



## **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL, *SCREEN TIME*, DAN PERILAKU SEDENTARI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA**

**ADIBA BAKHITAH GP**



**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
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 mengulik kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## *©Hak cipta milik IPB University*

## IPB University



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 mengulik 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 Dukungan Sosial, *Screen Time*, dan Perilaku Sedentari terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja” 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, Agustus 2025

Adiba Bakhitah GP  
I2401211083

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



## *©Hak cipta milik IPB University*

## IPB University

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



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 mengulik kepentingan yang wajar IPB University.

## ABSTRAK

*ADIBA BAKHITAH GP.* Pengaruh Dukungan Sosial, *Screen Time*, dan Perilaku Sedentari terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. Dibimbing oleh MELLY LATIFAH.

Sebagian remaja memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Padahal, kesejahteraan psikologis menjadi kunci keberhasilan remaja melewati masa transisi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh dukungan sosial, *screen time*, dan perilaku sedentari terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori dan melibatkan 227 siswa SMP kelas 8 di Bogor Tengah yang dipilih menggunakan metode *cluster sampling*. Data dikumpulkan secara *self-administered* dengan alat bantu kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*. Dukungan sosial berpengaruh positif dan *leisure sedentary behavior* berpengaruh negatif, sedangkan *screen time* tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Temuan ini menekankan perlunya meningkatkan aktivitas fisik dan dukungan sosial, salah satunya dengan mengembangkan ekskul olahraga dan layanan bimbingan konseling di sekolah.

**Kata kunci:** dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, remaja awal, *screen time*, perilaku sedentari

## ABSTRACT

*ADIBA BAKHITAH GP.* The influence of Social Support, Screen Time, and Sedentary Behavior on Psychological Well-Being in Adolescent. Supervised by MELLY LATIFAH.

Some adolescents have low levels of psychological well-being. Psychological well-being is an important key in the success of adolescents through the critical phase. This study aims to analyze the influence of social support, screen time, and sedentary behavior on adolescents' psychological well-being. A quantitative approach was employed using an explanatory design involving 227 8th grade junior high school in Central Bogor selected through cluster sampling. Data were collected using a self-administered questionnaire. Descriptive and inferential analyses were conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Social support had a positive effect, while leisure sedentary behavior had a negative effect on adolescents' psychological well-being. Meanwhile, screen time showed no significant effect. These findings highlight the importance of promoting physical and social support activities, such as developing sports extracurricular programs and school counseling services.

**Keywords:** early adolescent, psychological well-being, screen time, sedentary behavior, social support



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

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025<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.*



## **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL, *SCREEN TIME*, DAN PERILAKU SEDENTARI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA**

**ADIBA BAKHITAH GP**

Skripsi  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana pada  
Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen

**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
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 mengulik kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## **@Hak cipta milik IPB University**

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

1. Alfiasari S.P., M.Si.
2. Dr. Defina S.S., M.Si.



Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial, *Screen Time*, dan Perilaku Sedentari terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja  
Nama : Adiba Bakhitah GP  
NIM : I2401211083

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: 24 Juli 2025

Tanggal Lulus: 08 AUG 2025



## *©Hak cipta milik IPB University*

## IPB University



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 mengulik kepentingan yang wajar IPB University.

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



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 mengulik kepentingan yang wajar IPB University.

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

## PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis haturkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial, *Screen Time*, dan Perilaku Sedentari terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja”. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si, selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini hingga dapat selesai dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Alfiasari S.P., M.Si. dan Dr. Defina S.S., M.Si. selaku dosen penguji skripsi yang senantiasa memberikan masukan dan saran. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Neti Hernawati S.P., M.Si. selaku dosen moderator kolokium dan Dr. Susri Adeni, S.Sos., M.A. selaku dosen moderator seminar hasil atas segala masukan dan saran perbaikan. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si. selaku dosen penggerak akademik. Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada seluruh pihak sekolah serta seluruh partisipan yang terlibat pada penelitian ini.

