

**HUBUNGAN ADIKSI PENGGUNAAN TIKTOK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA GENERASI Z
TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS DIPONEGORO
TAHUN 2026**

SKRIPSI

Disusun sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan



Oleh:

RIVA RAHAYU

NIM. 22020122140127

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, SEPTEMBER 2026**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Riva Rahayu

NIM : 22020122140127

Fakultas/Departemen: Kedokteran/ Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Hubungan Adiksi Penggunaan TikTok Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir di Universitas Diponegoro Tahun 2026

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikan, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian, saya membuat pernyataan ini dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, September 2026

Yang Menyatakan,



Riva Rahayu

NIM. 22020122140127

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Riva Rahayu
Tempat/Tanggal Lahir : -
Alamat Rumah : -
No. Telp : 0856568278768
Email : rahayuriva03@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Hubungan Adiksi Penggunaan TikTok Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir di Universitas Diponegoro Tahun 2026” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 25 % dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, September 2026

Yang Menyatakan,



Riva Rahayu

NIM. 22020122140127

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:
**HUBUNGAN ADIKSI PENGGUNAAN TIKTOK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA GENERASI Z
TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS DIPONEGORO TAHUN 2026**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Riva Rahayu

NIM: 22020122140127

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk di-review

Pembimbing,

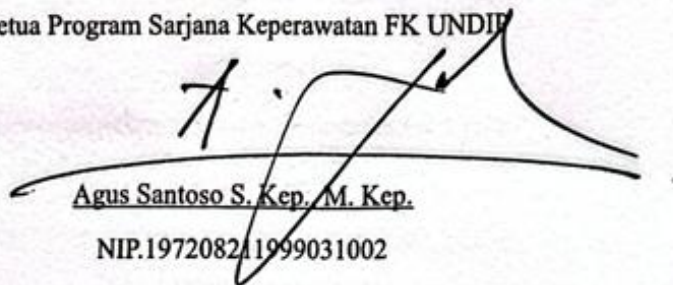


Marsha Yoke Nancy S.Kep., Ns., M.N.Sc.

NIP. 199503192024062003

Mengetahui,

Ketua Program Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso S. Kep. M. Kep.

NIP.197208211999031002

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa **skripsi** yang berjudul:
**HUBUNGAN ADIKSI PENGGUNAAN TIKTOK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA GENERASI Z
TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS DIPONEGORO TAHUN 2026**

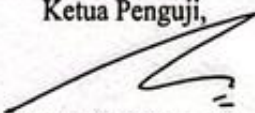
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Riva Rahayu

NIM: 22020122140127

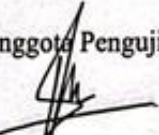
Telah diuji pada 18 Agustus 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,


Nisa Nur Hasanah S.Kep., Ns., M.Kep

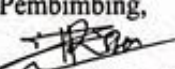
NIP. 199509042024062002

Anggota Penguji,


Ns. Nana Rochana S.Kep., MN.

NIP. 198304122014042001

Pembimbing,


Marsha Yoke Nancy S.Kep., Ns., M.N.Sc.

NIP. 199503192024062003

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP


Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep

NIP.197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Adiksi Penggunaan TikTok Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir di Universitas Diponegoro Tahun 2026”. Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan pada Program Studi Sarjana Keperawatan, Departemen Keperawatan, Universitas Diponegoro, Semarang.

Skripsi ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan, khususnya mengenai gambaran tingkat kecemasan, gambaran adiksi penggunaan TikTok, dan hubungan adiksi penggunaan TikTok terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa generasi Z. Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini di masa mendatang.

