



Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan *Body Image* Remaja Di Smk Persada Pasar Kemis Kabupaten Tangerang

Relationship Between Social Media Usage and Body Image Among Adolescents at Persada Vocational High School, Pasar Kemis, Tangerang Regency

Diah Ayu Tiara¹, Siti Rochmani², Ida Faridah³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Jl. Aria Santika No. 40A, RT.001/RW.003, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114

diahayutiara598@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Diterima 13 September 2025

Revisi 30 September 2025

Diterima 15 Desember 2025

Kata kunci: media sosial, *body image*, remaja

Perkembangan teknologi digital membuat media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja. Penggunaan media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, namun juga memengaruhi pembentukan identitas diri dan persepsi tubuh. Remaja sebagai kelompok usia yang rentan sering terpapar standar kecantikan di media sosial sehingga berisiko mengalami ketidakpuasan tubuh (*body image* negatif). Hal ini dapat berdampak pada kepercayaan diri maupun kesehatan mental remaja. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan *body image* pada remaja di SMK Persada Pasar Kemis Kabupaten Tangerang. Desain Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan pendekatan cross sectional. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan *body image* remaja di SMK Persada Pasar Kemis Kabupaten Tangerang ($p\text{-value} < 0,05$). Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin cenderung remaja memiliki *body image* negatif.

ABSTRACT

Keywords: social media, *body image*, adolescents

The rapid development of digital technology has made social media an integral part of adolescents' daily lives. Social media use is not only a means of communication and entertainment but also influences identity formation and body image perception. Adolescents, as a vulnerable age group, are often exposed to beauty standards on social media, which may increase the risk of body dissatisfaction (negative body image). This condition can affect self-confidence as well as mental health. Objective: To determine the relationship between social media use and body image among adolescents at SMK Persada Pasar Kemis, Tangerang Regency. Methods: This study employed a quantitative method with a descriptive correlational design and a cross-sectional approach. Results: The findings revealed a significant relationship between social media use and body image among adolescents at SMK Persada Pasar Kemis, Tangerang Regency ($p\text{-value} < 0.05$). Higher intensity of social media use tended to be associated with more negative body image perceptions.

PENDAHULUAN

Semakin pesat perkembangan teknologi informasi di era modern ini, pemanfaatan internet dan berbagai platform media sosial telah menyatu erat dalam keseharian masyarakat di seluruh penjuru dunia. Menurut laporan *We are social* dan *Meltwater* (2025), sejak awal tahun 2025, jumlah pengguna internet di seluruh dunia mencapai 5,64 miliar orang, sementara pengguna aktif media sosial tercatat sebanyak 5,24 miliar orang atau 64,3% dari populasi global. Di Indonesia, lebih dari 212 juta penduduk telah terhubung ke internet, dengan tingkat kemajuan sebesar 74,6%. Angka ini menunjukkan bahwa hampir seluruh kalangan masyarakat, termasuk remaja, sangat menyatu dengan teknologi digital dalam kesehariannya (*DataReportal*, 2025).

Media sosial tidak hanya dimanfaatkan untuk bersosialisasi atau hiburan, tetapi juga menjadi ruang untuk mengekspresikan diri dan membangun identitas personal. Namun, penggunaannya yang tidak terkontrol dapat membawa dampak negatif, khususnya terhadap kesehatan mental dan persepsi tubuh seseorang. Penelitian oleh *Biznet Home* (2023) mencatat bahwa penggunaan media digital yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan mata, dan tekanan psikologis, terutama akibat tuntutan untuk tampil sempurna sebagaimana yang kerap ditampilkan di media sosial.

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap pengaruh media sosial. Mereka sedang berada dalam fase perkembangan identitas diri dan pencarian pengakuan sosial. Konten visual yang menampilkan standar kecantikan tertentu dapat menimbulkan perbandingan sosial yang tidak sehat. Hal ini dapat berdampak pada penurunan rasa percaya diri dan munculnya gangguan *body image* yang negatif (Purwati et al., 2023).

