

**HUBUNGAN FREKUENSI *DOOMSCROLLING* DENGAN TINGKAT
STRES PADA REMAJA SMPN 02 WAGIR KECAMATAN WAGIR
KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH:
FREDERIKUS TANGGU
2022610008**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2026**

**HUBUNGAN FREKUENSI *DOOMSCROLLING* DENGAN TINGKAT
STRES PADA REMAJA SMPN 02 WAGIR KECAMATAN WAGIR
KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2026**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN FREKUENSI *DOOMSCROLLING* DENGAN TINGKAT
STRES PADA REMAJA SMPN 02 WAGIR KECAMATAN WAGIR
KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI

**Merupakan Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi**



**DISUSUN OLEH:
FREDERIKUS TANGGU
2022610008**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN FREKUENSI *DOOMSCROLLING* DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA SMPN 02 WAGIR KECAMATAN WAGIR KABUPATEN MALANG

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:
FREDERIKUS TANGGU
2022610008

Disetujui oleh Dosen pembimbing
Untuk dipertahankan di depan tim penguji
Pada tanggal 04 Maret 2026

Dosen Pembimbing Utama



Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN: 0728048902

Dosen Pembimbing Pendamping



Neni Macmunah, S. Kp., MMRS.
NIDN: 0713077604

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Yanti Rosdiana, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN: 0720088704

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN FREKUENSI *DOOMSCROLLING* DENGAN TINGKAT STRES
PADA REMAJA SMP NEGERI 2 WAGIR KECAMATAN WAGIR
KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI

**DISUSUN OLEH:
FREDERIKUS TANGGU
2022610008**

**Telah dipertahankan di hadapan dan telah diterima
Tim penguji Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi
Malang Pada Tanggal: 04 Maret 2026**

Tim Penguji:

Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN.0728048902



Neni Maemunah, S. Kp., MMRS.
NIDN.0713077604

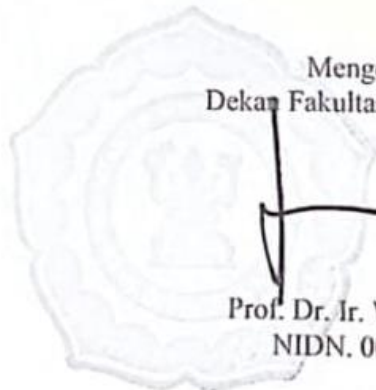


Feriana Ira Handian, S. Kep., Ns., M. Kep., PhD
NIDN.0720028301



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Prof. Dr. Ir. Widowati., MP
NIDN. 0024086506



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama : Frederikus Tanggu

Nim : 2022610008

Program Studi : Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi berjudul "*Hubungan Frekuensi Doomscrolling Dengan Tingkat Stres Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang*" merupakan karya tulis yang saya buat menurut pengamatan serta keyakinan saya, skripsi ini tidak mengandung bagian skripsi yang pernah diterbitkan atau ditulis oleh orang lain, kecuali kutipan referensi yang dimuat di dalam naskah skripsi ini. Apabila ternyata dikemudian hari pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik apapun dari Universitas Tribhuwana Tungadewi.