Semarang, September 2026



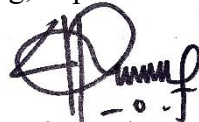
Riva Rahayu

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan skripsi ini tidak luput dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Marsha Yoke Nancy, S. Kep., Ns., M.N.Sc. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi.
2. Ibu Nisa Nur Hasanah S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menilai dan memberikan masukan pada skripsi ini.
3. Ibu Ns. Nana Rochana S.Kep., MN. selaku dosen penguji II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menilai dan memberikan masukan pada skripsi ini.
4. Teristimewa kepada orang tua, Mama dan Alm. Papa yang telah memberikan kasih sayang, serta dukungan secara moril dan materil kepada penulis. Terima kasih atas segala hal yang telah diberikan dan doa yang tak hentinya dikirim untuk penulis.
5. Sahabat, dan teman-teman, serta semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Semarang, September 2026



Riva Rahayu

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.3.1 Tujuan Umum	11
1.3.2 Tujuan Khusus.....	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1 Institusi.....	12
1.4.2 Mahasiswa.....	12
1.4.3 Peneliti	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 Kecemasan.....	14
2.1.1 Definisi Kecemasan	14
2.1.2 Patofisiologi Kecemasan	14
2.1.3 Jenis – Jenis Kecemasan	15
2.1.4 Tingkatan Kecemasan	16
2.1.5 Tanda dan Gejala Kecemasan	17

2.1.6	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan	18
2.1.7	Dampak Kecemasan	19
2.1.8	Pengukuran Tingkat Kecemasan	21
2.2	TikTok	21
2.2.1	Definisi TikTok	21
2.2.2	Fitur TikTok	22
2.2.3	Algoritma TikTok	23
2.2.4	Adiksi TikTok	24
2.2.5	Dimensi Adiksi Penggunaan TikTok	25
2.2.6	Faktor-faktor yang Memengaruhi Adiksi Penggunaan TikTok ...	27
2.2.7	Dampak Neurobiologis Penggunaan TikTok Terhadap Struktur dan Fungsi Otak	28
2.2.8	Dampak Penggunaan TikTok	29
2.2.9	Pengukuran Adiksi Penggunaan TikTok	31
2.2.10	Teori yang Relevan	31
2.3	Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir	33
2.3.1	Definisi Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir	33
2.3.2	Karakteristik Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir	34
2.3.3	Tantangan Psikologis Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir	35
2.4	Kerangka Teori	36
2.5	Kerangka Konsep	37
2.6	Hipotesis	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		39
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	39
3.2	Populasi dan Sampel	39
3.2.1	Populasi	39
3.2.2	Sampel	40
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	45
3.4	Variabel Penelitian	45
3.5	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	46
3.6	Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	49
3.6.1	Instrumen	49

3.6.2	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	50
3.6.3	Cara Pengumpulan Data.....	53
3.7	Pengolahan dan Analisis Data	54
3.7.1	Pengolahan Data.....	54
3.7.2	Analisis Data	56
3.8	Etika Penelitian.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		60
4.1	Hasil Analisis Univariat.....	61
4.1.1	Data Demografi.....	61
4.1.2	Adiksi Penggunaan TikTok	62
4.1.3	Tingkat Kecemasan	66
4.2	Hasil Analisis Bivariat.....	69
BAB V PEMBAHASAN		71
5.1	Data Demografi	71
5.2	Adiksi Penggunaan TikTok	74
5.3	Tingkat Kecemasan	77
5.4	Hubungan Antara Adiksi Penggunaan TikTok dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir di Universitas Diponegoro.....	78
5.5	Kendala Penelitian.....	79
5.6	Keterbatasan Penelitian	82
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		84
6.1	Kesimpulan.....	84
6.2	Saran	85
DAFTAR PUSTAKA.....		87
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Jumlah Sampel per Program Studi	43
2.	Definisi Operasional	46
3.	Kisi- Kisi Instrumen Penelitian	49
4.	Skala Likert	49
5.	Panduan Skoring	50
6.	Tabel Tingkat Reliabilitas	52
7.	Distribusi Frekuensi Data Demografi Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran di Universitas Diponegoro tahun 2026	56
8.	Distribusi Frekuensi Penggunaan TikTok Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran di Universitas Diponegoro tahun 2026	57
9.	Distribusi Frekuensi Penggunaan TikTok Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir pada Setiap Program Studi di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro tahun 2026	58
10.	Distribusi Frekuensi Jawaban Per Item Kuesioner Penggunaan TikTok pada Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran di Universitas Diponegoro tahun 2026	58
11.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran di Universitas Diponegoro Tahun 2026	61
12.	Distribusi Frekuensi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir pada Setiap Program Studi di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro tahun 2026	61
13.	Distribusi Frekuensi Jawaban Per Item Kuesioner Tingkat Kecemasan Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran di Universitas Diponegoro tahun 2026	62
14.	Hubungan Penggunaan TikTok Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran di Universitas Diponegoro tahun 2026	63

