



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



**NAFILA SYIFFA CINTA FITHRIA**

**KETERHUBUNGAN SOSIAL, PENGGUNAAN MEDIA  
SOSIAL, PERILAKU SEDENTARI, DAN PERKEMBANGAN  
SOSIAL-EMOSIONAL REMAJA**

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 LAPORAN AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul “Keterhubungan Sosial, Penggunaan Media Sosial, Perilaku Sedentari, dan Perkembangan Sosial-Emosional 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 laporan akhir ini.

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

Bogor, 6 Agustus 2025

Nafila Syiffa Cinta Fithria  
I2401211066

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.



## ABSTRAK

NAFILA SYIFFA CINTA FITHRIA. Keterhubungan Sosial, Penggunaan Media Sosial, Perilaku Sedentari, dan Perkembangan Sosial-Emosional Remaja. Dibimbing oleh MELLY LATIFAH

Remaja membutuhkan hubungan sosial yang kuat dan regulasi emosi yang sehat, namun banyak yang masih merasa kesepian dan cemas akibat rendahnya keterhubungan sosial yang dipengaruhi gaya hidup sedentari dan penggunaan media sosial berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh karakteristik remaja, karakteristik keluarga, keterhubungan sosial, penggunaan media sosial, dan perilaku sedentari terhadap perkembangan sosial-emosional remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori. Lokasi penelitian berada di empat SMP di Kecamatan Bogor Tengah, Kota Bogor, Indonesia. Sebanyak 189 (99 laki dan 90 perempuan) sampel dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan secara *self administered* dengan alat bantu kuesioner. Pengolahan data dilakukan menggunakan Microsoft Office Excel 2013 dan dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 26.0. Status pekerjaan ayah, keterhubungan sosial, dan perilaku sedentari produktif berpengaruh positif signifikan terhadap perkembangan sosial-emosional remaja. Temuan ini menekankan pentingnya penyediaan fasilitas bagi remaja untuk terhubung secara sosial dan melakukan aktivitas fisik agar dapat meningkatkan perkembangan sosial-emosional.

**Kata kunci:** keterhubungan sosial, penggunaan media sosial, perilaku sedentari, perkembangan sosial-emosional, remaja.

## ABSTRACT

NAFILA SYIFFA CINTA FITHRIA. Social Connectedness, Social Media Use, Sedentary Behavior, and Social- Emotional Development in Adolescents. Supervised by MELLY LATIFAH

Adolescents need strong social ties and healthy emotional regulation, yet many still feel lonely and anxious due to low social connectedness influenced by sedentary lifestyles and excessive social media use. This study aims to examine the influence of adolescent characteristics, family characteristics, social connectedness, social media use, and sedentary behavior on adolescents' social-emotional development. The study employed quantitative approach and explanatory research design in four junior high schools in the Bogor Tengah sub-district, Bogor, Indonesia. A total of 189 adolescents participated in this study (99 males and 90 females). The sample was selected using cluster random sampling. Data were collected using a self-administered questionnaire. Data was processed with Microsoft Office Excel 2013 and analyzed descriptively and inferentially using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 26.0. Father's employment status, social connectedness, and productive sedentary behavior had



a significant positive effect on adolescents' social-emotional development. These findings highlight the importance of providing adolescents with opportunities for social engagement and physical activity to enhance social social-emotional development.

**Keywords:** adolescents, sedentary behavior, social connectedness, social-emotional development, social media use.

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



## **KETERHUBUNGAN SOSIAL, PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, PERILAKU SEDENTARI, DAN PERKEMBANGAN SOSIAL-EMOSIONAL REMAJA**

**NAFILA SYIFFA CINTA FITHRIA**

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.



## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Laporan : Keterhubungan Sosial, Penggunaan Media Sosial, Perilaku Sedentari, dan Perkembangan Sosial-Emosional Remaja

