan yang merupakan bagian dari media sosial, berdampak pada penurunan harga diri mahasiswa. Ini terjadi ketika mahasiswa tidak mendapat pengakuan sosial yang mereka harapkan, seperti likes,

komentar, atau match, sehingga membuat mereka merasa tidak berharga dan tidak puas dengan diri sendiri.

4) Kecanduan Digital dan Instagramxiety

Harahap dan tim peneliti (2022) menyebutkan bahwa rasa ketergantungan pada media sosial Instagram berkontribusi sebanyak 26,2% terhadap masalah kesehatan mental para mahasiswa. Ketergantungan ini terlihat dari munculnya fenomena Instagramxiety, yaitu perasaan cemas yang berlebihan karena kebutuhan akan validasi digital, rasa tidak nyaman saat tidak membuka media sosial, serta ketergantungan secara emosional pada respons orang lain.

5) Isolasi Sosial

Menurut Fasha dan Alfurqan (2024), interaksi melalui media sosial biasanya tidak terlalu dalam dan kurang membangun hubungan emosional, sehingga bisa membuat mahasiswa merasa lebih sendirian dan terisolasi secara sosial. Kondisi ini disebut fenomena *alone together*, di mana seseorang merasa kesepian meskipun secara virtual terhubung dengan banyak orang.

6) Self-Diagnose Kesehatan Mental

Berdasarkan penelitian Sa'diyah dan rekan-rekannya pada tahun 2022, informasi tentang kesehatan mental yang banyak muncul di media sosial membuat mahasiswa cenderung mendiagnosis diri sendiri tanpa memeriksakan diri ke tenaga profesional. Praktik ini bisa membuat

kondisi mental mahasiswa semakin buruk karena informasi yang didapat mungkin belum benar atau belum dicek oleh ahli medis.

2.1.1.7 Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas menurut kamus besar bahasa indonesia (KBBI) (2018) adalah keadaan tigkatan atau intensya seorang individu melakukan suatu kegiatan yang dikarenakan oleh dorongan dalam dirinya. (Sari & Solfema, 2022)

Intensitas penggunaan media sosial merupakan kuantitas perhatian dan ketertarikan seseorang dalam menggunakan media sosial dilihat dari kedalam atau kekuatannya dalam menggunakan media sosial. Teori yang mendasari penggunaan media sosial adalah *Uses and Gratification Theory* (UGT) atau teori penggunaan dan pemenuhan kepuasan. Dalam teori UGT dijelaskan bahwa perilaku penggunaan media sosial didasarkan pada adanya keinginan untuk memenuhi kepuasan atau kebutuhan pengguna. Kebutuhan atau keinginan berkaitan dengan tujuan penggunaan media sosial. (Sartika, 2019: 38)

PEU (tingkat kemudahan yang dirasakan seseorang ketika menggunakan suatu teknologi atau media sosial) dan PU (tingkat manfaat yang dirasakan seseorang dari penggunaan suatu teknologi atau media sosial) dapat berpotensi mempengaruhi rendah atau tingginya frekuensi intensitas penggunaan media sosial. Maka aspek intensitas penggunaan media sosial serta banyak jumlah durasi dan frekuensi dalam menggunakan media sosial. (Al Aziz, 2020)

2.1.1.8 Aspek Yang Membentuk Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Anggi terdapat beberapa aspek yang membentuk intensitas penggunaan media sosial, yaitu (Muhammad Zakwan Nawafi et al., 2024)

- 1) Perhatian, Perhatian adalah aktivitas yang disukai oleh individu yang membuat mereka merasa nyaman dan mampu mempertahankan fokusnya dalam waktu yang lama terutama terkait dengan media sosial
- 2) Penghayatan, Penghayatan merujuk pada pemahaman dan penyerapan individu terhadap informasi, yang mencakup kemampuan untuk memahami, menikmati, dan menyimpan informasi dari media sosial sehingga menjadi pengalaman pribadi.
- 3) Durasi, Durasi mengacu pada lama waktu yang dihabiskan dalam suatu aktivitas. Seringkali, individu yang mengakses media sosial tidak menyadari berapa lama mereka telah melakukannya karena terlalu terlibat dalam konten tersebut.
- 4) Frekuensi, Frekuensi adalah jumlah pengulangan aktivitas yang dilakukan individu, baik secara disengaja maupun tidak disengaja.

2.1.1.9 Pengertian Konten

Konten Media Sosial berarti dan mencakup semua materi, dokumen, foto, grafik, dan informasi lainnya yang dibuat, diposting, atau dikirimkan menggunakan media sosial.

Menurut pendapat (Huang, 2020) Konten media sosial merupakan informasi serta hiburan yang disajikan pada sebuah platform media jejaring sosial seperti YouTube, Instagram, Facebook dan sebagainya yang dibuat oleh seseorang atau individu, sebuah perusahaan dan organisasi, penempatan pada platform media jejaring sosial tersebut memungkinkan interaksi lebih langsung dengan pengguna, sehingga dalam mewujudkan efek penuhnya konten media sosial juga harus berorientasi secara hati-hati pada kelompok sasaran. Pesan atau konten merupakan unsur komunikasi yang sangat penting. Menurut Cangara (2017), secara umum pesan adalah segala sesuatu yang disampaikan oleh seseorang dalam bentuk simbol dan dipersepsi dan diterima oleh khalayak dalam serangkaian makna. Maka dari itu, dalam penggunaan medium ini juga tentu perlu diiringi dengan strategi yang tepat agar komunikasi memberikan makna dan hasil yang memuaskan dan diharapkan.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa konten media sosial adalah segala bentuk informasi, pesan, hiburan, maupun materi komunikasi yang dibuat, diposting, dibagikan, atau dikirimkan melalui platform media sosial oleh individu, kelompok, perusahaan, maupun organisasi, yang kemudian dapat diakses, diterima, dipersepsi, dan dimaknai oleh pengguna lainnya.

2.1.1.10 Konten Media Sosial Dan Dampak Psikologis

Konten media sosial adalah sesuatu yang ditawarkan dalam bentuk visual, teks, fotografi, musik, dan media lainnya secara langsung atau tidak langsung melalui berbagai cara yaitu internet, televisi, CD audio, dan saat ini ialah ponsel (Nurmuhammad et al., 2020). Media sosial dapat menampilkan hal-hal menarik yang ingin ditonton oleh audiens (Abroms 2019 dalam Khansa et al., 2022). Berbagai konten yang ditampilkan melalui media sosial tersebut dapat memberikan informasi dan pengalaman yang berbeda bagi penggunanya. Salah satu respons psikologis yang dapat muncul dalam penggunaan media sosial adalah social comparison.

Social Comparison menggambarkan bagaimana orang dapat mengenali diri mereka sendiri dengan membandingkan sikap, kemampuan, dan keyakinan mereka dengan orang lain (Sunartio et al., 2012). Perbandingan sosial juga dapat digunakan untuk memperbaiki diri, menghindari rasa malu, atau keduanya. Frekuensi penggunaan media sosial berkorelasi dengan orientasi terjadinya social comparison (Fitrianti et al., 2022). Tujuan utama dari perilaku perbandingan sosial adalah untuk mengumpulkan informasi tentang individu. Dengan membandingkan dirinya dengan orang lain, individu tersebut mungkin memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang, mengonfirmasi, atau menolak bagian-bagian dari identitas diri (Amelia, 2019). Dalam penggunaan

media sosial, proses tersebut dapat terjadi ketika individu melihat berbagai informasi mengenai kehidupan, kemampuan, maupun kondisi orang lain melalui konten yang tersedia. Dengan demikian, konten yang dilihat melalui media sosial dapat menjadi salah satu sumber informasi yang memungkinkan individu melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan orang lain.

Hal ini menunjukkan perkembangan media sosial dapat menimbulkan pengaruh khususnya bagi orang muda dalam berbagai cara. Salah satu isu yang muncul adalah pengaruh media sosial terhadap perilaku social comparison di kalangan generasi muda (Jerin et al., 2024). Salah satu fenomena yang muncul adalah konten TikTok yang dapat memicu perilaku perbandingan sosial melalui tindakan flexing. Flexing yaitu tindakan mengunggah foto dan video yang menampilkan gaya hidup mewah untuk mendapatkan pengakuan sosial, demi menarik perhatian dan mendapatkan keuntungan dari pengikut mereka. Hal ini dapat menyebabkan munculnya fenomena seperti Fear of Missing Out (FoMO), social comparison (perbandingan sosial), insecurity, kecemasan dan rasa tidak aman (Rosida et al., 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial melalui berbagai konten yang tersedia di dalamnya dapat berkaitan dengan munculnya berbagai respons psikologis pada pengguna, termasuk social comparison dan kecemasan.

2.1.2 Konsep Kecemasan

2.1.2.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan normal merupakan respons adaptif terhadap situasi tertentu dan tidak mengganggu fungsi individu, sedangkan gangguan kecemasan ditandai oleh kecemasan yang berlebihan lama, sulit dikendalikan, serta berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Secara psikologis, kecemasan merupakan respon normal terhadap ancaman. Namun, pada gangguan kecemasan, respon ini muncul secara berlebihan, terus menerus, dan sulit dikendalikan, meskipun tidak ada bahaya nyata. (Ferhati et al, 2024)

Penelitian psikologi klinis mendefinisikan gangguan kecemasan sebagai kondisi kecemasan yang muncul secara berlebihan, berlangsung dalam jangka waktu lama, dan tidak sebanding dengan situasi yang dihadapi. Studi neuropsikologi menunjukkan adanya keterlibatan sistem saraf, khususnya hiperaktivitas amigdala, yang menyebabkan individu lebih sensitif terhadap ancaman.

Gangguan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran berlebihan, ketegangan emosional, serta berbagai gejala fisik seperti jantung berdebar, sulit bernafas, dan gangguan tidur. Kondisi ini sering kali disertai distorsi kognitif berupa pikiran irasional dan kecenderungan menghindari situasi yang dianggap mengancam. (Karunaratna et al, 2025)

Gangguan kecemasan tidak hanya melibatkan aspek emosional, tetapi juga mencakup komponen kognitif, fisiologis, dan perilaku. Secara kognitif, individu cenderung mengalami distorsi berpikir seperti kekhawatiran berlebihan, prediksi negatif terhadap pikiran rasional, secara fisiologis kecemasan ditandai dengan aktivasi sistem saraf otonom, jantung berdebar, ketegangan otot, sesak nafas dan gangguan tidur. Secara perilaku individu sering menunjukkan perilaku menghindar terhadap situasi yang mengancam. (Karunarathana et al, 2025)

Kesimpulan dari beberapa pendapat diatas tentang kecemasan adalah reaksi yang wajar terhadap ancaman atau situasi tertentu, namun gangguan kecemasan timbul apabila rasa cemas terasa berlebihan, bertahan lama, sulit untuk dikendalikan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. gangguan ini aspek emosional, kognitif, fisiologis, serta perilaku seperti kekhawatiran yang berlebihan, pikiran negative, detak jantung yang cepat, gangguan tidur dan kecenderungan untuk menghindari situasi yang dianggap berbahaya.

2.1.2.2 Jenis Jenis Gangguan Kecemasan

Berdasarkan klasifikasi psikopatologi modern (DSM-5-TR dan literatur ilmiah terbaru), gangguan kecemasan mencakup beberapa jenis :

1) Gangguan kecemasan menyeluruh (generalized anxiety disorder)

Gangguan kecemasan menyeluruh ditandai oleh kekhawatiran berlebihan dan sulit dikendalikan terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, kesehatan, keuangan dan hubungan sosial yang berlangsung

setidaknya selama enam bulan. Individu dengan GAD sering mengalami gejala fisik seperti ketegangan otot, kelelahan, sulit tidur dan sulit berkonsentrasi. GAD dianggap sebagai bentuk kecemasan yang paling persisten karena kekhawatiran tidak terfokus pada satu objek tertentu, melainkan menyeluruh dan terus menerus. (Ferhati et al., 2024).

2) Gangguan Panik (Panic Disorder)

Gangguan panik ditandai oleh serang panik berulang dan tak terduga yang muncul secara tiba-tiba. Serangan panik disertai gejala fisiologis intens seperti jantung berdebar, sesak napas, nyeri dada dan rasa takut kehilangan kendali atau mati. Individu dengan gangguan panik sering mengalami kecemasan antisipatorik yaitu ketakutan akan munculnya serangan panik berikutnya yang dapat menyebabkan perilaku penghindaran. (Karunarathna et al., 2025)

3) Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder)

Gangguan kecemasan sosial ditandai oleh ketakutan intens terhadap situasi sosial atau performa, karena kekhawatiran akan dinilai negatif, dipermalukan atau ditolak oleh orang lain. Situasi seperti berbicara didepan umum, bertemu orang baru, atau makan ditempat umum sering dihindari. Gangguan ini dapat berdampak serius pada fungsi akademik, pekerjaan dan hubungan interpersonal jika tidak ditangani secara adekuat. (Bie, 2024).

