

SKRIPSI

**PENGARUH *DIGITAL PARENTING* TERHADAP GANGGUAN
KECEMASAN DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA
REMAJA AKHIR**



Intelligentia - Dignitas

**NOVIA RAHMAWATY RAMADHANI
1504620008**

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh *Digital Parenting* terhadap Gangguan Kecemasan dalam
Penggunaan Media Sosial pada Remaja Akhir
Penyusun : Novia Rahmawaty Ramadhani

NIM : 1504620008

Pembimbing I : Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd.

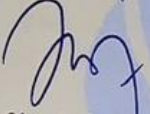
Pembimbing II: Tarma, M.Pd.

Tanggal Ujian : 14 Januari 2026

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd
NIP 199310272019032030


Tarma, M.Pd
NIP 198110062012121001

Mengetahui
Plt. Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Wakil Dekan I


Dr. Muksin, S.Pd., M.Pd
NIP 197105201999031002

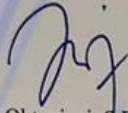
Intelligentia - Dignitas

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh *Digital Parenting* terhadap Gangguan Kecemasan dalam
Penggunaan Media Sosial pada Remaja Akhir
Penyusun : Novia Rahmawaty Ramadhani
NIM : 1504620008
Tanggal Ujian : 14 Januari 2026

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd
NIP 199310272019032030

Pembimbing II



Tarma, M.Pd
NIP 198110062012121001

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi:

Ketua Penguji



Riswano, S.Pd., M.Pd
NIP 199602102025061003

Anggota Penguji I



Dr. Uswatun Hasanah, M.Si
NIP 196703261994032001

Anggota Penguji II



Rachmadina Rafika Triani, S.Tr., M.Par
NIP 199505132025062004

Mengetahui,

Plt. Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Wakil Dekan I

Intelligensia Dignitas



Dr. Muksin, S.Pd., M.Pd
NIP 19710520199903100

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum perlu diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan nama yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Januari 2026



Novia Rahmawaty Ramadhani

1504620008

Intelligentia - Dignitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Novia Rahmawaty Ramadhani
NIM : 1504620008
Fakultas/Prodi : Teknik/Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Alamat email : noviarahmawati20@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Digital Parenting Terhadap Gangguan Kecemasan dalam Penggunaan Media Sosial
pada Remaja Akhir

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Januari 2026

Penulis

(Novia Rahmawaty Ramadhani)

KATA PENGANTAR

Puji syukur khadirat Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya telah memberikan kelancaran serta kemudahan bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam penulis turunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta. Judul dari penelitian ini yaitu “Pengaruh *Digital Parenting* terhadap Gangguan Kecemasan dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Akhir”

Terdapat suka dan duka yang penulis rasakan dalam proses penyusunan skripsi ini. Namun, pada akhirnya dapat dilalui karena banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Sebagai penulis, perkenankan saya menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Neneng Siti Silfi Ambarwati, S.Si., Apt., M.Si selaku Dekan Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Elmanora, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga dan selaku ketua penguji seminar proposal skripsi sekaligus validator instrument dalam penelitian ini yang telah membantu merevisi dan memperbaiki, serta memberikan arahan saran saran penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah sabar membimbing, memberikan dorongan, saran, motivasi dan arahan dari awal penyusunan sampai tahap penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Tarma, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang sudah memberikan semangat, motivasi, arahan, dan membimbing penulis dari awal penyusunan sampai tahap penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Riswano, S.Pd., M.Pd selaku penguji seminar proposal dan ketua penguji sidang skripsi saya yang telah membantu merevisi dan memperbaiki penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Mulyati, S.Pd., M.Si selaku validator instrumen dalam penelitian ini yang telah mmeberikan arahan dan saran kepada peneliti.
7. Ibu Dr. Uswatun Hasanah, M.Si selaku penguji sidang skripsi saya yang telah memberikan kritik, saran serta masukan dan merevisi skripsi saya.
8. Ibu Rachmadina Rafika Triani, S.Tr., M.Par selaku penguji sidang skripsi saya yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan dan merevisi skripsi saya.
9. Seluruh dosen pada program studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta yang telah mendidik dan membimbing serta memotivasi dengan tulus dan ikhlas selama masa studi.
10. Kepada Bapak Abdul Malik, M.Pd dan Bapak Eko Gusti Priambodo, S.Pd selaku staf program studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang telah membantu penulis dalam surat-menyurat dan memberikan infromasi yang akurat selama masa studi.
11. Kedua orang tua penulis Endang Sudirman dan Aida Ratnawaty atas segala kasih sayang yang sudah diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis selama ini, sehingga penulis dapat terus melanjutkan hidup untuk meraih semua cita-cita meskipun dalam hidup tidak selalu berhasil, tapi kalian selalu menjadi rumah untuk pulang. Segala hal baik yang penulis dapatkan dimasa yang akan dating, karena dan untuk kalian.