Laporan dari *Mental Health Foundation* (2023) menemukan bahwa 35% remaja merasa khawatir terhadap bentuk tubuh mereka. Survei *Be Real* di Inggris bahkan menyebutkan bahwa 57% remaja pernah berpikir untuk menjalani diet ekstrem, dan 10% mempertimbangkan operasi plastik. Sementara itu, pada remaja laki-laki, sekitar 10% mengaku bersedia menggunakan steroid demi memperoleh bentuk tubuh ideal. Ketidakpuasan terhadap tubuh juga berisiko menimbulkan gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan makan.

Penelitian di tingkat nasional turut memperkuat temuan ini. Sausan Thifaal Atiqah et al. (2025) menemukan adanya hubungan signifikan antara frekuensi membandingkan diri di media sosial dan ketidakpuasan tubuh. Silvi et al. (2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan remaja di Instagram, semakin rendah tingkat kepuasan terhadap tubuh mereka. Penelitian lain oleh *de Valle* (2021) mengungkapkan bahwa sekitar 68% remaja mengalami penurunan kepuasan tubuh setelah melihat konten bertema tubuh ideal di media sosial.

Di Kabupaten Tangerang, peningkatan penggunaan media digital juga tercermin dalam data BPS Provinsi Banten (2023), yang menyebutkan bahwa sekitar 71,46% penduduk usia 5 tahun ke atas telah menggunakan internet dalam tiga bulan terakhir. Sebuah studi di SMAN 2 Kabupaten Tangerang menunjukkan adanya gejala *nomophobia* kecemasan berlebihan saat tidak dekat dengan ponsel pada sejumlah siswa (Dini et al., 2023).

Sebagai langkah awal untuk memahami kondisi lapangan, peneliti melakukan observasi di SMK Persada Pasar Kemis, yang menjadi lokasi penelitian ini. Berdasarkan informasi dari pihak sekolah, pada awal tahun ajaran terdapat 102 siswa dengan rentang usia antara 15 hingga 16 tahun. Dari hasil pengamatan, mayoritas siswa kelas X hingga XII cukup aktif di media sosial, khususnya Facebook TikTok dan Instagram. Hampir setiap hari mereka mengaksesnya lewat ponsel pribadi.

Hasil wawancara singkat dengan kepala sekolah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang terlihat pada siswa, khususnya dalam hal kepercayaan diri. Kepala sekolah mengungkapkan bahwa ada siswa yang menunjukkan kecenderungan menarik diri atau minder setelah membandingkan diri mereka dengan figur yang mereka lihat di media sosial. Kepala sekolah menyampaikan bahwa meskipun sekolah telah mengintegrasikan nilai-nilai etika digital melalui Pendidikan Agama Islam dan melakukan penyuluhan tentang penggunaan media sosial, kasus-kasus yang terkait dengan *body image* masih kerap muncul dan belum pernah diteliti secara sistematis.

Dalam bidang keperawatan, fenomena ini menjadi isu penting karena berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Seorang perawat memiliki peran strategis dalam melakukan deteksi dini



JURNAL VOKASI KESEHATAN

terhadap gangguan *Body image*, serta memberikan edukasi dan promosi kesehatan yang tepat. Dengan memahami dinamika penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap citra diri, tenaga kesehatan dapat merancang program intervensi yang dapat dilakukan di sekolah seperti Pendidikan Kesehatan atau penyuluhan tentang penerimaan diri, literasi digital, dan peningkatan kepercayaan diri.

Melihat banyaknya aspek dalam masalah ini, diperlukan penelitian kontekstual untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara penggunaan media sosial dan *body image* pada remaja, khususnya di lingkungan SMK Persada Pasar Kemis. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi ilmiah, tetapi juga menjadi dasar pengambilan keputusan dalam intervensi preventif di bidang kesehatan mental remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional *cross-sectional*, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2023). Pendekatan kuantitatif dipilih karena seluruh data yang dikumpulkan berupa angka dan akan dianalisis dengan metode statistik untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Jenis penelitian korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial (variabel independen) dan *body image* remaja (variabel dependen), tanpa memberikan perlakuan atau intervensi langsung kepada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik usia dan kelas responden

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	15 tahun	19	18,6
	16 tahun	43	42,2
	17 tahun	33	32,2
	18 tahun	7	6,9
	Total	102	100%
Kelas	X	24	23,5
	XI	46	45,1
	XII	32	31,4
	Total	102	100%