4) Fobia Spesifik (Specific Phobia)

Fobia spesifik merupakan ketakutan yang irasional, berlebihan, dan

Menetap terhadap objek atau situasi tertentu, seperti hewan, ketinggian, darah, jarum suntik atau terbang. Paparan terhadap stimulus fobik hampir selalu memicu respon kecemasan intens atau serangan panik. Meskipun individu menyadari bahwa ketakutannya tidak rasional, mereka tetap mengalami kesulitan mengendalikan respon kecemasannya. (Farhati et al., 2024)

5) Agorafobia

Agorafobia ditandai oleh ketakutan berada di tempat atau situasi yang sulit untuk melarikan diri atau mendapatkan pertolongan, seperti transportasi umum, ruang terbuka, keramaian, atau berada sendirian di luar rumah. Kondisi ini sering berkembang sebagai komplikasi dari gangguan panik, namun dapat pula muncul secara mandiri. Akibatnya, individu dapat membatasi aktivitas sehari-hari secara signifikan dan mengalami penurunan kualitas hidup (Karunarathna et al., 2025).

6) Gangguan Kecemasan Perpisahan (Separation Anxiety Disorder)

Gangguan kecemasan perpisahan ditandai oleh kecemasan berlebihan ketika berpisah dari figur yang memiliki ikatan emosional kuat, seperti orang tua, pasangan atau anggota keluarga. Meskipun lebih sering ditemukan pada anak-anak, gangguan ini juga dapat terjadi pada remaja dan dewasa. Gejala dapat berupa ketakutan kehilangan figur keterikatan, mimpi buruk tentang perpisahan, serta keluhan fisik ketika menghadapi situasi berpisah (Bie, 2024).

7) Mutisme Selektif (Selective Mutism)

Mutisme selektif merupakan gangguan kecemasan yang umumnya muncul pada masa kanak – kanak, ditandai oleh ketidakmampuan berbicara dalam situasi sosial tertentu. Meskipun individu tersebut mampu berbicara secara normal dilingkungan yang aman seperti di rumah, hal tersebut berkaitan erat dengan kecemasan sosial dan dapat mengganggu perkembangan akademik dan sosial anak jika tidak ditangani sejak dini. (Ferhati et al., 2024).

2.1.2.3 Gejala Gangguan Kecemasan

Orang dengan gangguan kecemasan mungkin mengalami rasa takut atau khawatir yang berlebihan tentang situasi tertentu (misalnya, serangan panik atau situasi sosial) atau, dalam kasus gangguan kecemasan umum, tentang berbagai situasi sehari-hari. Mereka biasanya mengalami gejala-gejala ini dalam jangka waktu yang lama – setidaknya beberapa bulan. Biasanya mereka menghindari situasi yang membuat mereka cemas. (Organization, 2025)

Gejala lain dari gangguan kecemasan mungkin meliputi:

- 1) Sulit berkonsentrasi atau membuat keputusan.
- 2) Merasa mudah tersinggung, tegang, atau gelisah.
- 3) Mengalami mual atau gangguan perut.
- 4) Mengalami jantung berdebar-debar.
- 5) Berkeringat, gemetar, atau menggigil.

- 6) Sulit tidur.
- 7) Memiliki firasat akan adanya bahaya, kepanikan, atau malapetaka yang mendekat.

Gangguan kecemasan meningkatkan risiko depresi dan gangguan penggunaan zat terlarang, serta risiko pikiran dan perilaku bunuh diri.

2.1.2.4 Faktor Risiko Gangguan Kecemasan

Faktor Risiko Gangguan Kecemasan (Maimanah & Queen, n.d.)

1) Faktor Biologis

Faktor biologis memiliki peran penting dalam kerentanan individu terhadap gangguan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan riwayat keluarga yang memiliki gangguan kecemasan atau gangguan mental lainnya memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan serupa. Hal ini mengindikasikan adanya kontribusi genetik dalam perkembangan gangguan kecemasan (Ferhati et al., 2024).

Selain itu, gangguan pada sistem neurobiologis, khususnya ketidakseimbangan neurotransmiter seperti serotonin, norepinefrin, dan gamma-aminobutyric acid (GABA), berperan dalam regulasi emosi dan respons stres. Disfungsi pada sistem saraf otonom juga dapat menyebabkan respons “fight or flight” yang berlebihan, sehingga individu lebih mudah mengalami kecemasan patologis (Karunarathna et al., 2025).

2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis berkaitan dengan cara individu memproses informasi, mengelola emosi dan merespon stress. Pola pikir negative dan irasional seperti kecenderungan untuk melebih lebihkan ancaman atau meremehkan kemampuan diri sendiri merupakan faktor risiko utama gangguan kecemasan. Distorsi kognitif ini dapat memperkuat kekhawatiran dan mempertahankan kecemasan. (Curtis, 2024) Selain itu, individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah, harga diri rendah, harga diri rendah, serta kecenderungan perfeksionisme lebih rentan mengalami gangguan kecemasan. Pengalaman traumatis dimasa lalu seperti kekerasan fisik atau emosional juga dapat meningkatkan sensitivitas terhadap stress dikemudian hari. (Ferhati et al., 2024)

3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan mencakup berbagai peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Pengalaman traumatis seperti kecelakaan, bencana alam, kehilangan orang terdekat atau kekerasan merupakan faktor resiko signifikan dalam perkembangan gangguan kecemasan. Paparan stres kronis dalam jangka panjang dapat mengganggu kemampuan individu untuk beradaptasi secara psikologis. (Bie, 2024) lingkungan yang tidak stabil termasuk konflik keluarga, kondisi ekonomi yang sulit, serta tuntutan akademik atau pekerjaan yang tinggi juga berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat kecemasan khususnya pada remaja dan dewasa muda.

4) Faktor Sosial dan Budaya

Faktor sosial meliputi kualitas hubungan interpersonal dan dukungan sosial. Kurangnya dukungan sosial, isolasi sosial atau hubungan interpersonal yang tidak sehat dapat memperburuk kerentanan terhadap gangguan kecemasan. Individu yang merasa tidak memiliki tempat aman untuk berbagi masalah cenderung mengalami kecemasan yang lebih intens dan menetap. (Bie, 2024) selain itu, norma budaya dan tekanan sosial tertentu seperti tuntutan pencapaian yang tinggi atau stigma terhadap kesehatan mental dapat menghambat individu dalam mencari bantuan sehingga memperoarah kondisi gangguan kecemasan.

5) Faktor Perkembangan dan Kepribadian

Beberapa karakteristik kepribadian juga dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan. Individu dengan kepribadian neurotik, sensitivitas tinggi terhadap ancaman serta kecenderungan menghindari risiko memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan gangguan kecemasan. Faktor perkembangan seperti pola asuh yang terlalu protektif atau penuh tuntutan juga dapat membentuk pola kecemasan sejak dini. (Karunarathnna et al, 2025)

2.1.3 Konsep Mahasiswa

2.1.3.1 Definisi Mahasiswa

Menurut Siswoyo (Hulukati & Djibran, 2018), mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang tengah mengikuti tahapan pembelajaran diinstitusi pendidikan tinggi, termasuk perguruan tinggi swasta. Mahasiswa

merupakan sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh pendidikan dibangku perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan masa dewasa awal peralihan dari remaja kedewasa umumnya berada pada usis sekitar 18 – 25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Dimana pada rentan umur tersebut seseorang sedang membentuk jati diri. Pada masa dewasa ini merupakan masa penyesuaian diri pada pola kehidupan baru dan memiliki harapan sosial yang baru. (Malau & Rosito, 2023)

Kesimpulan dari pengertian diatas ialah mahasiswa dapat dianggap sebagai orang yang sedang mengikuti Pendidikan dijenjang perguruan tinggi dan berada dalam masa perkembangan usia dewasa awal yaitu sekitar 18 sampai 25 tahun. Pada tahap ini, mahasiswa sedang berubah dari masa remaja ke masa dewasa, yang ditunjukkan dengan pembentukan kepribadian mereka sendiri, penyesuaian terhadap gaya hidup baru, serta munculnya tuntutan dan harapan sosial yang semakin tinggi. Tetapi juga sebagai orang yang sedang mempersiapkan diri secara belajar, mental, dan sosial untuk menghadapi peran serta tanggung jawab dimasa depan.

2.1.3.2 Ciri Ciri Mahasiswa

Kartono mengatakan bahwa mahasiswa adalah anggota masyarakat yang memiliki ciri-ciri tertentu, seperti : (Mahayani, 2024)

- 1) Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar diperguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegansi.

- 2) Karena kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
- 3) Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
- 4) Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas.

2.1.3.3 Karakteristik Mahasiswa

Menurut gunarsa karakteristik yang dimiliki mahasiswa : (Mahayani, 2024)

- 1) Menerima kondisi fisiknya sendiri, perubahan fisik dan organik yang sangat besar pada tahun-tahun sebelumnya telah berhenti saat remaja akhir. Struktur dan penampilan fisik sudah terlihat dan harus diterima sebagaimana adanya. kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan mulai menerima keadaan secara bertahap.
- 2) Melepaskan ketergantungan emosional dari orang tua, ini adalah bagian dari masa remaja. Kehidupan emosinya sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya, tetapi sekarang fungsi-fungsi lain mulai bergabung, membuatnya lebih stabil dan terkendali. Dia memiliki kebebasan emosional dan mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan cara yang sesuai dengan lingkungannya.
- 3) Mampu bergaul, dia mulai belajar mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun dengan orang lain yang berbeda tingkat

kematangan sosialnya. Dia juga mampu menyelesaikan diri dan menunjukkan kemampuan bersosialisasi dengan norma sosial yang ada.

2.1.4 Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner intensitas penggunaan media sosial dan kuesioner kesehatan mental. Kuesioner intensitas penggunaan media sosial dapat diukur menggunakan kuesioner skala intensitas penggunaan media sosial (SIPMS) dan instrumen kecemasan menggunakan kuesioner Anxiety Disorder-7 (GAD-7).

1) Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial

Untuk mengukur Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial, peneliti menggunakan instrumen kuesioner yang diadopsi dari penelitian terdahulu oleh Bidayah et al. (2022). Instrumen ini dikembangkan berdasarkan 4 dimensi utama, yaitu: Durasi, Frekuensi, Perhatian, dan Penghayatan. Dari total kuesioner sebelumnya, terdapat 4 butir pernyataan yang valid yang tetap dipertahankan. Selanjutnya, peneliti mengembangkan 17 butir pernyataan baru yang sesuai dengan teori, sehingga menghasilkan total 21 butir pernyataan yang valid untuk digunakan dalam kuesioner.

Tabel 2. 1 Deskripsi Kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Indikator	Deskripsi	Poin	Jumlah
Perhatian	Aktivitas yang disukai individu sehingga mampu	7, 8, 9, 10, 11	5

	mempertahankan fokus terhadap media sosial.		
Penghayatan	Memahami, menikmati, dan menyimpan informasi dari media sosial sehingga menjadi pengalaman pribadi.	12, 13, 14, 15, 16	5
Durasi	Lama waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial.	17, 18, 19, 20, 21	5
Frekuensi	Jumlah pengulangan aktivitas menggunakan media sosial.	1, 2, 3, 4, 5,6	6
		Jumlah	21

Sehingga perhitungan hasil interpretasi skala intensitas penggunaan media sosial untuk menentukan mean dengan menggunakan rumus :

$$n = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{3}$$

Keterangan :

$X_{\max}$: Skor maksimal item

$X_{\min}$: Skor minimal item

$$n = \frac{84 - 21}{3} = 21$$

Maka hasil interpretasi :

1) Tinggi : 64 - 84

2) Sedang : 43 – 63

3) Rendah : 18 - 42

2) Kuesioner Kecemasan

Untuk mengukur kecemasan pada mahasiswa maka dapat diukur dengan kuesioner Anxiety Disorder-7 (GAD-7) ditemukan oleh Robert L. Spitzer, dkk (2006) terdiri dari 7 pertanyaan untuk mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan seseorang selama 2 minggu terakhir, setiap item yang nilai diberi tingkatan skor antara 0 sampai dengan 3 meliputi :

- 0 : Tidak sama sekali
- 1 : Kurang dari satu minggu
- 2 : Satu minggu
- 3 : Hampir setiap hari

Dengan hasil interpretasi :

- Skor 0 – 7 : Kecemasan ringan
- Skor 8 – 14 : Kecemasan sedang
- Skor 15 – 21 : Kecemasan berat

2.1.5 Uji Validitas Dan Realibilitas Instrumen Penelitian

Validitas merupakan ketepatan dan kecemasan pengukuran dalam mengukur suatu variabel yang akan diukur (Yusup, 2018). Indikator sebuah kuesioner bisa diungkapkan valid adalah ketika nilai r hitung $>$ r tabel (Anggraini dkk., 2022). Untuk menguji validitas atau kesesuaian standar kuesioner yang disusun, maka perlu dilaksanakan uji korelasi antara skor tiap pernyataan atau pertanyaan kuesioner dengan skor totalnya. Setelah didapatkan bahwa

kuesioner memenuhi syarat uji validitas, lalu diteruskann dengan uji reliabilitas. Uji untuk mengukur keandalan atau konsistensi kuesioner disebut dengan uji reliabilitas (Anggraini dkk., 2022). Salah satu uji reliabilitas yang biasa dipakai peneliti yakni uji *Cronbach's alpha*, yang bertujuan untuk mengukur kuesioner dengan skor bukan 1 atau 0. Sebuah instrumen kuesioner dapat diungkapkan reliabel apabila nilai koefisien Cronbach's alpha > 0,60. Bila nilai koefisien *Cronbach's alpha* < 0,60, maka instrumen kuesioner diungkapkan tidak reliabel (Pratama & Permatasari, 2021)

2.1.5.1 Uji Validitas Instrumen

Penelitian ini dilakukan uji validitas pada salah satu instrumen skala intensitas penggunaan media sosial dengan rumus yang digunakan :

Rumus *Pearson/Product Moment* :

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n\sum X^2 - (\sum X)^2)(n\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisiensi Kolerasi

x : Skor item butir soal

Y : Jumlah skor total tiap soal

N : Jumlah responden

Kriteria pengujian validitas yaitu item kuesioner yang dikatakan valid jika nilai r hitung dengan nilai r tabel hasilnya sama atau lebih besar pada taraf

signifikan 5%. akan tetapi, jika nilai r hitung dengan r tabel nilainya lebih kecil pada taraf signifikan, maka kuesioner dikatakan gugur (tidak valid) (Wicaksono, 2022). Pada penelitian ini uji validitas akan dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Sosial Sciencess*).

