

**ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN
MENTAL EMOSIONAL DI SMA JAGAKARSA
JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI



**Oleh:
DISTY FITHRIA SAGITA
224201516090**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

**ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN
MENTAL EMOSIONAL DI SMA JAGAKARSA
JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:
DISTY FITHRIA SAGITA
224201516090

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

SKRIPSI

**ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN
MENTAL EMOSIONAL DI SMA JAGAKARSA
JAKARTA SELATAN**

Oleh:
DISTY FITHRIA SAGITA
NPM:224201516090

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 23 Febuari 2026

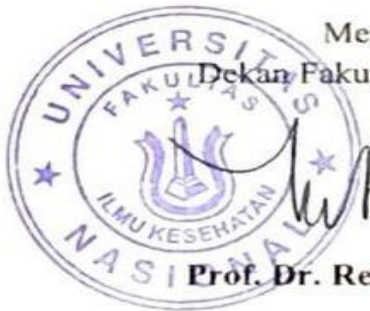
Pembimbing 1

Pembimbing 2

 **Dr. dr. Andi Julia Rifiana, S.H., M.Kes** —  **Ns. Milla Evelianti Saputri, S.Kep.,M.KM.**

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si



HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Mental
Emosional Di SMA Jagakarsa Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Disty Fithria Sagita

NPM : 224201516090

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk pertahankan Dalam sidang skripsi
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Tahun Akademik semester Ganjil 2025/2026



Pembimbing 1,

pembimbing 2,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Julia', written over a vertical line.

Dr. dr. Andi Julia Rifiana, S.H., M.Kes

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Milla', written over a vertical line.

Ns. Milla Evelianti Saputri, S.Kep.,M.KM.

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Mental
Emosional Di SMA Jagakarsa Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Disty Fithria Sagita

NPM : 224201516090



Penguji 1: **Dr.Bdn. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.**

Penguji 2: **Dr. dr. Andi Julia Rifiana, S.H., M.Kes**

Penguji 3: **Ns. Milla Evelianti Saputri, S.Kep.,M.KM.**

Two handwritten signatures in blue ink are present on the right side of the page. The top signature is a stylized, cursive signature, and the bottom signature is also cursive but more legible. Both signatures are positioned to the right of the logo and the names of the examiners.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Disty Fithria Sagita

Npm :224201516090

Judul Penelitian : Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Mental

Emosional Di Sma Jagakarsa Jakarta 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, 23 Februari 2026



(Disty Fithria Sagita)

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan seluruh alam dan Tuhan yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi. Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Ilahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan segala rasa hormat terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof Dr. Retno Widowati, M.Si
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ns. Tommy JF. Wowor., M.M, M.Kep., Ph.D., yang juga selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.
3. Dr. dr. Andi Julia Rifiana, S.H., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah memberikan dorongan, dukungan yang penuh serta ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ns. Milla Evelianti Saputri, S.Kep.,M.KM. selaku pembimbing 2 yang telah memberikan saran serta masukan dalam pembuatan skripsi saya.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS
6. Drs. Abdul khair, M.Pd selaku kepala sekolah SMA Jagakarsa Jakarta Selatan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

7. Terkhusus, Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada kedua orang tua yang telah memberikan kekuatan, dukungan, doa, serta kasih sayang yang tiada henti sehingga penulis mampu menyelesaikan dan melanjutkan pendidikan pada jenjang sarjana.
8. Saudara saudari penulis yang senantiasa memberikan dukungan doa, perhatian serta semangat kepada penulis selama proses penyusunan.
9. Sahabat penulis Melani, Anisa, Eliza, Fikria, Marsha yang telah setia menemani penulis sejak awal hingga proses penulisan skripsi serta tanpa henti memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan yang sangat berarti dalam setiap tahap perjuangan penulis.
10. Seluruh teman teman kelas A2 program studi Keperawatan Universitas Nasional yang sedang berjuang bersama dalam penyusunan skripsi
11. Terima kasih kepada penulis yang telah berjuang dengan penuh kesabaran, ketekunan, dan semangat dalam menghadapi setiap proses, tantangan, dan keterbatasan hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

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, 23 Februari 2026



(Disty Fithria Sagita)

ABSTRAK

ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL DI SMA JAGAKARSA JAKARTA SELATAN TAHUN 2026

Disty Fithria Sagita, Andi Julia Rifiana, Milla Evelianti Saputri

Latar belakang: Gangguan mental emosional merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perubahan emosi, pikiran, dan perilaku yang dapat mengganggu fungsi sosial dan akademik. Secara global, melaporkan bahwa sekitar 14,3% remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental emosional. Selain itu, hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja di Indonesia mengalami gangguan mental emosional

Tujuan: Mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan gangguan mental emosional pada remaja di SMA Jagakarsa Jakarta Selatan.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 remaja SMA. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *SRQ-20, PSQI, IPPA-R, ESSA, SAS-SV, dan GAS*. Data dianalisis dengan *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara faktor gangguan mental dengan gangguan mental emosional pada remaja.

