

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, KESTABILAN EMOSI DAN
KECEMASAN SOSIAL DENGAN PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN LETRIS
INDONESIA KOTA TANGERANG SELATAN**

SKRIPSI



Oleh :

NUR AZIZAH DAULAY

214201416166

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2025

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, KESTABILAN EMOSI DAN
KECEMASAN SOSIAL DENGAN PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN LETRIS
INDONESIA KOTA TANGERANG SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Jakarta



Oleh :

NUR AZIZAH DAULAY

214201416166

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, KESTABILAN EMOSI DAN KECEMASAN SOSIAL DENGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN LETRIS INDONESIA KOTA TANGERANG SELATAN

Oleh :

NUR AZIZAH DAULAY

NPM: 214201416166

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 13 Februari 2025

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Ns. Susanti Widiastuti, M.Kep

Ns. Rizqi Nursasmita, M.Kep., Sp.Kep.An



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Dr. Retno Widowati, M.Si.

Halaman Persetujuan Sebelum Maju Sidang

Judul skripsi : Hubungan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan
Sosial dengan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK
Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan

Nama Mahasiswa: Nur Azizah Daulay

NPM : 214201416166



Ns. Susanti Widiastuti, M.Kep

Ns. Rizqi Nursasmita, M.Kep., Sp.Kep.An

Halaman Persetujuan Sesudah Maju Sidang

Judul skripsi : Hubungan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan
Sosial dengan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK
Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan

Nama Mahasiswa: Nur Azizah Daulay

NPM : 214201416166



LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Nur Azizah Daulay

NPM : 214201416166

Judul Skripsi: Hubungan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial
dengan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK Kesehatan
Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 13 Februari 2025



(Nur Azizah Daulay)

ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, KESTABILAN EMOSI DAN KECEMASAN SOSIAL DENGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN LETRIS INDONESIA KOTA TANGERANG SELATAN

Nur Azizah Daulay, Susanti Widiastuti, Rizqi Nursasmita

Latar Belakang: Masa remaja merupakan tahap perkembangan psikologis yang potensial dan rentan, dikenal dengan fase mencari jati diri, karena difase ini mereka sudah tidak bisa dikatakan anak-anak namun juga belum bisa dikatakan sebagai golongan orang yang sudah dewasa dan juga fase ini remaja belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan tahun 2025 dengan jumlah sebanyak 60 siswi. Teknik yang dilakukan dalam menyebarkan kuesioner yaitu dengan teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah metode *non-experiment* dengan *cross sectional*. *Cross sectional* yaitu variabel bab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada obyek penelitian.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,002$), kestabilan emosi ($p\text{-value} = 0,001$), dan kecemasan sosial ($p\text{-value} = 0,002$) dengan penggunaan media sosial pada remaja.

Simpulan: Penggunaan media sosial yang semakin tinggi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Penggunaan media sosial yang semakin tinggi akan menyebabkan kestabilan emosi semakin menurun. Penggunaan media sosial yang semakin tinggi akan menyebabkan kecemasan sosial semakin meningkat.

Kata Kunci: Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi, Kecemasan Sosial.

Kepustakaan: 39 Pustaka (2015-2022)

Abstract

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY, EMOTIONAL STABILITY, AND SOCIAL ANXIETY WITH SOCIAL MEDIA USAGE AMONG ADOLESCENTS AT SMK KESEHATAN LETRIS INDONESIA, SOUTH TANGERANG CITY

Nur Azizah Daulay, Susanti Widiastuti, Rizqi Nursasmita

Background: Adolescence is a psychologically critical and vulnerable developmental stage, often referred to as the phase of self-discovery. At this stage, individuals are no longer considered children but have not yet reached full adulthood. During this period, adolescents struggle to fully control and optimize their physical and psychological functions.

Objective: To determine the relationship between sleep quality, emotional stability, and social anxiety with social media usage among adolescents at SMK Kesehatan Letris Indonesia, South Tangerang City.

Methodology: This study employed a quantitative correlational research design. The population consisted of all 10th-grade female students at SMK Kesehatan Letris Indonesia, South Tangerang City, in 2025, totaling 60 students. The research used a purposive sampling technique for questionnaire distribution. The study applied a non-experimental cross-sectional method, where risk factors and effects (cases) were observed within the research subjects at the same time.

Results: The study found a significant relationship between sleep quality ($p\text{-value} = 0.002$), emotional stability ($p\text{-value} = 0.001$), and social anxiety ($p\text{-value} = 0.002$) with social media usage among adolescents.

Conclusion: Higher social media usage is associated with poorer sleep quality. Increased social media usage leads to decreased emotional stability. Higher social media usage is linked to increased social anxiety.

Keywords: social media usage, sleep quality, emotional stability, social anxiety.

References: 39 (2015-2022).

