

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN INSECURE DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA DI SIDOARJO

Oleh:

Fajar Robby Andhika

Effy Wardati Maryam, S.Psi., M.Si.

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2026

Pendahuluan

- Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai perubahan fisik dan psikologis.
- Remaja rentan melakukan social comparison.
- Media sosial menampilkan standar tubuh ideal yang sering tidak realistis.
- Muncul perasaan insecure terhadap penampilan.
- Body image menjadi isu penting karena berpengaruh pada kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis.
- Oleh karena itu, penting meneliti hubungan intensitas penggunaan media sosial dan insecure dengan body image pada remaja.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan body image?
- Apakah terdapat hubungan antara insecure dengan body image?
- Apakah intensitas penggunaan media sosial dan insecure secara simultan berkontribusi terhadap body image?

Tujuan Penelitian

- Mengetahui hubungan intensitas media sosial dengan body image.
- Mengetahui hubungan insecure dengan body image.
- Mengetahui kontribusi simultan kedua variabel terhadap body image.

Metode

Populasi & Sampel

Populasi Remaja yang berdomisili di Sidoarjo sebanyak 471.633

Sampel 384 subyek, berdasarkan table Krejcie & Morgan dengan toleransi 5%

Jenis Penelitian

Menggunakan metode **kuantitatif** dengan jenis penelitian **korelasional**

Teknik Sampling

Accidental sampling

Teknik Pengumpulan Data

1. Skala Likert
2. Skala Intensitas penggunaan media sosial
3. Skala insecure
4. Skala Body Image

Teknik Analisis Data

Menggunakan korelasi *product moment* dari *pearson's* dengan bantuan program *SPSS for Windows*

Hasil

Hasil Penelitian

Hasil analisis diketahui bahwa nilai koefisien korelasi $r_{x_1y} = 0,185$ dengan nilai signifikansinya $0,000$ ($p < 0.05$). Maka dapat diartikan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body image*. Jadi semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi juga *body image* yang dimiliki oleh remaja, sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin rendah juga *body image* yang dimiliki. Koefisien korelasi $r_{x_2y} = -0,125$ dengan nilai signifikansinya $0,001$ ($p < 0.05$). Maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *insecure* dengan *body image* dimana semakin tinggi rasa *insecure* maka semakin rendah *body image* yang dimiliki oleh remaja dan sebaliknya.

Kategorisasi

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 384 remaja terdapat 41 remaja (11%) yang memiliki intensitas penggunaan media sosial rendah, terdapat 273 remaja (71%) yang memiliki intensitas penggunaan media sosial sedang, dan terdapat 70 remaja (18%) yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi. Berdasarkan tabel di atas maka skor subjek dapat disimpulkan bahwa dari 384 remaja terdapat 70 remaja (18%) yang memiliki tingkat *insecure* rendah, terdapat 252 remaja (66%) yang memiliki tingkat *insecure* sedang, dan terdapat 62 remaja (16%) yang memiliki tingkat *insecure* tinggi. Berdasarkan tabel di atas maka skor subjek dapat disimpulkan bahwa dari 384 remaja terdapat 32 remaja (8%) yang memiliki *body image* rendah, terdapat 281 remaja (73%) yang memiliki *body image* sedang, dan terdapat 71 remaja (19%) yang memiliki *body image* tinggi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan body image pada remaja ($r = 0,185$; $p < 0,05$). Artinya, semakin sering remaja menggunakan media sosial, maka semakin positif penilaian mereka terhadap tubuhnya. Media sosial dapat menjadi sarana ekspresi diri melalui unggahan foto, cerita, dan interaksi sosial, serta memberikan umpan balik positif seperti likes dan komentar yang meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, jika digunakan secara bijak, media sosial juga dapat menjadi sumber informasi mengenai kesehatan, kebugaran, dan penerimaan diri sehingga mendukung terbentuknya body image positif.

Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara insecure dengan body image pada remaja ($r = -0,125$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi rasa insecure, maka semakin rendah body image yang dimiliki remaja. Perasaan insecure muncul karena ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, rendahnya self-esteem, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, terutama figur ideal di media sosial. Kondisi ini membuat remaja lebih fokus pada kekurangan diri, merasa kurang percaya diri, dan menilai tubuhnya secara negatif. Oleh karena itu, insecure menjadi faktor psikologis penting yang memengaruhi citra tubuh remaja.

Secara simultan, intensitas penggunaan media sosial dan insecure memiliki hubungan signifikan terhadap body image, namun kontribusinya relatif kecil dengan nilai $R = 0,168$ dan $R^2 = 0,028$ atau 2,8%. Hal ini menunjukkan bahwa body image merupakan konstruk yang kompleks dan lebih banyak dipengaruhi faktor lain seperti self-esteem, social comparison, dukungan sosial, serta lingkungan budaya. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain korelasional dan hanya dilakukan di wilayah Sidoarjo, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kausal serta melibatkan wilayah dan subjek yang lebih beragam.

