



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN PERILAKU MAKAN DAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA DI MASA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**OLEH :
Ika Pratiwi
NIM. 201702013**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MITRA KELUARGA
BEKASI
2021**



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN PERILAKU MAKAN DAN TINGKAT *STRES* PADA
MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA DI MASA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi
(S.Gz)**

**OLEH :
Ika Pratiwi
NIM. 201702013**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MITRA KELUARGA
BEKASI
2021**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga pada Masa Pandemi Covid-19” adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau ditulis oleh orang lain kecuali karya yang saya kutip dan rujuk yang saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Nama : Ika Pratiwi
NIM : 201702013
Tempat : Bekasi
Tanggal : 11 Februari 2021
Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Ika Pratiwi

NIM : 201702013

Program Studi : S1 Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan
Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes
Mitra Keluarga pada Masa Pandemi Covid-19

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 11 Februari 2021

Waktu : 09.00 – 10.30

Tempat : *Zoom Cloud Meeting*

Bekasi, 2021

Ketua Tim Penguji/Penguji I



Noerfitri, SKM.,MKM

NIDN. 0321099002

Penguji II



Guntari Prasetya, S.Gz.,M.Sc

NIDN. 0307018902

Penguji III



Mujahidil Aslam, SKM., MKM

NIDN. 0312089202

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Ika Pratiwi
NIM : 201702013
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Bekasi, 11 Februari 2021

Ketua Tim Penguji/Penguji I



Noerfitri, SKM., MKM
NIDN. 0321099002

Penguji II



Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc
NIDN. 0307018902

Penguji III



Mujahidil Aslam, SKM., MKM
NIDN. 0312089202

Mengetahui,
Koordinator Program Studi S1 Ilmu Gizi



Arinda Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stress pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi pada Masa Pandemi Covid-19” dengan baik. Penulis tertarik dengan topik ini didasari oleh fakta bahwa mahasiswa STIKes Mitra Keluarga cenderung memiliki perilaku makan yang buruk dan tingkat stres yang tinggi sebagai dampak dari intensitas penggunaan media sosial di masa pandemi covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan tingkat stress pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Dengan terselesaikannya Skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp.,M.Kep.,Sp.Kep.An yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga
2. Ibu Noerfitri, SKM.,MKM, sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar membimbing untuk bisa menulis dengan baik, dan senantiasa memberi semangat, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Seluruh Dosen dan Laboran S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga yang telah mendidik saya selama menjadi mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga.
4. Keluarga saya untuk Ayah saya (Sardiman), dan Ibu saya (Kusmiyati) serta saudara yang senantiasa memberikan bimbingan dan doa dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Teman-teman saya (Ica, Sarah, Isabel, Zainal, Sherly, Dita, dan Safira) yang selalu memberikan doa, bantuan dan semangat yang tiada henti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.
6. Teman-teman satu bimbingan bersama (Mayang, Farah, Ayu, Salma, Siti Anisa, Syahla, Yolan) yang telah bersama memberikan motivasi satu sama lain dari awal penulisan Skripsi ini.

7. Teman-teman seperjuangan Gizi 2017, terima kasih atas kebersamaannya selama 4 tahun dan telah memberikan dukungan satu sama lain.

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga tugas akhir ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, Februari 2021

Penulis

ABSTRAK

Ika Pratiwi

Sekitar 75% pengguna internet di Indonesia mengakses media sosial setiap kali terhubung dengan internet. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dan diambil secara *consecutive sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan diukur dengan *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS-21). Sampel sebanyak 114 responden dengan rerata umur 20 tahun. Subjek sebagian besar menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari (74,6%), berperilaku makan buruk (86,8%) dan mengalami stres (90,4%). Subjek yang menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari secara signifikan lebih besar kemungkinannya berperilaku makan buruk dan mengalami stres dibandingkan dengan yang kurang dari sama dengan 6 jam per hari, dengan OR 4,245 (95% CI = 1,381-13,049; $p = 0,021$) dan OR 4,174 (95% CI = 1,167-14,925; $p = 0,030$). Mahasiswa Program Studi S1 Gizi dan S1 Farmasi STIKes Mitra Keluarga yang menggunakan media sosial dengan durasi penggunaan lebih lama, lebih besar kemungkinannya menjadi berperilaku makan buruk dan mengalami stres dan perbandingan ini signifikan secara statistik.

Kata kunci : intensitas, media sosial, perilaku makan, tingkat stres

ABSTRACT

Ika Pratiwi

Approximately 75% of internet users in Indonesia access social media whenever connected to the internet. The purpose of this study was to analyze the relationship between the intensity of social media use and eating behavior and stress levels in college students. This research is quantitative with cross sectional approach. The sample of this research was STIKes Mitra Keluarga students and was taken by consecutive sampling. Data were obtained using a questionnaire and measured by the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). The sample was 114 respondents with an average age of 20 years. Subjects mostly used social media more than 6 hours per day (74.6%), had bad eating behavior (86.8%) and experienced stress (90.4%). Subjects who used social media more than 6 hours per day were significantly more likely to behave poorly and experience stress than those who were less than equal to 6 hours per day, with an OR of 4.245 (95% CI = 1.381-13.049; $p = 0.021$) and OR 4.174 (95% CI = 1.167-14.925; $p = 0.030$). Students of the Undergraduate Nutrition and Pharmacy Study Program of STIKes Mitra Keluarga who use social media with a longer duration of use are more likely to have bad eating behavior and experience stress and this comparison is statistically significant.

Keywords: *intensity, social media, eating behavior, stress level*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN (COVER)	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Bagi Peneliti	6
2. Bagi Institusi (STIKes Mitra Keluarga).....	6
3. Bagi Masyarakat	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Telaah Pustaka.....	10
1. Media Sosial	10
2. Perilaku Makan.....	14

3. Stress	20
4. Mahasiswa	25
5. COVID-19	27
B. Kerangka Teori	29
C. Kerangka Konsep	30
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi	31
2. Sampel.....	31
3. Besar Sampel	32
D. Variabel Penelitian	34
E. Definisi Operasional.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Uji Instrumen Penelitian.....	38
H. Alur Penelitian	40
I. Pengolahan dan Analisis Data	40
J. Etika Penelitian	42
BAB IV	43
HASIL	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	43
2. Hasil Analisa Univariat.....	44
3. Hasil Analisa Bivariat	48
BAB V	50
PEMBAHASAN.....	50
A. Analisa Univariat	50
1. Gambaran Karakteristik Responden	50
2. Gambaran Penggunaan Media Sosial	51
3. Gambaran Perilaku Makan.....	53
4. Gambaran Tingkat Stres.....	53
B. Analisa Bivariat.....	54
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB VI.....	58
PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60

LAMPIRAN	67
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi COVID-19	7
Tabel 3. 1 Besar Sampel Penelitian Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi di masa Pandemi COVID-19	33
Tabel 3. 2 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi di masa Pandemi COVID-19.....	35
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas	38
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19	44
Tabel 4. 3 Penggunaan Media Sosial Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19	45
Tabel 4. 4 Perilaku Makan Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19.....	47
Tabel 4. 5 Tingkat Stres Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19.....	47
Tabel 4. 6 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19.....	48
Tabel 4. 7 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19.....	49

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2. 1 Kerangka Teori	29
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep	30
Bagan 3. 1 Alur Penelitian Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi pada masa pandemi COVID-19	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Jenis-jenis Media Sosial.....	11
Gambar 2. 2 Dampak Negatif dari Media Sosial.....	13
Gambar 2. 3 Faktor yang mempengaruhi Perilaku Makan Remaja	17

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Informed Consent	67
Lampiran 2 Pernyataan Kesiediaan Responden.....	69
Lampiran 3 Karakteristik Responden.....	70
Lampiran 4 Kuesioner Media Sosial	71
Lampiran 5 Kuesioner Perilaku Makan.....	73
Lampiran 6 Kuesioner Tingkat Stres.....	76
Lampiran 7 Tabulasi Data	78
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Variabel Penggunaan Media Sosial	103
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penggunaan Media Sosial	104
Lampiran 10 Analisis Univariat.....	104
Lampiran 12 Analisis Bivariat	106
Lampiran 13 Permohonan Ijin Validasi Kuesioner	110
Lampiran 14 Surat Persetujuan Etik Penelitian	111
Lampiran 15 Permohonan Ijin Penelitian	112

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

<i>APJII</i>	: <i>Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia</i>
<i>COVID-19</i>	: <i>Coronavirus disease 2019</i>
<i>DASS</i>	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
<i>Depkes RI</i>	: <i>Departemen Kesehatan Republik Indonesia</i>
<i>IDAI</i>	: <i>Ikatan Dokter Anak Indonesia</i>
<i>IPK</i>	: <i>Indeks Prestasi Kumulatif</i>
<i>IPTEK</i>	: <i>Ilmu Pengetahuan dan Teknologi</i>
<i>KBBI</i>	: <i>Kamus Besar Bahasa Indonesia</i>
<i>Kemenkominfo</i>	: <i>Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia</i>
<i>MERS</i>	: <i>Middle East Respiratory Syndrome</i>
<i>MTs</i>	: <i>Madrasah Tsanawiyah</i>
<i>PDPI</i>	: <i>Perhimpunan Dokter Paru Indonesia</i>
<i>PERMENKES RI</i>	: <i>Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia</i>
<i>PSBB</i>	: <i>Pembatasan Sosial Berskala Besar</i>
<i>Puskakom UI</i>	: <i>Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indoneia</i>
<i>Riskesdas</i>	: <i>Riset Kesehatan Dasar</i>
<i>SARS-CoV-2</i>	: <i>Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus</i>
<i>SMAN</i>	: <i>Sekolah Menengah Atas Negeri</i>
<i>SMPN</i>	: <i>Sekolah Menengah Pertama Negeri</i>
<i>STIKes</i>	: <i>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan</i>
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di masa perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang semakin pesat pada saat ini, masyarakat tidak dapat dipisahkan dari penggunaan internet terutama pada remaja. Seiring sejalan dengan perkembangan internet, perkembangan media sosial pun merambat luas di kalangan remaja. Perkembangan internet dan media sosial yang begitu pesat ini, membawa dampak yang cukup signifikan bagi seluruh masyarakat diseluruh belahan dunia, tidak terkecuali para remaja.

Dengan adanya perkembangan teknologi masyarakat dapat mengakses informasi dengan sangat mudah. Hal paling erat kaitannya dengan internet saat ini adalah media sosial. Media sosial dapat diartikan dengan sebuah media *online* melalui aplikasi berbasis internet. Merebaknya situs media sosial membuat orang dari berbagai belahan dunia mudah untuk berinteraksi, bertukar gambar, mengirim suara, memberi informasi (Sudiyatmoko, 2015). Perkembangan teknologi ini memang sangat diperlukan, setiap inovasi diciptakan untuk memberikan manfaat positif bagi kehidupan manusia serta memberikan cara baru dalam melakukan aktivitas (Nasution, 2017).

Pada awal tahun 2020, masyarakat dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu virus corona. Virus ini merupakan jenis virus baru (SARS-CoV-2) dan penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Diketahui, asal mula virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok. Ditemukan pada akhir Desember tahun 2019 (PDPI, 2020).

Kasus-kasus baru virus corona pada akhir Desember dilaporkan meningkat setiap hari di seluruh dunia. Berdasarkan data dari WHO pada bulan September 2020, total kasus COVID-19 di dunia yang sudah terkonfirmasi sebanyak 31,7 juta kasus. Dari data tersebut, sebanyak 23,3 juta pasien telah sembuh dan 974.015 orang meninggal dunia (WHO, 2020).

Dilaporkan bahwa bulan Maret 2020 kasus virus corona pertama kali masuk ke Indonesia. Saat itu, Presiden mengumumkan ada 2 orang Indonesia positif virus corona yakni perempuan berusia 31 tahun dan ibu berusia 64 tahun. Tak lama setelah diumumkannya kasus pertama virus corona di Indonesia, penambahan kasus baru pun makin meningkat dari hari ke hari. Pada bulan September kasus pasien yang terkonfirmasi positif COVID-19 sebanyak 315.714 orang, meninggal sebanyak 11.472 orang dan sembuh sebanyak 240.291 orang. Dengan kasus terbanyak berada di DKI Jakarta (WHO, 2020).

Pada akhirnya, pemerintah Indonesia mengambil langkah untuk mengurangi keterpaparan akibat COVID-19 yang semakin meluas dengan cara menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang ditetapkan dalam PERMENKES RI No.9 Tahun 2020 Pasal 13 menyatakan bahwa pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) diantaranya adalah peliburan sekolah dan tempat kerja. Dalam masa PSBB STIKes Mitra Keluarga menerapkan sistem Pembelajaran Jarak Jauh. Hal ini dilakukan untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19. Pemberlakuan sistem bekerja dari rumah dan belajar dari rumah ini menyebabkan lamanya waktu untuk mengakses media sosial karena semua tugas atau pekerjaan akan dikirimkan melalui media sosial. Maka tak heran bila masyarakat sangat membutuhkan adanya internet.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan pengguna internet terbanyak. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2014, sekitar 86 juta penduduk Indonesia aktif menggunakan internet dan mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia 18-25 tahun dan golongan mahasiswa termasuk ke dalam kelompok usia tersebut (Puskakom UI, 2015).

Salah satu produk kecanggihan internet adalah media sosial. Sekitar 75% pengguna internet di Indonesia mengakses media sosial setiap kali terhubung dengan internet (Puskakom UI, 2015). Sebagian besar masyarakat di berbagai belahan dunia memiliki akun media sosial, bahkan masyarakat Indonesia menduduki peringkat kelima dunia sebagai pengguna salah satu

akun media sosial (Kemenkominfo, 2013). Beberapa media sosial, seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, dan *Path* merupakan contoh akun yang paling sering diakses jutaan pengguna setiap harinya. Pengguna internet di Indonesia rata-rata memiliki lebih dari satu akun media sosial dan mengaksesnya sekitar 1-3 jam per hari (Puskakom UI, 2015). Dengan *WhatsApp* merupakan konten yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa sebanyak 95,96% (APJII, 2018).

Penggunaan media sosial pada usia remaja rentan membawa dampak negatif, karena ketidakmatangan seorang remaja dalam mengenali identitas diri maupun lingkungannya, mengingat masa remaja adalah masa meningkatnya kerentanan harga diri rendah dan depresi (Woods & Scott, 2016). Remaja dapat dikatakan memasuki tahap ketergantungan terhadap media sosial, terbukti mereka menghabiskan 54% waktunya untuk *online* menggunakan media sosial (Woods & Scott, 2016).

Remaja yang sering menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial akan memiliki perilaku makan yang buruk dan tingkat stress yang tinggi (Wijayanti, 2019). Ikatan Dokter Anak Indonesia (2013) menyatakan bahwa masalah gizi pada remaja disebabkan karena kebiasaan makan yang tidak sehat, misalnya ngemil (makanan padat kalori), melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, jarang mengonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan (*dairy foods*).

Permasalahan gizi pada masa remaja diantaranya yakni gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas (Andriani, 2012). Berdasarkan data RISKESDAS 2018, di Indonesia remaja kurus berusia 13-15 tahun prevalensinya yakni 6,8% sedangkan, remaja gemuk prevalensinya sebesar 11,2%. Remaja kurus berusia 16-18 tahun prevalensinya yakni 6,7% sedangkan, remaja gemuk prevalensinya sebesar 9,5%.

Mahasiswa merupakan *agent of change* yang akan merubah nasib suatu bangsa untuk menjadi lebih baik. Hal tersebut menunjukkan betapa pentingnya peran remaja sebagai generasi penerus bangsa sehingga mereka

perlu mendapatkan zat gizi yang tepat. Jika terjadi ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada saat remaja menimbulkan masalah gizi kurang atau gizi lebih.

Penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan yang dilakukan oleh peneliti dari *Aston University, Inggris* tahun 2019 dengan responden sebanyak 369 mahasiswa menunjukkan hasil bahwa media sosial mempengaruhi perilaku makan seseorang di dunia *daring* dengan cara tertentu. Peneliti juga menemukan bahwa seseorang yang punya perilaku makan yang sama dengan lingkungan media sosialnya.

Perubahan kebiasaan makan yang tidak baik pada remaja dapat menyebabkan gangguan makan. Perilaku makan remaja sering tidak didasari pada aspek gizi dan kesehatan melainkan sekedar untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya dan untuk mempertahankan status mereka. Gangguan makan adalah suatu penyakit mental yang dapat menjadikan ancaman serius bagi pola diet seseorang sehari-hari, seperti makan dalam jumlah yang sangat sedikit atau makan secara berlebihan (National Institute of Mental Health, 2011).

Menurut National Institute of Mental Health (2011), gangguan makan banyak terjadi pada kalangan remaja perempuan dibanding laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja perempuan cenderung sangat memperhatikan bentuk tubuh dan persepsi mereka bahwa bentuk tubuh yang baik dan ideal adalah tubuh yang kurus dan langsing, kemudian diperparah dengan pengaruh tuntutan pekerjaan mereka terutama yang berprofesi sebagai model. Gangguan makan seperti bulimia nervosa dapat menurunkan suasana hati (mood) dan peningkatan kepedulian terhadap citra tubuh sedangkan anorexia nervosa dapat menyebabkan kematian jika tidak ditangani secara tepat.

