

## PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, MOTIVASI BERAKTIVITAS FISIK, DAN PERILAKU SEDENTARI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

**ZAHRA NABILA TAQWA**



**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
2025**



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## **PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Penggunaan Media Sosial, Motivasi Beraktivitas Fisik, dan Perilaku Sedentari terhadap Stres Akademik Mahasiswa” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2025

Zahra Nabila Taqwa  
I2401211067



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ZAHRA NABILA TAQWA. Pengaruh Penggunaan Media Sosial, Motivasi Beraktivitas Fisik, dan Perilaku Sedentari terhadap Stres Akademik Mahasiswa . Dibimbing oleh MELLY LATIFAH

Stres akademik merupakan masalah yang banyak dialami mahasiswa, baik di Indonesia maupun secara global. Di Indonesia, prevalensinya berada pada tingkat sedang hingga tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial, motivasi beraktivitas fisik, dan perilaku sedentari terhadap stres akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *explanatory research*. Penelitian ini dilaksanakan di IPB University di Bogor, Jawa Barat. Partisipan terdiri dari 110 mahasiswa laki-laki dan 102 mahasiswa perempuan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi secara *self-administered*. Analisis deskriptif dan inferensial dilakukan dengan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) dan *Structural Equation Modeling-Partial Least Squares* (SEM-PLS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang dalam hal penggunaan media sosial, motivasi beraktivitas fisik, dan tingkat stres akademik. Sementara itu, perilaku sedentari berada pada kategori sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat motivasi beraktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Sebaliknya, mahasiswa perempuan menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Penggunaan media sosial berpengaruh positif signifikan terhadap motivasi beraktivitas fisik dan stres akademik. Implikasi temuan ini mengindikasikan perlunya strategi promotif yang mendorong penggunaan media sosial secara bijak untuk meningkatkan motivasi beraktivitas fisik di kalangan mahasiswa sebagai upaya preventif dalam mengelola dan menurunkan tingkat stres akademik.

**Kata kunci:** media sosial, motivasi aktivitas fisik, perilaku sedentari, dan stres akademik.

## ABSTRACT

ZAHRA NABILA TAQWA. The Influence of Social Media Use, Motives for Physical Activities, and Sedentary Behavior, on Academic Stress in College Students. Supervised by MELLY LATIFAH.

Academic stress is a prevalent issue among university students both in Indonesia and globally. In Indonesia, its prevalence ranges from moderate to high levels. This study aims to analyze the influence of social media use, physical activity motivation, and sedentary behavior on academic stress. A quantitative approach was employed using

an explanatory research design. The study was conducted at IPB University in Bogor, West Java. Participants included 110 male and 102 female students selected through purposive sampling based on specific criteria. Data were collected using self-administered questionnaires. Descriptive and inferential analyses were performed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) and Structural Equation Modeling-Partial Least Squares (SEM-PLS). The findings indicate that the majority of students fell into the moderate category for social media use, physical activity motivation, and academic stress levels. In contrast, sedentary behavior was categorized as very high. The results also revealed that male students had higher motivation for physical activity compared to female students, while female students experienced higher levels of academic stress. Social media use had a significant positive influence on both physical activity motivation and academic stress. These findings imply the need for promotive strategies that encourage the wise use of social media to enhance physical activity motivation among students as a preventive effort in managing and reducing academic stress levels.

**Keywords:** academic stress, physical activity motivation, sedentary behavior, social media.



© Hak Cipta milik IPB, tahun 20XX<sup>1</sup>  
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.*

*Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.*



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



# PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, MOTIVASI BERAKTIVITAS FISIK, DAN PERILAKU SEDENTARI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

ZAHRA NABILA TAQWA

Skripsi  
Sebagai syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana pada  
Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

- 1 Nur Islamiah S.Psi., M.Psi., Ph.D.
- 2 Dr. Susri Adeni S.Sos., M.A.

Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Media Sosial, Motivasi Beraktivitas Fisik, dan Perilaku Sedentari terhadap Stres Akademik Mahasiswa  
Nama : Zahra Nabila Taqwa  
NIM : I2401211067

Disetujui oleh



Pembimbing:  
Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si.  
NIP. 19621029 199002 2 001

Diketahui oleh



Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen  
Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si.  
NIP. 19720428200604207

Tanggal Ujian: 13 Juni 2025

Tanggal Lulus: 08 JUL 2025



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.



## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Pengaruh Penggunaan Media Sosial, Motivasi Beraktivitas Fisik, dan Perilaku Sedentari terhadap Stres Akademik Mahasiswa.*" Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi berharga dalam proses penyusunannya. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta semangat selama proses penyusunan skripsi ini. Serta kepada Ibu Nur Islamiah, S.Psi., Ph.D. atas segala masukan dan evaluasi yang sangat berarti selama menjadi dosen moderator pada seminar proposal, seminar hasil, serta pengaji satu saat sidang. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dr. Susri Adeni, S.Sos., M.A. selaku dosen pengaji dua pada sidang skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Musthofa, S.Ag., M.Pd.I. selaku dosen penggerak akademik dan Ibu Prof. Dr. Ir. Dwi Hastuti, M.Sc. selaku dosen pembimbing *Capstone*. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si. selaku Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen. Serta kepada seluruh dosen dan staf Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen yang telah memberikan ilmu, bantuan, dan kebersamaan selama masa studi penulis.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada rekan-rekan civitas IPB yang telah berperan dalam membantu proses pengumpulan data. Terima kasih secara khusus kepada teman-teman sebimbingan, yaitu Lydia, Syifa, Adiba, Dinda, dan Cut, atas dukungan dan kebersamaan selama menyusun skripsi ini. Penulis juga berterima kasih kepada teman-teman seperjuangan dari kelompok "Makasih Byu" dan "Orang Kaya" yang senantiasa memberikan semangat dan tawa di tengah kesulitan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh teman-teman Ilmu Keluarga dan Konsumen angkatan 58 atas kebersamaan selama masa perkuliahan. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada keluarga tercinta, yaitu almarhum Bapak Lahmudin, Ibu Sri Wahyuningih, serta saudara-saudara penulis, yaitu Fahmi, Abun, Mimah, dan Hani, yang selalu memberikan dukungan, doa, dan semangat yang tidak pernah putus.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati menerima kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang.