Temuan Penting Penelitian

- Intensitas media sosial memiliki hubungan signifikan dengan body image.
- Insecure berhubungan negatif signifikan dengan body image.
- Kedua variabel bersama-sama memberikan kontribusi 31,8%.
- Faktor lain seperti self-esteem, dukungan sosial, dan kepercayaan diri juga berpengaruh.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Menambah kajian psikologi perkembangan dan psikologi sosial terkait body image remaja.

Manfaat Praktis

Memberikan dasar bagi sekolah untuk edukasi literasi media sosial.

Memberikan wawasan bagi orang tua dalam mendampingi remaja.
Menjadi referensi penelitian selanjutnya.

Referensi

- [1] D. Ramadhan, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Work-Life Balance pada Pegawai Wanita di Balai Penjaminan Mutu Pendidikan (BPMP) Provinsi Sumatera Utara," 2024, *Universitas Medan Area*.
- [2] E. S. Hastuti and A. E. W. Utami, "Work Life Balance Pada Perawat Wanita Yang Memiliki Anak Bawah Lima Tahun (Balita) di RSUD Bayu Asih Purwakarta," *J. Ilm. Psikol.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–8, 2022.
- [3] M. Megayani, J. B. Santoso, and H. Sholikha, "Pengaruh stres kerja dan motivasi kerja terhadap work life balance," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 6, pp. 3337–3352, 2023.
- [4] R. D. Saputri and Y. M. Berniz, "Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja, Dan Kompetensi Terhadap Prestasi Kerja Perawat RSUD Bumiayu Dengan Work Life Balance Sebagai Mediasinya," *Amerta J. Ilmu Sos. dan Hum.*, vol. 4, no. 3, pp. 107–123, 2024.
- [5] F. Saputra, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Kerja: Fasilitas Kerja dan Work Life Balance," *Dinasti Account. Rev.*, vol. 1, no. 3, pp. 92–100, 2024.
- [6] N. W. S. Widiastuti and I. G. N. P. Suryanata, "Motivasi kerja pada perempuan Bali yang sudah menikah dalam perspektif work-life balance," *J. Manaj. Bisnis*, vol. 17, no. 1, pp. 88–100, 2020.
- [7] F. Vitaningdyah and S. Sumartik, "Pengaruh Work Life Balance dan Burnout terhadap Work Achievement Melalui Motivasi Kerja Sebagai Variabel Intervening," *Innov. Technol. Methodical Res. J.*, vol. 2, no. 1, p. 16, 2023.
- [8] R. R. Aura, M. Lutfiyani, S. P. Manik, A. S. Prameswari, and T. Supriyadi, "Work Life Balance Ditinjau dari Beban Kerja Polisi," *Socius J. Penelit. Ilmu-Ilmu Sos.*, vol. 1, no. 12, 2024.
- [9] I. Hapsari, "Konflik peran ganda dan kesejahteraan psikologis pekerja yang menjalani work from home selama pandemi covid-19," *J. Psikol.*, vol. 13, no. 1, 2020.
- [10] A. A. Mahardika, T. Ingarianti, and U. Zulfiana, "Work-life balance pada karyawan generasi Z," *Collabryzk J. Sci. Stud.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–16, 2022.

Referensi

- [11] M. W. Wenno, "Hubungan antara work life balance dan kepuasan kerja pada karyawan di PT PLN Persero area Ambon," *J. Maneksi (Management Ekon. Dan Akuntansi)*, vol. 7, no. 1, pp. 47–54, 2018.
- [12] E. Y. P. Pranindhita and D. H. Wibowo, "Hubungan work life balance dengan kepuasan kerja pada guru di SMK Kabupaten Pati," *Psikol. Konseling*, vol. 11, no. 1, 2020.
- [13] E. Suswati, *Motivasi kerja*. Media Nusa Creative (MNC Publishing), 2022.
- [14] T. N. Adinda, M. A. Firdaus, and S. Agung, "Pengaruh motivasi kerja dan disiplin kerja terhadap kinerja karyawan," *Indones. J. Innov. Multidisipliner Res.*, vol. 1, no. 3, pp. 134–143, 2023.
- [15] R. Wahyuni, A. Gani, and M. H. Syahnur, "Pengaruh motivasi kerja dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan," *Parad. J. Ilmu Ekon.*, vol. 6, no. 3, pp. 142–150, 2023.
- [16] Syahyuti, *Definisi, Variabel, Indikator dan Pengukuran Dalam Ilmu Sosial*. Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2010.
- [17] M. Daulay, "Pengaruh jam kerja fleksibel dan motivasi kerja terhadap work-life balance pada pengemudi gojek di jakarta," 2020, *Universitas Pertamina*.
- [18] H. Humaini, R. Upe, and A. Thaha, "Pengaruh Work-Life Balance Dan Work Engagement Terhadap Kepuasan Kerja Implikasinya Terhadap Kinerja Amil (Studi Pada Laznas Baitul Maal Hidayatullah Jakarta)," *J. Ilm. Ekon. Manaj. Bisnis*, vol. 2, no. 2, pp. 57–68, 2024.
- [19] D. W. Anggraeni and O. P. Mulyana, "Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Work Life Balance Pada Guru SMA Negeri 12 Surabaya di Masa Pandemi," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 105–114, 2021.
- [20] F. J. Indra and Z. Rialmi, "Pengaruh Kepuasan Kerja Karyawan, Burnout, dan Lingkungan Kerja Terhadap Work-Life Balance (Studi Kasus Pada Karyawan PT Meka Eduversity Komunikasi)," *J. Madani Ilmu Pengetahuan, Teknol. Dan Hum.*, vol. 5, no. 2, pp. 90–99, 2022.