Remaja yang menggunakan media sosial dengan durasi pemakaian lama akan mengakibatkan stres. Stres merupakan respon tubuh terhadap stresor psikososial, seperti tekanan mental atau beban kehidupan. Suatu sistem yang didalamnya terdapat stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai baik berupa respon fisiologis, psikologis, maupun perilaku dapat

menimbulkan stres (Sari & Nurdin, 2015). Salah satu golongan umur yang banyak mengalami stres adalah mahasiswa (Pariat, 2014).

Menurut WHO, sekitar 20% remaja di dunia mengalami stres dan gangguan mental emosional setiap tahunnya (WHO, 2014). Prevalensi stres dan gangguan mental emosional ringan di Indonesia sekitar 14 juta jiwa, sedangkan sekitar 400 ribu jiwa mengalami gangguan mental berat. Prevalensi stres pada remaja usia diatas 15 tahun mencapai 6% (Kemenkes RI, 2016).

Hal ini dikarenakan mereka menerima berbagai macam stressor dari banyak pihak, seperti tuntutan mendapat IPK tinggi dari orang tua, tugas dengan *deadline* yang singkat, serta kegiatan sosial mahasiswa, seperti organisasi maupun IKM untuk meningkatkan *softskill*. Ditambah apabila mahasiswa sudah di tingkat akhir, maka ada beban tambahan, yaitu mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan (Aziz & Bellinawati, 2015).

Penelitian ini bertujuan meneliti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan tingkat stress pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan tingkat stres pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi COVID-19?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan tingkat stres pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mendeskripsikan karakteristik mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

- b. Untuk menganalisis penggunaan media sosial mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi COVID-19.
- c. Untuk menganalisis perilaku makan mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi COVID-19.
- d. Untuk menganalisis tingkat *stress* mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi COVID-19.
- e. Untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi COVID-19.
- f. Untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan sebuah pengalaman berharga bagi peneliti karena bertujuan untuk memberikan gambaran, pengetahuan dan sikap mengenai media sosial yang akan mempengaruhi perilaku makan dan tingkat stres mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Selain itu, peneliti dapat mengembangkan kompetensi diri dalam meneliti permasalahan gizi masyarakat.

2. Bagi Institusi (STIKes Mitra Keluarga)

Institusi akan memperoleh hasil analisis mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan tingkat stres mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi COVID-19.

3. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, penelitian ini dapat memberikan informasi tentang intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan tingkat stres pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi COVID-19.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi COVID-19

No.	Penelitian sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
1.	Annisa Wijayanti, dkk	2019	Hubungan Stres, Perilaku Makan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir	<i>Cross sectional</i>	Ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres, perilaku makan dan asupan zat gizi dengan status gizi.	Tidak menggunakan variabel intensitas penggunaan media sosial.
2.	Arnoldina Martha Ema, dkk	2017	Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial di MTS Muhammadiyah 1	<i>Cross sectional</i>	Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial.	Media sosial yang diukur hanya dari <i>Facebook</i> .

			Malang			
3.	Zella Riski Sanjaya	2017	Pemanfaatan Media Sosial, Pola Konsumsi Pangan, dan Aktivitas Fisik dalam Hubungannya dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa di SMAN 7 Bogor	<i>Cross sectional</i>	Tidak ada hubungan yang signifikan antara kategori intensitas penggunaan internet dengan prestasi belajar.	Asupan gizi yang diukur hanya protein.
4.	Rudi Prantoso	2018	Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja di SMPN 1 Sleman	<i>Cross sectional</i>	Ada hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi remaja.	Variabel yang digunakan hanya perilaku makan dan status gizi saja.
5.	Nanda Tri Herdianti, dkk	2019	Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan, Gaya Hidup	<i>Cross sectional</i>	Tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi akses informasi dan durasi penggunaan media sosial dengan perilaku makan.	Tidak menggunakan parameter aspek gaya makan.

			Sedratari, dan Prestasi Belajar Siswa SMAN 84 Jakarta Barat			
--	--	--	--	--	--	--

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Media Sosial

a. Definisi Media Sosial

Menurut (KBBI) Kamus Besar Bahasa Indonesia, media adalah suatu alat/sarana komunikasi diantara dua belah pihak sebagai perantara atau penghubung. Sedangkan, sosial adalah suatu komunikasi dalam usaha menunjang pembangunan yang ada di masyarakat. Jadi pengertian media sosial adalah sebuah laman aplikasi yang memungkinkan para penggunanya dapat berkomunikasi melalui jaringan sosial.

Sedangkan Van Dijk (2013), mengemukakan bahwa media sosial adalah pusat media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Karena itu, media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) *online* yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial. (Nasrullah, 2015).

Dari definisi di atas penulis menyimpulkan bahwa media sosial adalah media *online* yang digunakan untuk memperkenalkan diri, berinteraksi, bertukar informasi satu sama lain dan membangun hubungan antar pengguna dalam dunia maya.

b. Jenis Aplikasi Media Sosial

Pertumbuhan media sosial yang sangat pesat menyebabkan munculnya beragam aplikasi media sosial yang ditawarkan kepada penggunanya. Berikut ini beberapa aplikasi media sosial yang memiliki banyak peminat antara lain : *WhatsApp, Instragram, Facebook, Youtube, Line, Twitter, Path, Snapchat, Pinterest.*



Sumber : Anonim, 2018

Gambar 2. 1 Jenis-jenis Media Sosial

c. Fungsi Media Sosial

Menurut Nasrullah, 2015 fungsi dari media sosial selain sebagai media komunikasi, juga merupakan media yang memudahkan mendapatkan informasi serta menyebarkan informasi. Media sosial pun berfungsi untuk hiburan.

d. Peran Media Sosial pada Mahasiswa

Media sosial sudah menjadi bagian dalam hidup sehari-hari pada remaja. Remaja selalu menghabiskan waktunya untuk berinteraksi dan bersosialisasi melalui media sosial. Media sosial digunakan oleh remaja untuk mempelajari hal-hal baru, membagikan aktivitas kesehariannya, serta membangun dan memperkuat kehidupan sosialnya. Remaja menggunakan media sosial untuk menciptakan dan mempertahankan hubungan dengan teman serta membangun reputasi mereka (Tartari, 2015).

Peran media sosial bagi remaja adalah sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan pengguna lainnya untuk membangun hubungan sosial dan membagikan pengetahuan serta informasi tentang aktivitas dan kebutuhan hidup. Remaja menggunakan media sosial untuk mengembangkan identitas, fisik, seksualitas, dan moral. Serta memungkinkan remaja untuk meningkatkan kemampuan dalam

berkomunikasi dan kehidupan sosial. Media sosial menyediakan lingkungan suportif bagi remaja dan memberi ruang bagi mereka untuk berbagi dan berdiskusi tentang segala hal seperti kesehatan, musik, film, video *games* dan yang lainnya (Tartari, 2015).

e. Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial dapat diartikan sebagai pemanfaatan jaringan komunikasi secara global dalam dunia maya untuk memperoleh informasi tertentu. Penggunaan internet untuk keperluan pendidikan yang semakin meluas terutama di negara-negara maju, merupakan fakta yang menunjukkan bahwa dengan adanya internet maka proses belajar mengajar menjadi lebih efektif. Sebagai media yang diharapkan akan menjadi bagian dari proses belajar mengajar, internet harus mampu memberikan dukungan bagi terselenggaranya proses komunikasi interaktif antara pendidik dan mahasiswa.

f. Dampak Media Sosial

Remaja yang berada di tengah-tengah era globalisasi tidak bisa dipungkiri hadirnya sosial media semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi media sosial menghapuskan batasan-batasan dalam bersosialisasi, dalam sosial media tidak ada batasan ruang dan waktu dan dengan siapa mereka berkomunikasi, mereka dapat berkomunikasi kapanpun dimanapun mereka berada dan dengan siapapun. Maka tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial memiliki pengaruh yang sangat besar dan berdampak dalam kehidupan seseorang.

Menurut Arfianingrum (2013), ada beberapa dampak positif dan negatif yang dihasilkan oleh media sosial, yakni sebagai berikut:

1) Dampak Positif Media Sosial

a) Sebagai media penyebaran informasi

Informasi yang *up to date* sangat mudah menyebar melalui situs jejaring sosial. Hanya dalam waktu beberapa menit setelah kejadian, kita sudah dapat menikmati informasi tersebut.

b) Sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan dan sosial

Mengasah keterampilan teknis dan sosial merupakan kebutuhan yang wajib dipenuhi agar bisa bertahan hidup dan berada dalam neraca persaingan di era modern seperti saat ini.

c) Memperluas jaringan pertemanan

Dengan menggunakan jejaring sosial, kita bisa berkomunikasi dengan siapa saja, bahkan dengan orang yang belum kita kenal sekalipun dari berbagai penjuru dunia. Kelebihan ini bisa kita manfaatkan untuk menambah wawasan, bertukar pikiran, saling mengenal budaya dan ciri khas daerah masing-masing.

(1) Dampak Negatif Media Sosial

(a) Kejahatan dunia maya (*cyber crime*)

Seiring berkembangnya teknologi, berkembang pula kejahatan. Didunia internet, kejahatan dikenal dengan nama *cyber crime*.



Sumber : Anonim, 2017

Gambar 2. 2 Dampak Negatif dari Media Sosial

(b) Melemahkan dan menurunkan sensitifitas

Penurunan sensitifitas yang dimaksud disini adalah menurunnya tingkat simpati dan empati seseorang terhadap dunia nyata. Merenggangkan dan mengabaikan sesuatu yang terjadi disekitarnya dan lebih memilih untuk memperhatikan sesuatu yang terjadi di dunia maya.

(c) Berkurangnya Waktu Belajar Siswa/Pengguna menjadi kurang bersosialisasi, Hal ini sudah jelas, karena dengan mengakses

internet dan membuka situs jejaring sosial mahasiswa akan lupa waktu, sehingga yang dikerjakannya hanyalah itu-itu saja.

- (d) Tingkat kriminalitas yang meningkat, seperti kasus penculikan, penipuan, pornografi, dan lain-lain. Kementerian Komunikasi dan informatika (Kemenkominfo) akan melakukan penutupan situs radikal di Indonesia. Penutupan dilakukan setelah melalui pertimbangan dan masukan dari Badan Nasional Penanggulangan Teroris.

g. Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi penggunaan media sosial digolongkan sebagai berikut (Syamsoedin et al, 2015):

1. Sangat lama : menggunakan media sosial ≥ 7 jam dalam sehari, kategori ini digolongkan mencapai ketergantungan
2. Lama : menggunakan media sosial 5-6 jam
3. Sedang : menggunakan media sosial 3-4 jam
4. Singkat : 1-2 jam
5. Sangat singkat : < 1 jam.

2. Perilaku Makan

a. Definisi Perilaku Makan

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati secara langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman secara instansi manusia dengan lingkungan yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, tindakan (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Notoatmodjo (2012) mengatakan bahwa perilaku makan merupakan respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Berdasarkan uraian-uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku makan adalah suatu tingkah laku, yang dapat dilihat dan diamati yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memenuhi kebutuhan makan merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis,

merupakan reaksi terhadap stimulus yang berasal dari dalam dirinya dan juga dari luar dirinya.

b. Aspek Perilaku Makan

Streint (2013) membahas mengenai perilaku makan pada remaja ke dalam 3 aspek gaya makan, yaitu :

1) Emotional Eating

Teori *psychosomatic* menjelaskan mengenai *emotional eating*, yaitu dorongan makan ketika ada respon emosi negatif seperti depresi dan putus asa (Streint, 2013). Konsep *emotional eating* yang diungkapkan oleh Morris, 2012 berpendapat bahwa kecenderungan makan berlebih sebagai respon dari emosi negatif yang terjadi pada individu tertentu dalam rangka untuk meningkatkan keadaan emosional. Emosi negatif yang dilibatkan seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya.

2) Restraint Eating

Restraint eating adalah pembatasan asupan kalori yang disengaja dan berkelanjutan untuk tujuan penurunan berat badan atau pemeliharaan berat badan (Sholeha, 2014). *Restraint eating* juga merupakan resiko terjadinya gangguan makan dan dapat mengakibatkan penambahan berat badan (Kontinen, 2012). Dalam teori *Restraint*, yang berfokus pada kemungkinan efek samping psikologis dari diet, pelaku diet akan makan berlebihan ketika kognitif pelaku diet berubah untuk tidak membatasi makan (Streint, 2013).

3) Eksternal Eating

Teori *externality* yaitu merupakan rangsangan makanan yang meliputi penglihatan, penciuman, dan rasa makanan terlepas dari keadaan lapar dan kenyang (Streint, 2013). Stress berhubungan dengan *external eating*, karena stress dapat mengurangi isyarat internal dari rasa lapar dan meningkatkan dari luar terhadap makanan atau *external eating*, akibatnya stres mungkin mengakibatkan peningkatan makan pada *external eating* (Coryell, 2011).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Asupan Makan

Coryell (2011) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi asupan makanan individu, yaitu :

1) Fisiologi

Beberapa hormon dan komponen genetik yang sesuai telah ditemukan memiliki pengaruh terhadap asupan energi (Coryell, 2011). Leptin dan ghrelin adalah hormon yang terlibat dalam pengaturan nafsu makan, leptin adalah hormon adiposit yang dikeluarkan untuk menekan nafsu makan, dan ghrelin umumnya merupakan peptida yang dikeluarkan untuk merangsang nafsu makan (Coryell, 2011).

2) *Food Environment*

Beberapa faktor lingkungan makanan yang dimaksud adalah iklan makanan yang menarik, perilaku makan sosial, keanekaragaman pangan, tingginya palatabilitas makanan, ketersediaan makanan tinggi lemak, makanan padat energi dan makan diluar rumah (Coryell, 2011).

3) *Psychological Distress*

Perilaku makan dapat dipengaruhi oleh perubahan emosional seperti kecemasan, kemarahan, kegembiraan, depresi, dan kesedihan (Coryell, 2011).

4) *Eating Style*

Gaya makan maladaptif seperti *restraint eating*, *disinhibited eating*, *emotional eating*, *external eating* yang berhubungan dengan asupan makanan (Coryell, 2013). Stres, kecemasan, dan depresi berhubungan dengan gaya makan maladaptif (Coryell, 2013).

5) *Gender*

Penemuan telah menemukan bahwa distress, gaya makan, asupan makanan dan obesitas kadang-kadang berbeda berdasarkan *gender* (Coryell, 2011).

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan Remaja

Menurut Patcheep (2011) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan dan pemilihan makan pada remaja, yaitu :

1) Rasa dan Pilihan

Rasa dan pilihan makanan menjadi faktor penting dalam mengambil keputusan tentang pilihan makanan dan perilaku makan pada remaja. Rasa, kenyang, dan kesenangan dianggap lebih penting dalam pemilihan makanan daripada hasil jangka panjang dari pemilihan tersebut.



Sumber : Anonim, 2015

Gambar 2. 3 Faktor yang mempengaruhi Perilaku Makan Remaja

2) Pertimbangan Waktu

Remaja cenderung merasa dibatasi dalam hal waktu karena remaja disibukkan dengan kegiatan akademik dan ekstrakurikuler seperti program-program sosial yang sibuk, pekerjaan paruh waktu dan kegiatan olahraga sehingga hanya dapat menyediakan waktu yang sedikit untuk makan. Dan akhirnya, remaja lebih memilih makanan yang lebih mudah dikonsumsi seperti makanan siap saji tanpa berpikir makanan tersebut sehat atau tidak sehat.

3) Kenyamanan

Kenyamanan adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi remaja dalam hal perilaku makan dan pilihan

makanan. Remaja lebih memilih makanan yang nyaman seperti mudah untuk ditemukan atau mudah untuk disiapkan, yang tidak menuntut persiapan dan pembersihan, yang dapat dibawa ke bus atau disimpan dalam ransel, dan dapat dijemput di *drive-through*.

4) Masalah Kesehatan

Masalah kesehatan tidak menjadi faktor penting dalam membuat keputusan tentang pilihan makanan pada remaja. Masalah kesehatan lebih menjadi penghalang untuk perilaku makan sehat remaja seperti penelitian terhadap remaja di Amerika yang berpikir bahwa mereka masih terlalu muda untuk khawatir tentang kesehatan mereka, karena mereka akan khawatir tentang kesehatan mereka ketika mereka semakin tua dan menderita penyakit.

5) Biaya

Remaja mengambil tanggungjawab untuk mencari dan membeli makanan mereka sendiri dan oleh karena itu tidak mengherankan bahwa biaya makanan mempengaruhi keputusan mereka tentang pilihan makanan.

6) *Mood* dan Emosi

Perilaku makan remaja dikaitkan dengan emosional, remaja akan makan berbeda ketika merasa bosan, depresi, stres atau marah.

7) Citra Tubuh

Perilaku makan dan pilihan makanan remaja dipengaruhi oleh kekhawatiran tentang gemuk, kurus, dan pendek.

8) Usia

Seseorang yang berusia antara 18-30 tahun kurang prihatin tentang kesehatan mereka, dan orang yang lebih tua lebih mungkin memilih makanan berdasarkan masalah kesehatan mereka.

9) Pengetahuan

Pengetahuan diperlukan dalam hal menyiapkan makanan menarik dan perencanaan makan. Informasi mengenai makanan sehat diperlukan sebagai cara untuk meningkatkan perilaku makan sehat

10) Orangtua

Orangtua berperan penting dalam perilaku makan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan positif dengan konsumsi serat, sayuran, dll.