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial dengan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa ada nya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillahirobbil alamin*” serta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J.F. Wowor, M.M., M.Kep., PhD.
3. Ibu Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep.M.Kep. Selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Ns. Rizqi Nursasmita, M.Kep., Sp.Kep.An. Selaku pembimbing 2 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
5. Ibu Ns. Aisyah Selaku pembimbing akademik yang telah senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
7. Kepada para Responden Remaja SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan.
8. Kepada orangtua tercinta, Ayah dan Mama, orang yang selalu mendorong saya agar menyelesaikan tugas skripsi saya.
9. Kepada para saudara tercinta saya, Kakak Ana, Kakak Ani, Abang Ali, Adek Sari atas hiburan dan kehangatannya.
10. Kepada Hewan Peliharaan tersayang saya, Cimeng dan Sada yang senantiasa menemani dikala suka dan duka.
11. Kepada diri sendiri, yang selalu kuat bertahan sampai saat ini. Semangat! Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, 11 Februari 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nur Azizah Daulay'.

(Nur Azizah Daulay)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Bagi Responden	6
1.4.2 Bagi Tempat Penelitian	6
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori	8

2.1.1 Konsep Tidur	8
2.1.1.1 Definisi Tidur	8
2.1.1.2 Fungsi Tidur	8
2.1.1.3 Tahapan Tidur	9
2.1.1.4 Waktu Tidur Berdasarkan Tingkat Perkembangan	10
2.1.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Tidur	10
2.1.1.6 Kualitas Tidur	12
2.1.1.7 Alat Ukur Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	13
2.1.2 Konsep Kestabilan Emosi	13
2.1.2.1 Definisi Kestabilan Emosi	13
2.1.2.2 Karakteristik Kestabilan Emosi	14
2.1.2.3 Indikator Kestabilan Emosi	14
2.1.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi	15
2.1.2.5 Alat Ukur Kuesioner Kestabilan Emosi	16
2.1.3 Konsep Kecemasan Sosial	16
2.1.3.1 Definisi Kecemasan Sosial	16
2.1.3.2 Tingkat Kecemasan	17
2.1.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial	18
2.1.3.4 Alat Ukur Kuesioner <i>Social Anxiety Scale for Adolescent</i>	19
2.1.4 Konsep Media Sosial	19
2.1.4.1 Definisi Media Sosial	19
2.1.4.2 Jenis Media Sosial	20
2.1.4.3 Dampak Media Sosial	21
2.1.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Media Sosial	21
2.1.5 Konsep Remaja	22

2.1.5.1 Definisi Remaja	22
2.1.5.2 Tugas Perkembangan Remaja	22
2.1.5.3 Perubahan Fisik Masa Remaja	23
2.2 Kerangka Teori	25
2.3 Kerangka Konsep	26
2.4 Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Populasi dan Sampel	27
3.2.1 Populasi	27
3.2.2 Sampel	27
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	28
3.3.1 Lokasi	28
3.3.2 Waktu Penelitian	28
3.4 Variabel Penelitian	28
3.5 Definisi Oprasional Penelitian	28
3.6 Instrumen Penelitian	30
3.7 Uji Validitas dan Reabilitas	35
3.7.1 Uji Validitas	35
3.7.2 Uji Reabilitas	35
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	36
3.9 Analisa Data	36
3.9.1 Analisis Univariat	36
3.9.2 Analisis Bivariat	37
3.10 Etika Penelitian	37

3.10.1 Anonymity	37
3.10.2 Confidentially	38
3.10.3 Informed Consent	38
3.10.4 Ethical Clearance	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Analisa Univariat	39
4.1.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	39
4.1.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Media Sosial.....	40
4.1.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	40
4.1.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Kestabilan Emosi	41
4.1.1.5 Karakteristik Responden berdasarkan Kecemasan Sosial	41
4.1.2 Analisa Bivariat	42
4.1.2.1 Hubungan Kualitas Tidur dengan Penggunaan Media Sosial	42
4.1.2.2 Hubungan Kestabilan Emosi dengan Penggunaan Media Sosial...	43
4.1.2.3 Hubungan Kecemasan Sosial dengan Penggunaan Media Sosial.....	43
4.2. Pembahasan	44
4.2.1 Analisis Univariat	44
4.2.1.1 Penggunaan Media Sosial	44
4.2.1.2 Kualitas Tidur	44
4.2.1.3 kestabilan Emosi	44
4.2.1.4 Kecemasan Sosial	45
4.2.2 Analisis Bivariat	46
4.2.2.1 Hubungan Kualitas Tidur dengan Penggunaan Media Sosial pada	

Remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan	46
4.2.2.2 Hubungan Kestabilan Emosi dengan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan	48
4.2.2.3 Hubungan Kecemasan Sosial dengan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	52
5.1 Simpulan	52
5.2 Saran	53
5.2.1 Bagi Responden	53
5.2.2 Bagi Tempat Penelitian	53
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	53
DAFTAR PUSTAKA	54