12. Widad Aidir Ramadhana dan Aquilina Nabila Meisya selaku kakak dari penulis yang terus memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada Fathia Khairunissa selaku sahabat seperjuangan skripsi ini yang selalu kebersamaan dari awal penulisan skripsi hingga saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada para sahabat Diva Tri Wulandari, Nadhifah Salsabila Alamsyah, Nyimas Naylah Andindya (alumni NF). Dejan Fadilahsyah, Destiana Panca Riani, Vico Athallah Raihan, Yara Tama Athallah, Salwa Nailah dan Basmah Muthmainnah Iskandar selaku teman-teman penulis yang selalu mendukung dan terus memotivasi penulis sehingga penyelesain skripsi ini.
15. Seluruh rekan angkatan program studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga angkatan 2020, terkhusus mahasiswa konsentrasi ilmu keluarga yang selalu memberikan dorongan dan motivasi selama masa perkuliahan.
16. Kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah membantu mengisi kuesioner peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
17. Kepada Baskara Putra (Hindia), Perunggu, tim kaciw (Afif Yulistian, Igoy, Bambang dan Epun) yang selalu menemani penulis dalam penyusunan skripsi ini melalui karya-karya mereka, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Bangga lewati hari ini dengan kalian.
18. Kepada penulis, saya Novia Rahmawaty Ramadhani terima kasih untuk tidak pernah menyerah dan terus melanjutkan hidup dengan segala hal yang terus merantai. Terima kasih untuk tetap hidup. Terus lah hidup untuk satu hari lagi.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis memohon maaf dan bersedia menerima kritik yang membangun.

Jakarta, 21 Januari 2026

Yang membuat

Novia Rahmawaty Ramadhani

1504620008

Intelligentia - Dignitas

**PENGARUH *DIGITAL PARENTING* TERHADAP GANGGUAN
KECEMASAN DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA
AKHIR**

Novia Rahmawaty Ramadhani

Dosen Pembimbing: Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd dan Tarma, M.Pd

ABSTRAK

Semakin berkembangnya *platform* media sosial, banyak kalangan remaja yang bertumpu pada media sosial sebagai tolak ukur penyesuaian gaya hidupnya terutama pada media sosial. Hal tersebut menimbulkan perasaan cemas, takut dan khawatir terhadap penilaian dari orang lain pada saat mengakses media sosial. Masalah gangguan kecemasan dalam penggunaan media sosial ini perlu diperhatikan mengingat tingginya angka penetrasi di Indonesia berada pada usia 18-24 tahun sehingga hal tersebut berdampak pada meningkatnya kecemasan pada saat menggunakan media sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan ini berasal dari lingkungan keluarga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *digital parenting* terhadap gangguan kecemasan dalam menggunakan media sosial. Metode penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan kuantitatif asosiatif dan pengambilan data pada bulan Juli-Desember 2025. Responden penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berjumlah 117 responden, dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Responden penelitian ini meliputi usia 18-24 tahun, aktif ataupun pasif dalam menggunakan media sosial. Hasil uji regresi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *digital parenting* terhadap gangguan kecemasan dalam penggunaan media sosial dengan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ dengan persentase 31,1%. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *digital parenting* maka semakin rendah gangguan kecemasan dalam penggunaan media sosial.