11) Teman Sebaya

Teman sebaya sangat mempengaruhi perilaku makan remaja, khususnya perilaku makan tidak sehat seperti makanan siap saji dan minuman *soft drink*.

12) Media

Media sangat mempengaruhi gaya hidup remaja, termasuk perilaku makan dan pemilihan makanan. Remaja dianggap target terbesar untuk restoran siap saji dan sebagai pemasaran mereka yang ditunjukkan melalui televisi, majalah ataupun radio.

13) *Opportunity* (Ketersediaan dan Aksesibilitas Pilihan Makanan)

Ketersediaan dan aksesibilitas makanan mempengaruhi perilaku makan dan pemilihan makanan. Penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan buah dan sayur di rumah berhubungan positif dengan perilaku makan buah dan sayur pada anak-anak.

e. Dampak dari Perilaku Makan Tidak Sehat

Perilaku makan tidak sehat merupakan kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberikan semua zat-zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh dalam metabolisme tubuh. Perilaku makan tidak sehat akan berdampak pada status kesehatan dalam jangka waktu pendek maupun panjang. Beberapa dampak dari perilaku makan tidak sehat yang berpengaruh terhadap kesehatan individu, yaitu (McLaughlin dan Media, 2014) :

1) Fungsi Otak Menurun

Otak kita berfungsi dengan bergantung pada glukosa yang berasal dari karbohidrat dan nutrisi lain seperti lemak sehat dan antioksidan yang tercukupi. Diet ketat atau melewatkan waktu

makan dapat memiliki efek yang sama, yaitu menyebabkan memori dan konsentrasi berkurang.

2) Kemampuan Aktivitas Berkurang

Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit juga dapat menyebabkan kelesuan, kelelahan dan efek lain yang menghambat aktivitas fisik.

3) Resistensi Insulin dan Bertambah Berat Badan

Resistensi insulin adalah suatu kondisi dimana hormon insulin menjadi kurang mampu mengelola gula darah, meningkatkan resiko untuk diabetes dan berat badan bertambah.

4) Gangguan Pencernaan dan Mulas

Gangguan pencernaan mangacu pada sensasi tidak nyaman diperut bagian atas selama atau setelah makan. Menurut *University of Maryland Medical Center* penyebabnya adalah makanan berminyak atau berlemak, makan terlalu cepat, makan terlalu banyak dan terlalu banyak minum alkohol atau kafein.

5) Kualitas Tidur yang Buruk

Dr. Timothy Morgenthaler yang merupakan dokter spesialis tidur berpendapat bahwa tidur dalam keadaan lapar dan makan berlebihan akan mengurangi kualitas tidur.

6) Masalah Suasana Hati

Bahan kimia dalam otak kita mempengaruhi suasana hati yang positif seperti, serotonin dan dopamin yang bergantung pada makanan dan nutrisi yang tepat.

3. Stres

a. Definisi Stres

Kata *stress* berasal dari kosakata Bahasa Inggris. Stres merupakan stimulus, interaksi atau respon fisiologis maupun psikologis terhadap keadaan yang mengancam dan menantang seorang individu sehingga seseorang akan melakukan penyesuaian khusus terhadap keadaan

tersebut (Gatchel, dan Schultz, 2012). Stres mengarah kepada keadaan yang ditimbulkan oleh stresor. Terdapat jenis-jenis stresor atau faktor yang dapat menginduksi terjadinya respons stres yaitu faktor fisik, kimia, fisiologik, infeksi, psikologis atau emosional dan sosial (Sherwood, 2014).

Menurut kamus *Oxford*, stres memiliki enam pengertian, yaitu:

- 1) tekanan atau kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang;
- 2) tekanan yang diberikan ke suatu benda yang bisa merusak benda itu atau menghilangkan bentuknya;
- 3) kepentingan khusus yang diarahkan kepada sesuatu;
- 4) suatu kekuatan ekstra yang dikerahkan ketika mengucapkan suatu kata khusus;
- 5) suatu kekuatan ekstra yang digunakan untuk membuat suara khusus dalam musik;
- 6) penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu.

Ada beberapa istilah psikologis populer yang sering disebut sebagai stres. Pada hakikatnya, pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2010).

Dari uraian diatas dapat disampaikan bahwa stres merupakan suatu hasil proses transaksi antara manusia (faktor internal) dan lingkungan (faktor eksternal) yang bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi, dan didalamnya terdapat kesenjangan antara tuntutan dari luar dan sumber daya yang dimiliki oleh manusia.

b. Indikator Stres

Indikator stres merupakan ukuran kuantitatif dan kualitatif yang dapat

menggambarkan tingkat stres individu. Stres memberikan dampak langsung terhadap psikologis yang secara tidak langsung berdampak pada fisiologis. Terdapat beberapa indikator stres, yaitu fisiologis, emosional, dan perilaku stres (Purwanti, 2012).

Indikator fisiologis stres adalah objektif dan lebih mudah diidentifikasi, yaitu berupa kenaikan tekanan darah, tangan dan kaki dingin, postur tubuh tidak tegap, kelelahan, sakit kepala, mual, diare, perubahan nafsu makan, perubahan berat badan, dan telapak tangan berkeripat.

Berbeda dengan indikator fisiologis, indikator emosional dan perilaku stres sangat bersifat subjektif. Indikator stres psikologis dan perilaku berupa kepenatan, kelelahan mental, perasaan tidak adekuat, kehilangan harga diri, ledakan emosi, kecenderungan membuat kesalahan, mudah lupa dan pikiran buntu, kehilangan perhatian terhadap hal-hal rinci, ketidakmampuan berkonsentrasi, serta penurunan produktivitas. Indikator emosional dan perilaku tidak mudah diamati.

c. Aspek-Aspek Stress

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 2015) yaitu :

1) Aspek fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

2) Aspek psikologis

Terdiri dari gejala kognitif, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres

yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus. Berdasarkan teori yang diuraikan diatas maka dapat didimpulkan aspek- aspek stres terdiri dari aspek fisik dan aspek psikologis, aspek-aspek tersebut dijadikan sebagai indikator alat ukur skala sters akademik.

d. Faktor-Faktor Stres

Setiap teori yang berbeda memiliki konsepsi atau sudut pandang yang berbeda dalam melihat penyebab dari berbagai gangguan fisik yang berkaitan dengan stres. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa sudut pandang tersebut.

1) Sudut pandang psikodinamik

Sudut pandang psikodinamik mendasarkan dirinya pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi yang direpres. Hal-hal yang direpres akan menentukan organ tubuh mana yang terkena penyakit. Sebagai contoh, apabila seseorang merepres kemarahan, maka berdasarkan pandangan ini kondisi tersebut dapat memunculkan *essensial hypertension*.

2) Sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah *somatic weakness model*. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu. Faktor biologis seperti misalnya genetik ataupun penyakit yang sebelumnya pernah diderita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah daripada organ lainnya, hingga akhirnya rentan dan mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan tidak fit.

e. Tingkatan Stres

Setiap individu mempunyai respon dan persepsi yang berbeda terhadap stres. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, dan pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa

lalu dengan stres, serta mekanisme coping. Berdasarkan studi literatur, ditemukan tingkat stres menjadi lima bagian, antara lain:

1) Stres normal

Stres normal dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Stres normal alamiah dan menjadi penting karena setiap orang pasti mengalaminya, bahkan sejak dalam kandungan.

2) Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Stres ini dapat menimbulkan gejala antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (terengah-engah), kesulitan menelan, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperatur tidak panas dan tidak setelah beraktivitas, takut tanpa alasan yang jelas, tremor pada tangan, dan menyadari denyut jantung walaupun tidak sedang melakukan aktivitas fisik.

3) Stres sedang

Stres ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman atau pacar. *Stressor* ini dapat menimbulkan gejala antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap sesuatu situasi, merasa lelah karena cemas, gelisah, mudah tersinggung, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu.

4) Stres berat

Stres berat adalah situasi kronis yang terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan teman secara terus-menerus, masalah finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik dalam jangka panjang. *Stressor* ini dapat menimbulkan gejala antara lain merasa tidak kuat lagi melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir

bahwa hidup tidak bermanfaat.

5) Stres sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah (Psychologi Foundation of Australia, 2014).

f. Stres pada Remaja

Sejalan dengan perubahan yang terjadi dalam diri remaja, mereka dihadapkan juga pada tugas jauh yang berbeda dari tugas pada masa anak-anak. Sebagaimana diketahui dalam fase perkembangan, masa remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Banyaknya tugas perkembangan pada remaja menyebabkan sumber *stressor* pada remaja menjadi beraneka macam pula. Seorang remaja yang tak mampu mengendalikan *stressor* dengan baik dapat menyebabkan munculnya stres dalam dirinya.

Semakin banyak *stressor* yang datang semakin meningkat pula tingkat stres pada remaja. Stres akan berkembang lebih buruk bahkan depresi apabila tidak melakukan penanganan yang tepat. Kebanyakan stres di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan, mereka khawatir akan perubahan bentuk tubuhnya yang tidak ideal dan banyak khawatir juga dalam pencarian jati diri. Stres pada remaja juga disebabkan oleh tuntutan orang tua, pendidikan, dan lingkungan sosialnya (Simurforosa M., 2013).

4. Mahasiswa

a. Definisi Mahasiswa

Secara etimologis, mahasiswa terdiri dari dua kata, yaitu “maha” dan “siswa”. Maha berarti sangat, amat dan besar, sedangkan siswa berarti murid atau pelajar. Jadi mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar

sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

b. Peranan Mahasiswa

Menurut Faruq (2012) menyebutkan terdapat 3 peranan mahasiswa, yaitu sebagai berikut:

1) Iron Stock

Mahasiswa dapat menjadi *Iron Stock*, yaitu mahasiswa diharapkan menjadi manusia yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang nantinya dapat menggantikan generasi-generasi sebelumnya. Intinya peranan mahasiswa sebagai *Iron Stock* itu merupakan aset, cadangan, harapan bangsa untuk masa depan yang lebih baik.

2) Guardian of Value

Mahasiswa sebagai *Guardian of Value* berarti mahasiswa berperan sebagai penjaga nilai-nilai di masyarakat. Maksudnya adalah mahasiswa sebagai insan akademis yang selalu berpikir ilmiah dalam mencari kebenaran dari setiap masalah yang ada.

3) Agent of Change

Mahasiswa sebagai *Agent of Change* adalah mahasiswa sebagai agen dari suatu perubahan. Sebab mahasiswa itu sebagai langkah terakhir kita untuk para pelajar untuk menempuh pendidikan yang lebih tinggi, agar dapat mengaplikasikan gelar sebagai agen perubahan perubahan suatu yang lebih baik. Maksudnya peranan mahasiswa sebagai *Agent of Change* yaitu mahasiswa diharapkan dapat memberikan perubahan yang

positif terhadap bangsa dan negara.

4) *Moral Force*

Mahasiswa sebagai *Moral Force*, kita sebagai mahasiswa berperan sebagai kekuatan moral untuk negeri. Maksudnya mahasiswa harus memiliki acuan dasar dalam bereperilaku terhadap tata cara berpakaian, sikap, tingkah laku dan perkataan yang baik.

5) *Social Control*

Mahasiswa sebagai *Social Control* adalah kita harus berperan sebagai pengontrol kehidupan sosial. Dalam hal ini adalah mengontrol kehidupan masyarakat, dengan menjadikan diri kita sebagai jembatan antara masyarakat dengan pemerintah.

5. COVID-19

a. Definisi COVID-19

Coronavirus Disease (COVID-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-Cov-2). Coronavirus juga merupakan keluarga besar dari virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti *common cold* atau pilek dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS. Penularan virus ini dari hewan ke manusia (*zoonosis*) dan penularan dari manusia ke manusia sangat terbatas. Tetapi untuk 2019-nCoV masih belum jelas bagaimana penularannya, diduga dari hewan ke manusia karena kasus-kasus yang muncul di Wuhan semuanya mempunyai riwayat kontak dengan pasar hewan Huanan.

b. Klasifikasi COVID-19

Berdasarkan Panduan Surveilans Global WHO untuk novel Coronavirus 2019 (COVID-19) per 20 Maret 2020, definisi infeksi COVID-19 ini diklasifikasikan sebagai berikut: (WHO, 2020).

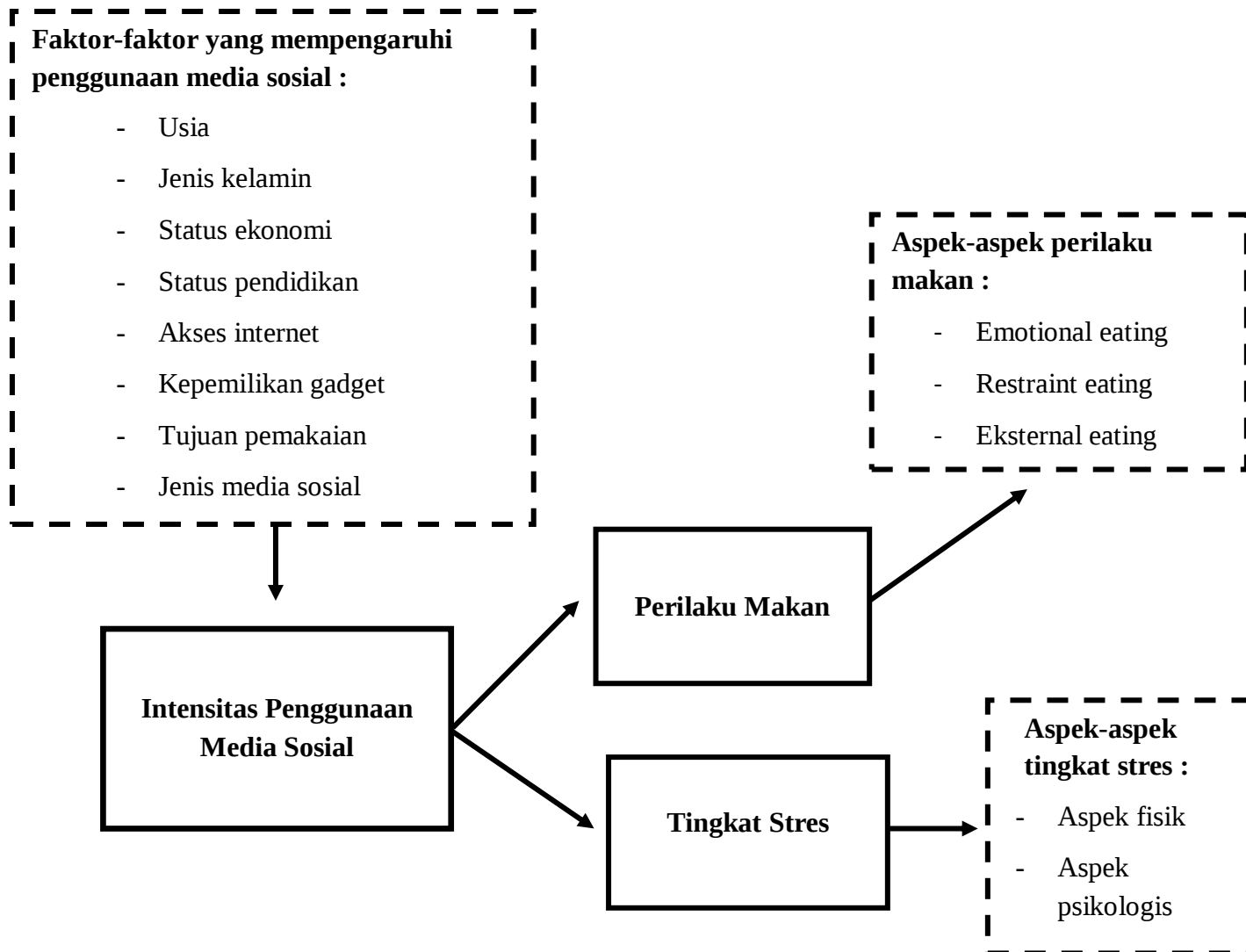
1) Kasus Terduga (*suspect case*)

- a) Pasien dengan gangguan napas akut (demam dan setidaknya satu tanda/gejala penyakit pernapasan, seperti batuk, sesak napas), dan riwayat perjalanan atau tinggal di daerah yang melaporkan penularan di komunitas dari penyakit COVID-19 selama 14 hari sebelum onset gejala; atau
 - b) Pasien dengan gangguan napas akut dan mempunyai kontak dengan kasus terkonfirmasi atau probable COVID-19 dalam 14 hari terakhir sebelum onset; atau
 - c) Pasien dengan gejala pernapasan berat (demam dan setidaknya satu tanda/gejala penyakit pernapasan, seperti batuk, sesak napas dan memerlukan rawat inap) dan tidak adanya alternatif diagnosis lain yang secara lengkap dapat menjelaskan presentasi klinis tersebut.
- 2) Kasus probable (*probable case*)
- a) Kasus terduga yang hasil tes dari COVID-19 inkonklusif; atau
 - b) Kasus terduga yang hasil tesnya tidak dapat dikerjakan karena alasan apapun.
 - c) Kasus terkonfirmasi yaitu pasien dengan hasil pemeriksaan laboratorium infeksi COVID-19 positif, terlepas dari ada atau tidaknya gejala dan tanda klinis.

c. Tujuan Penerapan PSBB

Penerapan kenormalan baru tersebut bertujuan mempercepat penanganan COVID-19 dalam aspek kesehatan dan sosial-ekonomi.