Mayoritas responden berada pada kelompok usia 16 tahun sebanyak 43 orang (42,2%), diikuti oleh usia 17 tahun sebanyak 33 orang (32,2%). Responden berusia 15 tahun tercatat 19 orang (18,6%), sedangkan usia 18 tahun merupakan jumlah paling sedikit yaitu 7 orang (6,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMK Persada Pasar Kemis yang menjadi responden berada pada pertengahan rentang usia remaja akhir sesuai dengan karakteristik populasi penelitian. Sebagian besar responden berasal dari kelas XI sebanyak 46 orang (45,1%), diikuti oleh siswa kelas XII sebanyak 32 orang (31,4%), dan kelas X sebanyak 24 orang (23,5%). Distribusi ini menggambarkan bahwa penelitian melibatkan lebih banyak siswa tingkat menengah dibanding tingkat awal atau akhir.

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan Persentase Kategori Penggunaan Media Sosial di SMK Persada Pasar Kemis (n=102)

Kategori penggunaan media sosial	f	%
Rendah	0	0,0
Sedang	62	60,8
Tinggi	40	39,2
Total	102	100%

Hasil analisis univariat pada kategori penggunaan media sosial menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 62 orang (60,8%). Sementara itu, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 40 orang (39,2%). Sedangkan tidak ada

responden yang termasuk dalam kategori rendah (0,0%). Rata-rata skor penggunaan media sosial adalah 52,70 yang berada dalam kategori sedang, sedangkan nilai modus sebesar 60 berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung menggunakan media sosial pada tingkat sedang, namun ada pula kelompok yang cukup dominan dengan intensitas penggunaan tinggi.

Tabel 3. Distribusi frekuensi dan Persentase Kategori Body Image Remaja di SMK Persada Pasar Kemis (n=102)

Kategori <i>Body Image</i> Remaja	f	%
Negatif	31	30,4
Sedang	69	67,6
Positif	2	2,0
Total	102	100%

Hasil analisis univariat pada kategori *body image* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* sedang, yaitu sebanyak 69 orang (67,6%). Sebanyak 31 orang (30,4%) memiliki *body image* negatif, sedangkan hanya 2 orang (2,0%) yang memiliki *body image* positif. Nilai rata-rata skor *body image* adalah 40,15 yang termasuk dalam kategori sedang, sementara modus sebesar 35 juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi yang netral terhadap tubuhnya, meskipun masih ada sebagian responden dengan *body image* negatif dan hanya sedikit yang memiliki *body image* positif.

Tabel 4. *Crosstabulasi* Kategori Penggunaan Media Sosial dan Body Image Remaja di SMK Persada Pasar Kemis (n=102)

Kategori penggunaan media sosial	Kategori <i>body image</i>						Total	
	Negatif		Sedang		Positif		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Rendah	0	9	0	0	0	0	0	0
Sedang	10	16,1	51	82,3	1	1,6	62	100
Tinggi	21	52,5	18	45	1	2,5	40	100
Total	31	30,4	69	67,6	2	2	102	100

Berdasarkan tabel *crosstabulasi* (tabulasi silang) di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada responden yang termasuk dalam kategori penggunaan media sosial rendah (0,0%), sehingga kategori ini tidak memberikan kontribusi terhadap distribusi *body image* remaja dalam penelitian ini. Sebagian besar responden dengan tingkat penggunaan media sosial sedang memiliki *body image* sedang (82,3%), dan hanya sedikit yang memiliki *body image* negatif (16,1%) maupun positif (1,6%). Sementara itu, pada responden dengan penggunaan media sosial tinggi, lebih dari separuh (52,5%) memiliki *body image* negatif, (45,0%) memiliki *body image* sedang, dan hanya (2,5%) yang memiliki *body image* positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, cenderung semakin banyak responden yang memiliki *body image* negatif, sedangkan mereka yang menggunakan media sosial pada tingkat sedang lebih banyak yang memiliki *body image* yang lebih netral atau sedang.

