

Hubungan Kecanduan Media Sosial Tiktok Dengan Kejadian *Eating Disorder* Pada Mahasiswa Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang

Afidatun Nisak¹, Reny Tri Febriani²

^{1,2} STIKes Maharani Malanag

Email: Afidatunnisak1@gmail.com

Abstrak

Penggunaan media sosial tiktok berlebih menyebabkan kecanduan yang berpotensi mempengaruhi kejadian *eating disorders* pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial tiktok dengan kejadian *eating disorder* pada mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang. Jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan *non random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 123 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner kecanduan media sosial diadaptasi *The Compulsive Internet Use Scale* (CIUS) dan kuisioner *eating disorders* adaptasi *Eating disorder Diagnostic Scale* (EDDS), dengan analisis uji *Chi-square* melalui SPSS. Hasil menunjukkan lebih dari setengah responden (62.6%) responden dengan tingkat sedang dan *eating disorders* terjadi lebih dari setengah responden (54.5%) responden mengalami *eating disorders*. Analisis uji *Chi-square* didapatkan hasil P-Value 0,003 (<0,05) memiliki hubungan yang signifikan dimana arah hubungan searah semakin tinggi tingkat kecanduan semakin besar mahasiswa mengalami *eating disorders*. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial Tik Tok dengan kejadian *eating disorders* pada mahasiswa keperawatan semester 2 di STIKes Maharani Malang.

Kata kunci: gangguan makan, kecanduan, kecanduan media sosial tiktok, media sosial dan remaja.

Abstract

Excessive use of TikTok social media causes addiction that has the potential to influence the incidence of eating disorders in students. This study aims to determine the relationship between TikTok social media addiction and the incidence of eating disorders in nursing students at the Maharani Malang Health Sciences College. The type of research used is quantitative research with a cross-sectional research design. The sampling technique used is non-random sampling with a sample of 123 respondents. The instruments used are a social media addiction questionnaire adapted from The Compulsive Internet Use Scale (CIUS) and an eating disorders questionnaire adapted from the Eating Disorder Diagnostic Scale (EDDS), with Chi-square test analysis using SPSS. The results showed that more than half of the respondents (62.6%) had moderate levels and eating disorders occurred in more than half of the respondents (54.5%) of respondents experiencing eating disorders. The Chi-square test analysis obtained a P-Value of 0.003 (<0.05) having a significant relationship where the direction of the relationship is unidirectional, the higher the level of addiction, the more students experience eating disorders. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between Tik Tok social media addiction and the incidence of eating disorders in second-semester nursing students at Maharani Health College Malang.

Keywords: *Eating disorders, Addiction, TikTok social media addiction, Social media and Teenagers.*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital, terutama media sosial TikTok, telah mengubah perilaku komunikasi dan gaya hidup masyarakat, namun juga membawa dampak negatif bagi kesehatan, khususnya pada remaja dan mahasiswa. Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika, hingga saat ini belum ada keputusan resmi mengenai batas waktu aman menggunakan media sosial. Namun, menggunakan lebih dari 2 jam setiap hari bisa menyebabkan tekanan psikologis dan masalah kesehatan baik secara mental maupun fisik. Waktu 2 jam dianggap sebagai batas yang aman dalam menggunakan media sosial sehari-hari [1].

Prevalensi *eating disorder* yang tinggi juga terjadi di Asia bahkan Indonesia. Pada tahun 2013-2022 di wilayah barat juga ditemukan sebagian besar kaum muda melaporkan mengalami gangguan makan. Secara keseluruhan, 5,5-17,9% perempuan muda dan 0,6-2,4% laki-laki

muda mengalami gangguan makan menurut DSM-5 pada usia dewasa muda termasuk *anoreksia nervosa* dengan prevalensi sebesar 0,8-6,3% perempuan dan 0,1-0,3% laki-laki, *bulimia nervosa* oleh 0,8-2,6% perempuan dan 0,1-0,2% laki-laki, kejadian *binge eating disorder* dengan 0,6-6,1% perempuan dan 0,3-0,7% laki-laki [2]. Penelitian yang dilakukan pada 3.148 mahasiswa di lima negara ASEAN menunjukkan *eating disorder* memiliki prevalensi 11,5%. Dalam penelitian tersebut pula, Indonesia memiliki prevalensi *eating disorder* sebesar 7,4% Pengpid & Peltzer dalam [3]. Penderita gangguan makan yang ada diprovinsi Jawa Timur telah mencapai 41.605 kasus, dengan prevalensi yang semakin meningkat dari waktu ke waktu. Pada tahun 2019, rata-rata prevalensi penderita gangguan makan di Jawa Timur mencapai 114,54 kasus per 100.000 penduduk.