B. Kerangka Teori



Modifikasi : Handikasari, 2018 dan Streint, 2013

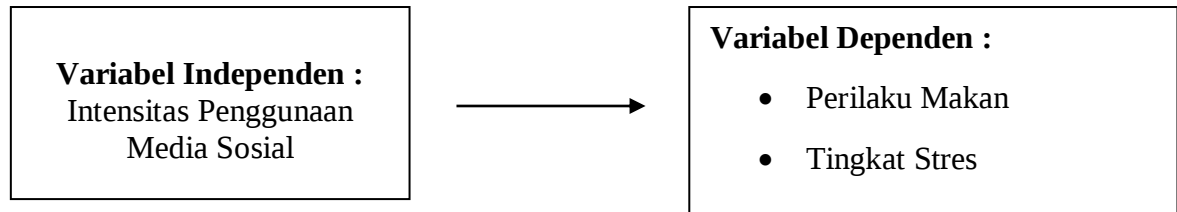
Keterangan :

→ : berpengaruh

□ : variabel yang diteliti

Bagan 2. 1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Bagan 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan antara antara pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi COVID-19.
2. Terdapat hubungan antara pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi COVID-19.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian kuantitatif ini bertujuan memperoleh data dan informasi tentang hubungan fenomena tertentu secara komprehensif dan integral (Sarwono, 2010). Desain penelitian pada penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Pendekatan ini merupakan jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat sehingga tidak ada tindak lanjut (Nursalam, 2016).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan secara daring pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga Bekasi yang berada di Jl. Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur. Penelitian ini berlangsung pada bulan Desember 2020 hingga Januari 2021.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi target dari penelitian ini adalah semua mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Bekasi yang berusia 18-21 tahun. Adapun populasi terjangkau dari penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang berusia 18-21 tahun dan berstatus aktif sebagai mahasiswa.

2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang berusia 18-21 tahun dan berstatus aktif. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Consecutive sampling*, dimana semua subjek yang ada dan telah memenuhi kriteria pemilihan sampel dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi (Sastroasmoro & Ismael, 2014). *Consecutive sampling* merupakan salah satu jenis dari metode *non-probability sampling* yang paling baik, dan merupakan cara

termudah. Dengan menggunakan teknik tersebut, maka seluruh subjek memiliki kesempatan yang sama untuk dilakukan penelitian untuk dijadikan sebagai sampel dalam penelitian (Notoatmodjo, 2012). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Mitra Keluarga, dan memenuhi kriteria sebagai berikut:

1) Inklusi

- Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang berstatus aktif.
- Mahasiswa yang berusia 18-21 tahun.
- Sehat jasmani dan rohani.
- Bersedia menjadi responden dalam penelitian.

2) Eksklusi

- Tidak masuk pada saat dilakukan penelitian berlangsung.
- Sakit pada saat penelitian.
- Mahasiswa yang tidak memiliki media sosial.

3. Besar Sampel

Rumus yang digunakan untuk menentukan besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus uji beda proporsi yaitu sebagai berikut (Lemeshow, 1990).

$$n = \frac{\left(z_{1-\alpha/2} \sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2) + P_3(1-P_3)} \right)^2}{(P_1 - P_2 - P_3)^2}$$

Keterangan :

n = Besar sampel

$Z_{1-\alpha/2}$ = Nilai Z skor pada $1-\alpha/2$ dengan tingkat kepercayaan 95% (1,96)

$Z_{1-\beta}$ = Nilai Z skor pada $1-\beta$ dengan tingkat kepercayaan 80% (0,84)

$P = (P_1 + P_2 + P_3)/2$

Perilaku makan :

P_1 = Proporsi perilaku makan buruk pada kelompok pengguna media sosial lama (0,88) (Rusyadi, 2017)

P_2 = Proporsi perilaku makan buruk pada kelompok pengguna media sosial singkat (0,15) (Rusyadi, 2017)

$$n = \frac{\{1,96\sqrt{2 \cdot 0,57(1 - 0,57)} + 0,84\sqrt{0,88(1 - 0,88) + 0,15(1 - 0,15)}\}^2}{(0,88 - 0,15)^2}$$

Tingkat Stres :

P_1 = Proporsi terjadinya stres pada kelompok penggunaan media sosial yang lama (0,48) (Sonya, 2019)

P_2 = Proporsi terjadinya stress pada kelompok penggunaan media social yang singkat (0,05) (Sonya, 2019)

$$n = \frac{\{1,96\sqrt{2 \cdot 0,027(1 - 0,27)} + 0,84\sqrt{0,48(1 - 0,48) + 0,05(1 - 0,05)}\}^2}{(0,48 - 0,05)^2}$$

Dengan menggunakan rumus diatas, maka hasil perhitungan sampel sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Besar Sampel Penelitian Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi di masa Pandemi COVID-19

Variabel	P_1	P_2	N	2n
Perilaku makan	0,88	0,15	52	104
Tingkat stres	0,48	0,05	25	50

n minimum = 104

n minimum + 10% = **114 sampel**

Berdasarkan rumus besar sampel diatas, didapatkan jumlah sampel minimum yang dibutuhkan sebesar 114 responden. Untuk mengantisipasi

adanya bias maka jumlah sampel ditambah 10% dari jumlah sampel sehingga total sampel menjadi minimal 114 responden.

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok yang lain (Notoatmodjo, 2012).

1. Variabel *independent* (bebas)

Variabel *independent* pada penelitian ini adalah penggunaan media sosial.

2. Variabel *dependent* (terikat)

Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah perilaku makan dan tingkat stres.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik hal yang diamati dari yang didefinisikan. Karakteristik yang dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemungkinan dapat diulangi oleh orang lain (Nursalam, 2017).

Tabel 3. 2 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi di masa Pandemi COVID-19

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Karakteristik Responden					
Usia	Lama hidup responden dari lahir sampai saat penelitian.	Pengisian kuesioner secara mandiri (<i>Daring</i>)	Kuesioner	Tahun	Ratio
Jenis kelamin	Karakteristik biologis yang dapat dilihat dari penampilan luar.	Pengisian kuesioner secara mandiri (<i>Daring</i>)	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Variabel Bebas					
Penggunaan Media	Media <i>online</i> dengan aplikasi berbasis internet	Pengisian kuesioner	Kuesioner	1. ≤ 6 jam : singkat 3. > 6 jam : lama	Ordinal

Sosial	yang digunakan untuk berbagi dan berpartisipasi (<i>Facebook, Instagram, Whatsapp, Line, Youtube, dan Twitter</i>).	secara mandiri (<i>Daring</i>)		Sumber : Sanjaya, 2017	
Variabel Terikat					
Perilaku Makan	Hasil dari segala macam pengalaman secara instansi manusia dengan lingkungan yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, tindakan	Pengisian kuesioner secara mandiri (<i>Daring</i>)	Kuesioner	Skor : 1. ≥ 8 : baik 2. < 8 : buruk Sumber : Aethelstone, 2017	Ordinal
Tingkat Stress	Suatu rentang respon stres yang dipersepsikan individu terhadap stimulasi yang diterima	Pengisian kuesioner secara mandiri (<i>Daring</i>)	Kuesioner DASS (<i>Depression Anxiety Stress Scale</i>)	Skor : 1. ≤ 21 : Tidak stres 2. > 21 : Stres Sumber : Crawford, 2003	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Peneliti mengumpulkan data dari responden dengan meminta jawaban pertanyaan secara tertulis pada lembar kuesioner. Kuesioner merupakan jenis pengukuran dengan memberikan daftar pertanyaan langsung kepada subjek ataupun disampaikan secara lisan oleh peneliti sesuai dengan pedoman yang telah ditetapkan sehingga memberikan kebebasan bagi subjek untuk menjawab (Nursalam, 2017). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Kuesioner karakteristik responden

Kuesioner karakteristik responden bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden, kuesioner ini berisi pertanyaan nama responden, usia dan jenis kelamin.

2) Kuesioner Media Sosial

Variabel media sosial menggunakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti sebelumnya. Parameter pernyataan yaitu waktu penggunaan dan jenis media sosial. Responden dikategorikan lama penggunaannya terhadap media sosial jika ia memilih jawaban lebih dari 6 jam per hari dan dikatakan singkat jika memilih jawaban kurang dari sama dengan 6 jam per hari.

3) Kuesioner Perilaku Makan

Kuesioner aspek perilaku makan yang terdiri dari 13 pertanyaan bersifat pilihan ganda. Jawaban dari pertanyaan yang sama pada pilihan setiap responden dikelompokkan. Setelah dilakukan pengelompokkan pilihan jawaban yang sama, jawaban tersebut dijumlahkan dan dimasukkan kedalam 2 kategori.

4) Kuesioner Tingkat Stres

Kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stres Scale 42*) merupakan instrumen untuk mengetahui tingkat depresi, kecemasan, dan stress yang dikutip oleh Lovibond dan telah diterjemahkan oleh Damanik. DASS 42 ini terdiri dari 42 item pertanyaan. Penelitian hanya memilih kuesioner yang mengukur tentang stres yaitu sejumlah 14

pertanyaan yang terdapat dalam item 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39. Penilaian dengan kuesioner ini adalah jika total nilai ≤ 21 maka dinyatakan tidak stres, dan jika nilai total > 21 maka dinyatakan stres.

G. Uji Instrumen Penelitian

Penelitian ini dilakukan dua tahap uji instrumen penelitian, yaitu :

1. Uji Validitas

Prinsip uji validitas adalah pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrumen dalam pengumpulan data (Nursalam, 2015). Uji coba instrumen penelitian dilakukan kepada 30 mahasiswa/i STIKes Medistra Indonesia. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar kuesioner tentang intensitas penggunaan media sosial.

Uji validitas digunakan untuk mengetahui ketepatan dan kecermatan instrumen yang digunakan sesuai dengan fungsinya. Uji validitas menggunakan program statistik. Nilai r tabel pada penelitian ini dicari dengan melihat r tabel untuk kasus sebanyak 30 (*N of cases*) maka diperoleh $df = 30 - 2 = 28$. Dengan tingkat signifikansi 5% maka didapat nilai r tabel sebesar 0,361, dan setiap item pertanyaan memiliki nilai lebih dari 0,361. Hasil uji validitas pada kuesioner intensitas penggunaan media sosial dengan total 13 pertanyaan, maka hasil uji validitasnya sebagai berikut :

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas

Kode	r-hitung	r-tabel	Validasi
P1	0,841	0,361	VALID
P2	0,805	0,361	VALID
P3	0,884	0,361	VALID
P4	0,900	0,361	VALID
P5	0,727	0,361	VALID
P6	0,709	0,361	VALID
P7	0,409	0,361	VALID

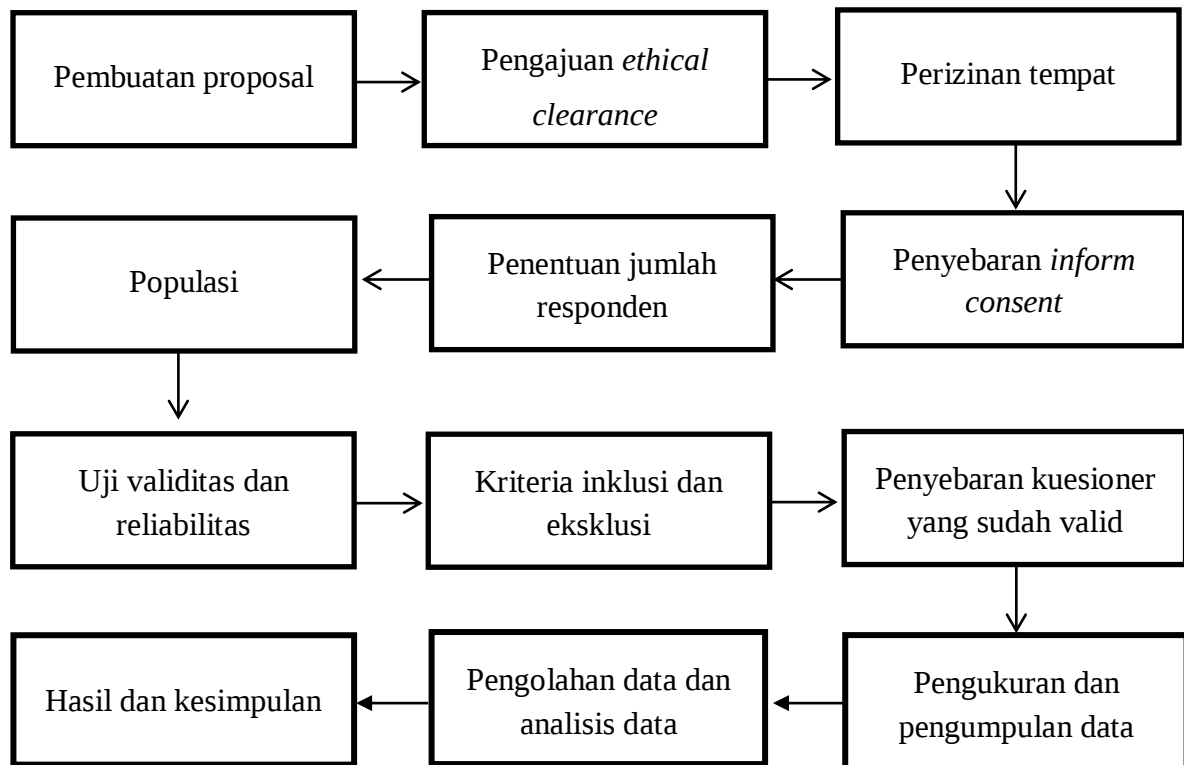
P8	0,394	0,361	VALID
P9	0,422	0,361	VALID
P10	0,787	0,361	VALID
P11	0,685	0,361	VALID
P12	0,697	0,361	VALID

2. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas indeks yang menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih maka hasilnya akan tetap atau tidak berubah-ubah (Florence, 2017).

Uji reliabilitas pada kuesioner ini dilakukan setelah melakukan uji validitas. Hasil uji reliabilitas didapatkan bahwa Dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,60$. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa *Crobach's Alpha* sebesar 0,94. Interpretasi hasil tersebut adalah kuesioner yang diujikan sangat reliabel. Semua pertanyaan pada kuesioner dinyatakan valid dan reliabel sehingga kuesioner tersebut dapat dipakai dalam penelitian ini.

H. Alur Penelitian



Bagan 3. 1 Alur Penelitian Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi pada masa pandemi COVID-19

I. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Tahap pengolahan data pada penelitian yaitu (Setiadi, 2013):

a. *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau di kumupulkan. Editing dapat di lakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

b. *Coding*

Coding merupakan proses mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data berbentuk angka atau bilangan (Notoatmodjo, 2010).

c. *Entry*

Data yang lengkap kemudian dimasukkan ke dalam program komputer (*input data*).

d. *Cleaning*

Cleaning merupakan kegiatan memeriksa kembali data yang sudah dimasukan ke dalam tabel atau *database* pada komputer agar terlihat ada atau tidaknya kesalahan yang mungkin dapat terjadi pada saat memasukan data, sehingga *missing data* dapat diketahui.

e. Mengeluarkann informasi

Hasil dari pengolahan data disesuaikan dengan tujuan penelitian yang dilakukan.

2. Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan oleh peneliti dari responden akan diolah dengan menggunakan *software* statistik. Analisis data dilakukan dengan dua tahapan, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat yaitu sebagai berikut :

a. Analisis univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variabel bebas dan variabel terikat. Analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Pannu et al, 2016). Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi penggunaan media sosial, perilaku makan, dan tingkat stres.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji *Fisher Exact*. Uji *Fisher Exact* digunakan jika uji *chi square* tidak memenuhi syarat. Syarat uji *chi square* adalah bila tidak ada sel nilai *observed* yang bernilai nol dan tidak ada sel yang mempunyai nilai *expected* kurang dari 5.

J. Etika Penelitian

Proposal penelitian ini telah di review dan di setuju oleh Komisi Etik Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dengan No.Surat 03/20.12/0745. Penelitian ini menjamin kebebasan individu untuk berpartisipasi dengan menjawab setiap pertanyaan yang diajukan subjek penelitian, penelitian ini bersifat tidak berbahaya, penelitian ini dapat memberikan manfaat, prosedur penelitian ini tidak membedakan agama, etnis, dan gender. Penelitian ini menjunjung asas kejujuran, dan jaminan kerahasiaan terhadap identitas dan informasi yang diberikan oleh partisipan. Selanjutnya, penelitian ini dilakukan setelah mengajukan permohonan izin kepada pihak STIKes Mitra Keluarga. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti mengajukan informed consent kesediaan menjadi responden dengan menjunjung asas kejujuran, dan jaminan kerahasiaan terhadap identitas dan informasi yang diberikan oleh partisipan.

BAB IV

HASIL

A. Hasil Penelitian

Penelitian hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan tingkat stres pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi covid-19 ini telah dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2020. Sampel penelitian adalah mahasiswa tingkat I, II, dan III dari program studi D3 TLM, D3 & S1 Keperawatan, S1 Gizi dan S1 Farmasi di STIKes Mitra Keluarga yang berjumlah 114 mahasiswa. Data yang telah terkumpul diolah, dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel yang disertai dengan penjelasan. Hasil penelitian terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik demografi responden, analisa univariat dan bivariat.