Kata Kunci: kecemasan, media sosial, pola asuh digital

Intelligentia - Dignitas

THE EFFECT OF DIGITAL PARENTING ON SOCIAL MEDIA ANXIETY IN EARLY ADOLESCENTS

Novia Rahmawaty Ramadhani

Supervisor: Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd and Tarma, M.Pd

ABSTRACT

The growing popularity of social media platforms, many teenagers rely on social media as a benchmark for adjusting their lifestyle, especially on social media. This causes feelings of anxiety, fear, and worry about being judged by others when accessing social media. The issue of anxiety disorders in social media use needs to be addressed, given the high penetration rate in Indonesia among people aged 18-24, which has led to increased anxiety when using social media. One of the factors that influence this anxiety is the family environment. The purpose of this study is to determine the influence of digital parenting on anxiety disorders in social media use. This research method uses a survey with an associative quantitative approach and data collection in July-December 2025. The respondents of this study were 117 students from the Faculty of Education, Jakarta State University, selected through accidental sampling. The criteria for respondents included being aged 18-24 years old and being active or passive in using social media. The regression test results in this study showed that there was an influence of digital parenting on anxiety disorders in the use of social media with a p-value of $0.000 < 0.05$ with percentage 31,1%. This study shows that the higher the digital parenting, the lower the anxiety disorder in the use of social media.

Keyword: *anxiety, digital parenting, social media.*

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Pembatasan Masalah	8
1.4. Rumusan Masalah	8
1.5. Manfaat Hasil Penelitian	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 10
2.1. Landasan Teori.....	10
2.1.1. Gangguan Kecemasan dalam Penggunaan Media Sosial.....	10
2.1.2. <i>Digital Parenting</i>	16
2.2. Penelitian Relevan.....	22
2.3. Kerangka Teoritik.....	27
2.4. Hipotesis Penelitian.....	31
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 32
3.1. Tujuan Penelitian.....	32
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
3.3. Metode Penelitian.....	32
3.4. Populasi dan Sampel	33
3.4.1. Populasi.....	33
3.4.2. Sampel	33
3.5. Teknik Pengumpulan Data	35
3.5.1. Instrumen Gangguan Kecemasan dalam Penggunaan Media Sosial.....	35
3.5.2. Instrumen Digital Parenting.....	39
3.6. Teknik Analisis Data	42
3.6.1. Uji Prasyarat	43
3.6.2. Uji Hipotesis	44
3.7. Hipotesis Statistika.....	47

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1. Deskripsi Data	48
4.1.1. Karakteristik Responden	48
4.1.2. Deskripsi Variabel Gangguan Kecemasan dalam Penggunaan Media Sosial.....	50
4.1.3. Deskripsi Variabel <i>Digital Parenting</i>	61
4.1.4. Deskripsi Sebaran Responden Berdasarkan Variabel.....	69
4.1.5. Deskripsi <i>Digital Parenting</i> dan Gangguan Kecemasan dalam Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Karakteristik Responden ..	71
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis Data	78
4.2.1. Uji Normalitas	78
4.2.2. Uji Linearitas.....	78
4.3. Pengujian Hipotesis	79
4.3.1. Persamaan Regresi Linear Sederhana	79
4.3.2. Uji Signifikansi Regresi	80
4.3.3. Koefisien Determinasi.....	80
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian.....	81
4.4.1. <i>Digital Parenting</i>	81
4.4.2. Gangguan Kecemasan dalam Penggunaan Media Sosial.....	85
4.4.3. Pengaruh <i>Digital Parenting</i> terhadap Gangguan Kecemasan dalam Penggunaan Media Sosial.....	89
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	92
5.1. Kesimpulan.....	92
5.2. Implikasi	92
5.3. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN.....	103
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	119

Intelligentia - Dignitas