Referensi

- [21] S. P. Robbins, T. A. Judge, and N. Vohra, *Organizational behaviour by pearson 18e*. Pearson Education India, 2019.
- [22] W. Murtiningrum, "Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja Serta Kepuasan Kerja Terhadap Work Life Balance," *Aliansi J. Manaj. dan Bisnis*, vol. 20, no. 1, pp. 205–213, 2025.
- [23] D. J. Pitoyo and W. P. P. Handayani, "Pengaruh work life balance dan lingkungan kerja terhadap kepuasan kerja karyawan," *J. Stud. Manaj. Dan Bisnis*, vol. 9, no. 2, pp. 152–159, 2022.
- [24] B. W. Respati, M. Ihwanudin, and M. Kurniawati, "Pengaruh kualitas kehidupan kerja dan keseimbangan kehidupan kerja terhadap performa karyawan: Peran mediasi kepuasan kerja," *J. Manajerial*, vol. 10, no. 02, pp. 179–197, 2023.
- [25] S. Riyadi, *Peran Motivasi Kerja, Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru*. Jejak Pustaka, 2022.
- [26] N. Ngalimun, I. Mujahid, and I. Makruf, "Quality of work-life balance dalam kualitas kehidupan kerja terhadap kepuasan kerja, komitmen organisasi, dan motivasi kerja di universitas muhammadiyah Banjarmasin," *Al-Kalam J. Komunikasi, Bisnis dan Manaj.*, vol. 9, no. 2, pp. 60–74, 2022.
- [27] S. Azwar, "Metode penelitian psikologi edisi II," 2018.
- [28] S. Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Cetakan ke-23," *Bandung CV Alf.*, 2016.
- [29] A. Budianto, "Hubungan Antara Motivasi Kerja dengan Disiplin Kerja Karyawan PT. Kuda Laut Mas di Sidoarjo," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2020.
- [30] E. A. Puspitaningrum and U. A. Izzati, "Hubungan antara Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Karyawan Produksi Unit Mesin PT. X," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 10, no. 1, pp. 505–522, 2023.

Referensi

- [31] I. A. M. Mardlotillah and Z. N. Fahmawati, "Work Life Balance and Psychological Well Being in Company Employees: Work Life Balance dan Psychological Well Being pada Karyawan Perusahaan," 2023.
- [32] G. G. Fisher, C. A. Bulger, and C. S. Smith, "Beyond work and family: a measure of work/nonwork interference and enhancement.," *J. Occup. Health Psychol.*, vol. 14, no. 4, p. 441, 2009.
- [33] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta, 2022.
- [34] J. Priska, E. Rahmawati, and S. Utomo, "Pengaruh Self Efficacy, Motivasi Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. PLN Puruk Cahu Kabupaten Murung Raya," *J. Bisnis Dan Pembang.*, vol. 9, no. 1, pp. 83–98, 2020.
- [35] D. Shabrina and I. Z. Ratnaningsih, "Hubungan antara kepuasan kerja dengan work life balance pada karyawan PT. Pertani (Persero)," *J. Empati*, vol. 8, no. 1, pp. 27–32, 2019.
- [36] O. P. Mulyana, U. A. Izzati, N. W. S. Puspitadew, and M. S. Budiani, "Hubungan antara iklim organisasi dengan work life balance pada karyawan," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 13, no. 1, pp. 14–26, 2022.
- [37] S. Edwina, "Hubungan antara Budaya Organisasi dan Mindfulness terhadap Work Life Balance pada Karyawan Generasi Z.," *J. Pendidik. Indones.*, vol. 5, no. 9, 2024.
- [38] T. Nazla and Y. V. Yuliana, "Hubungan antara psychological well being dengan work life balance pada dewasa awal yang bekerja di Kecamatan Babelan," *Gen. Multidiscip. Res. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 96–108, 2024.