Malang, 04 Maret 2026

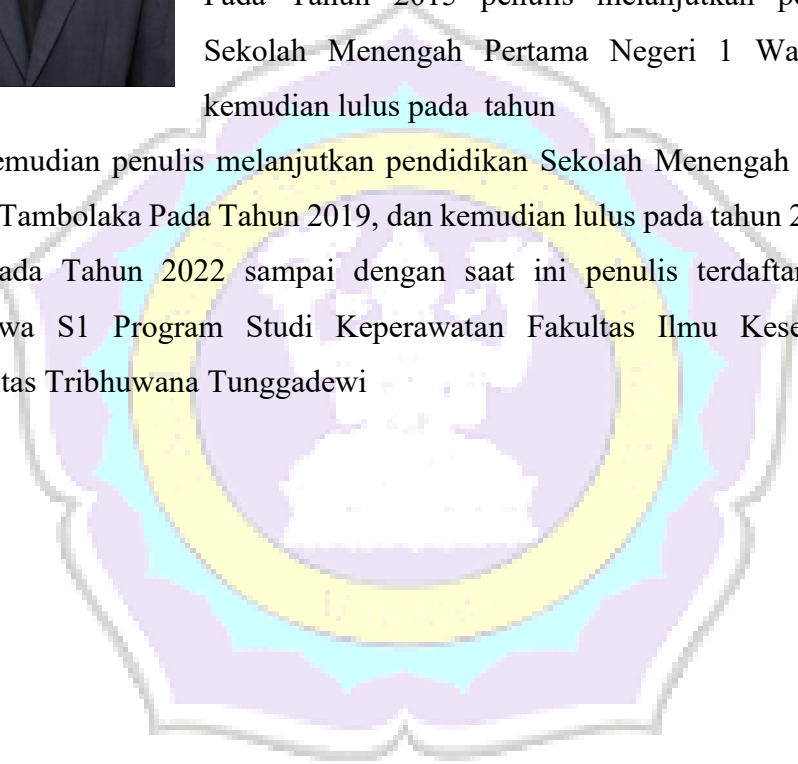


RIWAYAT HIDUP



Frederikus Tangu, lahir di Desa Weekura, Kecamatan Wewewa Barat Kabupaten Sumba Barat Daya, Provinsi Nusa Tenggara Timur pada Tanggal 01 Oktober 2003 merupakan anak ke 3 dari 5 bersaudara. Penulis lahir dari pasangan suami istri, Bapak Lukas Lede Ngongo dan Ibu Agnes Tamo Ina. Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar Weekura pada Tahun 2015. Pada Tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Waimangura kemudian lulus pada tahun

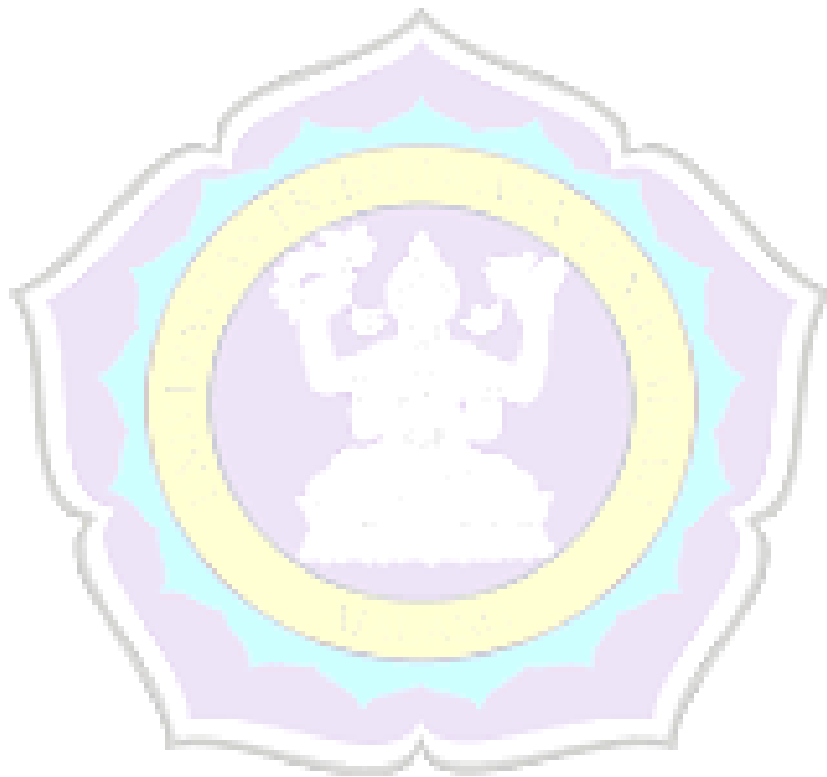
2018, kemudian penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan Sanjose Tambolaka Pada Tahun 2019, dan kemudian lulus pada tahun 2021 serta mulai pada Tahun 2022 sampai dengan saat ini penulis terdaftar sebagai Mahasiswa S1 Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Tribhuwana Tunggadewi