Bogor, Juli 2025

Zahra Nabila Taqwa  
I2401211067



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

# DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
<b>I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
<b>II TINJAUAN PUSTAKA</b>	<b>8</b>
2.1 Mahasiswa	8
2.2 Stres Akademik	8
2.3 Teori <i>Transactional Model of Stress and Coping</i>	10
2.4 Penggunaan Media Sosial	11
2.5 Motivasi Beraktivitas Fisik	12
2.6 Perilaku Sedentari	14
2.7 Karakteristik Keluarga	16
2.8 Hubungan Antar Variabel	17
2.9 Kerangka Pemikiran	24
<b>III METODE PENELITIAN</b>	<b>27</b>
3.1 Desain, Lokasi dan Waktu Penelitian	27
3.2 Populasi, Contoh dan Teknik Penarikan Contoh	27
3.3 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	28
3.4 Variabel Penelitian dan Pengukuran Variabel	28
3.5 Pengolahan dan Analisis Data	31
3.6 Definisi Operasional	35
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>37</b>
4.1 Hasil	37
4.2 Pembahasan	57
4.3 Keterbatasan Penelitian	65
<b>V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>67</b>
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	84
RIWAYAT HIDUP	94

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variabel, skala data, dan kategori data	31
@Tabel 2	Sebaran mahasiswa berdasarkan karakteristik (usia dan jenis kelamin)	38
@Tabel 3	Sebaran mahasiswa berdasarkan karakteristik usia orang tua	39
Tabel 4	Sebaran responden berdasarkan karakteristik lama pendidikan orang tua	39
Tabel 5	Sebaran responden berdasarkan karakteristik total pendapatan keluarga	40
Tabel 6	Hasil uji reliabilitas variabel penggunaan media sosial	41
Tabel 7	Sebaran responden berdasarkan penggunaan media sosial	42
Tabel 8	Hasil uji reliabilitas variabel motivasi beraktivitas fisik	42
Tabel 9	Sebaran responden berdasarkan motivasi beraktivitas fisik	44
Tabel 10	Hasil uji reliabilitas variabel perilaku sedentari	44
Tabel 11	Sebaran responden berdasarkan perilaku sedentari	45
Tabel 12	Hasil uji reliabilitas variabel stres akademik	46
Tabel 13	Sebaran responden berdasarkan stres akademik	47
Tabel 14	Hasil uji beda penggunaan media sosial, motivasi beraktivitas fisik, perilaku sedentari, dan stres akademik	49
Tabel 15	Hasil uji hubungan antara karakteristik responden dan keluarga dengan penggunaan media sosial, motivasi beraktivitas fisik, perilaku sedentari dan stres akademik	51
Tabel 16	Hasil uji korelasi antara penggunaan media sosial, motivasi beraktivitas fisik, perilaku sedentari, dan stres akademik	52
Tabel 17	Pengaruh penggunaan media sosial, motivasi beraktivitas fisik, dan perilaku sedentari terhadap stres akademik	54
Tabel 18	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i> , <i>Composite Reliability</i> , dan <i>Average Variance Extracted</i> model pengaruh penggunaan media sosial, motivasi beraktivitas fisik, dan perilaku sedentari terhadap stres akademik	54
Tabel 19	Nilai R-Square model struktural	55
Tabel 20	Pengaruh langsung dan tidak langsung antara penggunaan media sosial, motivasi beraktivitas fisik, dan perilaku sedentari terhadap stres akademik	57

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1.

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka pemikiran	26
Gambar 2 Rancangan model hybrid SEM	34
Gambar 3 Model SEM-PLS	53
Gambar 4 Model analisis jalur SEM-PLS	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Peta demografis dan dokumentasi penelitian	84
Lampiran 2 Uji validitas variabel penggunaan media sosial	85
Lampiran 3 Sebaran jawaban (%) responden berdasarkan penggunaan media sosial	85
Lampiran 4 Uji validitas variabel motivasi beraktivitas fisik	86
Lampiran 5 Sebaran jawaban (%) responden berdasarkan motivasi beraktivitas fisik	87
Lampiran 6 Uji validitas variabel perilaku sedentari	88
Lampiran 7 Sebaran jawaban (%) responden berdasarkan perilaku sedentari	89
Lampiran 8 Uji validitas variabel stres akademik	90
Lampiran 9 Sebaran jawaban (%) responden berdasarkan stres akademik	91
Lampiran 10 Model hasil uji SEM-PLS <i>Algorithm</i>	92
Lampiran 11 Model hasil uji SEM-PLS <i>Bootstrapping</i>	92
Lampiran 12 Nilai T-Value dan P-Value pada setiap jalur	93



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.