

PENGARUH HUBUNGAN KELUARGA DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN SOSIAL REMAJA

Disusun Oleh:

Varadilla Wahyu Aristawidya (222030100128)

Dosen pembimbing: Dr. Eko Hardi Ansyah, S.Psi.,
M.Psi, Psikolog

Prodi Psikologi

Universitas Muhammdiyah Sidoarjo

Pendahuluan

Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut dan cemas berlebihan terhadap situasi sosial serta penilaian negatif dari orang lain. Pada masa remaja, kecemasan sosial menjadi isu yang penting karena remaja berada pada fase perkembangan yang menuntut kemampuan berinteraksi sosial secara optimal. Kenyataannya, masih ditemukan remaja SMA yang merasa tidak nyaman, cemas, dan menghindari interaksi sosial di lingkungan sekolah. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan sosial, emosional, dan akademik remaja.

Di sisi lain, hubungan keluarga memiliki peran penting sebagai sumber dukungan emosional bagi remaja. Hubungan keluarga yang kurang hangat dan komunikatif dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecemasan sosial. Selain itu, perkembangan teknologi menyebabkan intensitas penggunaan media sosial pada remaja semakin meningkat. Media sosial menjadi sarana utama remaja dalam berinteraksi, namun penggunaan yang berlebihan dapat memunculkan tekanan sosial dan perbandingan sosial. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengkaji pengaruh hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial remaja di SMA X Sidoarjo.

Rumusan Masalah & Tujuan

Rumusan Masalah

- Apakah hubungan keluarga berpengaruh terhadap kecemasan sosial remaja?
- Apakah intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kecemasan sosial remaja?
- Apakah hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan berpengaruh terhadap kecemasan sosial remaja?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial remaja di SMA X Sidoarjo, baik secara parsial maupun simultan.

Hipotesis



(H1): terdapat pengaruh hubungan keluarga terhadap kecemasan sosial remaja.



(H2): terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial remaja.



(H3): terdapat pengaruh hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan terhadap kecemasan sosial remaja.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian	Kuantitatif Koreasional
Populasi	590 siswa kelas X – XII SMA X Sidoarjo
Teknik Pengambilan Sampel	Purposive Sampling, penentuan jumlah sampel mengacu pada table Isaac & Michael dengan tingkat kesalahan (error) sebesar 5% sehingga diperoleh total sampel sebanyak 205 siswa.
Pengumpulan Data	Skala Likert Psikologi
Analisis Data	Regresi Linear Berganda, dengan terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik guna memastikan kelayakan model analisis.
Instrumen	1. Intensitas Penggunaan Media Sosial: Del Barrio (17 aitem, $\alpha = 0,870$) 2. Hubungan Keluarga: IPPA (20 aitem, $\alpha = 0,942$) 3. Kecemasan sosial: SAS-A (17 aitem, $\alpha = 0,938$)

Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13.213	2	6.606	10.870	.000 ^b
	Residual	122.769	202	.608		
	Total	135.982	204			

a. Dependent Variable: Kecemasan Sosial Remaja

b. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Media Sosial, Hubungan Keluarga

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara simultan terhadap kecemasan sosial remaja. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar **0,000 (< 0,05)**, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial remaja.

Uji t

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	4.585	.487		9.412	.000
	Hubungan Keluarga	-.358	.079	-.304	-4.552	.000
	Intensitas Penggunaan Media Sosial	-.103	.115	-.060	-.892	.373

a. Dependent Variable: Kecemasan Sosial Remaja

- Hasil uji t menunjukkan bahwa hubungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial remaja, dengan nilai signifikansi $< 0,05$. Sementara itu, intensitas penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial terhadap kecemasan sosial remaja.

Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.312 ^a	.097	.088	.77959

a. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Media Sosial, Hubungan Keluarga

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil penelitian menunjukkan nilai **R² sebesar 0,097**, yang berarti hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial memberikan kontribusi sebesar **9,7%** terhadap kecemasan sosial remaja. Sisanya sebesar **90,3%** dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Pembahasan

- Hubungan keluarga terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial remaja. Semakin baik kualitas hubungan keluarga, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja. Dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan rasa aman dalam keluarga berperan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan sosial.
- Intensitas penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial terhadap kecemasan sosial remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu berdampak langsung terhadap kecemasan sosial, melainkan dipengaruhi oleh konteks dan faktor lain. Meskipun tidak signifikan secara parsial, intensitas penggunaan media sosial tetap memiliki potensi sebagai faktor pendukung dalam munculnya tekanan sosial dan perbandingan sosial.
- Secara simultan, hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial remaja. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 9,7%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa hubungan keluarga memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan intensitas penggunaan media sosial dalam memengaruhi kecemasan sosial remaja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hubungan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial remaja di SMA X Sidoarjo. Semakin baik kualitas hubungan keluarga, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja. Sementara itu, intensitas penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial terhadap kecemasan sosial remaja. Namun, secara simultan hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial remaja dengan kontribusi sebesar 9,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan keluarga memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan intensitas penggunaan media sosial dalam memengaruhi kecemasan sosial remaja.

Referensi

- 'Prospective Associations Between Fears of Negative Evaluation, Fears of Positive Evaluation, and Social Anxiety Symptoms in Adolescence', *Child Psychiatry Hum Dev*, vol. 55, no. 1, pp. 195–205, Feb. 2024, doi: 10.1007/s10578-022-01396-7.
- [2] J. Bowlby, *Attachment and loss*, 2nd ed. New York: Basic Books, 1999.
- [3] A. Boullion, L. B. Linde-Krieger, S. N. Doan, and T. M. Yates, 'Parental warmth, adolescent emotion regulation, and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic', *Front. Psychol.*, vol. 14, Sep. 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1216502.
- [4] B. Keles, N. McCrae, and A. Grealish, 'A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents', *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 25, no. 1, pp. 79–93, Dec. 2020, doi: 10.1080/02673843.2019.1590851.
- [5] J. González-Cabrera, I. Montiel, J. Ortega-Barón, E. Calvete, I. Orue, and J. M. Machimbarrena, 'Epidemiology of Peer Victimization and its Impact on Health-Related Quality of Life in Adolescents: a Longitudinal Study', *School Mental Health*, vol. 13, no. 2, pp. 338–346, Jun. 2021, doi: 10.1007/s12310-021-09421-1.
- [6] S. Kaiser, H. Kyrrestad, and M. Martinussen, 'Adolescents' experiences of the information they received about the coronavirus (Covid-19) in Norway: a cross-sectional study', *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, vol. 15, no. 1, p. 30, Dec. 2021, doi: 10.1186/s13034-021-00384-4.
- [7] T. A. Klimstra and L. Van Doeselaar, 'Identity formation in adolescence and young adulthood', in *Personality Development Across the Lifespan*, Elsevier, 2017, pp. 293–308. doi: 10.1016/B978-0-12-804674-6.00018-1.
- [8] O. E. Bogucki *et al.*, 'Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: Outcomes From a Multi-State, Multi-Site Primary Care Practice', *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 78, p. 102345, Mar. 2021, doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102345.
- [9] C. Masia-Warner *et al.*, 'School-Based Intervention for Adolescents with Social Anxiety Disorder: Results of a Controlled Study', *J Abnorm Child Psychol*, vol. 33, no. 6, pp. 707–722, Dec. 2005, doi: 10.1007/s10802-005-7649-z.
- [10] A. M. La Greca and N. Lopez, 'Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships', *J Abnorm Child Psychol*, vol. 26, no. 2, pp. 83–94, Apr. 1998, doi: 10.1023/A:1022684520514.
- [11] A. Kansil, Deetje J. Solang, and Mike A. K. Lovihan, 'Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja', *IDEA*, vol. 9, no. 2, pp. 270–281, Oct. 2025, doi: 10.32492/idea.v9i2.92012.
- [12] W. Yuliani, 'FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU PEKANBARU 2024', 2024.
- [13] V. Florensia and A. Chris, 'Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa-Siswi SMA', *PSKM*, vol. 13, no. 3, pp. 973–980, May 2023, doi: 10.32583/pskm.v13i3.1011.
- [14] A. Orben and A. K. Przybylski, 'The association between adolescent well-being and digital technology use', *Nat Hum Behav*, vol. 3, no. 2, pp. 173–182, Jan. 2019, doi: 10.1038/s41562-018-0506-1.
- [15] S. M. Coyne, A. A. Rogers, J. D. Zurecher, L. Stockdale, and M. Booth, 'Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study', *Computers in Human Behavior*, vol. 104, p. 106160,