Sementara untuk kuesioner Anxiety Disorder-7 (GAD-7) tidak dilakukan uji validitas karena kuesioner Anxiety Disorder-7 (GAD-7) merupakan instrument baku dengan hasil uji validitas Alpha Cronbach (α) > 0,70.

2.1.5.2 Uji Realibilitas Instrumen

Dalam penelitian ini dilakukan uji realibilitas pada salah satu instrumen yaitu skala intensitas penggunaan media sosial dengan rumus yang digunakan :

Adapun rumus koefisi sebagai berikut :

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S_b^2}{S_t^2} \right)$$

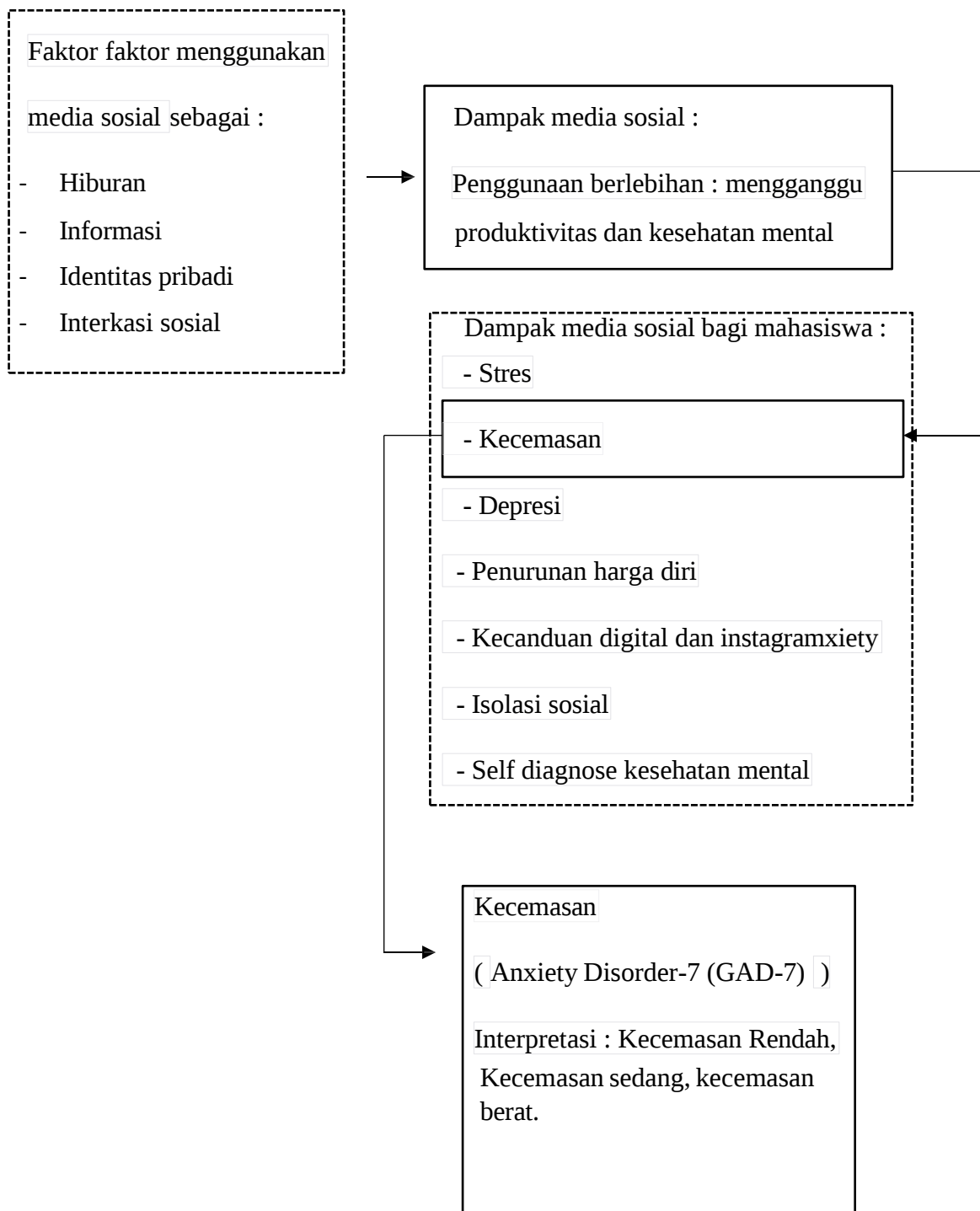
Kriteria pengujian reabilitas adalah item kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* > 0,6 dan jika nilai *Cronbach Alpha* < 6, maka dinyatakan tidak reliabel (Wicaksono, 2022).

Sementara untuk kuesioner kecemasan yaitu Anxiety Disorder-7 (GAD-7) tidak dilakukan uji realibilitas karena kuesioner Anxiety Disorder-7 (GAD-7) merupakan instrumen baku dengan nilai reliabilitas Alpha Cronbach (α) > 0,70

2.2 Kerangka Pemikiran

Bagan 2. 1 Kerangka Pemikiran

**Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental
pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut**



Sumber : Karunia H et al, 2021, Dau dan Bale 2024 dan Mutiarawati Dan Reny Eka Saputri, 2025.

Keterangan :

 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

 : Alur penelitian

2.3 Hipotesis

Ho : Tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.

Ha : Ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya nya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas. Menurut Sugiyono (2017:7) “metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu”. Desain *cross-sectional* memungkinkan peneliti untuk mengukur variabel-variabel ini secara bersamaan dan menentukan hubungan di antara keduanya pada waktu yang sama (Hanggoro, et.al., 2020). Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2018)

3.2.1 Variabel Independen

Variabel independent atau disebut variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.

3.2.2 Variabel Dependen

Variabel dependen atau disebut variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.

3.3 Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Skor
1.	Intensitas Penggunaan Media Sosial	Intensitas penggunaan media sosial yaitu perhatian dan penghayatan ketika menggunakan media sosial serta banyak jumlah durasi dan frekuensi dalam menggunakan media sosial	Kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	Ordinal	1) Skor 64-84 : tinggi 2) Skor 43-63 : sedang 3) Skor 18-42 : rendah
2.	Kecemasan	Kecemasan adalah reaksi yang wajar terhadap ancaman atau situasi	Kuesioner <i>Anxiety Disorder-7 (GAD-7)</i>	Ordinal	Interpretasi : 1) Skor 0 – 7 Kecemasan ringan

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Skor
		tertentu. Namun, gangguan kecemasan muncul ketika rasa cemas terasa berlebihan, bertahan lama, sulit untuk dikendalikan, dan mengganggu aktivitas sehari-hari.			2) Skor 8 – 14 Kecemasan sedang 3) Skor 15 – 21 Kecemasan berat

3.4 Populasi Dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/ subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/ sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut dengan jumlah 2.035 mahasiswa.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018).

Adapun kriteria sampel untuk menjadi responden antara lain :

1) Kriteria Inklusi

- a. Mahasiswa aktif Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

- b. Mahasiswa yang menggunakan media sosial untuk mengakses berbagai konten yang berasal dari pengguna lain, seperti informasi, berita, foto, video, maupun unggahan lainnya.
- c. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden serta mengisi kuesioner secara lengkap

2) Kriteria Eksklusi

- a. Mahasiswa yang sedang cuti akademik atau tidak aktif
- b. Mahasiswa yang tidak menggunakan media sosial
- c. Responden yang mengisi kuesioner tidak lengkap
- d. Responden mengundurkan diri saat penelitian berlangsung

Pengumpulan sampel menggunakan rumus slovin :

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

$$n = \frac{2.035}{1 + 2.035(0.1^2)}$$

$$n = \frac{2.035}{1 + 2.035(0,01)}$$

$$n = \frac{2.035}{1 + 20,35}$$

$$n = \frac{2.035}{21,35}$$

$$n = 95,32 = 95 \text{ (dibulatkan)}$$

setelah dilakukan perhitungan dan dibulatkan, maka didapatkan besar sampel penelitian sebanyak 95 responden.

Teknik sampling yang digunakan peneliti adalah *Quota sampling*, Teknik pengambilan sampel dengan cara menetapkan jumlah tertentu sebagai target yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel dari populasi, kemudian patokan jumlah sampel tersebut peneliti mengambil sampel secara sembarang, asal memenuhi persyaratan sebagai sampel dari populasi tersebut.

3.5 Teknik Pengumpulan Data Penelitian

3.5.1 Sumber Pengumpulan Data

Data primer adalah data yang langsung dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber pertama. Sedangkan pada penelitian ini di peroleh langsung dari responden dengan cara membagikan kuesioner.

3.5.2 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu Skala intensitas penggunaan media sosial dan Anxiety Disorder-7 (GAD-7).

3.6 Uji Validitas Dan Realibilitas Instrumen Penelitian

1) Skala intensitas penggunaan media sosial

Instrumen penelitian untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial diadopsi dari instrumen penelitian terdahulu (Bidayah et al., 2022) yang terdiri dari 18 item pertanyaan. Dari instrumen tersebut 4 pernyataan yang valid. Selanjutnya, peneliti mengembangkan 21 butir pernyataan baru berdasarkan indikator variabel serta landasan teori sehingga jumlah

instrumen menjadi 25 butir pernyataan. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen ini terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya kepada 34 mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Garut sebagai responden uji coba. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment Pearson*. Berdasarkan hasil uji dengan nilai r tabel sebesar 0,2869 ($n = 34$), diperoleh hasil bahwa 21 butir pernyataan memiliki nilai r hitung antara 0,500 hingga 0,858 (r hitung $>$ r tabel) sehingga dinyatakan valid. Sementara itu, 4 butir pernyataan lainnya memiliki nilai r hitung $<$ r tabel sehingga dinyatakan tidak valid.

Pada pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*, instrumen ini memperoleh nilai sebesar 0,944 ($>$ 0,60), sehingga dinyatakan sangat reliabel untuk digunakan.

2) Anxiety Disorder-7 (GAD-7)

Pada instrument ini tidak dilakukan uji validitas dan realibilitas karena merupakan instrument baku dengan nilai uji validitas dan nilai reliabilitas Alpha Cronbach (α) $>$ 0,70

3.7 Rancangan Analisis Hasil Data Penelitian

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis data univariat dan bivariat.

3.7.1 Cara Pengolahan Data

1) Editing

Preses pengecekan Kembali data yang diperoleh melalui kuesioner jika terdapat data yang tidak lengkap dan tidak memungkinkan untuk diperbaiki, maka kuesioner tersebut akan dikeluarkan (*drop out*).

2) *Coding*

Setelah tahap editing, dilakukan pengkodean (*coding*), yaitu mengubah data berbentuk kalimat menjadi angka. Pengkodean ini bertujuan untuk mempermudah pencatatan data dengan memberikan nomor pada setiap jawaban responden, seperti 1,2,3 dan seterusnya.

3) *Data entry*

Data yang telah dikodekan kemudian dimasukkan kedalam perangkat lunak komputer. Proses ini membutuhkan ketelitian agar data yang dimasukkan akurat. Dalam penelitian ini, perangkat lunak yang digunakan adalah SPSS.

4) *Cleaning*

Tahap akhir adalah pengecekan Kembali data yang telah diinput untuk memastikan tidak ada kesalahan. Proses ini dilakukan dengan memeriksa distribusi frekuensi setiap variabel, yang diteliti guna mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan dalam pengimputan data.