Remaja merupakan masa peralihan menuju masa dewasa. Usia remaja awal terjadi pada usia 10 hingga 13 tahun, kemudian masuk ke usia remaja tengah. Usia berkisar antara 14 hingga 17 tahun, dan pada remaja akhir usia tersebut berkisar antara usia 18-24 tahun. Di usia ini, banyak remaja akan mengalami perubahan baik secara psikologis, fisik maupun dalam bertindak [4]. Mahasiswa harus menjaga pola makan dan gizi yang seimbang untuk mempertahankan dan menjaga kesehatan tubuh, karena perilaku ini kemungkinan akan berlanjut hingga dewasa juga memiliki dampak signifikan pada kesehatan jangka panjang mereka [5].

Mahasiswa sangat berisiko kecanduan media sosial hal ini merupakan suatu gangguan perilaku dalam penggunaan media sosial [6]. Remaja yang tergantung pada internet atau menggunakan internet terus-menerus selama lebih dari 7 jam sehari bisa mengalami gangguan kesehatan fisik, seperti masalah makan contohnya ditandai dengan berat badan naik atau turun [7]. Menurut [8] dalam tinjauan sistematis mereka mengidentifikasi hubungan kompleks antara penggunaan media sosial dan peningkatan risiko gangguan makan, termasuk *kejadian eating disorders*. Selain itu penelitian oleh [9] sejalan dengan penelitian [10] dan [11] yang menyoroti bahwa menonton atau menggunakan sosial media berlebihan berhubungan positif dengan risiko gangguan makan dan kecanduan internet, serta dampak negatif dari paparan konten sehingga berpengaruh pada *eating disorders*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di STIKES Maharani Malang terhadap 6 mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan semester 2, peneliti menemukan adanya masalah pada kebiasaan penggunaan media sosial TikTok sehingga berdampak terhadap pola makan mahasiswa. Gangguan makan semakin meningkat dan berdampak signifikan pada kesehatan mental. Penyalahgunaan *platform* media sosial kemungkinan besar merupakan faktor penyebab yang signifikan. Berbagi konten media sosial tanpa pengawasan dapat berdampak drastis pada kesejahteraan fisik dan psikologis remaja, yang seringkali berbentuk "inspirasi untuk menjadi kurus" atau "inspirasi untuk menjadi bugar". Hal ini mungkin menjadi pemicu bagi mereka yang sudah berjuang dengan gangguan makan. Selain itu, kurangnya kesadaran di kalangan remaja dan orang dewasa tentang praktik berbagi pengetahuan yang ideal terkait gangguan makan masih menjadi masalah [12].

Hasil penyebaran kuesioner studi pendahuluan menunjukkan bahwa dari 6 mahasiswa, menggunakan TikTok minimal 1-2 jam per hari, dengan 2 mahasiswa menggunakan lebih dari 4 jam per hari. Ditemukan pula bahwa 4 mahasiswa merasa waktu penggunaan TikTok terus meningkat, dan 4 mahasiswa mengaku sering membuka TikTok saat belajar atau mengerjakan tugas. penggunaan media sosial yang berlebihan juga berdampak pada pengelolaan waktu mahasiswa. Selain itu, 3 mahasiswa (50%) mengaku pernah melewatkan kegiatan seperti mandi, makan, atau tidur karena asyik bermain TikTok.

Pada hasil study pendahuluan juga menyatakan bahwa 6 mahasiswa mengatakan stres akademik mempengaruhi nafsu makan mereka. Sebanyak 4 mahasiswa juga mengaku

menggunakan TikTok sebagai pelarian dari stres akademik. Menurut studi terbaru dari Errisuriz menunjukkan bahwa stres akademik dapat mempengaruhi konsumsi makanan [13]. Kombinasi antara stres akademik yang mempengaruhi nafsu makan dan penggunaan TikTok sebagai *mekanisme coping* berpotensi memperburuk. Ketika ditanyakan mengenai perasaan saat melewatkan waktu makan karena TikTok, jawaban responden bervariasi: 3 mahasiswa merasa menyesal, 1 mahasiswa merasa senang dan tidak sadar lapar, serta 2 mahasiswa merasa biasa saja. Responden yang merasa senang saat melewatkan makan mengaku "rasa lapar jadi gak ada dan mungkin terlalu nyaman", yang mengindikasikan adanya gangguan kesadaran terhadap sinyal lapar tubuh. 2 mahasiswa juga mengaku pernah melihat konten TikTok yang memicu perasaan tidak percaya diri dengan tubuh mereka. Menurut Harm, Hope, & Household seseorang dapat secara radikal mengubah kebiasaan makannya untuk mengubah penampilan dan mencapai bentuk tubuh langsing seperti yang digambarkan di media. Selain itu, faktor risiko utama yang dapat menyebabkan gangguan makan ialah memiliki *body image* yang negatif [14].