“MOTTO”

Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah
dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam Doa

(Roma 12:12)

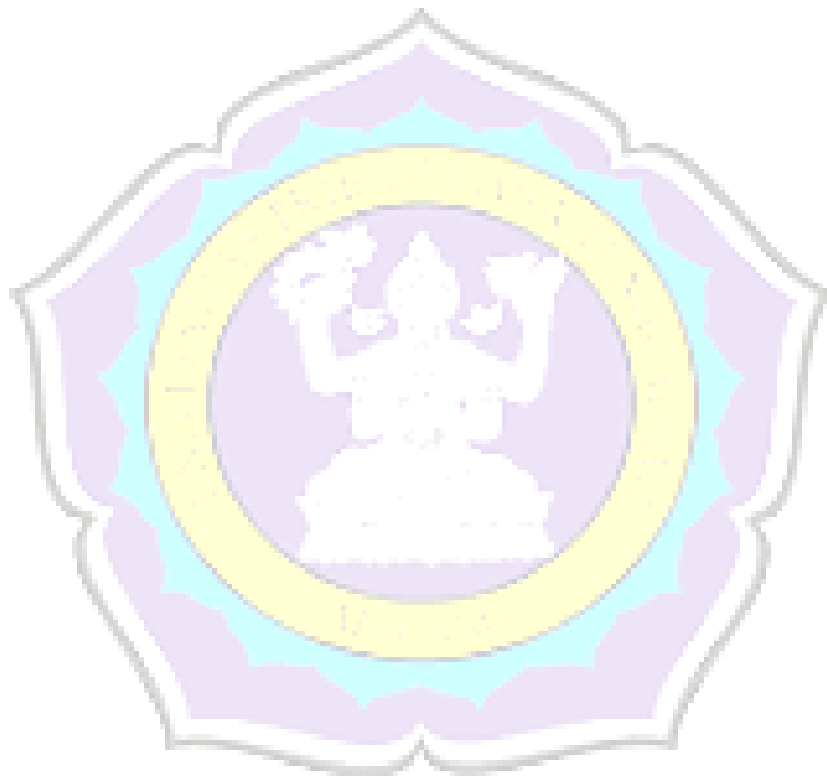


PERSEMBAHAN

Puji syukur dihaturkan kehadiran Tuhan yang maha esa atas segala limpahan karunia-nya, sehingga penulis ini dapat selesai dengan baik dan tepat. Dengan rasa bangga, karya ini, penulis persembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Cinta pertama dan panutanku, Ayah Lukas Lede Ngongo. Ayah memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun Ayah bekerja keras dan mendidik, memberi motivasi, memberikan dukungan sehingga saya mampu menyelesaikan studi sampai S1.
3. Pintu surgaku, Ibu tercinta Agnes Tamo Ina. Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan program studi saya, beliau juga tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun beliau tidak henti memberi semangat dan kerja keras yang tiada henti serta Do'a yang selalu mengiringi langkah saya sehingga bisa menyelesaikan program studi sampai selesai.
4. Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas., S. Kep., Ns., M. Kep dan Neni Maemunah, S. Kep.,MMRS. selaku dosen pembimbing tugas akhir. Terima kasih telah memberi bimbingan, nasihat, dan dukungan, hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Feriana Ira Handian., S. Kep., Ns., M. Kep., HDP selaku dosen penguji Terima kasih telah memberi bimbingan, nasihat, dan dukungan, hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Juwadi, S.Pd selaku kepala sekolah SMPN 02 Wagir yang telah memberikan izin dan arahan dalam melakukan penelitian.
7. Kakak dan adik-adik tercinta yang sudah memberikan kasi sayang serta doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Terakhir, kepada laki laki sederhana yang memiliki keinginan yang tinggi namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, sang penulis skripsi ini yaitu saya sendiri, Frederikus Tanggu Seorang anak ke-3 yang sudah dewasa namun keras kepala. Terima kasih untuk segala perjuangan, kesabaran dan ketekunan yang telah dilalui dalam setiap langkah yang penuh