3.8 Analisa Data

3.8.1 Analisis Univariat

Analisis univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya, dengan menggunakan distribusi frekuensi setiap variabel yang

diubah dalam bentuk persentase (%). Variabel yang dianalisa adalah Intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental.

Rumus Univariat

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Ket :

P = Persentase kategori

F = Frekuensi kategori

N = Jumlah responden

Selanjutnya data yang dihasilkan dari persentase disajikan dengan interpretasi menurut Arikunto (2019), sebagai berikut:

- | | |
|--------------|---------------------------------|
| a. 0% | = Tidak seorangpun responden |
| b. 1% – 19% | = Sangat sedikit dari responden |
| c. 20% – 39% | = Sebagian kecil dari responden |
| d. 40% – 59% | = Sebagian responden |
| e. 60% – 79% | = Sebagian besar responden |
| f. 80% – 99% | = Hampir seluruh responden |
| g. 100% | = Seluruh responden |

3.8.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen (intensitas penggunaan media sosial) dengan variabel dependen (kesehatan mental) menggunakan uji Rank Spearman dikarenakan variabel

bebas dan variabel terikat pada penelitian ini berskala ordinal. Hasil signifikan yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$ yang memiliki arti dengan interpretasi:

- a. Apabila nilai $p < 0,05$ maka, H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa
- b. Apabila nilai $p \geq 0,05$ maka, H_o diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa

Rumus Spearman

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Ket :

ρ : Koefisien Korelasi Spearman.

d_i : Selisih antara peringkat (rank) pasangan data ke I ($R(x_i) - R(y_i)$)

d_i^2 : Kuadrat selisih peringkat

$\sum d_i^2$: Jumlah kuadrat dari selisih peringkat

n = Jumlah sampel atau pasangan data

3.9 Langkah-Langkah Penelitian

3.9 1 Tahapan Persiapan

- 1) Menentukan lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.

- 2) Melakukan studi pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan dengan wawancara kepada 8 mahasiswa institus kesehatan karsa husada garut.

- 3) Mengumpulkan literatur

Mengumpulkan literatur sebanyak-banyaknya dengan referensi dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel penelitian terkait.

- 4) Menyusun proposal penelitian

- 5) Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing

- 6) Menyusun instrumen penelitian

- 7) Seminar proposal

- 8) Revisi proposal penelitian

3.9.2 Tahap Pelaksanaan

- 1) Penyampaian *informed consent* pada responden

- 2) Penyebaran instrumen

- 3) Pengumpulan instrumen dan pengecekan kelengkapan

- 4) Pengolahan dan menganalisis data yang telah dikumpulkan menggunakan bantuan SPSS

- 5) Penyusunan hasil penelitian
- 6) Pembahasan hasil penelitian
- 7) Sidang atau presentasi hasil penelitian
- 8) Revisi skripsi.

3.10 Waktu Dan Tempat Penelitian

Lokasi pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan pada mahasiswa di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2026.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum

Pada penelitian yang berjudul Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Hudsada Garut ini telah dilaksanakan pada tanggal 16 juli – 20 juli 2026 kepada 95 responden yang terdiri dari beberapa prodi (S1 Keperawatan, D3 Keperawatan, S1 Kebidanan, D3 Kebidanan, D3 Teknologi Laboratorium Medis, D3 Farmasi, Profesi Keperawatan, Profesi Kebidanan). Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner melalui media google form serta pengambilan responden telah memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian. Peneliti menyajikan hasil penelitian yang telah disajikan dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

4.1.2 Karakteristik Responden

1) Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, prodi serta semester yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Prodi Serta Semester

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki laki	22	23,2
Perempuan	73	76,8
Total	95	100
Prodi		
S1 Keperawatan	25	26,4
D3 Keperawatan	11	11,6
S1 Kebidanan	12	12,6
D3 Kebidanan	10	10,5
D3 Farmasi	14	14,7
D3 Teknologi Laboratorium Medis	16	16,8
Profesi Ners	5	5,3
Profesi Kebidanan	2	2,1
Total	95	100
Semester		
Semester 2	21	22,1
Semester 4	19	20,0
Semester 6	33	34,7
Semester 8	15	15,8
Semester 2 Profesi Keperawatan	5	5,3
Semester 2 Profesi Kebidanan	2	2,1
Total	95	100

- Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 73 responden (76,8%), sedangkan sebagian kecil responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 22 responden (23,2%).
- Berdasarkan program studi, sebagian kecil responden berasal dari Program Studi S1 Keperawatan sebanyak 26 responden (26,4%), diikuti Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis sebanyak 16 responden (16,8%), D3 Farmasi sebanyak 14 responden (14,7%), S1 Kebidanan sebanyak 12 responden (12,6%), D3

Keperawatan sebanyak 11 responden (11,6%), D3 Kebidanan sebanyak 10 responden (10,5%), Profesi Ners sebanyak 5 responden (5,3%), serta Profesi Kebidanan sebanyak 2 responden (2,1%).

- Berdasarkan semester, sebagian kecil responden berada pada Semester 6 sebanyak 33 responden (34,7%), serta diikuti responden pada Semester 2 sebanyak 21 responden (22,1%), Semester 4 sebanyak 19 responden (20,0%), dan Semester 8 sebanyak 15 responden (15,8%). Sementara itu, sangat sedikit responden berada pada Semester 2 Profesi Keperawatan sebanyak 5 responden (5,3%) dan Semester 2 Profesi Kebidanan sebanyak 2 responden (2,1%), sehingga karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan, berasal dari Program Studi S1 Keperawatan, dan berada pada Semester 6.

4.1.3 Analisis Univariat

- 1) Variabel Independen (Intensitas Penggunaan Media Sosial)

Tabel 4. 2 Gambaran Frekuensi Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Rendah	0	0
2.	Sedang	52	54,7
3.	Tinggi	43	45,3
Total		95	100

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian responden memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori sedang sebanyak 52 responden (54,7%), sedangkan sebagian responden lainnya memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori tinggi sebanyak 43 responden (45,3%). Sementara itu, tidak seorang pun responden memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori rendah (0%). Data tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada responden dalam penelitian ini berada pada kategori sedang.

2) Variabel Dependen (Kecemasan)

Tabel 4. 3 Gambaran Frekuensi Responden BKategori Kecemasan

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Kecemasan Ringan	61	64,2
2.	Kecemasan Sedang	26	27,4
3.	Kecemasan Berat	8	8,4
Total		95	100

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 61 responden (64,2%). Selanjutnya, sebagian kecil responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 26 responden (27,4%), sedangkan sangat sedikit responden mengalami kecemasan berat sebanyak 8 responden (8,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden dalam penelitian ini didominasi oleh kategori kecemasan ringan.

4.2 Pengujian Hipotesis

4.2.1 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yaitu variabel intensitas penggunaan media sosial dengan variabel kecemasan.

Tabel 4. 4 Analisis Frekuensi Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan

Variabel	R Spearman	p-value
Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan	0,362	0,000

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil uji korelasi Spearman rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,362 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000. Nilai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,362 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan hubungan yang lemah, sehingga semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka kecenderungan tingkat kecemasan responden juga semakin tinggi.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Analisis Univariat

1) Variabel Independen (Intensitas penggunaan media sosial)

Berdasarkan hasil analisis data penelitian terhadap 95 responden mengenai intensitas penggunaan media sosial, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 52 responden (54,7%), sedangkan 43 responden (45,3%) berada pada kategori tinggi.

Hal ini sejalan dengan konsep media sosial yang dikemukakan oleh Rahman dkk. (2023) serta Qadir (2024), yang menjelaskan bahwa media sosial merupakan platform berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi, berkolaborasi, dan berbagi informasi secara interaktif. Karakteristik tersebut menjadikan media sosial mampu memenuhi berbagai kebutuhan penggunanya, sehingga dapat dipahami tingkat penggunaannya tinggi pada kelompok usia produktif, termasuk mahasiswa. Temuan ini juga sejalan dengan Uses and Gratification Theory (UGT) yang dikemukakan oleh Katz, Blumler, dan Gurevitch serta dikembangkan oleh McQuail (dalam Karunia H. et al., 2021). Teori ini menjelaskan bahwa individu secara aktif memilih dan menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan hiburan, informasi, penguatan identitas pribadi, dan interaksi sosial.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat Muhammad Zakwan Nawafi et al. (2024) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi oleh empat aspek, yaitu perhatian (*attention*), penghayatan

(*appreciation*), durasi (*duration*), dan frekuensi (*frequency*). Selain itu, karakteristik mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal (18–25 tahun) menurut teori psikososial Erikson ditandai dengan kebutuhan untuk membangun hubungan yang hangat dan komunikatif, sehingga media sosial menjadi sarana yang mendukung relasi sosial secara daring (Gumara dkk., 2024).

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Handikasari et al. (2018) yang menunjukkan bahwa 89,7% mahasiswa usia 18–25 tahun merupakan pengguna aktif media sosial dan memiliki proporsi penggunaan tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Penggunaan media sosial juga tidak terlepas dari konten yang tersedia di dalamnya. Menurut Huang (2020), konten media sosial merupakan informasi serta hiburan yang disajikan pada platform media jejaring sosial seperti YouTube, Instagram, Facebook dan sebagainya. Konten tersebut dapat berbentuk visual, teks, fotografi, musik, dan media lainnya (Nurmuhammad et al., 2020).

Menurut peneliti, dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial dalam tingkat yang cukup proporsional untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, informasi, maupun hiburan. Namun, adanya 45,3% responden dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa memiliki intensitas penggunaan yang cukup tinggi sehingga lebih sering mengakses berbagai konten yang tersedia di media sosial.

2) Variabel Dependen (Kecemasan)

Berdasarkan hasil analisis data penelitian terhadap 95 responden mengenai tingkat kecemasan, diketahui bahwa sebagian besar responden

mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 61 responden (64,2%), sedangkan 26 responden (27,4%) mengalami kecemasan sedang dan 8 responden (8,4%) mengalami kecemasan berat.

Hal ini sejalan dengan konsep kecemasan yang dijelaskan oleh Ferhati et al. (2024), bahwa kecemasan merupakan respons adaptif dan normal terhadap ancaman atau situasi tertentu, serta baru dikategorikan sebagai gangguan apabila muncul secara berlebihan, menetap, sulit dikendalikan, dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Temuan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan menunjukkan bahwa mahasiswa masih berada pada rentang respons kecemasan yang adaptif dan belum mencapai tingkat gangguan kecemasan secara klinis. Hasil ini juga didukung oleh Karunarathna et al. (2025) yang menjelaskan bahwa gangguan kecemasan melibatkan komponen kognitif, fisiologis, dan perilaku secara bersamaan, sehingga gejala kecemasan ringan yang dialami sebagian besar responden masih berada dalam batas respons psikologis yang wajar.

Dalam penggunaan media sosial, konten yang diterima pengguna dapat memberikan pengalaman psikologis yang berbeda. Salah satu respons psikologis yang dapat muncul adalah *social comparison*. *Social Comparison* menggambarkan bagaimana orang dapat mengenali diri mereka sendiri dengan membandingkan sikap, kemampuan, dan keyakinan mereka dengan orang lain (Sunartio et al., 2012). Frekuensi penggunaan media sosial berkorelasi dengan orientasi terjadinya *social comparison* (Fitrianti et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa konten yang dilihat melalui media sosial dapat menjadi

salah satu sumber informasi yang memungkinkan individu melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan orang lain.

Hal ini juga sejalan dengan Jerin et al. (2024) yang menyatakan bahwa salah satu isu yang muncul adalah pengaruh media sosial terhadap perilaku *social comparison* di kalangan generasi muda. Selain itu, konten TikTok melalui tindakan *flexing* dapat memunculkan *social comparison*, *Fear of Missing Out* (FoMO), *insecurity*, kecemasan dan rasa tidak aman (Rosida et al., 2023).

Hal ini juga sejalan dengan pendapat Ferhati et al. (2024), Curtis (2024), dan Bie (2024) yang menyatakan bahwa gangguan kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, terutama faktor psikologis dan lingkungan. Individu dengan pola pikir negatif, kecenderungan melebih-lebihkan ancaman, kemampuan regulasi emosi yang rendah, serta tekanan akademik yang tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami kecemasan yang lebih berat. Temuan penelitian ini menunjukkan sebanyak 8,4% responden mengalami kecemasan berat dapat dijelaskan oleh adanya faktor-faktor tersebut. hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Nugroho et al. (2022) yang menemukan bahwa menggunakan media sosial secara berlebihan bisa menyebabkan kecemasan dan depresi.

Menurut peneliti, dominannya kategori kecemasan ringan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu menggunakan media sosial secara adaptif sehingga kecemasan yang muncul belum mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun demikian, masih ditemukannya

responden dengan tingkat kecemasan sedang dan berat menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan yang sama dalam mengelola dampak psikologis penggunaan media sosial. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam menggunakan media sosial dalam mengakses konten secara bijaksana, mengatur durasi penggunaan, serta meningkatkan kemampuan mengelola emosi agar penggunaan media sosial tidak berkembang menjadi sumber kecemasan yang lebih berat

4.3.2 Analisis Bivariat

1) Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman diperoleh nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,362 menunjukkan arah hubungan yang positif dengan kekuatan hubungan yang lemah, yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka kecenderungan tingkat kecemasan mahasiswa juga semakin meningkat, meskipun peningkatan tersebut tidak terlalu besar.

hal ini sejalan dengan *Uses and Gratification Theory* (UGT) yang dikemukakan oleh Katz, Blumler, dan Gurevitch serta dikembangkan oleh McQuail (dalam Karunia H. et al., 2021). Teori tersebut menjelaskan bahwa

media sosial digunakan untuk memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, interaksi sosial, dan identitas diri. Semakin tinggi intensitas penggunaannya, semakin besar kemungkinan terpapar konten yang memengaruhi kondisi psikologis. Menurut Huang (2020), konten media sosial merupakan informasi serta hiburan yang disajikan pada sebuah platform media jejaring sosial seperti YouTube, Instagram, Facebook dan sebagainya yang dibuat oleh seseorang atau individu, sebuah perusahaan dan organisasi. Konten media sosial juga dapat berbentuk visual, teks, fotografi, musik, dan media lainnya (Nurmuhammad et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan konsep *social comparison* yang menggambarkan bagaimana orang dapat mengenali diri mereka sendiri dengan membandingkan sikap, kemampuan, dan keyakinan mereka dengan orang lain (Sunartio et al., 2012). Perbandingan sosial juga dapat digunakan untuk memperbaiki diri, menghindari rasa malu, atau keduanya. Frekuensi penggunaan media sosial berkorelasi dengan orientasi terjadinya *social comparison* (Fitrianti et al., 2022). Tujuan utama dari perilaku perbandingan sosial adalah untuk mengumpulkan informasi tentang individu. Dengan membandingkan dirinya dengan orang lain, individu tersebut mungkin memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang, mengonfirmasi, atau menolak bagian-bagian dari identitas diri (Amelia, 2019).

Hal ini sejalan dengan Jerin et al. (2024) yang menyatakan bahwa salah satu isu yang muncul adalah pengaruh media sosial terhadap perilaku *social comparison* di kalangan generasi muda. Salah satu fenomena yang muncul adalah konten TikTok yang dapat memicu perilaku perbandingan sosial melalui tindakan *flexing*. Hal ini dapat menyebabkan munculnya fenomena seperti *Fear*

of Missing Out (FoMO), *social comparison* (perbandingan sosial), *insecurity*, kecemasan dan rasa tidak aman (Rosida et al., 2023).

Kekuatan hubungan yang lemah dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial hanya merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan merupakan kondisi multifaktorial yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor biologis (predisposisi genetik dan neurobiologis), faktor psikologis (regulasi emosi, harga diri, dan mekanisme koping), faktor sosial-budaya (dukungan sosial dan tekanan akademik), serta faktor kepribadian (Ferhati et al., 2024; Karunarathna et al., 2025). Dengan demikian, meskipun terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan, intensitas penggunaan media sosial bukan merupakan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan tingkat kecemasan mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hariyanti et al. (2025) yang menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan kecemasan pada mahasiswa karena berkaitan erat dengan proses internal seperti evaluasi diri negatif dan gangguan regulasi emosi. Penelitian Lende et al. (2025) turut menguatkan temuan ini dengan menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, stres, kecemasan, depresi, hingga penurunan kepercayaan diri akibat perbandingan sosial. Sejalan dengan itu, penelitian Sujarwoto et al. (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi lebih berisiko mengalami kecemasan dan depresi sedangkan penelitian Al Aziz (2020) juga menunjukkan

adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa, yang secara psikologis sering muncul bersamaan dengan gejala kecemasan.

Menurut peneliti, hubungan positif namun lemah antara intensitas penggunaan media sosial dalam mengakses konten dengan kecemasan pada penelitian ini menggambarkan bahwa media sosial bukanlah faktor tunggal penyebab kecemasan pada mahasiswa, melainkan salah satu faktor kontributor di antara berbagai faktor lain yang saling berinteraksi. Semakin sering dan semakin lama mahasiswa mengakses media sosial, semakin besar pula peluang mereka terpapar berbagai konten yang dapat memicu *social comparison*, FOMO, maupun *insecurity*, yang pada kondisi tertentu dapat berkaitan dengan munculnya kecemasan. Namun, karena kekuatan hubungan dalam penelitian ini tergolong lemah, maka tingkat kecemasan mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kemampuan regulasi emosi, mekanisme koping, dukungan sosial, kepribadian, serta tuntutan akademik dan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu dilakukan secara bijaksana dengan memperhatikan durasi penggunaan dan konten yang diakses agar tidak menimbulkan dampak psikologis yang negatif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dalam mengakses konten dengan kecemasan pada mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, dapat disimpulkan bahwa:

1. Intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa sebagian besar responden berada pada kategori sedang.
2. Tingkat kecemasan pada mahasiswa sebagian besar berada pada kategori ringan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dalam mengakses konten dengan kecemasan pada mahasiswa.

5.2 Saran

1) Bagi Institusi Pendidikan

Institut Kesehatan Karsa Husada Garut diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai penggunaan media sosial secara bijaksana serta menyelenggarakan program promosi kesehatan mental bagi mahasiswa sebagai upaya mencegah meningkatnya kecemasan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

2) Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menggunakan media sosial secara bijaksana dengan mengatur durasi dan frekuensi penggunaannya serta memanfaatkan media sosial untuk kegiatan yang positif agar dapat meminimalkan risiko munculnya kecemasan.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa seperti tingkat stres akademik, dukungan sosial, kepribadian, kemampuan regulasi emosi, serta kondisi kesehatan mental sebelumnya, menggunakan jumlah responden yang lebih besar, serta melibatkan populasi yang lebih beragam sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran statistika menggunakan software SPSS untuk uji validitas dan reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491– 6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Amelia, G. A. (2019). Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan Instagram (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta). <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/3069>
- Bie, F. Rising global burden of anxiety disorders among adolescents and young adults. *Frontiers in Psychiatry*. 2024.
- Bidayah, S. I., Ilmu, T., & Hang, K. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja Di Jawa Timur. Skripsi. Surabaya: Stikes Hang Tuah Surabaya.
- Dari, K., Youtube, C., & Paula, B. (2023). *ANALISIS KUALITAS KONTEN YOUTUBE BERDASARKAN KOLOM KOMENTAR DARI CHANNEL YOUTUBE BAIM PAULA Alfano*. 03(03), 24–33.
- Data, R. P., Ilmiah, D., Ilmu, L., & Indonesia, P. (2019). “ *WHATSAPP* ” *MEDIA KOMUNIKASI EFEKTIF MASA KINI (STUDI KASUS PADA LAYANAN*

- JASA INFORMASI ILMIAH DI KAWASAN PUSPIPTEK) Pusat Data dan Dokumentasi Ilmiah - Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. 21(2), 147–156.*
- Devi Erlina. (2023). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 Di Uin Suska Riau. Hajrianti,(5331), 1–107.*
- Efendi, M. S., Fatgehipon, A. H., & H, N. S. (2024). *Media Sosial Instagram dalam Membangun Eksistensi Diri Remaja Social Media Instagram in Building Adolescents ' Self-Existence. 3061–3068.*
- Fazrian. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science, 1(01), 19– 30.* <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/180>
- Ferhati, E., Thomas, G., Louka, P., & Pilafas, G. A critical discussion of the development of anxiety disorders explained by biological and psychological risk factors. *Health & Research Journal, 10(3), 209–218. 2024.*
- Fitrianti, L., & Rini, A. (2022). Selfacceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood. *Jurnal of Pschology, 1(4), 178– 186.* <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/300>
- Gumara ddk, ; (2024). Pengaruh+Media+Sosal+Terhadap+Kesehatan+Mental+Dewasa+Awal+di+Bekasi. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi, 2(4).*

- Hariyanti, L., Arnita, F., Nurhayati, V., Hayati, E., & Nur, R. (2025). *Dampak Media Sosial Terhadap Stres , Kecemasan , Dan Depresi Pada Mahasiswa : Tinjauan Literatur Pendahuluan. X.*
- Hartina, R Awalia, H Irianti, N. A. (2022). Komunikasi Dan Media Sosial. *Jurnal The Messenger, December.*
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jerin, S. I., O'Donnell, N., & Mu, D. (2024). Mental health messages on tiktok: Analysing the use of emotional appeals in healthrelated# edutok videos. *Health Education Journal*, 83(4), 395- 408. <https://doi.org/10.1177/00178969241235528>
- Karunarathna, I., Fernando, C., Ekanayake, U., Hapuarachchi, T., et al. Anxiety in the modern world: Epidemiology, risk factors, and emerging treatments. 2025.
- Imani, F. A., Kusmawati, A., & Tohari, M. A. (2021). Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(1), 74–83.
- Karunia H, H., Ashri, N., & Irwansyah, I. (2021). Fenomena Penggunaan Media Sosial : Studi Pada Teori Uses and Gratification. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 92-104 <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.187>

- Lende et al. (2025). Dampak Media Sosial Terhadap kesehatan. *Publiciana*, 11(1), 89–99.
- Leuape, E. S. (2022). *APLIKASI TIK TOK SEBAGAI AJANG EKSPRESI DIRI (Studi Fenomenologi Pada Dosen dan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Nusa Cendana Kupang)* Marianti Priska Misa Wea 1 , Mariana A.N. Letuna 2 ,. 2(2).
- Mahayani, N. M. H. (2024). GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal dan Pembangunan. *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal Dan Pembangunan*, 10(3), 67–68.
- Malau, B. F. A., & Rosito, A. C. (2023). Hubungan Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 6395–6408.
- Maimanah, A., & Queen, T. S. (n.d.). *Gangguan Kecemasan : Konsep , Jenis-Jenis , Faktor Resiko , dan Tritmen Psikologis*. 2708.
- Media, P., Dalam, S., Interaksi, M., Keluarga, A., Desa, D., Tombatu, K., Kabupaten, T., Tenggara, M., Liedfray, T., Waani, F. J., Lasut, J. J., & Timur, K. T. (2022). *Jurnal ilmiah society*. 2(1).
- Muhammad Zakwan Nawafi, Rendi Putra Dwiyan, & Hafidz Ma`ruf Huda. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(6), 304–320. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i6.744>

- Mutiarawati, & Reny Eka Saputri. (2025). The Impact of Social Media Use on Adolescent Mental Health Disorders (Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Remaja). *Jurnal Smart Kebidanan*, 12(1), 52–58. <https://doi.org/10.34310/jskb.v12i1a206>
- Nurmuhammad, R., & Pamungkas, I. (2020). Pengaruh Konten Instagram Terhadap Sikap Konsumen Game Mobile PT. Agate International. *Eproceedings of Management*, 7(1).
- Organization, W. H. (2025). *Anxiety Disorders*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- rganization, W. H. (2025). *Mental Helth*. World Health Organization. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Qadir, M. R. A. (2024). Media Sosial (Definisi, Sejarah dan Jenis-Jenisnya). *Al-Furqan : jurnalagama, Sosial, Dan Budaya*, 4(1), 1–23.
- Qurniyawati, E. (2025). *Riset Kesehatan Mental Remaja Indonesia Terus Meningkatkan*. <https://unair.ac.id/riset-kesehatan-mental-remaja-indonesia-terus-meningkat/>
- Rohmawati, S. N. (2024). *Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan depresi pada remaja*.
- Rahman, A., Sari, D., & Putra, R. (2023). Peran media sosial dalam komunikasi digital modern. *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(2), 123–135.
- Sari, W., & Solfema. (2022). The Relationship Between The Intensity Of

- Participating In Quran Learning With The Ability To Read The Quran At-TPQ Al-Mu'min In Kenagarian Panti Timur, Panti District, Pasaman Regency. *Character: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 10(9), 96– 106. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48071>
- Rosida, I., Az Zahra, F., Tuzzahrah, F., & Azzahra, S. (2023). Flexing culture in the age of social media: From social recognition to selfsatisfaction. *Simulacra*, 6(2), 193–208. <https://doi.org/10.21107/sml.v6i2.20716>
- Social, W. A. (2026). *Digital 2026: Top digital and social media trends in Indonesia*. https://wearesocial.com/id/blog/2025/11/digital-2026-top-digital-and-social-media-trends-in-indonesia/?Utm_source
- Sujarwoto, Rindi Ardika Melsalasa Saputri, & Tri Yumarni. (2021). Social Media Addiction And Mental Health Among University Students During The Covid-19 Pandemic In Indonesia. *International Journal of Mental Health And Addiction*, 1 Juli 2021.
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157-168. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>
- Sugiyono. (2018). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R & D*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-20). Bandung: Alfabeta

Wicaksono, A (2022). Metodologi Penelitian Pendidikan (Pengantar Ringkas).

Yogyakarta: Penerbit Garudhwaca.