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di STIKes Mitra Keluarga yang terletak di Jl. Pengasinan Rawa Semut Raya, RT. 004/RW. 012, Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat 17113. STIKes Mitra Keluarga adalah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang berakreditasi BAN-PT yang terdiri dari empat program studi diantaranya D3 TLM (Teknik Laboratorium Medis), D3 & S1 Keperawatan, S1 Gizi, dan S1 Farmasi. STIKes Mitra Keluarga juga ditunjang dengan berbagai fasilitas yang sangat memadai.

STIKes Mitra Keluarga memiliki visi dan misi, yaitu :

Visi :

Menjadi institusi pendidikan kesehatan yang unggul dalam tata kelola pendidikan pada tahun 2020.

Misi :

- a) Menyelenggarakan proses pendidikan secara profesional sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- b) Melaksanakan penelitian secara berkesinambungan untuk pengembangan pendidikan kesehatan,
- c) Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang kesehatan sebagai upaya peningkatan status kesehatan masyarakat.

2. Hasil Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk menganalisis variabel-variabel karakteristik individu yang ada secara deskriptif dengan menggunakan distribusi frekuensi dan proporsi untuk variabel penelitian meliputi : karakteristik remaja yang terdiri dari usia, jenis kelamin, penggunaan media sosial, perilaku makan, dan tingkat stres remaja.

a. Karakteristik Remaja di STIKes Mitra Keluarga

Data umum yang disajikan dalam tabel ini meliputi usia dan jenis kelamin.

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19

No.	Karakteristik	Kriteria	n	%
1.	Usia	18 tahun	28	24,6
		19 tahun	31	27,1
		20 tahun	46	40,4
		21 tahun	9	7,9
		Total	114	100,0
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki	9	7,9
		Perempuan	105	92,1
		Total	114	100,0

Sumber: Data Primer (2021), n = 114

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari sampel 114 responden terdiri dari laki-laki sebanyak 9 responden (7,9%) dan perempuan sebanyak 105 responden (92,1%). Sampel lebih banyak berusia 20 tahun sebanyak 46 responden (40,4%), sedangkan untuk usia 18 tahun, 19 tahun dan 21 tahun masing-masing sebesar 24,6%, 27,1%, dan 7,9%.

b. Gambaran Penggunaan Media Sosial, Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa

Variabel independen pada penelitian ini adalah penggunaan media sosial yang diperoleh hasil singkat, sedang dan lama. Sedangkan variabel dependen pada penelitian ini meliputi perilaku makan dan tingkat stres pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

1) Penggunaan media sosial pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

Tabel 4. 2 Penggunaan Media Sosial Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19

No.	Pertanyaan	Jawaban	n	%
1.	Tujuan menggunakan internet di masa pandemi covid-19	Melihat email	43	37,7
		Mencari informasi yang berkaitan dengan tugas	63	55,3
		Mencari informasi diluar tugas	2	1,8
		Membagikan kegiatan lewat sosial media	6	5,3
		Total	114	100,0
2.	Informasi yang paling sering diakses saat pandemi covid-19	Pangan dan gizi	48	42,1
		Kesehatan	49	43,0
		Psikologi	12	10,5
		Olahraga	1	0,9
		Lainnya	4	3,5
		Total	114	100,0
3.	Tempat mengakses internet	Kampus	0	0
		Rumah	112	98,2
		Caffe	2	1,8
		Perpustakaan	0	0
		Total	114	100,0
4.	Media sosial yang paling sering diakses	WhatsApp	76	66,7
		Instagram	22	19,3
		TikTok	10	8,8
		Twitter	6	5,3
		Lainnya	0	0
		Total	114	100,0
5.	Tujuan penggunaan	Hiburan	72	63,2

	media sosial tersebut	Komunikasi	37	32,5
		Menambah informasi	5	4,4
		Lainnya	0	0
		Total	114	100,0
6.	Lama penggunaan media sosial	> 6 jam	85	74,6
		≤ 6 jam	29	25,4
		Total	114	100,0
7.	Pengaruh pola konsumsi dari media sosial	Ya	37	32,5
		Tidak	77	67,5
		Total	114	100,0
8.	Fasilitas <i>smartphone</i>	Orangtua	97	85,1
		Beli sendiri	16	14,0
		Saudara/keluarga	1	0,9
		Teman	0	0
		Total	114	100,0
9.	Kuota selama sebulan	<20 gb	49	43,0
		20 gb	12	10,5
		>20 gb	53	46,5
		Total	114	100,0

Sumber: Data Primer (2021), n = 114

Pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden sebanyak 85 responden (74,6%) menggunakan media sosial dengan tinggi sedangkan penggunaan media sosial rendah sebanyak 29 responden (25,4%), dilihat dari pertanyaan no.6, sehingga dapat dikatakan sebagian besar responden menggunakan media sosial yang tinggi. Pertanyaan-pertanyaan selain no.6 merupakan pertanyaan pelengkap untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa dalam menggunakan media sosial. Data lain untuk jenis media sosial yang dimiliki responden, peneliti menggunakan cara yaitu setiap responden memilih media sosial apa yang paling sering diakses oleh para mahasiswa, sebanyak 76 responden (66,7%) paling sering mengakses *WhatsApp*, disusul oleh 22 responden (19,3%) yang sering mengakses *Instagram*. Akun *TikTok* sering diakses oleh 10 responden (8,8%) dan sisanya 6 responden (5,3%) sering mengakses *Twitter*. Tujuan dari penggunaan internet di masa pandemi covid-19 sebagian besar untuk mencari informasi yang berkaitan dengan tugas 63 responden (55,3%) dengan informasi yang paling sering diakses

saat pandemi covid-19 adalah kesehatan 49 responden (42,1%). Sebagian besar responden lebih sering mengakses internet dirumah sebanyak 112 responden (98,2%) dan mereka mendapatkan *smartphone* merupakan fasilitas yang diberikan dari orangtua 97 responden (85,1%) dimana hal ini membuktikan bahwa orangtua mereka mendukung dengan cara memfasilitasi sarana berupa *smartphone*, seolah *smartphone* adalah kebutuhan primer di era saat ini.

2) Perilaku makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

Tabel 4. 3 Perilaku Makan Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19

Perilaku Makan	n	%
Buruk	99	86,8
Baik	15	13,2
Total	114	100,0

Sumber: Data Primer (2021), n = 114

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga sebagian memiliki perilaku makan yang buruk yaitu sebanyak 99 responden (86,8%). Sedangkan mahasiswa yang memiliki perilaku makan yang baik sebanyak 15 responden (13,2%).

3) Tingkat stres pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

Tabel 4. 4 Tingkat Stres Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19

Tingkat Stres	n	%
Stres	103	90,4
Tidak stres	11	9,6
Total	114	100,0

Sumber: Data Primer (2021), n = 114

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami stres sebanyak 103 orang (90,4%), sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami stres sebanyak 11 orang (9,6%).

3. Hasil Analisa Bivariat

Analisa bivariat pada penelitian ini terdiri dari variabel penggunaan media sosial (independen), perilaku makan (dependen), dan tingkat stres (dependen). Variabel penggunaan media sosial ini terdiri dari 3 aspek yaitu singkat, sedang dan lama. Analisa bivariat pada penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan penggunaan media sosial terhadap perilaku makan dan penggunaan media sosial terhadap tingkat stres. Teknik yang digunakan adalah uji *Fisher Exact*.

a. Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Makan pada Mahasiswa

Tabel 4. 5 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19

Penggunaan Media Sosial	Perilaku Makan Mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga				Total		OR (95% CI)
	Buruk		Baik				
	N	%	N	%	N	%	
Lama	78	91,8	7	8,2	85	74,6	4,245 (1,381-13,049)
Singkat	21	72,4	8	27,6	29	25,4	
Total	99	86,8	15	13,2	114	100,0	
p=0,021							

Sumber: Data Primer (2021), n = 114, Uji Fisher Exact, signifikan jika < 0,05

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan perilaku makan diperoleh bahwa sebanyak 78 responden (91,8%) mahasiswa dengan penggunaan media sosial lama dan perilaku makan buruk. Sedangkan mahasiswa dengan penggunaan media sosial singkat dan perilaku makan baik sebanyak 8 responden (27,6%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,021$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi perilaku makan pada mahasiswa dengan penggunaan media sosial singkat dan lama (ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan perilaku makan di masa pandemi covid-19). Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=4,245$. Jadi, mahasiswa yang

menggunakan media sosial lama memiliki odds sebesar 4,245 kali lebih besar berperilaku makan buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan media sosial singkat.

b. Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa

Tabel 4. 6 Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19

Penggunaan Media Sosial	Tingkat Stres Mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga				Total		OR (95% CI)
	Stres		Tidak Stres				
	N	%	N	%	N	%	
Lama	80	94,1	5	5,9	85	74,6	4,174 (1,167-14,925)
Singkat	23	79,3	6	20,7	29	25,4	
Total	11	9,6	103	90,4	114	100,0	
p=0,030							

Sumber: Data Primer (2021), n = 114, Uji Fisher Exact, signifikan jika < 0,05

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat stres diperoleh bahwa sebanyak 80 responden (94,1%) mahasiswa dengan penggunaan media sosial lama dan mengalami stres. Sedangkan mahasiswa dengan penggunaan media sosial singkat dan tidak mengalami stres sebanyak 6 responden (20,7%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,030$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi tingkat stres pada mahasiswa dengan penggunaan media sosial singkat dan lama (ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat stres di masa pandemi covid-19). Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=4,174$. Jadi, mahasiswa yang menggunakan media sosial lama memiliki odds sebesar 4,174 kali lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan media sosial singkat.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Gambaran Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan data usia responden mayoritas adalah 20 tahun sebanyak 46 orang (40,4%) sedangkan responden yang minoritas berusia 21 tahun sebanyak 9 orang (7,9%). Hasil penelitian didukung dengan data bahwa mahasiswa yang berusia 18-21 tahun rentan mengalami stres dan lebih membutuhkan perhatian, kasih sayang dan pola asuh dari orangtua (Titaheluw, Kanine & Kallo, 2014).

Hasil penelitian didominasi oleh remaja yang berusia 20 tahun sehingga berada dalam tahap remaja akhir. Masa remaja adalah jalan panjang yang menjembatani periode kehidupan anak dan dewasa, yang rentan dalam artian fisik, psikis, sosial dan gizi. Kebutuhan energi dan nutrisi remaja dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas dan status nutrisi. Nutrisi yang dibutuhkan sedikit lebih tinggi untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan remaja tersebut (Pujianti, 2015).

Remaja akhir mempunyai tugas untuk dapat mengembangkan rasa tanggung jawab sosial, mencapai kemandirian emosional dan mampu beradaptasi dengan adanya stresor yang sering muncul sehingga remaja akhir dapat berpikir logis, konkret dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri (Yusuf, 2010). Stresor yang sering muncul pada remaja akhir bersumber dari faktor biologis seperti pubertas, faktor keluarga seperti berpisahnya orang tua dan keadaan jauh dari orang tua, faktor sekolah seperti banyaknya tugas yang didapatkan, faktor teman sebaya seperti hubungan dengan teman sebaya yang kurang harmonis dan terakhir faktor lingkungan sosial seperti proses penyesuaian diri antar individu serta tuntutan hidup (Priyandio, 2013).

Responden penelitian sesuai dengan penjelasan di atas yaitu mahasiswa dengan usia 20 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

sebagian besar mahasiswa mengalami stres atau berada dalam kategori tidak normal, hal ini disebabkan karena mahasiswa yang berusia 20 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir. Remaja akhir akan mulai berpikir secara kritis dan beradaptasi ketika terpapar oleh *stressor* sehingga terjadinya stres yang berlebihan kurang dapat diminimalisir.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan data jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan sebanyak 105 orang (92,1%) sedangkan responden laki-laki hanya berjumlah 9 orang (7,9%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Suwartika (2014) yang menggunakan responden perempuan dengan jumlah lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki. Penelitian tersebut menjelaskan jumlah responden tidak akan berpengaruh terhadap hasil yang didapatkan. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa jenis kelamin tidak akan mempengaruhi tingkat stres yang didapatkan oleh mahasiswa karena tipe *stressor* dan pengalaman akan mempengaruhi perbedaan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Sedangkan menurut hasil penelitian Salama (2015) menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa jumlah responden akan berpengaruh terhadap hasil yang didapatkan. Penelitian tersebut menghasilkan data bahwa tingkat stres remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki.

2. Gambaran Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan analisis univariat pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden yang menggunakan media sosial dengan durasi lama sebesar 85 orang (74,6%) sedangkan yang menggunakan dengan durasi singkat sebesar 29 orang (25,4%). Hal ini ditandai dengan indikator frekuensi > 6 jam dalam sehari dengan ≤ 6 jam dalam sehari.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Saputra (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat dipicu oleh kebutuhan *chatting* maupun diskusi mengenai tugas kuliah oleh mahasiswa maupun

untuk sekedar hiburan. Durasi penggunaan media sosial dalam sehari yang dilakukan oleh mahasiswa didasarkan atas kebutuhan mengakses internet di masa pandemi covid-19 ini untuk membuka email, untuk mencari tugas, fokus dengan *chatting* maupun akses hiburan di media sosial. Mahasiswa yang dihadapkan dengan beberapa tugas kuliah menyebabkan mereka lebih cepat jenuh dan bosan, sehingga untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan tersebut, mereka mencari hiburan dengan mengakses internet untuk mengakses media sosial, *menlike* postingan instagram, bermain *game online*, menonton video *online*, mendengarkan musik, membaca cerita/berita, dsb.

Mahasiswa seringkali begadang untuk mengakses media sosial dengan *chatting* atau berinteraksi dengan pengguna lainnya yang menyebabkan kurang tidur. Penelitian ini menunjukkan bahwa *WhatsApp* merupakan aplikasi media sosial yang memiliki peminat yang tinggi pada mahasiswa. Temuan ini didukung oleh laporan survei APJII (2018) bahwa jumlah pengguna tertinggi *WhatsApp* adalah mahasiswa dan telah menjadi kehidupan mahasiswa masa kini. Jika seorang mahasiswa mengakses media sosial akan memberikan efek pada kondisi emosional dan suasana hati mahasiswa merasa puas yang kemudian berdampak pada perubahan kestabilan emosi menjadi *mood* (Chaturvedi & Chader, 2010).

Media sosial merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan oleh sebagian besar mahasiswa. Semakin canggihnya *smartphone* dan biaya internet yang terjangkau menimbulkan kebutuhan untuk terus-menerus mengecek notifikasi serta kehidupan virtual di media sosial sehingga membuat mahasiswa saat ini sulit untuk menghentikan ketergantungannya dengan media sosial. Kemudahan dan kenyamanan pada situs media sosial memang membuat seseorang terlena untuk menggunakannya secara berlebihan sehingga menyebabkan adanya rasa kecanduan (Ursa et al., 2013). Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan media sosial telah menimbulkan kecanduan bagi mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi covid-19.

3. Gambaran Perilaku Makan

Berdasarkan analisis univariat pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang perilaku makan buruk sebesar 72 orang (63,2%) sedangkan yang perilaku makan baik sebesar 28 orang (24,6%). Hal ini disebabkan karena pola perilaku makan yang tidak teratur.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Pujiati (2015) menunjukkan bahwa responden memiliki perilaku makan yang buruk lebih banyak dibandingkan yang memiliki perilaku makan baik. Perilaku makan yang buruk akan mengakibatkan pada ketidakseimbangan antara asupan dan energi yang dikeluarkan sehingga menyebabkan penambahan berat badan dan terjadi perubahan bentuk tubuh.

Remaja yang merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik ini seringkali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Ini terlihat pada perilaku remaja yang selalu dianggap benar oleh remaja itu sendiri seperti melakukan diet ketat, mengurangi asupan makanan dengan melewati waktu sarapan, dan menahan rasa lapar. Ini dilakukan agar remaja tetap memiliki tubuh langsing, dan takut untuk menjadi gemuk (Pujiati, 2015).

Pada umumnya remaja putri mempunyai pola dan kebiasaan makan yang homogen dimana asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi (AKG) yang sudah dianjurkan. Hal ini juga terlihat bahwa hampir separuh remaja putri mempunyai berat badan rendah, serta sepertiga dari mereka kurus, yang menunjukkan adanya hambatan pertumbuhan (Sayogo, 2011).

4. Gambaran Tingkat Stres

Berdasarkan analisis univariat pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami stres sebesar 103 orang (90,4%) sedangkan yang tidak mengalami stres sebesar 11 orang (9,6%). Hal ini disebabkan oleh perbedaan masing-masing individu dalam menghadapi stres yang sedang dirasakan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Febriana (2018) menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak mengalami stres. Pada mahasiswa akan sering mengalami stres tetapi mahasiswa seharusnya mampu mengendalikan permasalahan yang dihadapinya.

Tingkat stres dapat dipengaruhi oleh respon seseorang terhadap stres. Respon terhadap stres dikelompokkan menjadi 4 bagian yaitu respon fisiologis, respon kognitif, respon emosi, dan respon tingkah laku. Faktor lain yang juga dapat menyebabkan perbedaan tingkat stres seseorang adalah mekanisme koping. Mekanisme koping yang buruk dapat memperparah stres seseorang, begitupun sebaliknya. Jika bisa melawan stres yang ia rasakan dengan melakukan mekanisme koping yang benar, maka stres tersebut bisa berkurang bahkan menghilang (Nasir, 2011).