Tabel 4. hasil uji korelasi Spearman's rho antara penggunaan media sosial dan body image remaja

variabel	Koefisien Korelasi (<i>Spearman's rho</i>)	Signifikansi (2-tailed)
Penggunaan Media Sosial dan <i>Body Image</i> Remaja	-0.307	0.002

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's rho*, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body image* pada remaja. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,307 ($p = 0,002$) mengindikasikan bahwa semakin sering remaja menggunakan media sosial, semakin rendah pula persepsi positif mereka terhadap citra tubuh. Menurut klasifikasi Sugiyono (2024), angka korelasi pada rentang 0,20–0,399 termasuk dalam kategori hubungan lemah, namun tetap bermakna secara statistik. Dengan kata lain, meskipun kekuatan pengaruhnya tidak besar,



media sosial terbukti memiliki kontribusi dalam membentuk cara remaja memandang dan menilai tubuhnya.

Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin rendah persepsi positif remaja terhadap tubuhnya. Kekuatan korelasi yang berada pada kategori lemah menunjukkan bahwa media sosial memang memiliki pengaruh, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan pembentukan *body image*. Aspek lain seperti dukungan sosial, tingkat kepercayaan diri, serta pola asuh keluarga juga berperan penting dalam membentuk cara remaja memandang tubuh mereka. Temuan ini sejalan dengan *Social Comparison Theory* yang dikemukakan Festinger (1954), yang menyatakan bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri kepada orang lain. Dalam konteks media sosial, remaja lebih sering melakukan *upward comparison* membandingkan diri dengan figur yang dianggap lebih ideal yang dapat memicu penurunan kepuasan tubuh. Penelitian Atiqah et al. (2023) serta Lestari & Murti (2023) juga menguatkan bahwa semakin sering remaja melakukan perbandingan diri di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya.

Dari perspektif keperawatan, temuan ini menegaskan pentingnya intervensi edukatif terkait literasi digital dan penerimaan diri pada remaja. Perawat komunitas dapat berperan aktif di sekolah melalui program promosi kesehatan mental, memberikan penyuluhan tentang penggunaan media sosial secara bijak, serta melatih keterampilan menghadapi tekanan sosial. Upaya ini diharapkan dapat membantu remaja agar tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis alternatif (H_1) dapat diterima, yaitu terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan *body image* remaja di SMK Persada Pasar Kemis Kabupaten Tangerang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan *body image* remaja di SMK Persada Pasar Kemis Kabupaten Tangerang, dapat disimpulkan: Sebagian besar responden menunjukkan tingkat penggunaan media sosial pada kategori sedang hingga tinggi. Platform yang paling sering diakses adalah TikTok dan Instagram, dengan rata-rata durasi penggunaan lebih dari dua jam setiap harinya. Aktivitas utama yang dilakukan meliputi melihat konten seputar kecantikan dan pembentukan tubuh, memberikan tanda suka atau komentar, serta mengikuti akun figur publik maupun influencer. Sebagian besar remaja memiliki *body image* pada kategori sedang, namun cenderung mengarah ke *body image* yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa banyak remaja belum puas terhadap penampilan fisiknya dan rentan membandingkan diri mereka dengan figur yang muncul di media sosial.

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan koefisien korelasi (ρ) sebesar $-0,307$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *body image* remaja. Artinya, semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin rendah penilaian positif terhadap citra tubuh. Meskipun demikian, korelasi berada pada kategori lemah, sehingga penggunaan media sosial berpengaruh terhadap *body image*, namun bukan satu-satunya faktor yang berperan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzan, R., Putri, N. S., & Rahayu, D. M. (2022). Dinamika penggunaan media sosial dalam kehidupan remaja digital. *Jurnal Komunikasi Digital*, 14(2), 112–124. <https://doi.org/10.31294/jkd.v14i2.2022>
- Aini, N. F., & Pratama, R. D. (2023). Validitas dan reliabilitas skala *body image* remaja Indonesia: Adaptasi MBSRQ-AS. *Jurnal Psikologi Remaja*, 11(1), 23–36. <https://doi.org/10.21009/jpr.2023.01>
- Armilda, D. (2024). *Media sosial dan krisis identitas tubuh pada remaja perempuan*. Jakarta: Gramedia Literasi Press.