tantangan ini. Kamu hebat saya bangga kamu bisa menyelesaikan ini, meskipun terkadang merasa putus asa dan kekuatiran selalu menghampiri yang terus maju meskipun jalan terasa berat. Terima kasih ya sudah hadir di dunia dan sudah bertahan sejauh ini melewati banyak proses yang alam semesta berikan. Berbahagialah selalu dimanapun dan kapanpun kamu berada, Rayakanlah selalu kehadiranmu jadilah bersinar dimanapun kamu memijakkan kaki.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Jujul “Hubungan Frekuensi *Doomscrolling* Dengan Tingkat Stres Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang” pada kesempatan ini tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dodi Wirawan Irawanto, SE., M. Com., Ph. D. selaku Rektor Universitas Tribhuwana Tungadewi, yang telah mengizinkan penulis untuk belajar di Universitas Tribhuwana Tungadewi.
2. Prof. Dr. Ir. Widowati., MP. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi, yang telah mengizinkan penulis untuk belajar di Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Yanti Rosdiana, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan, yang telah mengizinkan penulis untuk belajar di Program Studi Keperawatan.
4. Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep Selaku pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi skripsi ini dengan baik.
5. Neni Maemunah, S. Kep., MMRS Selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik.
6. Feriana Ira Handian, S. Kep., Ns., M. Kep., HDP selaku dosen penguji Terima kasih telah memberi bimbingan, nasihat, dan dukungan, hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Juwadi, S.Pd selaku kepala sekolah SMPN 02 Wagir yang telah memberikan izin dan arahan dalam melakukan penelitian.
8. Seluruh Dosen dan Staf Akademik Program Studi Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
RIWAYAT HIDUP	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah	3
1.3 Tujuan penelitian	3
1.3.1. Tujuan Umum.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Konsep Frekuensi <i>Doomscrolling</i>	6
2.1.1. Pengertian <i>Doomscrolling</i>	6
2.1.2. Faktor Penyebab <i>Doomscrolling</i>	7
2.1.3. Dampak Dari <i>Doomscrolling</i>	7
2.1.4. Upaya Mengatasi Kebiasaan <i>Doomscrolling</i>	8
2.1.5. Parameter <i>Doomscrolling</i>	9
2.1.6. Pengukuran Frekuensi <i>Doomscrolling</i>	10
2.2. Konsep Stres.....	10
2.2.1. Pengertian Stres	10
2.2.2. Tingkatan Stres	11
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	12
2.2.4. Indikator Stres	14
2.2.5. Pengukuran Stres	14
2.3. Hubungan Frekuensi <i>Doomscrolling</i> Dengan Tingkat Stres Pada Remaja	14
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	16
3.1. Kerangka Konsep	16
3.2. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB IV METODE PENELITIAN	18
4.1. Desain Penelitian.....	18

4.2. Kerangka Kerja	18
4.3. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
4.4. Populasi, Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	20
4.4.1. Populasi	20
4.4.2. Sampel	20
4.4.3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	20
4.5. Teknik <i>Sampling</i>	21
4.6. Variabel Penelitian	21
4.6.1. Variabel bebas (<i>independent</i>)	21
4.6.2. Variabel terikat (<i>dependent</i>)	22
4.7. Definisi Operasional.....	22
4.8. <i>Instrument</i> Penelitian.....	23
4.9. Pengumpulan Data	23
4.10. Uji Validitas Dan Reabilitas.....	24
4.10.1. Uji Validitas	24
4.10.2. Uji Reliabilitas	25
4.11. Tabulasi Data.....	25
4.12. Analisis Data	28
4.12.1. Analisis Univariat.....	28
4.12.2. Analisis Bivariat.....	28
4.13. Etika Penelitian	28
BAB V HASIL PENELITIAN	31
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	31
5.2 Data Umum Penelitian.....	31
5.3 Data Khusus Penelitian.....	33
5.3.1 Frekuensi Doomscrolling Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	33
5.3.2 Tingkat Stres Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	33
5.3.3 Hubungan Frekuensi Doomscrolling Dengan Tingkat Stres Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	34
BAB VI PEMBAHASAN.....	35
6.1 Frekuensi Doomscrolling Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	35
6.2. Tingkat Stres Pada Remaja Smpn 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	37
6.3. Hubungan Frekuensi Doomscrolling Dengan Tingkat Stres Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.	40
6.3 Keterbatasan Penelitian	41
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	42
7.1 Kesimpulan.....	42
7.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44