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang ditujukan kepada Bapak Hendra, Ibu Neni, Nibros, Ua Titin, dan keluarga besar Amai Cumai sebagai keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat tanpa henti. Penulis juga berterima kasih kepada teman-teman bimbingan penelitian payungan, yaitu Syiffa, Zahra, dan Lydia. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih sahabat-sahabat penulis, yaitu teman-teman Gen Zolid (Uca, Indah, Nelah, Jarin, Dara, Prida, Capa, Ais), Ikan Bertanggung jawab (Uca, Indah, Mar, PL, Fira, Nanda), Lenong (Oca, Putyun, Elis), Vanis, PSDM Gank (Uca, Qina, Isma, Nayla, Friska, Adis, Aida), kakak-kakak FEC (Ka Fatin, Ka Qila, Ka Aya), keluarga Labschool Pendidikan Karakter IPB, dan lainnya yang senantiasa mendukung selama penyelesaian skripsi ini.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan seperjuangan Samakta Agrikasia (rekan-rekan Ilmu Keluarga dan Konsumen angkatan 58), seluruh dosen, serta staf Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen atas segala bantuan, dukungan, dan kebersamaannya selama masa perkuliahan.

Bogor, 6 Agustus 2025

Adiba Bakhitah GP



## *@Hak cipta milik IPB University*

## IPB University



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



DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR GAMBAR	ii
DAFTAR LAMPIRAN	ii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat	6
II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja	7
2.2 <i>Ecological Framework Theory</i>	8
2.3 <i>Social Cognitive Theory</i>	8
2.4 Kesejahteraan Psikologis	9
2.5 Dukungan Sosial	10
2.6 <i>Screen Time</i>	11
2.7 Perilaku Sedentari	12
2.8 Hubungan Antarvariabel	14
2.9 Kerangka Pemikiran	19
III METODE PENELITIAN	21
4.1 Desain, Waktu, dan Lokasi Penelitian	21
4.2 Populasi, Contoh, dan Teknik Pemilihan Contoh	21
4.3 Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data	22
4.4 Variabel Penelitian dan Pengukuran Data	23
4.5 Pengolahan dan Analisis Data	24
4.6 Definisi Operasional	26
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil	28
4.2 Pembahasan	39
4.3 Keterbatasan Penelitian	49
V SIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	66
RIWAYAT HIDUP	76

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1	Variabel penelitian, skala data, dan skala pengukuran	24
Tabel 2	Rumus kategori pengukuran	25
Tabel 3	Sebaran responden berdasarkan karakteristik remaja	28
Tabel 4	Sebaran responden berdasarkan karakteristik orang tua	30
Tabel 5	Sebaran responden berdasarkan karakteristik keluarga	30
Tabel 6	Sebaran responden berdasarkan tingkat dukungan sosial	32
Tabel 7	Sebaran responden berdasarkan durasi <i>screen time</i>	33
Tabel 8	Sebaran responden berdasarkan tingkat aktivitas sedentari	34
Tabel 9	Sebaran responden berdasarkan tingkat kesejahteraan psikologis	36
Tabel 10	Hasil uji korelasi karakteristik dan variabel penelitian	37
Tabel 11	Hasil uji regresi	38

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1	Kerangka pemikiran	20
Gambar 2	Kerangka penarikan contoh	22

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Hasil uji asumsi klasik	67
Lampiran 2	Uji validitas variabel dukungan sosial	69
Lampiran 3	Sebaran jawaban responden untuk variabel dukungan sosial	69
Lampiran 4	Uji validitas variabel <i>screen time</i>	70
Lampiran 5	Sebaran jawaban responden untuk variabel <i>screen time</i>	70
Lampiran 6	Uji validitas variabel perilaku sedentari	71
Lampiran 7	Sebaran jawaban responden untuk variabel perilaku sedentari	72
Lampiran 8	Uji validitas variabel kesejahteraan psikologis	73
Lampiran 9	Sebaran jawaban responden variabel kesejahteraan psikologis	74
Lampiran 10	Dokumentasi	75