Waseso, W., & Wibowo, I. D. (2026). *Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Indonesia : Tinjauan Naratif atas Mekanisme Social Comparison , Fear of Missing Out (FOMO), dan Strategi Digital Wellness pada Era 2025 – 2026.*

Yusuf. 2014. Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan.

Jakarta: Kencana.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Formulir Usulan Judul Penelitian

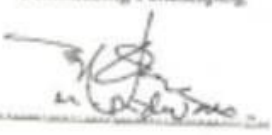

YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut
 SK Mendiknas RI No. : 129/D/O/2007
 Kampus I : Jl. Subyadine No. 07 Garut - Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut - Jawa Barat
 Web : <http://stikshkg.ac.id> E-mail : Stikshkarsahusada@yahoo.com

FORMULIR USULAN TOPIK PENELITIAN

NAMA MAHASISWA : FENI NURRIZHATA HARLI
 NIM : 1901101101
 PROGRAM STUDY : SI KEPERAWATAN
 TAHUN AKADEMIK : 2021/2022

NO	PENELITIAN	KETERANGAN
1	Tema Penelitian	: Kesehatan mental mahasiswa dalam Era digital
2	Judul Penelitian	: Hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa S1 Kebidanan Husada Garut
3	Variabel Penelitian	1. Penggunaan media sosial 2. Kesehatan mental pada mahasiswa 3.
4	Tempat Penelitian	: Gelas Karsa Husada Garut
5	Metode Penelitian	: Kuantitatif

Garut, 2021

Pembimbing Utama 
 Pembimbing Pendamping 
 Mengetahui,
 Na. KEPERAWATAN 
Andhika Luthgash P. S.Kem. M.Si

Lampiran 2 : Surat Izin Studi Pendahuluan

Perihal : **Permohonan Ijin Studi Pendahuluan**

Kepada Yth.

Rektor Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Di

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, maka dengan ini saya memohon ijin untuk melaksanakan studi pendahuluan dan pengumpulan data di instansi Institut Kesehatan Karsa Husada Garut. Dengan sampel mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut dengan sampel kesehatan mental pada media sosial adapun mahasiswa yang akan melaksanakan kegiatan tersebut adalah:

Nama Mahasiswa : Femi Nurpermata Hari

NIM : KHGC22128

Program Study : S1 Keperawatan

Topik/Judul Penelitian : Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan dengan harap agar Bapak dapat mengabulkannya. Atas perhatian dan kerjasama yang baik saya ucapkan terimakasih.

Garut, 02 Februari 2026

Hormat Saya,

Femi Nurpermata Hari

NIM KHGC22128

Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut
 SK Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi No. : 25/B/O/2026
 Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No.24 Garut – Jawa Barat
 Kampus III : Jl. Proklamasi No. 33 Garut – Jawa Barat

Nomor : 0106 /IKKHG/UM/III/2026
 Lampiran :
 Perihal : Izin Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
 Sdr. Femi Nurpermata Hari
 Di Tempat

Assalamualikum Wr. Wb

Menindaklanjuti surat dari mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, perihal izin studi pendahuluan yang dilaksanakan di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan mengizinkan:

1. Nama mahasiswa : Femi Nurpermata Hari
2. NIM : KHGC22128
3. Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan penelitian yang berjudul: “Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut” untuk melaksanakan studi pendahuluan di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut dengan catatan:

1. Mengumpulkan hasil pelaksanaan studi pendahuluan setelah selesai melaksanakan studi pendahuluan
2. Tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan hukum dan norma-norma di lokasi studi pendahuluan

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Garut, 12 Maret 2026
 Hormat kami,
 Rektor
 Institut Kesehatan Karsa Husada Garut



Dr. Iwan Wahyudi, S.Kep., Ns., M. Kep
 NIP. 043298.1003.027

Lampiran 4 : Jumlah Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

26, 9:51 AM

STIKES Karsa Husada Garut

Jumlah Mahasiswa Kelompok Status Aktivitas

Parameter Laporan:
 FILTER: Tahun Akademik/Semester (2025/2026 Genap) |
 Jenis Kelas (Semua)

Dibagikan Oleh:
 SISTEM INFORMASI AKADEMIK
 Pengguna: Admin 3
 Waktu Cetak : 06/04/2026 09:50

No	Program Studi	Jumlah	Status Aktif Mahasiswa						Belum Ada Status
			Aktif	Cuti	Non-aktif	Double Degree	Kampus Merdeka	Menunggu Uji Kompetensi	
1	S1 Gizi	0	0	0	0	0	0	0	0
2	D3 Teknologi Laboratorium Medis	244	242	1	0	0	0	0	1
3	D3 Analisis Kesehatan	0	0	0	0	0	0	0	0
4	S1 Ilmu Keperawatan	734	689	28	0	0	0	0	17
5	D3 Keperawatan	456	445	1	0	0	0	0	10
6	Profesi Profesi Ners	115	115	0	0	0	0	0	0
7	S1 Kebidanan	180	179	1	0	0	0	0	0
8	D3 D3 Kebidanan	132	127	0	0	0	0	0	5
9	Profesi Pendidikan Profesi Bidan	63	35	0	0	0	0	0	28
10	D3 Farmasi	206	203	2	0	0	0	1	0
Jumlah		2130	2035	33	0	0	0	1	61

Jumlah Mahasiswa Kelompok Status Keluar

No	Program Studi	Jumlah	Status Keluar Mahasiswa					
			Lulus	Mutasi	Dikeluarkan	Mengundurkan Diri	Pulus Sekolah	Wafat
1	S1 Gizi	0	0	0	0	0	0	0
2	D3 Teknologi Laboratorium Medis	0	0	0	0	0	0	0
3	D3 Analisis Kesehatan	0	0	0	0	0	0	0
4	S1 Ilmu Keperawatan	2	0	0	0	2	0	0
5	D3 Keperawatan	0	0	0	0	0	0	0
6	Profesi Profesi Ners	0	0	0	0	0	0	0
7	S1 Kebidanan	2	0	0	0	2	0	0
8	D3 D3 Kebidanan	0	0	0	0	0	0	0
9	Profesi Pendidikan Profesi Bidan	0	0	0	0	0	0	0
10	D3 Farmasi	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah		4	0	0	0	4	0	0

Lampiran 5 : Surat Izin Studi Pendahuluan



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi No. : 25/B/O/2026
 Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No.24 Garut – Jawa Barat
 Kampus III : Jl. Proklamasi No. 33 Garut – Jawa Barat

Nomor : 0458 /AK-KHG/AK/VI/2026
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Pendahuluan

Kepada Yth.
 Kepala Dinas Kesehatan
 Kabupaten Garut
 Di
 Tempat

Assalamualikum Wr. Wb

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir Ilmiah/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin pendahuluan di Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pendaluan adalah sebagai berikut:

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Nama Mahasiswa | : Femi Nurpermata Hari |
| 2. NIM | : KHGC22128 |
| 3. Topik/Judul | : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental |
| 4. Data Yang Dibutuhkan | : Data Kesehatan Mental: Keremasan,Stres Pada Usia 19-25 Tahun di Wilayah Garut |

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Garut, 2 Juni 2026

Hormat kami,
 Ketua

STIKes Karsa Husada Garut



Dr. Iwan Wahyudi, S. Kep., Ns., M. Kep
 NIP. 043298.1003.027

Lampiran 6 : Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. Patriot No.10A, Telp. (0262) 2247473 Garut, Jawa Barat 44151

Nomor : 072/0720-Bakesbangpol/VI/2026
 Sifat : -
 Lampiran : 1 Lembar
 Hal : Studi Pendahuluan

Garut, 03 Juni 2026

Kepada Yth,
 Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Garut
 di
 Tempat

Dalam rangka membantu Mahasiswa/i Institut Kesehatan Karsa Husada Garut bersama ini terlampir Keterangan Studi Pendahuluan Nomor : **072/0720-Bakesbangpol/VI/2026** Tanggal 03 Juni 2026, Atas Nama **FEMI NURPERMATA HARI / KHGC22128** yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan dengan mengambil lokasi di Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. Demi kelancaran Studi Pendahuluan dimaksud, mohon bantuan dan kerjasamanya untuk membantu Kegiatan tersebut.

Demikian atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



Drs. H. NURRODHIN, M.Si.
 Pembina Utama Muda, IV/c
 NIP. 19661019 199203 1 005

Tembusan, disampaikan kepada:
 1. Yth. Kepala Bappeda Kabupaten Garut;
 2. Yth. Rektor Institut Kesehatan Karsa Husada Garut;
 3. Arsip.



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. Patriot No.10A, Telp. (0262) 2247473 Garut, Jawa Barat 44151

SURAT KETERANGAN STUDI PENDAHULUAN

Nomor : 072/0720-Bakesbangpol/VI/2026

- a. Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2010 Nomor 316), sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 14 Tahun 2011 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2011 Nomor 168)
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
- b. Memperhatikan : Surat dari Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, Nomor 0458/IK-KHG/AK/VI/2026 Tanggal 02 Juni 2026

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK, memberikan Surat Keterangan Penelitian kepada:

1. Nama / NPM / NIM/ NIDN : FEMI NURPERMATA HARI/ KHGC22128
2. Alamat : Rengganis Lebak RT/RW 001/017, Kel. Paminggir, Kec. Garut Kota, Kab. Garut
3. Tujuan : Studi Pendahuluan
4. Lokasi/ Tempat : Dinas Kesehatan Kabupaten Garut
5. Tanggal Studi : 03 Juni 2026 s/d 03 Juli 2026
- Pendahuluan/ Lama Studi Pendahuluan
6. Bidang/ Status/ : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan
- Judul Studi Pendahuluan Kesehatan Mental
7. Penanggung Jawab : Dr. Iwan Wahyudi, S.Kep., Ns., M.Kep
8. Anggota : -

Yang bersangkutan berkewajiban melaporkan hasil Studi Pendahuluan ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Garut. Menjaga dan menjunjung tinggi norma atau adat istiadat dan Kebersihan, Ketertiban, Keindahan (K3) masyarakat setempat dilokasi Studi Pendahuluan. Serta Tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan hukum.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



Tembusan, disampaikan kepada:
 1. Yth. Kepala Bappeda Kabupaten Garut;
 2. Yth. Rektor Institut Kesehatan Karsa Husada Garut;
 3. Arsip.

Drs. H. NURRODHIN, M.Si.
 Pembina Utama Muda, IV/c
 NIP. 19661019 199203 1 005

Lampiran 7 : Data Kecemasan Di Wilayah Garut Pada Usia 19 - 25 Tahun

o	Kecamatan	Puskesmas	F41 (Anxiety)
1	Cisewu	Cisewu	1
2	Caringin	Sukarame	0
3	Talegong	Talegong	1
4	Bunobulan	Bunobulan	3
5	Mekarmukti	Mekarmukti	2
6	Pamulihan	Pamulihan	9
7	Pamulihan	Cisandaan	0
8	Pakerieng	Sindangratu	11
9	Pakerieng	Tegalgede	0
0	Cikelet	Cikelet	1
1	Cikelet	Cimari	0
2	Pameungpeuk	Pameungpeuk	3
3	Cibalong	Cibalong	1
4	Cibalong	Maroko	1
5	Cisompet	Cisompet	4
6	Peundeuy	Peundeuy	0
7	Singalaya	Singalaya	0
8	Cihurip	Cihurip	0
9	Cikalang	Cikalang	1
0	Banjarwangi	Banjarwangi	6
1	Cilawu	Cilawu	3
2	Cilawu	Bojongloa	3
3	Bavongbong	Bavongbong	4
4	Bavongbong	Cilimus	8
5	Cigedug	Sukahurip	1
6	Cisurupan	Cisurupan	5
7	Cisurupan	Pakuwon	1
8	Sukaresmi	Sukamulva	0
9	Samarang	Samarang	3
0	Samarang	Sukakarya	0
1	Pasirwangi	Padaawas	1
2	Pasirwangi	Gadon	0
3	Tarogong Kidul	Haurpangung	2
4	Tarogong Kidul	Kersamenak	9
5	Tarogong Kidul	Pembangunan	3
6	Tarogong Kaler	Tarogong	60
7	Tarogong Kaler	Cinanas	0
8	Tarogong Kaler	Mekarwangi	1
9	Garut Kota	Siliwangi	9
0	Garut Kota	Guntur	18
1	Garut Kota	Pasundan	5
2	Karangpawitan	Karangpawitan	9
3	Karangpawitan	Karangsulva	1
4	Karangpawitan	Cempaka	10
5	Wanaraja	Wanaraja	4
6	Sucinaraia	Garawangsa	0
7	Pangatikan	Cimaragas	1
8	Sukawening	Sukawening	2
9	Sukawening	Sukamukti	2
0	Sukawening	Maripari	1
1	Karangtengah	Karangtengah	0
2	Banyuresmi	Sukasenang	1
3	Banyuresmi	Bagendit	1
4	Banyuresmi	Sukaraja	5
5	Leles	Leles	13
6	Leles	Lembang	0
7	Luwigoong	Luwigoong	4
8	Luwigoong	Karangsari	0
9	Cibatu	Cibatu	12
0	Kersamanah	Sukamerang	6
1	Cibiuk	Cibiuk	4
2	Kadungora	Rancasalak	2
3	Kadungora	Kadungora	8
4	Blubur Limbangan	Limbangan	14
5	Selaawi	Selaawi	2
6	Malangbong	Malangbong	15
7	Malangbong	Citeras	4
Total			301

Lampiran 8 : Surat Izin Uji Validitas



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut
 SK Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi No. : 25/B/O/2026
 Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut – Jawa Barat
 Kampus III : Jl. Proklamasi No. 33 Garut – Jawa Barat

Nomor : 0567/IK-KHG/UM/VI/2026
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Uji Validitas

Kepada Yth.
 Rektor Universitas Bhakti Kencana Garut
 Kabupaten Garut
 Di
 Tempat

Assalamualikum Wr. Wb

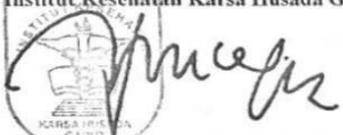
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin Uji Validitas di Instansi Yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan uji validitas adalah sebagai berikut:

1. Nama Mahasiswa	: Femi Nurpermata Hari
2. NIM	: KHGC22128
3. Topik/Judul	: Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 29 Juni 2026

Hormat kami,
 Rektor
 Institut Kesehatan Karsa Husada Garut



Dr. Iwan Wahyudi, S. Kep., Ns., M. Kep
 NIP. 043298.1003.027

Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian

Perihal: Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Rektor Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Femi Nurpermata Hari

Nim : KHGC22128

Program Studi : S1 Keperawatan

Bermaksud mengajukan permohonan izin untuk melaksanakan penelitian di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dalam Mengakses Konten Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut”.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan. Besar harapan saya agar Bapak/Ibu berkenan memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian tersebut. Atas perhatian, bantuan, dan kerja sama yang diberikan, saya ucapkan terima kasih.