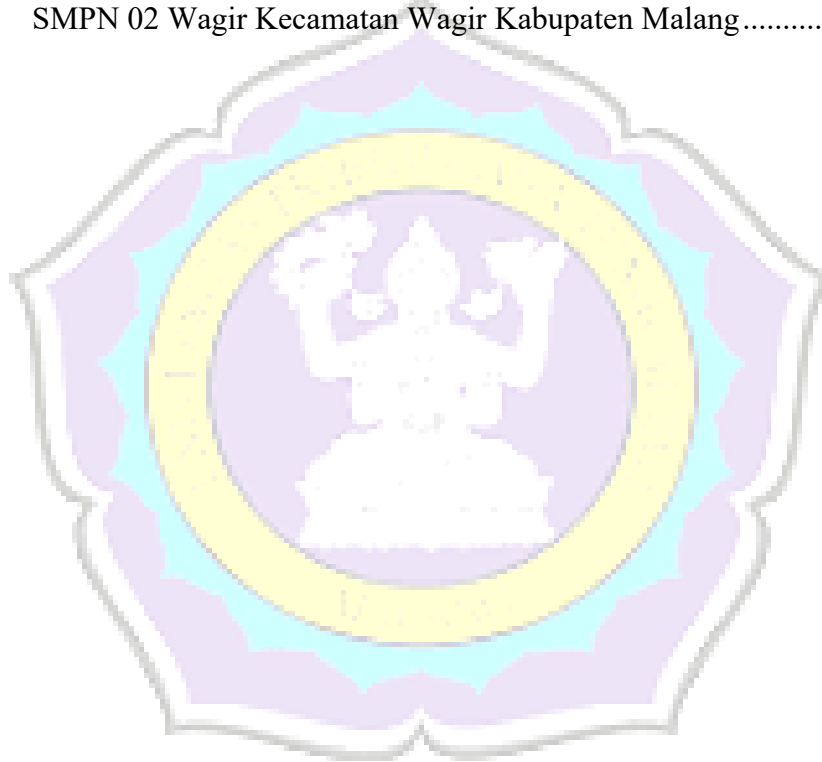
DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Frekuensi <i>Doomscrolling</i> Dengan Tingkat Stres Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	17
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Frekuensi <i>Doomscrolling</i> Dengan Tingkat Stres Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	20



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Frekuensi <i>Doomscrolling</i> Dengan Tingkat Stres Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	23
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Data Umum Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	33
Tabel 5.2 Frekuensi <i>Doomscrolling</i> Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	34
Tabel 5.3 Tingkat Stres Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	34
Tabel 5.4 Hubungan Frekuensi <i>Doomscrolling</i> Dengan Tingkat Stres Pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar permohonan menjadi responden.....	49
Lampiran 2 Lembar Kesediaan Menjadi Responden	50
Lampiran 3 Kisi-Kisi Lembar Kuesioner.....	51
Lampiran 4 Kuisisioner Penelitian	52
Lampiran 5 Tabulalsi Data Uji Valid.....	56
Lampiran 6 Hasil Penelitian.....	66
Lampiran 7 Hasil Analisis Data.....	94
Lampiran 8 Surat Izin Uji Validitas.....	98
Lampiran 9 Surat Balasan Uji Validitas.....	100
Lampiran 10 Uji Etik	101
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	102
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian.....	103
Lampiran 13 Kartu Konsul.....	104
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	105