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 114 responden didapatkan hasil analisis data dengan menggunakan uji *fisher exact* diketahui $p\text{-value} = (0,001) < (0,050)$ sehingga H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan perilaku makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

Hasil tersebut serupa dengan penelitian Wilksch (2019) menunjukkan bahwa semakin banyak seseorang mempunyai akun media sosial maka semakin buruk pula perilaku makannya. Perilaku makan yang buruk dilihat dari adanya peningkatan kemungkinan makan sedikit, melewatkan waktu makan dan rencana untuk diet ketat. Salah satu jenis media sosial merupakan platform yang terkait dengan peningkatan resiko pesta makan.

Media sosial sering mengaburkan batas antara virtual dan kenyataan sehingga menciptakan ide-ide bahwa perempuan harus terlihat

seperti gambar yang mereka tonton. Wanita terus-menerus diajari bahwa satu-satunya cara untuk sukses dalam hidup mereka adalah dengan terlihat seperti wanita yang mereka lihat di media sosial (Helfert & Warschburger, 2013). Wanita mengalami tekanan ini serta ketidakpuasan tubuh pada tingkat yang lebih tinggi daripada pria. Menurut Klein (2013), 74 persen dari semua wanita berpartisipasi dalam jejaring sosial karena itu meningkatkan eksposur mereka terhadap gambar “inspirasi” ini (Klein, 2013).

Wanita yang aktif dalam media sosial sering memiliki persepsi yang sangat menyimpang tentang bagaimana mereka terlihat dan terus merasakan kebutuhan untuk menurunkan berat badan bahkan ketika mereka sangat kurus sehingga kesehatanlah yang menjadi sangat beresiko. Mereka memiliki ketakutan yang kuat untuk ketika kenaikan berat badan dan merasa bahwa nilai mereka sebagai pribadi adalah langsung dipengaruhi oleh bentuk tubuh mereka (Wood & Knight, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Qutteina mengkonfirmasi bahwa penggunaan intensif media sosial, khususnya *Instagram*, secara positif dikaitkan dengan peningkatan perilaku makan yang tidak teratur di kalangan wanita muda. Intensitas penggunaan media sosial menunjukkan hubungan yang signifikan dengan peningkatan gangguan perilaku makan (Qutteina, Nasrallah, Kimmel, & Khaled, 2019)

2. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sampel yang berjumlah 114 responden didapatkan hasil analisis data dengan menggunakan uji *fisher exact* diketahui dari $pvalue = (0,030) < (0,050)$ sehingga H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga.

Hasil tersebut serupa dengan penelitian Abidah (2020) yang menyatakan bahwa pengguna media sosial yang menghabiskan waktu lama untuk mengakses situs media sosial akan menunjukkan adanya gejala-gejala

stres. Hal tersebut dapat terjadi karena semakin lama menggunakan media sosial maka akan semakin lama pengguna tersebut melihat berbagai macam hal atau informasi yang ada di media sosial. Informasi dalam media sosial terdapat berbagai konten yang mengandung sifat berbeda-beda. Stres dapat timbul karena melihat berbagai konten yang ada di media sosial. Melihat konten yang diunggah oleh pengguna media sosial lainnya dapat memicu depresi karena timbulnya rasa membandingkan diri dengan konten yang telah dilihatnya tersebut. Sebagaimana yang diketahui dalam teori Aaron Beck, bahwasanya penyebab timbulnya depresi karena adanya kognitif yang terdistorsi. Distorsi kognitif merupakan pandangan negatif terhadap diri sendiri, pengalaman yang didapatkan dan masa yang akan datang. Diantara bentuk dari distorsi kognitif adalah membandingkan diri sendiri secara tidak adil dengan orang lain. Sedangkan melalui media sosial peluang untuk membandingkan diri dengan orang lain begitu terbuka (Rosenberg & Egbert, 2011).

Salah satu efek yang terjadi apabila terlalu lama menggunakan media sosial adalah emosi yang diungkapkan melalui media sosial dapat ditularkan secara tidak sadar. Studi yang dilakukan oleh Kramer menyatakan bahwa penularan emosi dapat terjadi tanpa melalui interaksi secara langsung meski tanpa informasi non-verbal (Kramer et al., 2014).

Lama durasi seseorang menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial dan mengalami proses perbandingan sosial akan menghasilkan efek negatif terhadap suasana perasaan akibat munculnya efek "*alone together*". Melalui media sosial, seseorang dapat menciptakan profil yang diinginkan atau yang dipikirkan sesuai dengan dirinya. Hal ini dapat menjadi sumber stres karena melalui proses ini seseorang membentuk citra diri (Turkle, 2011).

Menurut Vogel (2014) Perbandingan yang muncul dalam media sosial adalah perbandingan antara kelemahan diri dengan kelebihan yang dimiliki oleh pengguna media sosial lainnya. Perbandingan dapat mengarahkan seseorang untuk mengevaluasi diri sendiri, akan tetapi melalui

perbandingan, seseorang dapat mengalami tekanan untuk memajukan diri sesuai dengan yang dibandingkan (Hui, Chua, & Chang, 2016). Meskipun perbandingan dapat memacu perbaikan diri untuk menjadi lebih baik dari yang dibandingkan, namun perbandingan lebih sering menyebabkan merasa rendah diri atau *insecure*, dan menilai diri sendiri dengan pandangan negatif (Vogel et al., 2014). Maka dampak membandingkan diri dapat menciptakan pandangan negatif terhadap diri sendiri, sedangkan pandangan negatif terhadap diri sendiri merupakan salah satu sebab psikologis timbulnya stres.

Selain membandingkan diri, stres dapat dipicu dengan adanya permasalahan dalam hubungan sosial. Melalui media sosial, seseorang dapat menciptakan relasi akrab antar individu atau antara individu dengan kelompok. Sebaliknya, media sosial juga dapat menjadi sarana timbulnya permasalahan dalam hubungan sosial (Anwar, 2017).

Dalam penelitian Shensa et.al (2018) keterikatan perasaan dengan media sosial lebih memiliki pengaruh pada tingkat stres daripada intensitas penggunaan media sosial. Individu yang lebih terhubung secara emosional dengan media sosial lebih rentan terhadap pengalaman negatif di media sosial, dan berisiko pada meningkatnya gejala stres (Shensa et.al., 2018). Selain keterikatan emosi, perilaku akibat kecanduan media sosial juga menjadi faktor peningkatan tingkat stres pada penggunaan media sosial. Perilaku akibat kecanduan dapat berupa mengabaikan hubungan dan tanggung jawab di dunia “nyata” (Andreassen, C.S., Billieux J, & Griffiths M.D, 2016).

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pengumpulan data dilakukan secara tidak langsung dengan menggunakan metode penyebaran kuesioner (*google form*) karena sedang pandemi covid-19.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan tingkat stres, maka simpulan yang didapatkan adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga tingkat I, II, dan III dari program studi D3 TLM, D3 & S1 Keperawatan, S1 Gizi dan S1 Farmasi yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak, yaitu sebesar 105 orang (92,1%) dan usia mayoritas adalah 20 tahun sebesar 46 orang (40,4%).
2. Penggunaan media sosial mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi covid-19 termasuk kedalam kategori lama yaitu pemakaian media sosial lebih dari 6 jam per hari sebanyak 85 atau (74,6%) dan pemakaian media sosial kurang dari sama dengan 6 jam per hari sebanyak 29 atau (25,4%) responden.
3. Berdasarkan hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa sebanyak 99 atau (86,8%) responden berperilaku makan buruk dan sebanyak 15 atau (13,2%) responden berperilaku makan baik.
4. Berdasarkan hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa sebanyak 103 atau (90,4%) responden mengalami stres dan sebanyak 11 atau (9,6%) responden tidak mengalami stres.
5. Hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi covid-19 dengan nilai $p = 0,021$ dan diperoleh nilai $OR = 4,245$ (95% CI = 1,381 – 13,049) artinya mahasiswa yang menggunakan media sosial lama memiliki odds sebesar 4,245 kali lebih besar berperilaku makan buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan media sosial singkat.
6. Hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa STIKes

Mitra Keluarga di masa pandemi covid-19 dengan nilai $p = 0,030$ dan diperoleh nilai $OR = 4,174$ (95% CI = 1,167 – 14,925) artinya mahasiswa yang menggunakan media sosial lama memiliki odds sebesar 4,174 kali lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan media sosial singkat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku makan dan tingkat stres pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi covid-19, diperoleh saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat memanfaatkan media sosial dengan cara membuat akun media sosial yang berisikan konten-konten positif seperti pendidikan kesehatan terutama dibidang gizi.

2. Bagi STIKes Mitra Keluarga

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat dilakukan penyuluhan tentang penggunaan media sosial yang sehat dan tepat sebaiknya dijadikan ide baru guna meminimalisir dampak-dampak buruk yang diakibatkan, khususnya dalam hal kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, perlu dianalisis faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan dan tingkat stres pada mahasiswa selain intensitas penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah Al Aziz, Asma. 2020. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Jurnal*. Program Studi Psikologi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aesthelstone, MI. 2017. *Pola Makan dan Aktivitas Fisik terkait Faktor Resiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada Remaja di Kecamatan Gedongtengen Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Farmasi. Universitas Sanata Dharma.
- Andreassen, C.S., Billieux J, & Griffiths MD. 2016. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav*, 30(2) :252- 262.
- Andriani, M., Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenada Media Group.
- Anonim. 2015. Be a Smart Picky Eater. Available at : <http://www.granet.id/be-a-smart-picky-eater-2.html>. Diakses tanggal : 15 November 2020
- _____. 2017. Cyberbullying-What Every Parent and Child Need to Know (The Definitive Guide). Cal. Available at : <https://blogging.com/cyberbullying/>. Diakses tanggal : 15 November 2020
- _____. 2018. Media Sosial : Pengertian, Karakteristik dan Jenisnya. Available at : <https://www.weschool.id/pengertian-media-sosial/> Diakses tanggal : 15 November 2020
- Anwar, F. 2017. Perubahan dan Permasalahan Media Sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 137-144.
- [APJII] Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia. 2018. Data Statistik Pengguna Internet Indonesia 2018. *Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia 2018*. Available at : <https://apjii.or.id/content/read/104/348/BULETIN-APJII-EDISI-22---Maret-2018>.
- Arfianingrum, Resti dan Sri Mulyono. 2013. Pengaruh Jejaring Sosial terhadap Aktivitas Belajar. *Journal*. Mahasiswa Fakultas Computer : Institute Bisnis Nusantara.
- Azis MZ, Bellinawati N. 2012. *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. Repos Univ Muhammadiyah Palembang. 2015;2(2):197– 202.
- Chaturvedi & Chander. 2010. Development of emotional stability scale. *Industrial Psychiatry Journal*. 19 (1).
- Coryell, W., Virginia. T. 2011. The Role of Psychological Distress, Eating Style, Dietary Intake, and Gender in Cardiometabolic. *Theses and Dissertations*, University of Miami Scholarly.
- Coryell, W., Fiedorowicz, J., Leon, A. C., Endicott, J., & Keller, M. B. 2013. *Age of Onset and the Prospectively Observed Course of Illness in Bipolar*

- Disorder. Available at : <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.08.031>.
- Crawford, JR & Henry, JD., 2003. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology* (2003), 42, 111-113. <http://www.serene.me.uk/docs/asseass/dass-21.pdf>.
- Ema, Arnoldina Martha, dkk. 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Pengguna Media Sosial di MTS Muhammadiyah 1 Malang. *E-Jornal*. Malang : Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.
- Faruq. 2012. *Metode Penelitian Sastra: Sebuah Penjelajahan Awal*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Febriana, Vera. 2018. *Hubungan Tingkat Stres dan Kecemasan dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. Pprogram Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Florence, A.G. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Skripsi. Program Studi Teknologi Pangan. Universitas Pasundan Bandung.
- Gatchel, R. J. & Schultz, I. Z. 2012. *Handbook of Occupational Health and Wellness*. New York : Springer.
- Handikasari, Rirra Hayuning, dkk. 2018. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kedokteran Diponegoro Vol. 7. No. 2, Mei 2018*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Hartaji, Damar A. 2012. Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Skripsi strata satu*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Helfert, S., & Warschburger, P. 2013. The face of appearance-related social pressure: Gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *E-journal. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1). Available at : <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-16>.
- Herdianti, Nanda Tri dkk. 2019. *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan, Gaya Hidup Sedentari, dan Prestasi Belajar Siswa SMAN 84 Jakarta Barat*. Skripsi. Bogor : Institut Pertanian Bogor.
- Hui, T., Chua, H., & Chang, L. 2016. Computers in Human Behavior Follow me and like my beautiful self : Singapore teenage girls ' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190– 197.
- [IDAI] Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2013. *Nutrisi Pada Remaja*. Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. *Kementerian Kesehatan Republik Kesehatan 2016*, p.1 Available at :

<http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>.

- [Kemenkominfo RI] Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. 2013. Kemenkominfo: Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang. *Kementerian Komunikasi dan Informatika 2013*. Available at : https://kominform.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominform+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker.
- Klein, K. M. 2013. Why Don't I Look Like Her? The Impact of Social Media on Female Body Image. Claremont Colleges. Available at : http://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/720
- Konttinen, Hanna. 2012. *Dietary Habits and Obesity: The Role of Emotional and Cognitive Factors*. Academic Dissertation, The Faculty of Social Sciences of the University of Helsinki.
- Kramer, A.D.I., Guillory, E. & Hancock, J.T., 2014. Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social network. *PNAS*, 111(29), pp.8788-90.
- Lemeshow, S. 1990. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Terjemahan Adequacy of Sample Size in Health Studies, oleh Dibyso Pramono. Yogyakarta : Gadjah Maada University Press.
- Lovibond, SH, Lovibond, PF. 1995. *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. 2nd Ed. Sydney: Psychology Foundation.
- McLaughlin, A & Media, D. 2014. *Short Term Effect of Bad Eating Habits*.
- Morris, Stevan N. 2012. Eating To Ease: Emotional Eating In A Male College Population. *Bachelor of Arts in Psychology*, St, Mary's College of Maryland.
- Nasir, Abdul dan, Abdul, Muhith. 2011. *Dasar-dasar Keperawatan jiwa, Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasrullah, R. 2015. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosiologi*. Jakarta: Simbiosis Rekatama Media.
- Nasution, M. S. A., Daulay, M. N. H., dan Susanti, N. 2017. *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Ilmu Keperawatan*, edisi 4, Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Pannu, et al. 2016. The Effect of Exclusive Breastfeeding on Hospital Stay and Morbidity due to Various Diseases in Infants under 6 Months of Age. *International Journal of Pediatrics*. 2016; 16 (2): 55 -63.
- Pariat ML, Rynjah MA, Joplin M, Kharjana MG. 2014. *Stress Levels of College Students : Interrelationship between Stressors and Coping Strategies* . *J Humanit Soc Sci*. 2014;19(8):40– 6.

- Patcheep, Kamonporn. 2011. Factors Influencing Thai Adolescents' Eating Behaviour. *Thesis, School of Nursing Science, Faculty of Medicine and Health Science, University of East Anglia*.
- [Perhimpunan Dokter Paru Indonesia]. 2020. Panduan Praktik Klinis Pneumonia 2019-nCoV. PDPI : Jakarta.
- Prantoso, Rudi. 2018. *Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Sleman*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Aisyiyah.
- Priyandio, Y. 2013. Hubungan Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja di Dusun Melikan Lor Bnatul Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Psychology Foundation of Australia. 2014. Depression anxiety stres scale. Available at : <http://www.psy.unsw.edu.au/group/dass>.
- Pujiati, Arneliawati, dan Rahmalia, Stiti. 2015. *Hubungan Antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja*. Jurnal. Riau. Universitas Riau.
- Punkasaningtiyas, Resti. 2017. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya. Skripsi. Surabaya : Universitas Airlangga.
- Purwanti, Eny. 2012. *Asuhan Untuk Ibu Nifas*. Yogyakarta : Ilmu Cakrawala.
- Puskakom UI, 2015. Profil Pengguna Internet Indonesia 2014. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Qutteina, Y., Nasrallah, C., Kimmel, L., & Khaled, S. 2019. ORIGINAL ARTICLE IN BEHAVIORAL PSYCHOLOGY: Relationship between social media use and disordered eating behavior among female university students in Qatar. Available at : <https://doi.org/10.19204/2019/rln7>.
- Richards. 2010. *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGraw-Hill.
- [Riskesdas]. 2013. *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta (ID): Balitbangkes. Kemenkes RI.
- [Riskesdas]. 2018. *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta (ID): Balitbangkes. Kemenkes RI.
- Rosenberg, J., & Egbert, N. 2011. Online impression management: Personality traits and concerns for secondary goals as predictors of selfpresentation tactics on facebook. *Journal of ComputerMediated Communication*, 17(1), 1-18.
- Rusyadi, S., 2017. *Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa dengan Berat Badan Berlebih di Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. Available at : <http://www.albayan.ae>.
- Salama. 2015. Pengaruh Senam terhadap Penurunan Tingkat Stres Santri Kelas VII Pondok Pesantren Darunnasyi'in Kalimantan Barat. Skripsi strata satu, Universitas Tanjungpura, Pontianak.
- Sanjaya, Zella Riski. 2017. *Pemanfaatan Media Sosial, Pola Konsumsi Pangan, dan Aktivitas Fisik dalam Hubungannya dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa di SMAN 7 Bogor*. Skripsi. Bogor : Institut Pertanian Bogor.