Garut, 12 Juli 2026

Femi Nurpermata Hari

KHGC22128

Lampiran 11 : Surat Balasan Izin Penelitian



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut
 SK Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi No. : 25/B/O/2026
 Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No.24 Garut – Jawa Barat
 Kampus III : Jl. Proklamasi No. 33 Garut – Jawa Barat

Nomor : 0675 /IKKHG/AK/VII/2026
 Lampiran : -
 Perihal : Persetujuan Izin Penelitian

Kepada Yth.
 Femi Nurpermata Hari

Di
 Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan izin penelitian mahasiswa pada tanggal 12 Juli 2026 tentang permohonan izin penelitian, kami menyatakan bahwa pada prinsipnya memberikan izin penelitian kepada :

1. Nama Mahasiswa : Femi Nurpermata Hari
2. NIM : KHGC22128
3. Program Studi : S1 Keperawatan
3. Topik/Judul : Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut
4. Data Yang Dibutuhkan : -

Pelaksanaan penelitian agar tetap memperhatikan ketentuan dan tata tertib yang berlaku di Instansi kami. Data dan informasi yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan akademik sesuai dengan tujuan penelitian yang telah disampaikan.

Demikian surat balasan ini kami sampiakan. Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terima kasih

Garut, 15 Juli 2026
 Hormat kami,
 Rektor
 Institut Kesehatan Karsa Husada Garut



 R. T. Wahyudi, S. Kep., Ns., M. Kep
 NIP. 0432981003.027

Lampiran 12 : Informed Consent

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Kepada Yth.

Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut.

Nama : Femi Nurpermata Hari

NIM : KHGC22128

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dalam Mengakses Konten Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut”.

Untuk keperluan tersebut saya memohon kesediaan dari Akang/teteh untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya saya mengharapkan Akang/teteh untuk memberikan tanggapan atau jawaban atas pertanyaan yang diberikan dengan kejujuran. Jawaban tersebut akan terjamin kerahasiaannya dan penelitian ini akan bermanfaat semaksimal mungkin.

Atas perhatian dan kerjasama Akang/teteh, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

(Femi Nurpermata Hari)

Lampiran 13 : Lembar Pesetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden pada penelitian yang akan dilaksanakan oleh saudari Femi Nurpermata Hari NIM: KHGC22128 mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut dengan judul “ Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dalam Mengakses Konten Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut ”.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Garut, Juli 2026

(.....)

Lampiran 14 : Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA INSTITUT KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT

A. Identitas Responden

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA INSTITUT KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Perkenalkan, saya Femi Nurpermata Hari, mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul:

"Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut."

Sehubungan dengan penelitian tersebut, saya memohon kesediaan Akang/Teteh untuk berpartisipasi sebagai responden dengan

Dengan ini saya menyatakan bersedia *
untuk menjadi responden pada penelitian yang akan dilaksanakan oleh saudari Femi Nurpermata Hari NIM: KHGC22128 mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut dengan judul " Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut ".

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

☐ ya, saya bersedia menjadi responden
☐ tidak bersedia menjadi responden

Apakah anda merupakan mahasiswa/i *
institut kesehatan karsa husada garut yang menggunakan media sosial

☐ ya
☐ tidak

[Berikutnya](#) [Kosongkan formulir](#)

BIODATA DIRI

Nama *
Jawaban Anda

Kelas (contoh : 4 C) *
Jawaban Anda

Prodi *
☐ S1 kep
☐ D3 kep
☐ D3 keb
☐ S1 keb
☐ D3 Tim
☐ D3 Farmasi
☐ Profesi s1 keperawatan
☐ Profesi bidan

B. Intensitas Penggunaan Media Sosial

KUESIONER KECEMASAN

Petunjuk:
Pilih jawaban yang paling menggambarkan seberapa sering Akang/Teteh mengalami keadaan tersebut dalam waktu dua minggu terakhir.
Keterangan Skala Penilaian

0 : Tidak sama sekali
1 : Kurang dari satu minggu
2 : Satu minggu
3 : Hampir setiap hari

2. Saya senang berkomunikasi melalui media sosial. *

☐ Sangat setuju
☐ Setuju
☐ Tidak Setuju
☐ Sangat Tidak Setuju

3. Saya membuka media sosial beberapa kali dalam sehari *

☐ Sangat setuju
☐ Setuju
☐ Tidak Setuju
☐ Sangat Tidak Setuju

4. Berkomunikasi melalui media sosial sangat mudah daripada berkomunikasi secara langsung *

☐ Sangat setuju
☐ Setuju
☐ Tidak Setuju

4. Berkomunikasi melalui media sosial sangat mudah daripada berkomunikasi secara langsung *

☐ Sangat setuju
☐ Setuju
☐ Tidak Setuju
☐ Sangat Tidak Setuju

5. Saya memeriksa media sosial setiap kali memiliki kesempatan *

☐ Sangat setuju
☐ Setuju
☐ Tidak Setuju
☐ Sangat Tidak Setuju

6. Saya sering berdiskusi melalui media sosial dengan teman teman *

☐ Sangat setuju
☐ Setuju
☐ Tidak Setuju
☐ Sangat Tidak Setuju

7. Saya langsung membuka media sosial ketika menerima notifikasi * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju	10. Saya ingin mengetahui informasi terbaru yang ada di media sosial * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju	13. Saya memahami informasi yang saya peroleh dari media sosial dengan baik * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju
8. Perhatian saya sering teralihkan ke media sosial saat sedang belajar atau bekerja * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju	11. Saya memperhatikan informasi yang muncul di media sosial dengan seksama * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju	14. Saya menikmati informasi yang saya lihat di media sosial * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju
9. Saya sering memikirkan media sosial ketika sedang tidak membukanya * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju	12. Saat bermain media sosial mood/perasaan saya menjadi lebih baik * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju	15. Saya masih mengingat informasi yang saya peroleh dari media sosial setelah beberapa waktu * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju

16. Saya menggunakan informasi yang saya peroleh dari media sosial sebagai pengalaman dalam kehidupan sehari-hari * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju	19. Saya sering menggunakan media sosial lebih lama daripada yang saya rencanakan * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju
17. Saya bermain media sosial bukan hanya untuk berkomunikasi saja * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju	20. Saya sering tidak menyadari lamanya waktu ketika menggunakan media sosial * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju
18. Saya menghabiskan waktu yang lama menggunakan media sosial setiap hari * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju	21. Sebagian besar waktu luang saya digunakan untuk membuka media sosial * ☐ Sangat setuju ☐ Setuju ☐ Tidak Setuju ☐ Sangat Tidak Setuju

C. Kecemasan

KUESIONER KECEMASAN

Petunjuk:
Pilih jawaban yang paling menggambarkan seberapa sering Akang/Teteh mengalami keadaan tersebut dalam waktu dua minggu terakhir.
Keterangan Skala Penilaian

0 : Tidak sama sekali
1 : Kurang dari satu minggu
2 : Satu minggu
3 : Hampir setiap hari

1. Merasa gugup, cemas atau gelisah *

☐ Tidak sama sekali

☐ Kurang dari satu minggu

☐ Satu minggu

☐ Hampir setiap hari

2. Tidak mampu menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir *

☐ Tidak sama sekali

☐ Kurang dari satu minggu

3. Khawatir berlebihan tentang berbagai hal *

☐ Tidak sama sekali

☐ Kurang dari satu minggu

☐ Satu minggu

☐ Hampir setiap hari

4. Sulit untuk merasa rileks *

☐ Tidak sama sekali

☐ Kurang dari satu minggu

☐ Satu minggu

☐ Hampir setiap hari

5. Sangat gelisah sehingga sulit untuk duduk diam *

☐ Tidak sama sekali

☐ Kurang dari satu minggu

☐ Satu minggu

☐ Hampir setiap hari

6. Menjadi mudah kesal atau jengkel *

☐ Tidak sama sekali

☐ Kurang dari satu minggu

☐ Satu minggu

☐ Hampir setiap hari

7. Merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi *

☐ Tidak sama sekali

☐ Kurang dari satu minggu

☐ Satu minggu

☐ Hampir setiap hari

Kembali Kirim Kosongkan formulir

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Hubungi pemilik formulir](#) - [Persyaratan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)

Apakah formulir ini tampak mencurigakan? [Laporkan](#)

Google Formulir

Lampiran 15 : Hasil Penelitian

- Kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

SIPMS (Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial)																								
NO	Nama	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	TOTAL X	Kategori
1	Y	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	68	Tinggi	
2	T	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	54	Sedang	
3	S	3	4	3	2	3	3	4	4	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	63	Sedang	
4	R	4	4	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	4	2	4	3	2	3	3	3	65	Tinggi	
5	A	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	62	Sedang	
6	N	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	68	Tinggi	
7	S	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	60	Sedang	
8	C	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	55	Sedang	
9	S	4	3	4	1	4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	4	4	61	Tinggi	
10	M	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	62	Sedang	
11	F	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	58	Sedang	
12	Z	4	4	4	3	3	3	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	63	Sedang	
13	G	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	52	Sedang	
14	A	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84	Tinggi	
15	R	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	66	Tinggi	
16	F	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	1	2	2	56	Sedang	
17	R	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	80	Tinggi	
18	S	4	4	4	3	4	3	4	3	4	1	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	71	Tinggi	
19	A	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	69	Tinggi	
20	H	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63	Sedang	
21	N	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	55	Sedang	
22	R	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	74	Tinggi	
23	A	4	3	4	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64	Sedang	
24	S	4	3	4	2	4	2	4	4	4	1	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	64	Tinggi	
25	N	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74	Tinggi	
26	E	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	58	Sedang	
27	F	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	58	Sedang	
28	I	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63	Sedang	
29	K	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	70	Tinggi	
30	M	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	4	2	2	64	Tinggi	
31	L	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	1	53	Sedang	
32	F	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	59	Sedang	
33	R	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	68	Tinggi	
34	I	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	52	Sedang	
35	G	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63	Sedang	
36	H	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	70	Tinggi	
37	S	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	63	Sedang	
38	S	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	56	Sedang	
39	D	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	72	Tinggi	
40	R	4	2	4	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	58	Sedang	
41	A	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	62	Sedang	
42	N	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	74	Tinggi	
43	C	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	68	Tinggi	
44	S	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	53	Sedang	
45	C	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	59	Sedang	
46	T	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	62	Sedang	
47	C	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	80	Tinggi	
48	N	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	78	Tinggi	
49	D	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	71	Tinggi	
50	P	3	3	4	3	4	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	65	Tinggi	
51	Z	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	65	Tinggi	
52	G	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	72	Tinggi	
53	R	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	78	Tinggi	
54	T	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	62	Sedang	
55	N	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64	Tinggi	
56	S	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	53	Sedang	
57	R	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	60	Sedang	
58	T	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	74	Tinggi	
59	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84	Tinggi	
60	A	3	3	4	4	3	4	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	63	Sedang	
61	N	4	4	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62	Sedang	
62	F	3	3	3	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	50	Sedang	
63	A	4	4	2	2	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63	Sedang	
64	D	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	63	Sedang	
65	S	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	71	Tinggi	
66	S	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	78	Tinggi	
67	A	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2	60	Sedang	
68	A	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	55	Sedang	
69	K	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	63	Sedang	
70	N	4	3	3	2																			