Nama : Nafila Syiffa Cinta Fithria  
NIM : I2401211066

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



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 limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Keterhubungan Sosial, Penggunaan Media Sosial, Perilaku Sedentari, dan Perkembangan Sosial-Emosional Remaja”*. Penyusunan laporan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Ibu Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si. selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada selaku dosen penguji satu Ibu Prof. Dr. Ir. Dwi Hastuti M.Sc. dan kepada Ibu Ismayanti Pratiwi, S.Si, MSi. selaku dosen penguji dua atas kontribusi berupa masukan dan evaluasi yang sangat berarti selama sidang skripsi. Penulis turut berterima kasih kepada Dr. Susri Adeni, S.Sos., M.A. selaku dosen moderator yang telah memberikan saran dan masukan saat seminar hasil. Terima kasih kepada Ibu Nur Islamiah, S.Psi., Ph.D. sebagai dosen moderator kolokium atas segala masukan dan arahan demi kesuksesan makalah masalah khusus. Penghargaan juga ditujukan kepada Bapak Musthofa, S.Ag., M.Pd.I. selaku dosen penggerak akademik dan Dr. Ir. Istiqlaliyah Muflikhati M.Si. selaku pembimbing Capstone atas pendampingan dan arahan selama masa studi. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si. selaku Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, serta kepada seluruh dosen dan staf di departemen yang telah berbagi ilmu, memberikan bantuan, dan menciptakan suasana pembelajaran yang mendukung selama masa studi penulis.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Riri, Ibu Ida, dan Ghiffa sebagai keluarga yang selalu memberikan dukungan, doa, dan semangat tanpa henti. Penulis juga berterima kasih kepada Adiba selaku partner pengambilan data selama skripsi, teman-teman satu bimbingan skripsi (Zahra, Lydia, Dinda, dan Cut), teman-teman KKN Sindangkasih (Ahla, El, Fadil, Manda, Natasya, Sinta, dan Thoriq), Pameong (Amira, Anet, Mila, Sasa, dan Sasky), Alvina, Dhia, Taqy, serta kepada sahabat-sahabat penulis lainnya yang senantiasa mendukung selama penyelesaian laporan ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan Ilmu Keluarga dan Konsumen angkatan 58, seluruh dosen, serta staf Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen atas segala bantuan, dukungan, dan kebersamaannya selama masa perkuliahan. Penulis juga berterima kasih sebanyak-banyaknya kepada staf, guru, dan siswa sekolah yang telah menjadi lokasi pengambilan data untuk penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki kekurangan, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang.

Bogor, 6 Agustus 2025

*Nafila Syiffa Cinta Fithria*



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.



	xii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
<b>I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	6
1.4 Manfaat	6
<b>II TINJAUAN PUSTAKA</b>	<b>7</b>
2.1 Remaja	7
2.2 Teori Kognitif Sosial	9
2.3 Perkembangan Sosial-Emosional	10
2.4 Keterhubungan Sosial	12
2.5 Penggunaan Media Sosial	14
2.6 Perilaku Sedentari	16
2.7 Karakteristik Keluarga	18
2.8 Hubungan Antar Variabel	19
2.9 Kerangka Pemikiran	22
<b>III METODE PENELITIAN</b>	<b>25</b>
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian	25
3.2 Populasi, Contoh, dan Teknik Pemilihan Contoh	25
3.3 Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data	26
3.4 Variabel Penelitian dan Pengukuran Variabel	27
3.5 Pengolahan dan Analisis Data	28
3.6 Definisi Operasional	30
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>32</b>
4.1 Hasil	32
4.2 Pembahasan	40
4.3 Keterbatasan Penelitian	48
<b>V SIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>49</b>
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	49
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>65</b>

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.

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variabel, skala data, dan kategori data	28
Tabel 2	Rumus kategori pengukuran	29
Tabel 3	Sebaran responden berdasarkan karakteristik remaja	32
Tabel 4	Sebaran responden berdasarkan karakteristik keluarga	33
Tabel 5	Sebaran responden berdasarkan besar keluarga	33
Tabel 6	Sebaran dan kategorisasi berdasarkan indeks keterhubungan sosial	34
Tabel 7	Sebaran dan kategorisasi berdasarkan indeks penggunaan media sosial	35
Tabel 8	Sebaran dan kategorisasi berdasarkan indeks perilaku sedentari	36
Tabel 9	Sebaran dan kategorisasi berdasarkan indeks perkembangan sosial-emosional	38
Tabel 10	Hasil uji korelasi	39
Tabel 11	Hasil uji regresi	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka pemikiran	24
Gambar 2	Kerangka penarikan contoh	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Dokumentasi	65
Lampiran 2	Uji validitas variabel keterhubungan sosial	66
Lampiran 3	Sebaran jawaban (%) responden berdasarkan keterhubungan sosial	67
Lampiran 4	Uji validitas variabel penggunaan media sosial	68
Lampiran 5	Sebaran jawaban (%) responden berdasarkan penggunaan media sosial	68
Lampiran 6	Uji validitas variabel perilaku sedentari	69
Lampiran 7	Sebaran jawaban (%) responden berdasarkan perilaku sedentari	70
Lampiran 8	Uji validitas variabel perkembangan sosial-emosional	71
Lampiran 9	Sebaran jawaban (%) responden berdasarkan perkembangan sosial-emosional	72
Lampiran 10	Uji asumsi klasik	73