- Santrock, John W. 2011. Psikologi Pendidikan, Edisi Kedua. Jakarta: Kencana.
- Saputra, Andi. 2019. *Survei Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Kota Padang menggunakan Teori Uses and Gratifications*. Jurnal. Universitas Andalas.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. 2015. *Health Psychology (Biopsychosocial Interactions)*. United States: Wiley.
- Sari D, Nurdin AE, Defrin. 2015. Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015; 4(2); 567-570.
- Sarwono, Jonathan. 2010. *Pintar Menulis Karangan Ilmiah: Kunci Sukses dalam Menulis Ilmiah*. Yogyakarta: Andi.
- Sastroasmoro, Sudigdo & Ismael, Sofyan. 2014. Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-5. Jakarta: Sagung Seto.
- Sayogo, S. 2011. Asupan Energi dan Zat Gizi Kurang dari Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri. Jakarta: FK Universitas Indonesia.
- Setiadi. 2013. *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan* (Ed.2) Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., et.al. 2018. Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American Journal of Health Behavior*, 422, 116–128.
- Sherwood, L. 2014. *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem. Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Sholeha, Lia. 2014. Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Di SMP YMJ Ciputat. Skripsi. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Available at: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25583/1/LIA%20SHOLEHA-FKIK.pdf>.
- Simurforosa, Magwa. 2013. Stress and Adolescent Development. Vol. 3 (8). ISSN: 2276-7789. *Grenner Journal of Educatioal Research*.
- Sominsky, L and Spencer, S. J. 2014. Eating Behavior and Stress : a Pathway to Obesity. *Frontiers in Psychology, [e-journal]* 5(434): pp. 1-8.
- Sonya, Anandyajati M. 2019. *Stres dan Perilaku Makan pada Mahasiswa*. Skripsi. Yogyakarta : UII.
- Streint, Tatjana., Cebolla, A., & Barrada, Juan R. 2013. Internal Structure and Measurement Invariance of The DEBQ. *Facultad de Ciencias Sociales y Humans, Universidad de Zaragoza*.
- Sudiyatmoko, R. 2015. *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI*.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. 2014. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol. 9, No. 3.
- Syamsoedin, W. K, Bidjuni, H. & Wowiling, F. 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 9 Manado. *E-journal Keperawatan*. 3(1).
- Tartari, E. 2015. Benefits And Risks Of Children And Adolescents Using Social Media. *European Scientific Journal*, 11(13), 321–332.

- Titaheluw, K., Kanine, E., & Kallo, V. 2014. Perbedaan Respon Stres-Adaptasi pada Remaja Jalanan Komunitas Dinding Pasar Bersehati dan Remaja Panti Asuhan Bakti Mulia Manado. *E-Jurnal Keperawatan*, Vol. 2, No. 2.
- Turkle, S., 2011. *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Ursa, dkk. 2013. Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial pada Masa Dewasa Awal., 5, pp.8-9.
- Van Dijck, J. 2013. *The culture of connectivity: A critical History Of Social Media*. UK: Oxford University Press.
- Vogel, E.A., Rose, J.P., Roberts, L.R., et.al. 2014. Social Comparison, Social Media, And Self-Esteem. *Discover*. 3(4), 206– 222.
- We Are Social. 2018. *Digital in 2018: Global Overview*. Available at : <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview>.
- Wijayanti, Annisa dkk. 2019. Hubungan Stres, Perilaku Makan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Wilksch SM, O'Shea A, Ho P, Byrne S, Wade TD. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *Int J Eat Disord*. 2019;1–11. Available at : <https://doi.org/10.1002/eat.23198>
- Wood, D., & Knight, C. 2015. Anorexia nervosa in adolescence. *Paediatrics and Child Health (United Kingdom)*, 25(9), 428–432. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2015.04.005>.
- Woods, H.C. & Scott, H. 2016. Sleepy teens: Social Media use in Adolescence is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem. *Journal of Adolescence*, 51, pp.41-49. Available at : <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>.
- [WHO] World Health Organization. 2014. 10 Facts On Mental Health. World Health Organization 2014, p. 1. Available at : https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/en
- _____. 2020. Coronavirus disease (COVID-19). World Health Organization 2020, p. 1. Available at : <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200928-weekly-epi-update.pdf>.
- _____. 2020. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report-28. World Health Organization 2020, p. 1. Available at : <https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/external-situation-report-28-07october2020.pdf>.
- _____. *Clinical management of severe acute respiratory infection when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected*. Geneva: World Health Organization; 2020.

- _____. *Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected*. Geneva: World Health Organization; 2020.
- _____. *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it [Internet]*. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2020 March 29]. Available from: [https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirusdisease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirusdisease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it).
- Yusuf, S. 2010. Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Yusuf, S. 2012. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent

INFORMED CONSENT

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU MAKAN DAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19



PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga,

Nama : Ika Pratiwi

NIM : 201702013

Seperti yang kita ketahui bahwa penggunaan media sosial akan berpengaruh pada perilaku makan dan tingkat stres. Maka dari itu saya bermaksud akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini dibiayai secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi di Masa Pandemi Covid-19.

Saya mengajak Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 110 subjek penelitian, dengan jangka waktu keikutsertaan masing-masing subjek sekitar 30 menit.

A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian

Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela, dan dapat menolak untuk ikut dalam penelitian.

B. Kewajiban Subjek Penelitian

Saudara/i diminta untuk memberikan jawaban yang sebenarnya terkait dengan pernyataan yang diajukan untuk mencapai tujuan penelitian ini.

C. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuesioner, Saudara/i diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan, kemudian kami akan melakukan pengukuran status gizi.

D. Risiko dan Efek Samping

Tidak ada risiko dan efek samping dalam penelitian ini.

E. Manfaat

Adapun manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah mendapatkan informasi tentang perilaku makan dan tingkat stres.

F. Kerahasiaan

Informasi yang didapatkan dari Saudara/i terkait dengan penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah (ilmu pengetahuan).

G. Kompensasi

Saudara/i yang bersedia menjadi subjek penelitian akan mendapatkan *rewards* berupa saldo *gopay*.

H. Pembiayaan

Penelitian ini dibiayai secara mandiri oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Saudara/i dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi peneliti: Ika Pratiwi (Mahasiswi STIKes Mitra Keluarga) Telepon: 087875621233, Email: pratiwiika770@gmail.com

Lampiran 2 Pernyataan Kesediaan Responden

Kode Responden : _____

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan dan Tingkat Stres pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-

19

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Program Studi :

Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

No. Telepon/HP :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh Ika Pratiwi dari Program Studi S1 Gizi, STIKes Mitra Keluarga.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

	Bekasi,	2020
Peneliti	Responden	

Ika Pratiwi (_____)

Lampiran 3 Karakteristik Responden

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP
PERILAKU MAKAN DAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
STIKES MITRA KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19

A. Karakteristik Responden		
A1	No. Responden	
A2	Nama	
A3	Jenis Kelamin	
A4	Usia	
A5	Prodi/Tingkat	
A6	Tanggal Wawancara	

Lampiran 4 Kuesioner Media Sosial

Kuesioner Media Sosial

Bacalah dan pahami setiap pernyataan dibawah ini. Beri tanda silang pada jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda saat ini.

1. Dalam keseharian tujuan anda menggunakan internet di masa pandemi covid-19 adalah untuk?
 - a. Melihat *email*
 - b. Mencari informasi yang berkaitan dengan tugas
 - c. Mencari informasi diluar tugas
 - d. Membagikan kegiatan anda lewat akun sosial media
2. Sebutkan informasi yang paling sering diakses dari internet pada masa pandemi covid-19:
 - a. Pangan dan Gizi (Diet, Jenis dan bahaya makanan)
 - b. Kesehatan (Pencegahan dan pengobatan penyakit)
 - c. Psikologi (Mengatasi putus cinta, Kepercayaan diri dan Motivasi diri)
 - d. Olahraga (Tutorial, Berita olahraga, Jadwal pertandingan)
 - e. Lainnya...
3. Dimana anda paling sering mengakses internet :
 - a. Kampus
 - b. Rumah
 - c. *Caffe*
 - d. Perpustakaan
4. Jenis media sosial apakah yang paling sering anda akses?
 - a. WhatsApp
 - b. Instagram
 - c. Tik Tok
 - d. Twitter
 - e. Lainnya...
5. Apa tujuan dari penggunaan media sosial tersebut!
 - a. Hiburan
 - b. Komunikasi
 - c. Menambah informasi
 - d. Lainnya...

6. Rata-rata berapa jam anda menggunakan sosial media sehari?
 - a. > 6 jam
 - b. ≤ 6 jam
7. Apakah teman di akun sosial media anda sering memposting foto makanan atau tempat makan? Ya/Tidak
8. Apakah pola konsumsi anda sering dipengaruhi oleh postingan teman sosial media anda yang memposting makanan/tempat makan? Ya/Tidak
9. Apakah anda memiliki PC atau laptop atau tablet sendiri? Ya/Tidak
10. Fasilitas *smartphone* didapatkan dari...
 - a. Orangtua
 - b. Beli sendiri
 - c. Saudara/keluarga lain
 - d. Teman
11. Berapa jumlah kuota yang anda pakai selama sebulan di masa pandemi covid-19?
 - a. < 20 gb
 - b. 20 gb
 - c. > 20 gb
12. Berapa jumlah kuota yang anda pakai selama seminggu di masa pandemi covid-19?
 - a. < 10 gb
 - b. 10 gb
 - c. > 10 gb

Modifikasi : Sanjaya, 2017

Lampiran 5 Kuesioner Perilaku Makan

Kuesioner Perilaku Makan

Dibawah ini adalah pertanyaan tentang makanan yang sering dikonsumsi. Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap paling tepat.

1. Berapa kali frekuensi makan utama anda dalam sehari?
 - a. Teratur, lebih dari 3 kali
 - b. Teratur, 3 kali sehari
 - c. Teratur, 2 kali sehari
 - d. Tidak teratur tiap harinya
2. Untuk memenuhi kebutuhan gizi, apa sajakah yang anda makan setiap kali anda makan?
 - a. Nasi + lauk + sayur + buah
 - b. Nasi + lauk + sayur
 - c. Nasi + lauk
- 4) Dari sumber protein hewani berikut manakah yang sering anda konsumsi (lebih dari 3 kali dalam seminggu)?
 - a. Daging sapi
 - b. Daging ayam dengan kulit
 - c. Daging ayam tanpa kulit
 - d. Daging ikan
 - e. Udang
 - f. Telur
- 5) Dari sumber protein nabati berikut manakah yang paling sering anda konsumsi (lebih dari 3 kali dalam seminggu)?
 - a. Tempe
 - b. Tahu
 - c. Kacang kedelai
 - d. Kacang tanah
 - e. Kacang mete
 - f. Kacang hijau

- 6) Berapa porsi anda mengonsumsi sayur dalam sehari di masa pandemi covid-19?
 - a. Lebih dari 2 porsi sehari
 - b. 2 porsi sehari
 - c. Kurang dari 2 porsi sehari
- 7) Berikut merupakan makanan selingan (snack) yang sering anda konsumsi?
 - a. Buah-buahan
 - b. Kacang-kacangan
 - c. Kue/roti manis
- 8) Berapa kali anda mengonsumsi buah-buahan dalam sehari di masa pandemi covid-19?
 - a. Lebih dari 2 kali dalam sehari
 - b. 2 kali dalam sehari
 - c. Kurang dari 2 kali dalam sehari
- 9) Dalam seminggu, berapa kali anda mengonsumsi makanan cepat saji (fast food)?
 - a. Lebih dari 3 kali
 - b. 3 kali
 - c. Kurang dari 3 kali
- 10) Dalam seminggu berapa kali biasanya anda melewatkan sarapan pagi?
 - a. 3 kali atau lebih
 - b. Kurang dari 3 kali
 - c. Tidak pernah sama sekali
- 11) Dari jenis masakan berikut mana yang sering anda konsumsi di masa pandemi covid-19?
 - a. Masakan dengan santan
 - b. Masakan dengan kuah lemak/kaldu
 - c. Masakan yang digoreng
 - d. Masakan yang ditumis/kukus/rebus
- 12) Berapa kali anda mengonsumsi makanan dengan cara digoreng?
 - a. Lebih dari 3 kali dalam seminggu

- b. 3 kali dalam seminggu
 - c. Kurang dari 3 kali dalam seminggu
- 13) Berapa kali anda mengonsumsi makanan manis (kue/roti) atau makanan ringan (chiki, chitato) dalam seminggu?
- a. Lebih dari 3 kali
 - b. 3 kali
 - c. Kurang dari 3 kali
- 14) Berapa kali anda mengonsumsi minuman seperti teh manis, sirup, atau minuman yang mengandung gula dalam sehari?
- a. Lebih dari 3 kali
 - b. 3 kali
 - c. Kurang dari 3 kali

Sumber : Aethelstone, 2017

Lampiran 6 Kuesioner Tingkat Stres

Kuesioner

Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)

Keterangan :

1 : Tidak ada atau tidak pernah

2 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

3 : Sering

4 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

No	Aspek Penilaian	1	2	3	4
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4.	Mudah merasa kesal				
5.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6.	Merasa sedih dan depresi				
7.	Tidak sabaran				
8.	Mudah tersinggung				
9.	Sulit untuk beristirahat				
10.	Mudah marah				
11.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
12.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
13.	Berada pada keadaan tegang				
14.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan				

	hal yang sedang Anda lakukan				
15.	Mudah gelisah				

Sumber : Lovibond, 1999

Lampiran 7 Tabulasi Data

SUBJEK	PENGUNAAN MEDIA SOSIAL												TOTAL	KATEGORI	KODE
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12			
001	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	15	Singkat	1
002	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	18	Singkat	1
003	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	18	Lama	2
004	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	3	20	Singkat	1
005	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	19	Lama	2
006	2	4	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	19	Singkat	1
007	2	1	2	4	1	1	2	2	1	1	3	1	21	Singkat	1
008	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Singkat	1
009	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14	Singkat	1
010	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	18	Lama	2

011	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16	Singkat	1
012	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	18	Lama	2
013	2	5	2	1	2	1	2	2	1	1	3	2	24	Singkat	1
014	4	3	2	2	1	2	1	2	1	1	3	3	25	Lama	2
015	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	17	Singkat	1
016	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	16	Lama	2
017	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	15	Singkat	1
018	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	16	Singkat	1
019	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	17	Singkat	1
020	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	18	Lama	2
021	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	16	Singkat	1
022	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	23	Lama	2
023	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	16	Lama	2
024	2	5	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	27	Lama	2

025	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1	18	Singkat	1
026	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	16	Singkat	1
027	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	17	Lama	2
028	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	15	Singkat	1
029	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	19	Lama	2
030	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	17	Singkat	1
031	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	3	19	Singkat	1
032	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	17	Singkat	1
033	1	3	3	2	1	1	2	2	1	1	3	2	22	Singkat	1
034	2	1	2	4	1	1	1	2	1	1	3	3	22	Singkat	1
035	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	2	3	20	Lama	2
036	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	17	Singkat	1
037	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	3	1	20	Singkat	1
038	2	5	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	22	Lama	2

039	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	3	1	20	Singkat	1
041	4	3	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	22	Singkat	1
042	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	19	Singkat	1
043	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	1	21	Singkat	1
044	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	3	2	21	Singkat	1
045	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	16	Singkat	1
046	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	18	Lama	2
047	1	3	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1	20	Lama	2
048	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	16	Singkat	1
049	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	17	Singkat	1
050	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	18	Singkat	1
051	4	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	3	24	Lama	2
052	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	3	2	21	Lama	2
053	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	21	Lama	2

054	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15	Singkat	1
055	2	3	2	3	1	1	2	2	2	1	3	1	23	Singkat	1
056	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	2	19	Lama	2
057	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	17	Singkat	1
058	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	1	17	Singkat	1
059	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	19	Singkat	1
060	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	16	Singkat	1
062	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	3	20	Singkat	1
063	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	3	20	Singkat	1
064	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	17	Lama	2
065	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	17	Lama	2
066	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	15	Singkat	1
067	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	16	Singkat	1
068	1	1	2	4	1	2	1	1	1	2	1	3	20	Lama	2

069	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	3	20	Singkat	1
070	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	19	Singkat	1
071	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	18	Singkat	1
072	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	19	Singkat	1
073	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	3	20	Singkat	1
074	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	16	Singkat	1
075	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	18	Singkat	1
076	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	18	Singkat	1
077	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	16	Singkat	1
078	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	16	Singkat	1
079	4	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	20	Singkat	1
080	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	16	Singkat	1
081	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	18	Singkat	1
082	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	16	Singkat	1

083	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	3	2	18	Singkat	1
084	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	2	20	Lama	2
085	1	2	2	4	1	1	2	2	1	1	3	3	23	Singkat	1
086	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	17	Singkat	1
087	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	17	Singkat	1
088	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Singkat	1
089	4	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	21	Singkat	1
090	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1	17	Singkat	1
091	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	3	1	19	Lama	2
092	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	3	1	19	Singkat	1
093	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	20	Singkat	1
094	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	17	Lama	2
095	1	1	2	4	1	2	1	2	1	1	3	3	22	Lama	2
096	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	18	Singkat	1