- [6] E. Katz, J. G. Blumler, and M. Gurevitch, 'Uses and Gratifications Research', *Public Opinion Quarterly*, vol. 37, no. 4, p. 509, 1973, doi: 10.1086/268109.
- [17] R. Meidina Syakira, S. Nur Azizah, J. Kristian Hutajulu, and H. Siregar, 'MEDIA SOSIAL SEBAGAI RUANG AMAN REMAJA DARI KETIDAKPEDULIAN EMOSIONAL DALAM KELUARGA', *Jurpal*, vol. 5, no. 2, pp. 475–482, Jun. 2025, doi: 10.37304/paris.v5i2.20982.
- [18] N. Hidayat and Z. A. Ikromi, 'Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan Tingkat Stres Psikologis pada Remaja Tunanetra', 2025.
- [19] L. Nurfaizah, 'Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal'.
- [20] E. Averina and R. Cahyono, 'Hubungan Kekerasan Emosional Yang Dilakukan Orang Tua Dengan Social Anxiety Pada Remaja Akhir', *JF*, vol. 3, no. 07, pp. 695–707, Jul. 2023, doi: 10.54543/fusion.v3i07.316.
- [21] Tria Adelia and Icha Delia, 'Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja', *Aliansi*, vol. 2, no. 6, pp. 85–96, Nov. 2025, doi: 10.62383/aliansi.v2i6.1330.
- [22] I. H. Abdulloh, E. Yulastuti, and S. Suyatno, 'THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USAGE INTENSITY AND EMOTIONAL REGULATION IN ADOLESCENTS', *JKEP*, vol. 10, no. 2, pp. 131–136, Nov. 2025, doi: 10.32668/jkep.v10i2.2006.
- [23] Tria Adelia and Icha Delia, 'Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja', *Aliansi*, vol. 2, no. 6, pp. 85–96, Nov. 2025, doi: 10.62383/aliansi.v2i6.1330.
- [24] R. Mojtabai, 'Problematic Social Media Use and Internalizing Symptoms in Adolescents', Apr. 12, 2023, *In Review*. doi: 10.21203/rs.3.rs-2790469/v1.
- [25] S. H. Spence and R. M. Rapee, 'The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model', *Behaviour Research and Therapy*, vol. 86, pp. 50–67, Nov. 2016, doi: 10.1016/j.brat.2016.06.007.
- [26] S. M. Bögels, A. Van Oosten, P. Muris, and D. Smulders, 'Familial correlates of social anxiety in children and adolescents', *Behaviour Research and Therapy*, vol. 39, no. 3, pp. 273–287, Mar. 2001, doi: 10.1016/S0005-7967(00)00005-X.
- [27] J. Harmon and A. Venta, 'Adolescent Posttraumatic Growth: A Review', *Child Psychiatry Hum Dev*, vol. 52, no. 4, pp. 596–608, Aug. 2021, doi: 10.1007/s10578-020-01047-9.
- [28] D. A. Permadi, 'Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja', *Psycomedia.J.Psikologi*, vol. 2, no. 1, pp. 7–13, Dec. 2022, doi: 10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13.
- [29] H. Shannon, K. Bush, P. J. Villeneuve, K. G. Hellemans, and S. Guimond, 'Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis', *JMIR Ment Health*, vol. 9, no. 4, p. e33450, Apr. 2022, doi: 10.2196/33450.
- [30] A. Kansil, Deetje J. Solang, and Mike A. K. Lovihan, 'Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja', *IDEA*, vol. 9, no. 2, pp. 270–281, Oct. 2025, doi: 10.32492/idea.v9i2.92012.
- [31] V. Maharani, N. S. Nuralita, and D. Suryani, 'Fungsi Keluarga Dan Self-Esteem Berhubungan Dengan Simtom Kecemasan Pada Siswa SMA Tingkat Akhir', vol. 6, no. 4, 2025.
- [32] T. A. Prastia and H. Pratikto, 'Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image', vol. 2, no. 4, 2023.
- [33] W. Yuliani and F. Ulfa, 'KECEMASAN SOSIAL DAN PROBLEMATIC INTERNET USE PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL', vol. 4, no. 1, 2025.
- [34] S. E. Caplan, 'Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use', *CyberPsychology & Behavior*, vol. 10, no. 2, pp. 234–242, Apr. 2007, doi: 10.1089/cpb.2006.9963.