Dari hasil kuesioner, terlihat bahwa mahasiswa yang menggunakan TikTok dengan durasi panjang cenderung mengalami gangguan pola makan. Misalnya, responden dengan ke-2 mengaku merasa "*happy*" dan tidak sadar lapar saat melewatkan makan karena TikTok. Responden ke-4 mengaku menyesal karena sering menunda-nunda kegiatan, termasuk menunda makan. Sementara itu, responden ke-5 mengaku menyesal dan kesal karena lebih mementingkan media sosial dari pada makan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebiasaan penggunaan media sosial TikTok, terutama ketika digunakan secara berlebihan dan sebagai pelarian stres, dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pola makan mahasiswa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetshui Hubungan Kecanduan Media Sosial TikTok dengan Kejadian *Eating disorder* pada Mahasiswa Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode cross-sectional untuk menyelidiki hubungan variabel dependen, yaitu Hubungan Kecanduan Media Sosial TikTok, dan variabel independen, yaitu Kejadian *Eating disorder*. Populasi yang diambil 177 responden, untuk sampelnya menggunakan rumus dengan margin eror 5% maka didapat 123 responden. Penelitian ini menggunakan teknik non random sampling untuk teknik Pengumpulan data dengan kuisisioner kecanduan media sosial yang diadaptasi dari the compulsive internet use scale (CIUS) dan Kuisisioner eating disorders adaptasi dari eating disorders diagnostic scale (EDDS) lalu telah dilakukan uji chi square dengan pengolahan data menggunakan program SPSS. Penelitian sudah memperoleh persetujuan Komite Etik Kesehatan Universitas Noor Huda Mustofa (UNHM). Berdasarkan hasil kaji etik, penelitian ini lolos dengan nomor registrasi: 3255/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden dalam penelitian adalah mahasiswa semester 2 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang yang dibagi menjadi 2 kategori hasil penelitian yaitu :

Tabel 1 Data Demografi

Jenis	Karakteristik	F	%
Usia	17	1	0.8%

Jenis	Karakteristik	F	%
Usia	18	31	25.2%
	19	56	45.5%
	20	26	21.1%
	21	6	4.9%
	22	2	1.6%
	25	1	0.8%
Total		123	100%
Jenis Kelamin	P	113	91,9%
	L	10	8,1
Total		123	100%

Berdasarkan tabel 1 didapat bahwa kurang dari setengah responden dengan jumlah 56 (45,5%) responden berusia 19 tahun dan sebagian besar responden dengan jumlah 113 (91,9%) responden dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 2 Data Khusus

Jenis	Karakteristik	F	%
Durasi	1-2 jam	38	30.9%
	3-4 jam	52	42.3%
	5-6 jam	23	18.7%
	7-8 jam	10	8.1%
Total		123	100%
Tingkat kecanduan	Sangat Rendah	3	2.4%
	Rendah	35	28.5%
	Sedang	77	62.6%
	Tinggi	8	6.5%
	Sangat Tinggi	0	0%
Total		123	100%
Jenis Eating Disorder	<i>anoreksia nervosa</i>	0	0%
	<i>bulimian nervosa</i>	19	15.4%
	<i>binge eating disorders</i>	2	1.6%
	<i>Ednos</i>	46	37.4%
	<i>tidak eating disorders</i>	56	45.5%
Total		123	100%
Eating Disorders	<i>eating disorders</i>	67	54.5%
	<i>tidak eating disorders</i>	56	45.5%
Total		123	100%

Berdasarkan tabel 2 didapat bahwa kurang dari setengah responden dengan jumlah 52 (42.3) responden menggunakan media sosial TikTok dengan durasi 3-4 jam dalam sehari juga, lebih dari setengah responden sejumlah 77 (62.6) dengan tingkat kecanduan sedang. Data terkait jenis eating disorders didapatkan kurang dari setengahnya responden dengan jumlah 56 (45,5) responden tidak mengalami *eating disorders* akan tetapi pada kesimpulan akhir

disimpulkan bahwa lebih dari setengah responden dengan jumlah 67 (54.5) mengalami *eating disorders*.