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Teori	36
2.	Kerangka Konsep	37

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Penelitian	xvi
2.	Surat Izin Studi Pendahuluan	xviii
3.	Surat Izin Pengambilan Data Awal Penelitian	xix
4.	<i>Ethical Clearance</i>	xx
5.	Instrumen Penelitian	xxi
6.	Surat Izin Penggunaan Kuesioner	xxxix
7.	Bukti Turnitin	xxxiii
8.	Hasil Analisis Uji Statistik	xxxiv
9.	Lembar Konsultasi	lxii
10.	<i>Logbook</i> Bimbingan Skripsi	lxiv

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

September, 2026

ABSTRAK

Riva Rahayu

Hubungan Adiksi Penggunaan TikTok Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Generasi Z Tingkat Akhir di Universitas Diponegoro Tahun 2026

lxxiv + 95 Halaman + 14 Tabel + 2 Gambar + 10 Lampiran

Abstrak

Penggunaan TikTok semakin meningkat pada mahasiswa tingkat akhir sebagai salah satu cara mengisi waktu luang, mencari hiburan, dan mengurangi tekanan selama menyelesaikan tugas akhir. Penggunaan yang berlebihan dapat meningkatkan risiko adiksi dan berkaitan dengan munculnya kecemasan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan adiksi penggunaan TikTok dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa generasi Z tingkat akhir Universitas Diponegoro tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan populasi mahasiswa generasi Z tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang terdiri dari 5 program studi yaitu gizi, kedokteran gigi, kedokteran, keperawatan, dan farmasi. Sampel berjumlah 184 responden yang dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *TikTok Addiction Scale* (TTAS) dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) versi Indonesia. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Fisher's exact test*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki risiko adiksi TikTok sedang (40,8%) dan tingkat kecemasan berat (60,3%). *Fisher's exact test* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi penggunaan TikTok dan tingkat kecemasan ($p\text{-value} = 0,001$). Penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi penggunaan TikTok berhubungan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa generasi Z tingkat akhir Universitas Diponegoro. Mahasiswa diharapkan menggunakan TikTok secara bijak serta memanfaatkan dukungan kesehatan mental apabila mengalami kecemasan selama menyelesaikan tugas akhir.

Kata Kunci: TikTok, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa Tingkat Akhir, Generasi Z.

Daftar Pustaka: 116

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
September, 2026

ABSTRACT

Riva Rahayu

The Relationship Between TikTok Addiction and Anxiety Levels Among Final-Year Generation Z Students at Universitas Diponegoro in 2026

lxxiv + 95 Pages + 14 Tables + 2 Pictures + 10 Attachments

Abstract

TikTok use has been increasingly prevalent among final-year university students as a means of spending leisure time, seeking entertainment, and alleviating stress while completing their final projects. Excessive use may increase the risk of addiction and is associated with the emergence of anxiety, which can affect students' psychological well-being. This study aimed to determine the relationship between TikTok addiction and anxiety levels among final-year Generation Z students at Universitas Diponegoro in 2026. This study employed a cross-sectional design involving final-year Generation Z students of the Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, which comprises five study programs: Nutrition, Dentistry, Medicine, Nursing, and Pharmacy. A total of 184 respondents were selected using the quota sampling technique. Data were collected using the TikTok Addiction Scale (TTAS) and the Indonesian version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Bivariate analysis was conducted using Fisher's exact test. The results showed that the majority of respondents had a moderate risk of TikTok addiction (40.8%) and severe anxiety levels (60.3%). Fisher's exact test indicated a significant relationship between TikTok addiction and anxiety levels ($p\text{-value} = 0.001$). This study demonstrates that TikTok addiction is associated with anxiety levels among final-year Generation Z students at Universitas Diponegoro. Students are encouraged to use TikTok wisely and seek mental health support if they experience anxiety while completing their final projects.

Keywords: TikTok, Anxiety Level, Final-Year Students, Generation Z.

References : 116