- Atiqah, S. T., Wulandari, R., & Fadillah, L. (2023). Perbandingan sosial di Instagram dan ketidakpuasan tubuh remaja. *Jurnal Psikologi Sosial Digital*, 5(1), 45–56. <https://doi.org/10.26740/jpsd.v5n1.2023>
- Ayundari, D. R., Prasetya, A., & Yuliana, R. (2022). Intensitas penggunaan media sosial dan kaitannya dengan kepuasan tubuh pada remaja. *Jurnal Psikologi Digital Remaja*, 9(3), 134–147. <https://doi.org/10.21009/jpdr.2022.093>
- Biznet Home. (2023). Digital behavior survey: Generasi muda Indonesia dan internet. <https://www.biznethome.net/survei2023>
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2020). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- DataReportal. (2025). Digital 2025: Global overview report. *We are social & Meltwater*. <https://DataReportal.com/reports/digital-2025-global-overview>
- de Valle, J. F. (2021). Social media use and body dissatisfaction in adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Adolescent Health Research*, 8(2), 77–89. <https://doi.org/10.1016/j.jahealth.2021.02.007>
- Dini, M., Salma, A., & Hendrawan, Y. (2023). Fenomena *nomophobia* di kalangan siswa sekolah menengah di Tangerang. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 13(1), 52–64. <https://doi.org/10.15294/jppk.v13i1.2023>
- Fitriani, N. (2023). *Body image* dan perbandingan sosial pada remaja aktif media sosial. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 90–102. <https://doi.org/10.24198/jip.v12n2.2023>
- Fitriani, N., & Purnomo, A. (2023). *Body image* pada remaja putri pengguna TikTok. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(2), 117–130. <https://doi.org/10.21009/jpr.2023.102>
- Lestari, W., & Murti, A. (2023). Perbandingan sosial di media sosial dan *body image* remaja. *Jurnal Psikologi Digital Remaja*, 8(1), 51–63. <https://doi.org/10.25077/jpdr.8.1.2023>
- Maulida, R. A., Rahmah, N., & Indrawan, T. (2024). Pemanfaatan media sosial dalam pengembangan identitas remaja. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 16(1), 88–98. <https://doi.org/10.26740/jkm.v16n1.2024>
- Maulina, S. R. (2024). Pengaruh internalisasi standar kecantikan media terhadap citra tubuh remaja. *Jurnal Psikologi Kesehatan Remaja*, 6(2), 72–85. <https://doi.org/10.21009/jpkr.2024.062>
- Mental Health Foundation. (2023). *Body image* in adolescence: A UK-wide survey. <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/body-image-2023>
- Prasetyo, A., & Jannah, M. (2021). *Statistik untuk penelitian pendidikan dan sosial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Purwati, N., Wicaksono, B., & Hapsari, S. (2023). Dampak media sosial terhadap kecemasan dan *body image* pada remaja. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 9(3), 134–146. <https://doi.org/10.31227/jkmi.v9n3.2023>
- Regita, N., Faradila, H., & Pramesti, D. (2024). Perbandingan sosial dan gangguan citra tubuh: Studi pada remaja pengguna TikTok. *Jurnal Psikologi Media Sosial*, 7(1), 59–71. <https://doi.org/10.21009/jpms.2024.071>
- Sausan Thiffaal Atiqah, R., Wulandari, A., & Anindya, M. (2025). Hubungan perbandingan diri di media sosial dan ketidakpuasan tubuh pada remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi Remaja Digital*, 11(2), 107–120. <https://doi.org/10.21009/jiprd.112.2025>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syafani, L., & Alfaruqy, M. R. (2023). Hubungan social media engagement dengan body-esteem pada siswi SMAN 1 Salatiga. *Jurnal Psikologi Remaja Digital*, 10(2), 83–95. <https://doi.org/10.21009/jprd.2023.102>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2020). NetGirls: The social media context of appearance comparison and *body image* concerns in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 80, 61–71. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.014>
- Veron, R. A., & Akbar, F. (2023). Peran media sosial dalam pembentukan identitas diri remaja. *Jurnal Komunikasi Sosial Digital*, 14(2), 101–115. <https://doi.org/10.21009/jksd.142.2023>
- Wandriami, S., Hidayat, A., & Larasati, T. (2023). Internalisasi standar kecantikan media dan ketidakpuasan tubuh. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 7(3), 142–153. <https://doi.org/10.26740/jkmr.v7n3.2023>