Tabel 3 tabulasi silang
Gangguan Makan

	Tidak <i>Eating disorders</i>		<i>Eating disorders</i>	Total
Tingkat Kecanduan Media Sosial	Sangat Rendah	F	3	0
		%	2.4%	0.0%
	Rendah	F	21	14
		%	17.1%	11.4%
	Sedang	F	32	45
		%	26.0%	36.6%
	Tinggi	F	0	8
		%	0.0%	6.5%
Total		F	56	67
		%	45.5%	54.5%

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis menggunakan uji *Chi-square*, diperoleh nilai kecanduan media sosial tiktok dengan *eating disorder* pada mahasiswa sebesar 0,003 ($p = <0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Koefisien tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat searah, yakni semakin tinggi tingkat kecanduan tiktok maka semakin besar mahasiswa yang mengalami *eating disorders* dan interpretasi kekuatan hubungan koefisiensi antara keduanya termasuk lemah.

Pembahasan

Kecanduan Media Sosial TikTok Pada Mahasiswa STIKes Maharani Malang

Berdasarkan frekuensi kecanduan media sosial tiktok responden menunjukkan bahwa tingkat kecanduan sedang lebih dari setengahnya sejumlah 77 (62,6%), dengan sebagian besar perempuan sejumlah 113 (92%) dengan usia 19 tahun sejumlah 56 (45,53%). Menurut Purwandini (2023), remaja golongan yang belum mampu mengontrol media sosial, sehingga rentan mengalami kecanduan yang diperkuat oleh pendapat Syamsuddin dalam Daniya (2024), menyatakan kecanduan media sosial terjadi jika digunakan selama 5–6 jam per hari. Dalam penelitian ini, durasi penggunaan terbanyak yaitu 3–4 jam per hari dengan jumlah 52 (42,3%) sudah mendekati batas atau bisa dikategorikan sebagai kecanduan sedang.

Eating disorders Pada Mahasiswa STIKes Maharani Malang

Berdasarkan hasil olah data, sebanyak 67 responden (54,5%) menunjukkan *eating disorders*. Rincian jenis gangguan makan sebanyak 19 responden (15,4%) *bulimia nervosa*, 2 responden (1,6%) *binge eating disorder* (BED), dan 46 responden (37,4%) dalam kategori EDNOS (*Eating disorder Not Otherwise Specified*). Responden yang didominasi perempuan (91,9%) berusia 19 tahun (45,5%) sesuai dengan penelitian Khotimah (2024) yang menemukan hampir seluruh remaja 106 orang (94,60%) mengalami *eating disorder* sejalan dengan Kareina Permanasari (2022) bahwa faktor individu (jenis kelamin perempuan) dan faktor sosiokultural (standar kecantikan tubuh kurus) merupakan pemicu utama gangguan makan. Pada rentang usia 19 tahun yang termasuk dalam tahap remaja akhir (16–20 tahun) menurut Gunawan et al. (2022), remaja berada dalam masa perkembangan sosial yang intens, sangat peka penilaian teman sebaya tentang penampilan, dan rentan terhadap tekanan memiliki tubuh ideal.

Hubungan Kecanduan media Sosial Tiktok dengan *Eating disorders* Pada Mahasiswa STIKes Maharani Malang

Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan adanya pengujian terhadap hubungan kecanduan media sosial TikTok dengan *eating disorders* pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani Malang, diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,003 ($P < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan terdapat hubungan signifikan secara statistik. Dari tabel silang, terlihat kecenderungan semakin tinggi tingkat kecanduan, maka mahasiswa yang mengalami *eating disorders* meningkat. Kelompok kecanduan tingkat sangat rendah, hanya 1 dari 3 orang yang mengalami *eating disorders*, sementara kategori rendah 14 dari 35, pada kelompok sedang terdapat 45 dari 77 orang (58,4%), dan kelompok tinggi seluruhnya (8 dari 8 orang atau 100%) mengalami *eating disorders*. Temuan ini sejalan dengan Khotimah (2024) yang menemukan hubungan signifikan antara kecanduan TikTok dengan *eating disorder* didapatkan nilai $P = 0,001$. Demikian pula Zhang et al. (2021) dalam meta-analisisnya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan penggunaan *social networking sites* (SNS) dengan *eating disorders*, serta Padín et al. (2021) mengidentifikasi hubungan media sosial dan psikopatologi gangguan makan. Hasil ini menunjukkan kecanduan media sosial TikTok memiliki hubungan signifikan namun dengan kekuatan sedang terhadap *eating disorders* pada mahasiswa STIKes Maharani Malang dari temuan tersebut peneliti berasumsi keterkaitan antara kecanduan TikTok dengan gangguan makan tidak sepenuhnya berlaku sebagai hubungan yang kuat dalam konteks penelitian ini. Masih banyak mahasiswa dengan kecanduan tingkat sedang yang tidak mengalami *eating disorders*, dan sebaliknya ada mahasiswa dengan kecanduan rendah yang tetap mengalami gangguan makan

4. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rosa, “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Remaja S1 Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo,” Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Ponorogo, 2021.
- [2] Y. Silén, *Eating Disorders In Adolescents And Young Adults: Diagnosis, Occurrence, Treatment, And Outcome*, Vol. 3. 2021.
- [3] D. A. M. Ardrini, D. Lubis, And N. W. A. Utami, “‘I Want What They’re Eating’: College Students’ Experiences In Watching Food Content On Youtube,” *Public Health And Preventive Medicine Archive*, Vol. 8, No. 1, Pp. 11–16, Jul. 2020, Doi: 10.15562/Phpma.V8i1.249.
- [4] V. Yunia, “Mengatasi Dampak Media Sosial Youtube Bagi Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini,” 2022.
- [5] D. E. F. Zaghamir And A. M. Ibrahim, “Efficiency Of An Intervention Study On Nursing Students’ Knowledge And Practices Regarding Nutrition And Dietary Habits,” *Libyan Journal Of Medicine*, Vol. 18, No. 1, 2023, Doi: 10.1080/19932820.2023.2281121.
- [6] L. Aisafitri And K. Yusriyah, “Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Generasi Milenial,” 2021, [Online]. Available: <https://Datareportal.Com/Reports/Digital-2020-Indonesia>
- [7] A. P. Purwandini, N. Syafitri, R. W. Widayati, And C. Wiyani, “Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Stress Pada Siswa Sma Kelas X Di Sma Kolombo Sleman Yogyakarta,” 2023.
- [8] P. F. Padín, R. González-Rodríguez, C. Verde-Diego, And R. Vázquez-Pérez, “Social Media And Eating Disorder Psychopathology: A Systematic Review,” 2021, *Masaryk University*. Doi: 10.5817/Cp2021-3-6.
- [9] D. Sofa Amalia, R. Nuzrina, N. Gifari, D. Angkasa, And L. Sitoayu, “Hubungan

- Kebiasaan Menonton Mukbang, Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Perubahan Perilaku Makan Negatif Pada Penggemar Mukbang Di Media Sosial Instagram,” *Journal Of Nutrition College*, Vol. 10, No. 2, Pp. 105–111, 2021, Doi: <https://doi.org/10.14710/Jnc.V10i2.29142>.
- [10] E. K. Kang, J. Lee, K. H. Kim, And Y. H. Yun, “The Popularity Of Eating Broadcast: Content Analysis Of ‘Mukbang’ Youtube Videos, Media Coverage, And The Health Impact Of ‘Mukbang’ On Public,” *Health Informatics J.*, Vol. 26, No. 3, Pp. 2237–2248, Sep. 2020, Doi: 10.1177/1460458220901360.
- [11] K. Kircaburun, C. Yurdagül, D. Kuss, E. Emirtekin, And M. D. Griffiths, “Problematic Mukbang Watching And Its Relationship To Disordered Eating And Internet Addiction: A Pilot Study Among Emerging Adult Mukbang Watchers,” *Int. J. Ment. Health Addict.*, Vol. 19, No. 6, Pp. 2160–2169, Dec. 2021, Doi: 10.1007/S11469-020-00309-W.
- [12] F. A. Nawaz *Et Al.*, “Social Media Use Among Adolescents With Eating Disorders: A Double-Edged Sword,” *Front. Psychiatry*, Vol. 15, No. February, Pp. 1–5, 2024, Doi: 10.3389/Fpsyt.2024.1300182.
- [13] M. Nikarli *Et Al.*, “Pengaruh Stress Akademik Terhadap Pola Makan Dan Kebutuhan Gizi Mahasiswa: Studi Kasus Di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang,” *Jurnal Analis*, Vol. 3, No. 2, Pp. 164–176, 2024, [Online]. Available: <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analis>
- [14] N. Swanida *Et Al.*, “Media Sosial Memengaruhi Body Image Dan Gangguan Makan Pada Remaja,” Vol. 19, No. 12, Pp. 3763–3770, 2026.