- Kuesioner Kecemasan

NO	Nama	Kecemasan							TOTAL Y	Kategori
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7		
1 Y		3	1	2	3	0	2	2	13	Kecemasan Sedang
2 T		2	0	1	0	0	1	0	4	Kecemasan Ringan
3 S		3	2	3	1	1	3	3	16	Kecemasan Berat
4 R		0	0	1	0	0	0	1	2	Kecemasan Ringan
5 A		1	0	3	1	0	2	0	7	Kecemasan Ringan
6 N		0	0	3	0	0	1	1	5	Kecemasan Ringan
7 S		1	1	1	1	0	0	1	5	Kecemasan Ringan
8 C		0	0	0	0	0	1	1	2	Kecemasan Ringan
9 S		2	1	1	1	1	3	2	11	Kecemasan Sedang
10 M		1	0	1	2	0	1	1	6	Kecemasan Ringan
11 F		0	0	0	0	0	1	0	1	Kecemasan Ringan
12 Z		1	1	3	2	1	0	2	10	Kecemasan Sedang
13 G		2	0	0	0	0	0	0	2	Kecemasan Ringan
14 A		1	1	1	1	1	1	0	6	Kecemasan Ringan
15 R		1	0	0	0	0	0	0	1	Kecemasan Ringan
16 F		1	1	3	3	1	3	3	15	Kecemasan Berat
17 R		1	1	2	3	1	3	3	14	Kecemasan Sedang
18 S		2	3	3	1	0	3	3	15	Kecemasan Berat
19 A		1	1	0	0	0	1	1	4	Kecemasan Ringan
20 H		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
21 N		2	1	1	3	1	0	3	11	Kecemasan Sedang
22 R		3	1	3	3	3	2	3	18	Kecemasan Ringan
23 A		1	1	1	0	1	0	0	4	Kecemasan Ringan
24 S		1	1	2	1	1	3	3	12	Kecemasan Sedang
25 N		3	0	3	1	0	1	3	11	Kecemasan Sedang
26 E		1	0	1	0	0	0	1	3	Kecemasan Ringan
27 F		1	0	1	0	0	1	1	4	Kecemasan Ringan
28 I		2	1	3	2	2	1	2	13	Kecemasan Sedang
29 K		3	0	0	0	0	0	3	6	Kecemasan Ringan
30 M		0	3	0	0	0	3	0	6	Kecemasan Ringan
31 L		1	1	1	2	0	1	1	7	Kecemasan Ringan
32 F		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
33 R		2	1	1	1	0	1	1	7	Kecemasan Ringan
34 I		1	1	1	1	1	0	3	8	Kecemasan Sedang
35 G		0	1	1	0	0	1	0	3	Kecemasan Ringan
36 H		1	1	2	2	2	2	2	12	Kecemasan Sedang
37 S		0	0	2	1	0	2	0	5	Kecemasan Ringan
38 S		0	0	0	0	0	2	3	5	Kecemasan Ringan
39 D		3	1	0	2	2	2	2	12	Kecemasan Sedang
40 R		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
41 A		1	0	3	1	0	1	3	9	Kecemasan Sedang
42 N		0	0	1	0	1	0	0	2	Kecemasan Ringan
43 C		1	0	0	0	0	1	1	3	Kecemasan Ringan
44 S		1	0	1	1	0	1	0	4	Kecemasan Ringan
45 C		1	1	1	1	0	1	2	7	Kecemasan Ringan
46 T		1	0	3	1	0	3	0	8	Kecemasan Sedang
47 C		0	0	2	0	0	0	0	2	Kecemasan Ringan
48 N		2	1	1	1	1	3	2	11	Kecemasan Sedang
49 D		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
50 P		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
51 Z		1	0	0	0	0	1	1	3	Kecemasan Ringan
52 G		1	2	1	1	2	1	1	9	Kecemasan Sedang
53 R		1	3	3	3	1	3	3	17	Kecemasan Berat
54 T		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
55 N		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
56 S		0	0	0	1	0	1	0	2	Kecemasan Ringan
57 R		2	0	0	1	0	0	1	4	Kecemasan Ringan
58 T		1	1	3	1	0	1	3	10	Kecemasan Sedang
59 P		3	2	2	2	1	2	3	15	Kecemasan Berat
60 A		1	0	2	2	0	0	2	7	Kecemasan Ringan
61 N		1	1	3	2	0	1	1	9	Kecemasan Sedang
62 F		1	0	1	0	0	1	0	3	Kecemasan Ringan
63 A		1	0	1	0	0	1	1	4	Kecemasan Ringan
64 D		0	0	0	0	0	1	1	2	Kecemasan Ringan
65 S		1	1	0	0	0	1	0	3	Kecemasan Ringan
66 S		0	3	1	3	2	3	3	15	Kecemasan Berat
67 A		1	1	1	1	1	0	1	6	Kecemasan Ringan
68 A		1	2	3	2	0	1	1	10	Kecemasan Sedang
69 K		1	1	3	0	1	1	1	8	Kecemasan Sedang
70 N		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
71 S		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
72 E		0	0	0	0	0	1	0	1	Kecemasan Ringan
73 S		1	1	1	1	1	1	1	7	Kecemasan Ringan
74 R		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
75 C		1	0	1	1	0	0	0	3	Kecemasan Ringan
76 N		0	3	3	1	0	3	3	13	Kecemasan Sedang
77 S		1	3	3	2	1	2	3	15	Kecemasan Berat
78 R		1	3	3	1	1	3	1	13	Kecemasan Sedang
79 S		1	1	1	1	1	1	3	9	Kecemasan Sedang
80 S		1	2	3	0	1	1	1	9	Kecemasan Sedang
81 S		0	0	1	0	0	0	0	1	Kecemasan Ringan
82 A		2	1	2	1	0	3	2	11	Kecemasan Sedang
83 L		1	0	3	0	0	0	1	5	Kecemasan Ringan
84 H		0	1	1	1	0	1	1	5	Kecemasan Ringan
85 W		1	0	1	0	0	0	1	3	Kecemasan Ringan
86 D		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
87 I		3	3	3	1	3	3	3	19	Kecemasan Ringan
88 D		3	0	3	0	0	0	0	6	Kecemasan Ringan
89 S		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
90 R		3	2	2	3	3	3	1	17	Kecemasan Berat
91 I		3	3	3	3	0	0	0	12	Kecemasan Sedang
92 S		1	1	0	1	0	1	0	4	Kecemasan Ringan
93 S		0	0	0	0	0	0	0	0	Kecemasan Ringan
94 M		0	0	1	0	0	0	0	1	Kecemasan Ringan
95 Y		0	1	3	0	0	3	3	10	Kecemasan Sedang

- Karakteristik Responden

		Prodi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1 Keperawatan	25	26.3	26.3	26.3
	D3 Keperawatan	11	11.6	11.6	37.9
	S1 Kebidanan	12	12.6	12.6	50.5
	D3 Kebidanan	10	10.5	10.5	61.1
	D3 Farmasi	14	14.7	14.7	75.8
	D3 Teknologi Laboratorium Medis	16	16.8	16.8	92.6
	Profesi Ners	5	5.3	5.3	97.9
	Profesi Kebidanan	2	2.1	2.1	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki laki	22	23.2	23.2	23.2
	Perempuan	73	76.8	76.8	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

		Semester			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Semester 2	21	22.1	22.1	22.1
	Semester 4	19	20.0	20.0	42.1
	Semester 6	33	34.7	34.7	76.8
	Semester 8	15	15.8	15.8	92.6
	Semester 1 Profesi Keperawatan	5	5.3	5.3	97.9
	Semester 1 Profesi Kebidanan	2	2.1	2.1	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

- Analisis Univariat

Kategori Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	52	54.7	54.7	54.7
	Tinggi	43	45.3	45.3	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Kategori Kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	61	64.2	64.2	64.2
	Kecemasan Sedang	26	27.4	27.4	91.6
	Kecemasan Berat	8	8.4	8.4	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	95	50	84	64.51	7.929
Total Kecemasan	95	0	19	6.56	5.159
Valid N (listwise)	95				

- Analisis Bivariat

Correlations

			Total Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	Total Kecemasan
Spearman's rho	Total Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	Correlation Coefficient	1.000	.362**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	95	95
	Total Kecemasan	Correlation Coefficient	.362**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	95	95

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 16 : Dokumentasi Penelitian



Lampiran 17 : Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : FETRI NURFEBRIANA HARLI
 NIM : 1916032128
 Pembimbing : Bapak Andri Mulyana
 Judul : Hubungan Penggunaan ransack toilet dengan kesehatan mental pada mahasiswa sties karna muda band

No	Tanggal		Materi yang dikonsulkan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Masuk	Keluar			
1.	24-12-15		BAB 1	Susun kembali, sesuai dengan pola penyusunan BAB 1	
2.	29/12/15		BAB 1 R	Rvisi Kembali, sesuaikan dengan pola penyusunan : 1. kalimat pembuka 2. prevalensi liter. nasional 3. Fenomena 4. teori tiap variabel 5. penelitian sebelumnya 6. stufen	
3.	01/01/16		BAB 1	Rvisi Kembali Bab I Penulisan penelitian sebelumnya	

No	Tanggal		Materi yang dikonsulkan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Masuk	Keluar			
4.	02/02/26		BAB 2	Revisi kembali. Rapihkan bab 1 dan lakukan sturpen	
5.	09/02/26		BAB 3	ACC BAB 1	
6.	09/04/2024		BAB II & BAB III	Revisi kembali terkait penulisan kerangka pemikiran serta cari rumus yang sesuai dengan variabel di bab 3	
7.	13/04/24		BAB II & BAB III	Revisi terkait penulisan uji validitas serta nilai-nilainya, revisi tabel	

No	Tanggal		Materi yang dikonsulkan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Masuk	Keluar			
	21 April 2025			pu-	
	13 Juli 2022			Hasil Uji Validitas dan Realibilitas	
	27 Juli 2025			Revisi Penulisan Bab 9	
	28/07/2026			Occ Lemhas	

Lampiran 18 : Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Feni Napenata Hari
 NIM : K416021128
 Pembimbing : Dapok Riklan
 Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Karso Mada Garut

No	Tanggal		Materi yang dikonsultasikan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Masuk	Keluar			
1.	15/02/2026		BAB I	- Lakukan studi pendahuluan berdasarkan data & fakta - Gumpulkan literatur yang relevan - Fokus ke argumentasi alasan pengantar tema/judul - Lihat peminat	
2.	16/02/2026		BAB I	- Lakukan studi pendahuluan fokus ke sampel yang mau diteliti - Perbaiki penulisan - Harap miring dipertahankan koma	
3.	19/02/2026		BAB I & II	- Harap & perbaiki penulisan - Perbaiki penulisan - Harap & perbaiki penulisan - Perbaiki penulisan sesuai sumber/referensi	

No	Tanggal		Materi yang dikonsultasikan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Masuk	Keluar			
4	02/01/24		BAB II	- penomoran diperbaiki - penulisan spasi - Perbaiki penomoran halaman	
5	13/01/24		BAB II & III	BAB II Acc ada yg problem BAB III (kemungkinan pembetulan) - penulisan - tabel (akhir spasi) - Inklusi & eksklusi di	
6	16/04/24			BAB III Penulisan - tabel akhir spasi - format fokuskan intuisi dan ekresi	
7	24/04/24			BAB III Acc - Draft ditandatangani	

No	Tanggal		Materi yang dikonsulkan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Masuk	Keluar			
3				- acc Skripsi - bab IV dan V.	
4	21/01/24			Revisi Bab IV & V	
60.	28/07/24			- acc Semhas	

Lampiran 19 : Kode Etik Penelitian



Komite Etik Penelitian
Research Ethics Committee
Surat Layak Etik
Research Ethics Approval



No:005758/KEP STIKes Karsa Husada Garut/2026

Peneliti Utama : Femi Nurpermata Hari
Principal Investigator
 Peneliti Anggota : -
Member Investigator
 Nama Lembaga : STIKes Karsa Husada Garut
Name of The Institution
 Judul : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa
Title The Relationship Between Social Media Usage Intensity and Anxiety Among
Students at the Karsa Husada Garut Institute of Health Sciences

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

Masa berlaku:
 16 July 2026 - 16 July 2027

16 July 2026
 Chair Person



Andhika Lungguh Perceka

BIODATA



1. Identitas Pribadi

Nama : Femi Nurpermata Hari
Tempat, Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 01 Oktober 2004
Agama : Islam
Email : femifeminurpermatahari@gmail.com
Alamat : Jl Rengganis Lebak
No WhatsApp : 089696612040

2. Pendidikan Yang Ditempuh

TK : TK RA AL IKLAS (2009-2010)
SD : SDN PAMINGGIR 7 (2010-2016)
SMP : SMPN 2 TAROGONG KIDUL (2016-2019)
SMA : SMAN 11 GARUT (2019-2022)
Perguruan Tinggi : Institut Kesehatan Karsa Husada Garut