Hasil: Menunjukkan kualitas tidur ($P\text{-Value } 0.002 < 0.05$), dukungan teman sebaya ($P\text{-Value } 0.363 > 0.05$), stress akademik ($P\text{-Value } 0.001 < 0.05$), ketergantungan gadget ($P\text{-Value } 0.001 < 0.05$) kecanduan *game online* ($P\text{-Value } 0.273 > 0.05$) pada remaja di SMA Jagakarsa Jakarta Selatan.

Simpulan: Bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur buruk, stres akademik yang berkaitan dengan tekanan tuntutan belajar, serta penggunaan gadget yang berlebihan dengan gangguan mental emosional pada remaja. Sementara itu, dukungan teman sebaya dan kecanduan *game online* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan gangguan mental emosional.

Saran: Remaja diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental emosional melalui perbaikan kualitas tidur, pengelolaan stres akademik, dan pengendalian penggunaan gadget.

Kata kunci : Gangguan Mental Emosional, Kecanduan Game Online, Ketergantungan Gadget, Kualitas Tidur, Stress Akademik

Referensi : 97 pustaka (2017-2025)

ABSTRACT

ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING EMOTIONAL MENTAL DISORDERS AT JAGAKARSA SENIOR HIGH SCHOOL SOUTH JAKARTA 2026

Disty Fithria Sagita, Andi Julia Rifiana, Milla Evelianti Saputri

Background: Emotional mental disorders are psychological conditions characterized by changes in emotions, thoughts, and behaviors that may interfere with social and academic functioning. Globally, it has been reported that approximately 14.3% of adolescents aged 10–19 years' experience emotional mental disorders. In addition, the Indonesia National Adolescent Mental Health Survey reported that approximately 34.9% of adolescents in Indonesia experience emotional mental disorders.

Purpose: To identify factors associated with emotional mental disorders among adolescents at Jagakarsa Senior High School, South Jakarta.

Methods: A quantitative approach with a descriptive-analytic design and a cross-sectional method. The sample consisted of 80 senior high school adolescents. Accidental sampling was used as the sampling technique. The research instruments included the Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised (IPPA-R), Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV), and Game Addiction Scale (GAS). Data were analyzed using the Chi-square test to determine the relationships between influencing factors and emotional mental disorders among adolescents.

Results: The results showed that sleep quality ($p\text{-value} = 0.002 < 0.05$), academic stress ($p\text{-value} = 0.001 < 0.05$), and gadget dependence ($p\text{-value} = 0.001 < 0.05$) were significantly associated with emotional mental disorders among adolescents at Jagakarsa Senior High School, South Jakarta. In contrast, peer support ($p\text{-value} = 0.363 > 0.05$) and online game addiction ($p\text{-value} = 0.273 > 0.05$) were not significantly associated with emotional mental disorders.

Conclusion: There were significant associations between poor sleep quality, academic stress related to academic demands, and excessive gadget use with emotional mental disorders among adolescents. Meanwhile, peer support and online game addiction did not show a significant relationship with emotional mental disorders.

Suggestion: Adolescents are encouraged to improve emotional mental health by enhancing sleep quality, managing academic stress, and controlling gadget usage.

Keywords: academic stress, emotional mental disorders, gadget dependency, online game addiction, sleep quality.