097	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	2	19	Singkat	1
098	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	19	Singkat	1
099	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	3	3	20	Singkat	1
100	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	20	Singkat	1
101	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	18	Lama	2
102	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	18	Singkat	1
103	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	17	Singkat	1
104	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	16	Singkat	1
105	2	2	2	4	3	1	1	2	1	1	3	3	25	Singkat	1
106	2	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Singkat	1
107	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	16	Singkat	1
108	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	18	Singkat	1
109	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	3	3	20	Singkat	1
110	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	16	Lama	2

111	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Singkat	1
112	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Singkat	1
113	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	20	Singkat	1	
114	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	3	19	Singkat	1	
115	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16	Singkat	1	
116	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3	19	Lama	2	

SUBJEK	PERILAKU MAKAN													TOTAL	KATEGORI	KODE
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13			
001	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7	Buruk	2
002	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	6	Buruk	2
003	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	5	Buruk	2
004	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	4	Buruk	2
005	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	7	Buruk	2
006	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	10	Baik	1

007	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	Buruk	2
008	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	4	Buruk	2
009	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3	Buruk	2
010	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	7	Buruk	2
011	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	5	Buruk	2
012	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	6	Buruk	2
013	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	4	Buruk	2
014	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	7	Buruk	2
015	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	6	Buruk	2
016	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	5	Buruk	2
017	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	Buruk	2
018	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	7	Buruk	2
019	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4	Buruk	2
020	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	5	Buruk	2
021	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	7	Buruk	2

022	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5	Buruk	2
023	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	4	Buruk	2
024	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	6	Buruk	2
025	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	Buruk	2
026	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	5	Buruk	2
027	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	5	Buruk	2
028	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	7	Buruk	2
029	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Buruk	2
030	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	Buruk	2
031	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	4	Buruk	2
032	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	5	Buruk	2
033	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	6	Buruk	2
034	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	7	Buruk	2
035	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	Buruk	2
036	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	5	Buruk	2

037	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	4	Buruk	2
038	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	Buruk	2
039	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	5	Buruk	2
041	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	6	Buruk	2
042	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	5	Buruk	2
043	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	7	Buruk	2
044	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9	Baik	1
045	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	5	Buruk	2
046	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	6	Buruk	2
047	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	4	Buruk	2
048	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	7	Buruk	2
049	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	Buruk	2
050	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	5	Buruk	2
051	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	Buruk	2
052	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	Buruk	2

053	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	5	Buruk	2
054	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	4	Buruk	2
055	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	7	Buruk	2
056	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	6	Buruk	2
057	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	4	Buruk	2
058	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	6	Buruk	2
059	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	7	Buruk	2
060	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	5	Buruk	2
062	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	Buruk	2
063	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	6	Buruk	2
064	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	5	Buruk	2
065	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	5	Buruk	2
066	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7	Buruk	2
067	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4	Buruk	2
068	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5	Buruk	2

069	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	6	Buruk	2
070	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	Buruk	2
071	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	4	Buruk	2
072	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	5	Buruk	2
073	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	7	Buruk	2
074	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	4	Buruk	2
075	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	6	Buruk	2
076	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	Buruk	2
077	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	7	Buruk	2
078	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	Buruk	2
079	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	6	Buruk	2
080	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	Buruk	2
081	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	5	Buruk	2
082	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	6	Buruk	2
083	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	5	Buruk	2

084	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	3	Buruk	2
085	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	9	Baik	1
086	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10	Baik	1
087	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik	1
088	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	11	Baik	1
089	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	6	Buruk	2
090	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Baik	1
091	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	10	Baik	1
092	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik	1
093	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	5	Buruk	2
094	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3	Buruk	2
095	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	Buruk	2
096	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	5	Buruk	2
097	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik	1
098	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	6	Buruk	2

099	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	4	Buruk	2
100	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11	Baik	1
101	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	7	Buruk	2
102	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Baik	1
103	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	6	Buruk	2
104	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	5	Buruk	2
105	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	9	Baik	1
106	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	6	Buruk	2
107	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	4	Buruk	2
108	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	5	Buruk	2
109	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	3	Buruk	2
110	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	Buruk	2
111	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	Baik	1
112	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	3	Buruk	2
113	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4	Buruk	2

114	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik	1
115	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	4	Buruk	2	
116	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	6	Buruk	2	

SUBJEK	TINGKAT STRES															TOTAL	KATEGORI	KODE
	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15			
001	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	40	Stres	2
002	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	Stres	2
003	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	3	51	Stres	2
004	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	52	Stres	2
005	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	25	Stres	2
006	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	22	Stres	2
007	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	34	Stres	2
008	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	4	2	2	3	3	41	Stres	2

009	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	27	Stres	2
010	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Stres	2
011	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	28	Stres	2
012	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31	Stres	2
013	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Stres	2
014	3	1	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2	4	46	Stres	2
015	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	28	Stres	2
016	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Tidak stres	1
017	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	1	2	29	Stres	2
018	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	1	3	1	3	35	Stres	2
019	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31	Stres	2
020	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	21	Tidak stres	1
021	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	23	Stres	2
022	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	27	Stres	2

023	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	22	Stres	2
024	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	18	Tidak stres	1
025	2	2	4	2	4	4	3	2	3	1	2	2	2	2	4	39	Stres	2
026	2	2	4	1	3	2	1	1	4	1	4	2	1	2	2	32	Stres	2
027	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	21	Tidak stres	1
028	4	2	3	4	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	43	Stres	2
029	2	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	4	42	Stres	2
030	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	23	Stres	2
031	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	38	Stres	2
032	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	26	Stres	2
033	2	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	38	Stres	2
034	2	1	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	48	Stres	2
035	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	1	4	2	2	4	47	Stres	2
036	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28	Stres	2

037	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	32	Stres	2
038	3	2	1	3	2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	27	Stres	2
039	1	1	1	2	2	1	2	1	4	1	1	1	1	1	2	22	Stres	2
041	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	28	Stres	2
042	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	29	Stres	2
043	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	20	Tidak stres	1
044	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	31	Stres	2
045	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	29	Stres	2
046	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	22	Stres	2
047	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	3	3	2	2	29	Stres	2
048	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	27	Stres	2
049	2	1	1	2	2	1	3	1	1	2	2	3	1	3	1	26	Stres	2
050	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Stres	2
051	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	4	3	2	3	4	42	Stres	2

052	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	18	Tidak stres	1
053	2	1	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	1	3	35	Stres	2
054	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	28	Stres	2
055	2	3	1	2	2	1	3	3	2	3	1	2	1	1	2	29	Stres	2
056	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Tidak stres	1
057	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	30	Stres	2
058	2	1	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	1	3	34	Stres	2
059	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	28	Stres	2
060	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	3	1	33	Stres	2
062	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	52	Stres	2
063	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Stres	2
064	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	1	1	1	27	Stres	2
065	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	1	3	34	Stres	2
066	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	28	Stres	2

067	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	32	Stres	2
068	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Stres	2
069	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	29	Stres	2
070	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	38	Stres	2
071	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	29	Stres	2
072	3	2	1	4	2	1	2	2	4	1	2	2	1	1	1	29	Stres	2
073	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	27	Stres	2
074	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	28	Stres	2
075	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	40	Stres	2
076	3	1	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	1	3	44	Stres	2
077	1	1	2	1	2	2	1	1	3	1	2	3	2	1	2	25	Stres	2
078	2	2	1	3	2	2	1	4	1	3	3	1	1	3	3	32	Stres	2
079	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	26	Stres	2
080	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	18	Tidak stres	1

081	3	3	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	36	Stres	2
082	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	26	Stres	2
083	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	33	Stres	2
084	2	3	2	1	2	3	3	2	2	1	2	1	2	2	3	31	Stres	2
085	2	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	46	Stres	2
086	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	23	Stres	2
087	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	19	Tidak stres	1
088	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	31	Stres	2
089	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	38	Stres	2
090	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	34	Stres	2
091	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	32	Stres	2
092	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	23	Stres	2
093	3	2	4	3	3	2	1	1	3	2	3	1	1	1	2	32	Stres	2
094	4	3	3	4	1	2	2	2	4	4	4	4	1	1	2	41	Stres	2

095	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	37	Stres	2
096	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	41	Stres	2
097	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	19	Tidak stres	1
098	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	3	2	39	Stres	2
099	4	1	1	4	3	2	4	2	3	4	4	4	2	2	4	44	Stres	2
100	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	37	Stres	2
101	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	29	Stres	2
102	4	3	2	4	3	2	3	3	2	4	4	3	2	2	3	44	Stres	2
103	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	21	Tidak stres	1
104	2	2	1	3	1	1	2	2	1	3	2	2	1	1	2	26	Stres	2
105	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	25	Stres	2
106	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	26	Stres	2
107	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Stres	2
108	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	42	Stres	2

109	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	3	2	39	Stres	2
110	3	2	4	3	4	4	2	3	4	3	4	2	3	2	2	45	Stres	2
111	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	1	2	2	1	28	Stres	2
112	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	31	Stres	2
113	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	30	Stres	2
114	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	28	Stres	2
115	2	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	49	Stres	2
116	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	16	Tidak stres	1

Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Variabel Penggunaan Media Sosial

Kode	r-hitung	r-tabel	Validasi
P1	0,841	0,361	VALID
P2	0,805	0,361	VALID
P3	0,884	0,361	VALID
P4	0,900	0,361	VALID
P5	0,727	0,361	VALID
P6	0,709	0,361	VALID
P7	0,409	0,361	VALID
P8	0,394	0,361	VALID
P9	0,422	0,361	VALID
P10	0,787	0,361	VALID
P11	0,685	0,361	VALID
P12	0,697	0,361	VALID

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Tujuan menggunakan Internet	19,27	54,064	,841	,914
Informasi yang sering diakses	19,30	54,355	,805	,915
Tempat mengakses internet	19,20	52,441	,884	,911
Media sosial yang paling sering diakses	19,13	52,051	,900	,911
Tujuan Penggunaan Medsos tersebut	19,73	59,237	,727	,919
Rata-rata lama penggunaan medsos	19,70	59,114	,709	,920
Teman di medsos sering memposting makanan	20,33	67,264	,409	,930

Postingan tsb mempengaruhi pola makan	20,30	67,114	,394	,930
Memiliki PC/Laptop/tablet	20,33	67,195	,422	,930
Fasilitas smartphone	19,30	54,631	,787	,916
Kuota selama sebulan	19,77	60,116	,685	,921
Kuota selama seminggu	19,77	59,978	,697	,920

Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penggunaan Media Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,940	12

Lampiran 10 Analisis Univariat

1. Jenis Kelamin

Statistics

		Jenis Kelamin	Usia Responden
N	Valid	114	114
	Missing	0	0

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	9	7,9	7,9	7,9
	Perempuan	105	92,1	92,1	100,0
	Total	114	100,0	100,0	

2. Usia

Statistics

Usia

N	Valid	114
	Missing	0

Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 tahun	28	24,6	24,6	24,6
	19 tahun	31	27,2	27,2	51,8
	20 tahun	46	40,4	40,4	92,1
	21 tahun	9	7,9	7,9	100,0
	Total	114	100,0	100,0	

3. Penggunaan Media Sosial

Statistics

Kategori Media Sosial

N	Valid	114
	Missing	0

Kategori Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 7 jam singkat	85	74,6	74,6	74,6
	> 6 jam lama	29	25,4	25,4	100,0
	Total	114	100,0	100,0	

4. Perilaku Makan

Statistics

Kategori Perilaku Makan

N	Valid	114
	Missing	0

Kategori Perilaku Makan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid > 7 baik	15	13,2	13,2	13,2
< 8 buruk	99	86,8	86,8	100,0
Total	114	100,0	100,0	

5. Tingkat Stres

Statistics

Kategori Tingkat Stres

N	Valid	114
	Missing	0

Kategori Tingkat Stres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 22 Tidak stres	11	9,6	9,6	9,6
> 20 stres	103	90,4	90,4	100,0
Total	114	100,0	100,0	

Lampiran 12 Analisis Bivariat

1. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan menggunakan Uji Chi Square

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Media Sosial * Kategori Perilaku Makan 2	114	100,0%	0	0,0%	114	100,0%

Kategori Media Sosial * Kategori Perilaku Makan Crosstabulation

			Kategori Perilaku Makan		Total
			> 7 baik	< 8 buruk	
Kategori Media Sosial	< 7 jam singkat	Count	8	21	29
		% within Kategori Media Sosial	27,6%	72,4%	100,0%
	> 6 jam lama	Count	7	78	85
		% within Kategori Media Sosial	8,2%	91,8%	100,0%
Total		Count	15	99	114
		% within Kategori Media Sosial	13,2%	86,8%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	7,086 ^a	1	,008	,021	,013
Continuity Correction ^b	5,494	1	,019		
Likelihood Ratio	6,254	1	,012		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	7,024	1	,008		
N of Valid Cases	114				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,82.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Media Sosial (< 7 jam singkat / > 6 jam lama)	4,245	1,381	13,049

For cohort Kategori Perilaku Makan = > 7 baik	3,350	1,331	8,428
For cohort Kategori Perilaku Makan = < 8 buruk	,789	,625	,997
N of Valid Cases	114		

2. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres menggunakan Uji Chi Square

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Media Sosial * Kategori Tingkat Stres	114	100,0%	0	0,0%	114	100,0%

Kategori Media Sosial * Kategori Tingkat Stres Crosstabulation

			Kategori Tingkat Stres		Total
			< 22 Tidak stres	> 20 stres	
Kategori Media Sosial	< 7 jam singkat	Count	6	23	29
		% within Kategori Media Sosial	20,7%	79,3%	100,0%
	> 6 jam lama	Count	5	80	85
		% within Kategori Media Sosial	5,9%	94,1%	100,0%
Total		Count	11	103	114
		% within Kategori Media Sosial	9,6%	90,4%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5,438 ^a	1	,020		
Continuity Correction ^b	3,872	1	,049		
Likelihood Ratio	4,744	1	,029		

Fisher's Exact Test				,030	,030
Linear-by-Linear Association	5,390	1	,020		
N of Valid Cases	114				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,80.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Media Sosial (< 7 jam singkat / > 6 jam lama)	4,174	1,167	14,925
For cohort Kategori Tingkat Stres = < 22 Tidak stres	3,517	1,160	10,667
For cohort Kategori Tingkat Stres = > 20 stres	,843	,695	1,022
N of Valid Cases	114		

Lampiran 13 Permohonan Ijin Validasi Kuesioner

 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA

No. : 063/STIKes.MK/BAAK/P3M-Giz/XII/20
Lamp. : -
Hal : Permohonan Ijin Validasi Kuesioner

Bekasi, 4 Desember 2020

Kepada Yth. :
Bapak/Ibu Ketua STIKes Medistra Indonesia
Bekasi

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan Skripsi sesuai dengan kurikulum Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan Skripsi tersebut, mahasiswa perlu melakukan penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan ijin pelaksanaan validasi kuesioner penelitian di lingkungan STIKes Medistra Indonesia kepada mahasiswa yang tersebut dalam lampiran.

Validasi kuesioner penelitian akan dilaksanakan pada bulan Desember 2020.

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Hormat kami,
Ketua,


Dr. Susi Hartati, SKp., M.Kep.Sp.Kep.An.

Cc:arsip
AN/sy

Kampus A : Jl. Bekasi I No. 15A, Jatinegara, Jakarta Timur 13350, Telp : 021-8563866, Fax : 021-8568430
Kampus B : Jl. Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur 17113, Telp : 88345897, 88345997, Fax : 021-88351995
Email : info@stikesmitrakeluarga.ac.id

Lampiran 14 Surat Persetujuan Etik Penelitian

	Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK – UHAMKA) Jakarta http://www.jemlit.uhamka.ac.id Kodefikasi Kelembagaan KEPK: 31750225 http://sim-epk.keppka.kemkes.go.id/daftar_kepk/	POB-KE.B/008/01.0 Berlaku mulai: 19 Mei 2017 FL/B 06-008/01.0
---	---	--

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

No : 03/20.12/0745

Bismillahirrohmaanirrohum

Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

"HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PERILAKU MAKAN DAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19"

Atas nama
Peneliti utama : Ika Pratiwi
Peneliti lain : -
Program Studi : SI Gizi
Institusi : SEKOLAH TINGGI KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 12 Desember 2020
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
UHAMKA

(Dr. Sumi Rachmawati, Dra., M.Kes)

Lampiran 15 Permohonan Ijin Penelitian



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA

Memo Internal STIKes Mitra Keluarga

No. : 088/STIKes.MK/BAAK/Giz/XII/2020
Kepada : Ketua, Waket I, II, III, dan Manager Umum dan HRD
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian Mahasiswa S1 Gizi

Dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa semester VII Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga T. A. 2020/2021, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan Skripsi tersebut, mahasiswa perlu melakukan penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, bersama ini kami sampaikan bahwa nama - nama yang tersebut dalam lampiran akan melakukan penelitian di lingkungan STIKes Mitra Keluarga pada :

Waktu : Bulan Desember 2020 sampai dengan Januari 2021
Kegiatan : pengumpulan data berupa penyebaran kuesioner secara daring

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Bekasi, 4 Desember 2020
Koprodi S1 Gizi



Arindah Nur Sartika, M. Gizi

CC:arsip
ANS/sy