Bibliography: 97 references (2017 – 2025)



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG	v
PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Konsep remaja	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Klasifikasi usia	9
2.1.3 Karakteristik remaja	10
2.1.4 Perkembangan remaja	12
2.1.5 Perubahan yang terjadi pada remaja	16
2.2. Konsep gangguan mental emosional	18
2.2.1. Pengertian	18
2.2.2. Gejala gangguan mental emosional	19
2.2.3. Faktor faktor gangguan mental emosional	21
2.2.4. Dampak gangguan mental emosional	24
2.2.5. Pencegahan gangguan mental emosional	25

2.3. Kualitas tidur	27
2.3.1. Pengertian	27
2.3.2. Aspek kualitas tidur	28
2.4. Teman sebaya	30
2.4.1 Pengertian	30
2.4.2 Aspek- aspek	30
2.5. Stress akademik	32
2.5.1. Pengertian	32
2.5.2. Dampak	32
2.5.3. Aspek – aspek	33
2.6. Penggunaan gadget	35
2.6.1. Pengertian	35
2.6.2. Dampak penggunaan gadget	36
2.6.3. Aspek - aspek	37
2.7. Kecanduan game online	39
2.7.1 Pengertian	39
2.7.2. Dampak	39
2.7.3. Aspek aspek	41
2.8. Kerangka Teori	43
2.9. Kerangka konsep	44
2.10. Hipotesis	44
BAB III	46
METODE PENELITIAN	46
3.1 Desain penelitian	46
3.2 Populasi dan sampel	46
3.2.1. Populasi	46
3.2.2. Sampel	46
3.3 Lokasi penelitian	48
3.4 waktu penelitian	48
3.5 Variabel penelitian	48
3.6 Definisi operasional	48
3.7 Instrumen penelitian	51
3.7.1 Instrumen gangguan mental emosional	51
3.7.2 Instrumen kualitas tidur	52
3.7.3 Instrumen dukungan teman sebaya	52
3.7.4 Instrumen stress akademik	53
3.7.5 Instrumen ketergantungan pengguna gadget	54

3.7.6 Instrumen kecanduan game <i>online</i>	54
3.8 Uji validitas dan rehabilitas	55
3.8.1. Uji validitas	55
3.8.2. Uji rehabilitas	56
3.9 Prosedur pengumpulan data	57
3.10 Analisis Data	57
3.10.1 Persiapan	57
3.10.2 Tabulasi	57
3.10.3 Analisis univariat	58
3.10.4 Analisis bivariat	58
3.11 Etika penelitian	59
BAB IV	61
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
4.1 Hasil Penelitian.....	61
4.1.1 Karakteristik Responden	61
4.1.2 Hasil Univariat	62
4.1.3 Hasil Bivariat	65
4.2 Pembahasan	71
4.2.1 Analisis Univariat	71
4.2.2 Analisis Bivariat.....	75
4.3 Keterbatasan Penelitian	86
BAB V.....	87
SIMPULAN DAN SARAN	87
5.1 Simpulan.....	87
5.2 Saran	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. 1 Bentuk Emosi.....	15
3. 1 Definisi Operasional	49
4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	61
4. 2 Distribusi Frekuensi Gangguan Mental Emosional Pada Remaja	62
4. 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Remaja	62
4. 4 Distribusi Frekuensi Dukungan Teman Sebaya Pada Remaja	63
4. 5 Distribusi Frekuensi Stress Akademik Pada Remaja	63
4. 6 Distribusi Frekuensi Ketergantungan Gadget Pada Remaja	64
4. 7 Distribusi Frekuensi Kecanduan <i>Game online</i> Pada Remaja.....	64
4. 8 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Gangguan Mental Emosional.....	65
4. 9 Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Gangguan Mental Emosional.....	66
4. 10 Hubungan Stress Akademik Dengan Gangguan Mental Emosional.....	67
4. 11 Hubungan Ketergantungan Gadget Dengan Gangguan Mental Emosional.....	68
4. 12 Hubungan Kecanduan <i>Game online</i> Dengan Gangguan Mental Emosional	69



DAFTAR SKEMA

Skema	Halaman
2.1 Kerangka Teori	43
2.2 Kerangka Konsep.....	44



DAFTAR SINGKATAN

KEMENKES	: Kementerian Kesehatan Republic Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
I-NAMHS	: <i>Indonesia National Adolescent Mental Health Survey</i>
HCC	: <i>Health Collaborative Center</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
GME	: Gangguan Mental Emosional
Or	: <i>Odds Ratio</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SRQ-20	: <i>Self-Reporting Questionnaire-20</i>
IPPA-R	: <i>Inventory of Parent and Peer Attachment – Revised</i>
ESSA	: <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i>
SAS-SV	: <i>Smartphone Addiction Scale – Short Version</i>
GAS	: <i>Game Addiction Scale</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Persetujuan Setelah Penjelasan Informed Consent
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8 Hasil Ouput Analisis Data
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Biodata Penulis
- Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin

