

PERAN KELUARGA DAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI SMAN 4 TUBAN

Sri Widya Putri¹, Teresia Retna Puspitadewi², Yasin Wahyurianto³, Su'udi⁴

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: sriwidyaputri1303@gmail.com

ABSTRAK

Di era modern saat ini, peran keluarga memiliki posisi yang sangat penting dan perlu dalam mengatur penggunaan media sosial pada remaja, berfungsi sebagai pendidik, pengawas, dan pembimbing. Namun, ada permasalahan terkait tingginya penggunaan media sosial yang melampaui batas wajar, kurangnya perhatian orang tua, serta pola aktivitas yang tidak teratur, yang dapat memengaruhi kesehatan mental, interaksi sosial, dan hasil belajar remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran keluarga dan penggunaan media sosial pada remaja di SMAN 4 Tuban. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Populasi penelitian adalah remaja kelas X di SMAN 4 Tuban Tahun Ajaran 2025/2026 dengan jumlah sampel 80 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner peran keluarga dan penggunaan media sosial pada remaja. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi. Hampir setengah remaja di SMAN 4 Tuban memiliki peran keluarga cukup. Sebagian besar remaja di SMAN 4 Tuban memiliki penggunaan media sosialnya sedang. Remaja dengan peran keluarga cukup sebagian besar memiliki penggunaan media sosial sedang. Sedangkan, peran keluarga cukup sebagian kecil memiliki penggunaan media sosial rendah. Remaja yang terlalu aktif di media sosial, dengan kata lain, berinteraksi lebih dari durasi, frekuensi, dan jenis kegiatan yang umum, biasanya berasal dari lingkungan yang kurang mendapatkan pengawasan dan bimbingan dari keluarga. Oleh karena itu, keberadaan keluarga sangat penting dalam memberikan kontrol, dukungan, dan panduan agar remaja dapat menggunakan platform media sosial secara bijak dan penuh tanggung jawab, sehingga dapat menghindari efek negatif yang mungkin timbul.

Kata kunci: Peran keluarga, Penggunaan Media sosial, Remaja

ABSTRACT

In the modern digital era, families hold a crucial and essential role in guiding and monitoring adolescents' activities on social media, acting as educators, overseers, and advisers. Nevertheless, there are issues linked to excessive social media engagement that surpasses acceptable boundaries, coupled with insufficient parental involvement and inconsistent behaviors, which may negatively impact the mental well-being, social engagement, and educational achievements of young individuals. This study seeks to explore the influence of family dynamics and social media utilization among teenagers at SMAN 4 Tuban. This investigation employs a descriptive methodology. The target population consists of tenth-grade students from SMAN 4 Tuban during the 2025/2026 academic year, with a

sample size of 80 adolescents. A straightforward random sampling method is used. The data collection tool consists of a questionnaire that addresses the family's role and adolescents' social media usage. Data analysis is performed descriptively through frequency distribution. Almost half of the teenagers at SMAN 4 Tuban have a sufficient family role. Most of the teenagers at SMAN 4 Tuban have moderate social media usage. Teenagers with family roles mostly have moderate social media usage. Meanwhile, the role of the family is quite a small part of having low social media usage. Teenagers who are too active on social media, in other words, interact more than the duration, frequency, and general type of activity, usually come from an environment that lacks supervision and guidance from the family. Therefore, the presence of a family is very important in providing control, support, and guidance so that teenagers can use social media platforms wisely and responsibly, so that they can avoid the negative effects that may arise.

Keywords: *Family Role, Social Media, Teenagers, Intensity Of Social Media Use.*

PENDAHULUAN

Perkembangan dalam teknologi telah mengubah secara drastis cara orang berkomunikasi dan berinteraksi tanpa terikat oleh batasan waktu dan lokasi. Teknologi memberikan peluang bagi individu untuk dengan mudah mendapatkan informasi dan menjalin hubungan sosial yang lebih luas. Pengguna aktif dari berbagai jaringan sosial sebagian besar terdiri dari kalangan remaja, yang diakui sebagai demografi yang paling responsif terhadap teknologi. Selain berfungsi sebagai media komunikasi, media sosial digunakan untuk sumber hiburan, akses informasi, dan sarana dalam pembentukan identitas diri seseorang. Temuan ini mendukung studi yang menunjukkan bahwa kemajuan dalam teknologi digital berdampak signifikan pada interaksi sosial para remaja (Kansil, Solang and Lovihan, 2025).

Sebagai pengguna, remaja harus menggunakan media sosial dengan bijak, terukur, dan tidak berlebihan, baik dalam waktu, frekuensi, maupun jenis aktivitas yang dilakukan. Penggunaan yang sehat di media sosial harus ditandai dengan pembatasan waktu serta kemampuan remaja dalam mengontrol diri agar tidak mengalami penggunaan yang berlebihan. Dalam konteks ini, masalah utama yang muncul adalah tingginya tingkat konsumsi media sosial di kalangan remaja yang melampaui batas yang dianjurkan. Idealnya, aktivitas di media sosial seharusnya berada pada rentang 2-3 jam setiap harinya dengan pola yang teratur (Rashmi, 2024). Faktanya, banyak remaja yang menggunakan lebih dari 3-4 jam per hari, bahkan hingga 5-6 jam, yang dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai konsekuensi negatif (Aprilia, Sriati dan Hendrawati, 2020).

Remaja tidak hanya menghabiskan banyak waktu di media sosial, tetapi juga cenderung terlibat dalam aktivitas yang kurang produktif, seperti menjelajahi tanpa tujuan yang jelas. Situasi ini membuat interaksi di platform sosial menjadi tidak terarah dan berisiko menimbulkan banyak dampak negatif. Seringnya penggunaan diketahui berkaitan dengan perubahan dalam perilaku sosial (Naufal Abdurrahman, Doriza and Oktaviani, 2024)

Tren meningkatnya penggunaan media sosial tidak hanya terlihat pada remaja, tetapi juga meluas di seluruh dunia. Jumlah pengguna platform sosial terus bertambah, dengan pencatatan 259 juta pendaftar baru dalam periode yang sama tahun sebelumnya. Ini mencerminkan pertumbuhan tahunan sebesar 4,87 persen, yang berarti ada sekitar 7,8 pengguna baru bergabung setiap detik. Data terkini menunjukkan bahwa 93,8 persen orang yang menggunakan internet di seluruh dunia, tanpa mempedulikan usia, saat ini aktif menggunakan media sosial setiap bulannya (Twenge and Campbell, 2024).

Di Indonesia, penggunaan media sosial menunjukkan lonjakan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan laporan dari Data Reportal, pada tahun 2024 diperkirakan

sekitar 139 juta orang dan bertambah menjadi 143 juta pada tahun 2025. Selanjutnya, pada tahun 2026, angka tersebut melonjak drastis menjadi 180 juta pengguna, atau sekitar 62,9 persen dari total populasi Indonesia.

Data mengenai penggunaan media sosial di area lokal menunjukkan pola yang mencolok, termasuk di wilayah Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan informasi dari Badan Pusat Statistik, tingkat penggunaan internet di Jawa Timur telah mencapai sekitar 81,79% pada tahun 2024, menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat sudah terhubung dengan internet. Selain itu, kebanyakan pengguna internet memanfaatkan koneksi tersebut untuk mengakses media sosial, dengan angka penggunaan melebihi 70% di beberapa kawasan seperti Surabaya. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa Jawa Timur, sesuai dengan tren peningkatan jumlah pengguna di Indonesia (Widhoro, Lestari and Widjanarko, 2026).

Di Kabupaten Tuban, meskipun data spesifik masih terbatas, beberapa studi lapangan dan pengamatan menunjukkan aktif media sosial mencapai lebih dari 80–90%. Rata-rata waktu yang dihabiskan bervariasi antara 3–6 jam setiap hari, dan sejumlah remaja menunjukkan kecenderungan penggunaan berlebihan akibat kurangnya pengawasan dari keluarga serta lingkungan sekitar. Hal ini juga menunjukkan bahwa fenomena pemanfaatan media sosial di kalangan remaja dapat terlihat jelas pada tingkat lokal. Penelitian terdahulu oleh (Argo Tyas Asmatilar, 2025) yang melibatkan 156 remaja di SMAN 4 Tuban menunjukkan bahwa sebagian besar remaja (68,1%) termasuk dalam kategori pengguna gadget dengan intensitas tinggi, sementara sekelompok kecil (7,7%) menggunakan gadget dalam waktu yang singkat. Fakta ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja cenderung menghabiskan waktu lama dengan gadget setiap harinya (Naufal Abdurrahman, Doriza and Oktaviani, 2024).

Sejalan dengan aspek tersebut, hasil dari survei awal yang dilaksanakan secara online pada 09 April 2026 melalui Google Form, yang mengeksplorasi media sosial yang sering dimanfaatkan serta durasi penggunaannya, menunjukkan bahwa dari penelitian terhadap 15 remaja, terdapat tiga platform yang paling sering diakses, yaitu TikTok (100%), Instagram (93,3%), dan WhatsApp (80%). Lebih dari itu, ditemukan bahwa mayoritas remaja menghabiskan waktu antara 3 hingga 5 jam setiap harinya untuk mencari sesuatu di media sosial. Situasi ini mengindikasikan bahwa banyak remaja cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan, yang bertentangan dengan prinsip penggunaan yang sehat, sehingga memerlukan perhatian dan pengawasan dari berbagai pihak, khususnya orang tua.

Tingginya tingkat penggunaan media sosial di kalangan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama kemudahan akses teknologi, kebutuhan untuk berinteraksi dengan teman sebaya, dan dorongan untuk tetap terhubung (*fear of missing out* atau FOMO). Di samping itu, rendahnya pengawasan orang tua, tidak diterapkannya aturan mengenai durasi penggunaan media sosial, serta pola asuh yang longgar menjadi faktor yang mendorong peningkatan frekuensi penggunaan media sosial. Kondisi tersebut menyebabkan remaja lebih sering menjadikan media sosial sebagai sarana hiburan dan pelampiasan dari berbagai tekanan atau masalah, sehingga waktu yang dihabiskan menjadi tidak terkontrol dan terus meningkat dari hari ke hari (Ghufron, 2025).

Dalam penggunaan media sosial, keluarga memiliki peran penting untuk memberikan bimbingan, pengawasan, perlindungan, serta pendidikan kepada remaja. Dengan demikian, remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial secara tepat, aman, dan sesuai etika, dengan keluarga berperan sebagai pengajar, pengawas, dan pendamping (Cahyono *et al.*, 2022).

Jika situasi ini dibiarkan terus berlangsung, pemakaian media sosial dapat berpotensi menimbulkan risiko. Remaja mulai merasakan efek negatif, seperti kesulitan fokus saat belajar, gangguan tidur, lebih banyak berinteraksi di dunia maya dibandingkan dengan kehidupan nyata, serta munculnya masalah emosional seperti kecemasan atau kemarahan yang mudah terpicu. Di samping itu, penggunaan media sosial berlebih dapat mengubah perilaku sosial

remaja (Literasi & Japelidi, 2018).

Untuk mengatasi pemakaian media sosial pada remaja harus dilaksanakan secara menyeluruh dan melibatkan berbagai pihak. Keluarga sebagai lingkungan terdekat berperan penting dalam membimbing perilaku remaja melalui penerapan pola asuh yang efektif, penentuan batasan waktu penggunaan media sosial, serta pengawasan yang berkelanjutan. Orang tua juga diharapkan dapat membangun komunikasi yang terbuka dan menjadi teladan dalam pemanfaatan teknologi agar remaja bisa meniru perilaku yang positif.

Selain peran dari keluarga, remaja juga harus mampu mengelola diri dan mengatur waktu dalam berinteraksi dengan media sosial. Mereka sebaiknya dapat mengontrol waktu penggunaan menjadi sekitar 2-3 jam per hari, dan memanfaatkan platform tersebut untuk aktivitas yang konstruktif seperti belajar serta pengembangan diri. Penggunaan fitur digital seperti kontrol durasi layar dan aplikasi pembatas waktu dapat menjadi salah satu metode untuk menurunkan penggunaan berlebihan (Athiutama, 2023).

Di sisi lain, sekolah dapat menyertakan mata pelajaran tentang literasi digital dalam rencana pembelajaran dan konseling. Para profesional kesehatan bertanggung jawab untuk promosi kesehatan, khususnya terkait dampak media sosial pada kesehatan mental, serta untuk mendeteksi lebih awal masalah psikologis yang mungkin dihadapi remaja (Naufal Abdurrahman, Doriza and Oktaviani, 2024).

Lebih lanjut, motivasi dari lingkungan sosial juga sangat vital untuk mengembangkan perilaku positif dalam menggunakan media sosial. Teman-teman sebaya dan komunitas diharapkan dapat mendorong kegiatan yang bermanfaat di luar dunia digital agar remaja tidak hanya bergantung pada dunia maya. Penegakan aturan atau kesepakatan dalam keluarga dan sekolah terkait penggunaan media sosial juga merupakan langkah penting untuk mengatur perilaku remaja. Dengan adanya kolaborasi antara keluarga, remaja, sekolah, tenaga kesehatan, serta komunitas sosial, diharapkan lebih terkelola dan terhindar dari efek negatif yang mungkin muncul (Hardian *et al.*, 2025).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan khusus di penelitian ini yaitu :

1. Mengidentifikasi peran keluarga pada penggunaan media sosial pada remaja
2. Mengidentifikasi penggunaan media sosial (Intensitas) pada remaja.
3. Mendeskripsikan peran keluarga dan penggunaan media sosial pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMAN 4 Tuban Tahun Ajaran 2025/2026 sebanyak 100 remaja. Sampel penelitian sebanyak 80 remaja yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling.

Variabel penelitian meliputi peran keluarga dan penggunaan media sosial. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mengenai peran keluarga dan penggunaan media sosial yang telah disusun sesuai indikator penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Peran Keluarga Pada Penggunaan Media Sosial Remaja di SMAN 4 Tuban Bulan Mei 2026

Peran Keluarga	Frekuensi	Persen
Peran Keluarga Baik	28	35,0%

Peran Keluarga Cukup	39	48,8%
Peran Keluarga Kurang	13	16,2%
Total	80	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa hampir setengahnya (48,8%) remaja di SMAN 4 Tuban dengan peran keluarga cukup pada penggunaan media sosial.

Tabel 4.2 Distribusi Penggunaan Media Sosial (Intensitas) pada Remaja di SMAN 4 Tuban Bulan Mei 2026

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persen
Tinggi	17	21,3%
Sedang	48	60,0%
Rendah	15	18,7%
Total	80	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar (60,0%) remaja di SMAN 4 tuban dengan intensitas penggunaan media sosial sedang.

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Peran Keluarga dan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMAN 4 Tuban Bulan Mei 2026

		Penggunaan Media Sosial						Total	Persen
		Tinggi		Sedang		Rendah			
		N	%	N	%	N	%		
Peran Keluarga	Baik	1	3,6%	17	60,7%	10	35,7%	28	100%
	Cukup	10	25,6%	25	64,1%	4	10,3%	39	100%
	Kurang	6	46,2%	6	46,2%	1	7,7%	13	100%
Total		17	21,3%	48	60.0%	15	18.8%	80	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa peran keluarga cukup sebagian besar (64,1%) memiliki penggunaan media sosial sedang. Sedangkan, peran keluarga cukup sebagian kecil (10,3%) memiliki penggunaan media sosial rendah.

5.1. Peran Keluarga Pada Penggunaan Media Sosial Pada Remaja di SMAN 4 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya remaja di SMAN 4 Tuban memiliki peran keluarga cukup.

Peran keluarga meliputi fungsi afektif, sosialisasi, pendidikan, perlindungan, ekonomi, serta pengawasan terhadap perilaku anggota keluarga. Pada masa remaja, keluarga memiliki kontribusi penting dalam pembentukan karakter remaja, perilaku, dan kemampuan remaja dalam mengambil keputusan, termasuk dalam penggunaan media sosial. Keluarga yang mampu menjalankan perannya dengan baik cenderung menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan remaja sehingga remaja lebih mampu mengontrol perilakunya dalam kehidupan sehari-hari (Hiremawati, Bagus and Ganesha, 2025).

Menurut teori Friedman (Puspitawati *et al.*, 2021), fungsi keluarga tidak hanya dalam memenuhi kebutuhan fisik anggotanya tetapi juga menyediakan dukungan emosional, pengawasan, pendidikan, dan bimbingan. Keluarga yang menjalankan fungsi tersebut secara optimal akan membantu remaja mengembangkan kemampuan berpikir kritis, pengendalian diri, serta kemampuan mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi perkembangan

teknologi dan informasi.

Peran keluarga yang baik ditandai dengan terlaksananya sebagian besar fungsi keluarga secara optimal, seperti adanya komunikasi yang efektif, perhatian, pengawasan, dukungan emosional, serta pendampingan yang konsisten kepada remaja. Peran keluarga yang cukup menunjukkan bahwa fungsi-fungsi keluarga telah dijalankan, namun belum optimal pada beberapa aspek sehingga dukungan dan pengawasan yang diberikan masih terbatas. Sementara itu, peran keluarga yang kurang menggambarkan belum terlaksananya fungsi keluarga dengan baik, ditandai oleh kurangnya komunikasi, perhatian, pengawasan, maupun keterlibatan orang tua dalam perkembangan remaja, sehingga dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai perilaku negatif pada remaja (Agustinus and Loisa, 2024).

Berdasarkan fakta dan teori tersebut, ada kesesuaian bahwa remaja yang mendapatkan peran keluarga yang baik cenderung lebih efisien dalam mengatur kegiatan belajar serta aktivitas sehari-hari. Komunikasi yang baik, pedoman untuk pemakaian media sosial, literasi digital, dan aktivitas bersama keluarga remaja menjadi lebih bijaksana dan teratur.

Namun, sebagian besar remaja di SMAN 4 memiliki peran keluarga dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa fungsi pengawasan dan pendampingan telah dilakukan, tetapi belum optimal. Keterbatasan waktu orang tua, kesibukan bekerja, serta kurangnya pemahaman terkait peran keluarga belum mencapai kategori baik.

Meskipun demikian, peran keluarga yang memadai tetap memberikan kontribusi positif untuk membantu remaja dalam mengatur penggunaan media sosial. Oleh karena itu, peran keluarga harus terus diperkuat melalui komunikasi yang efektif, perhatian, pendampingan, serta pengawasan yang konsisten agar menggunakan secara bijaksana, bertanggung jawab, dan terhindar dari dampak negatif akibat penggunaan berlebihan.

5.2. Penggunaan Media Sosial (Intensitas) Pada Remaja di SMAN 4 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 4 Tuban dengan intensitas penggunaan media sosial sedang.

Menurut Widhoro, indikator tingkat penggunaan media sosial mencakup tiga aspek utama, yaitu frekuensi, durasi, dan jenis kegiatan yang dilakukan oleh pengguna. Penggunaan yang ideal ditandai oleh frekuensi dan durasi yang seimbang serta aktivitas yang bersifat positif dan bermanfaat. Selain itu, cara penggunaan media sosial yang benar juga dipengaruhi oleh kesadaran diri remaja dalam mengatur pemanfaatan media sosial serta adanya pengawasan dari keluarga (Noyce *et al.*, 2023; Maulinda, Priasmoro and Fani, 2025).

Tingkat penggunaan media sosial bisa dibagi menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Tingkat rendah menunjukkan frekuensi dan durasi yang hampir tidak ada, sehingga media sosial hanya diakses pada waktu-waktu tertentu sesuai kebutuhan. Tingkat sedang menunjukkan penggunaan yang teratur tetapi masih dalam kontrol dan tidak mengganggu proses belajar, interaksi sosial, atau kegiatan sehari-hari. Sementara itu, tingkat tinggi ditandai dengan frekuensi dan durasi yang berlebihan, yang berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, waktu istirahat, produktivitas, serta meningkatkan ketergantungan terhadap media sosial. Maka dari itu, tingkat penggunaan media sosial yang dianggap paling ideal bagi remaja adalah yang sedang, karena memberikan kesempatan bagi remaja untuk meraih manfaat dari media sosial tanpa menghadirkan dampak negatif yang signifikan (Syakira *et al.*, 2025).

Pemanfaatan media sosial oleh remaja dipengaruhi oleh beragam faktor, termasuk lingkungan keluarga, teman sebaya, akses teknologi yang mudah, serta pengawasan dari orang tua dan sekolah. Remaja yang bisa mengatur penggunaan media sosial cenderung mampu memanfaatkan platform tersebut secara positif untuk mencari informasi, berkomunikasi, dan mendukung aktivitas belajar (Literasi & Japelidi, 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Literasi & Japelidi, 2025), pemanfaatan media sosial yang bijaksana dapat memberikan keuntungan bagi remaja, seperti memperluas

pengetahuan, mempermudah akses informasi, meningkatkan komunikasi, dan mendukung proses pendidikan. Penggunaan media sosial berlebihan dapat merugikan, di antaranya menurunnya konsentrasi dalam belajar, terganggunya kualitas tidur, berkurangnya interaksi sosial secara tatap muka, serta meningkatnya ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan fakta dan teori tersebut, hal ini menunjukkan bahwa pengawasan yang efektif dari pihak orang tua dan sekolah memegang peranan penting dalam mengarahkan pola penggunaan media sosial pada remaja. Secara teori, pemakaian media sosial yang baik berada pada kategori rendah, yakni penggunaan yang sesuai dengan kebutuhan, dengan frekuensi dan durasi yang tidak berlebihan, serta aktivitas yang lebih banyak diarahkan pada hal-hal positif, seperti mencari informasi, berkomunikasi, dan mendukung kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang sehat tidak hanya diukur dari rendahnya frekuensi pemakaian, tetapi juga mencakup tingkat keseringan, durasi penggunaan, serta ragam aktivitas yang dilakukan oleh remaja.

Kebijakan sekolah yang membatasi pemakaian *smartphone* di kalangan remaja juga ikut berkontribusi dalam mengendalikan frekuensi penggunaan media sosial. Bagi remaja yang belum bisa mengatur pemakaian media sosial, di sinilah peran keluarga sangat krusial dan dibutuhkan. Orang tua harus menciptakan komunikasi yang jujur dengan anak-anak mereka, menetapkan batasan yang tegas mengenai penggunaan waktu di media sosial, serta menjelaskan manfaat dan risiko yang datang dengan penggunaannya. Di samping itu, orang tua bisa mengajak remaja untuk terlibat dalam kegiatan positif di luar dunia maya, seperti berolahraga, ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler, atau mengembangkan hobi. Dengan langkah ini, remaja diharapkan dapat mengelola penggunaan media sosial secara proporsional, sehingga terhindar dari berbagai dampak merugikan secara berlebihan.

5.3. Peran Keluarga dan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMAN 4 Tuban

Berdasarkan hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki peran keluarga cukup dan penggunaan media sosial sedang. Sedangkan sebagian kecil peran keluarga cukup dan penggunaan media sosial rendah.

Peran keluarga merupakan kemampuan keluarga dalam menjalankan fungsi pengawasan, pendidikan, perlindungan, sosialisasi, dan pemberian dukungan kepada anggota keluarga. Dalam konteks penggunaan media sosial, keluarga memainkan fungsi yang signifikan dalam mengarahkan remaja untuk menggunakan teknologi dengan bijak dan penuh tanggung jawab. Keluarga yang menjalankan perannya dengan baik dapat membantu remaja mengontrol perilaku serta mengurangi risiko penggunaan media sosial secara berlebihan (Oktaviani *et al.*, 2024).

Menurut teori Friedman dalam (Puspitawati *et al.*, 2021), keluarga berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, pendidikan, pengawasan, dan pembimbing. Melalui komunikasi yang baik, pemberian aturan yang jelas, dan pendampingan yang tepat, keluarga dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai pengaruh dari lingkungan, termasuk penggunaan media sosial.

Sebuah studi yang dilakukan oleh (Hiremawati *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam kehidupan remaja berkaitan dengan perilaku penggunaan media sosial. Remaja yang mendapat perhatian, pemantauan, dan komunikasi yang baik dari orang tua cenderung lebih mampu mengatur waktu penggunaan media sosial mereka dan lebih selektif dalam mencari informasi serta konten digital.

Berdasarkan fakta dan teori tersebut, dapat diketahui bahwa peran keluarga yang cukup berkontribusi dalam memengaruhi penggunaan media sosial pada remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa komunikasi yang cukup terbuka, adanya aturan dalam keluarga, literasi digital, serta pendampingan orang tua dapat membantu remaja mengontrol penggunaan media

sosial sehingga berada pada tingkat yang sedang dan tidak berlebihan. Remaja menjadi lebih mampu mengatur durasi, frekuensi, aktivitas penggunaan media sosial, dan penggunaan media sosial sesuai dengan kebutuhannya.

Namun, karena peran keluarga masih berada pada kategori cukup, pengawasan dan pendampingan yang diberikan belum sepenuhnya optimal sehingga masih diperlukan peningkatan keterlibatan orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memiliki peranan krusial dalam membentuk pola perilaku remaja. Dengan demikian, orang tua diharapkan memperkuat komunikasi yang terbuka, meningkatkan perhatian dan pendampingan, serta menerapkan pengawasan secara berkesinambungan sehingga remaja mampu memanfaatkan media sosial sesuai dengan kebutuhannya, menjaga keamanan dalam penggunaannya, dan bertanggung jawab atas aktivitas yang dilakukan di media sosial.

SIMPULAN

1. Hampir setengah remaja di SMAN 4 Tuban memiliki peran keluarga cukup dan baik.
2. Sebagian besar remaja di SMAN 4 Tuban memiliki penggunaan media sosialnya sedang.
3. Remaja dengan peran keluarga cukup sebagian besar memiliki penggunaan media sosial sedang. Sedangkan sebagian kecil peran keluarga cukup penggunaan media sosial rendah.

SARAN

1. Remaja di SMAN 4 Tuban bersama orang tua diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam menggunakan media sosial, yang dapat dilakukan yaitu dengan membuat kesepakatan waktu penggunaan smartphone di rumah, membatasi penggunaan media sosial pada jam belajar dan sebelum tidur, serta memanfaatkan seperti mencari informasi dan mendukung pembelajaran.
2. Pihak sekolah meningkatkan upaya pembinaan terkait penggunaan media sosial yang sehat pada remaja melalui pelaksanaan edukasi dan sosialisasi yang terjadwal secara rutin dalam 1 tahun 2 kali kegiatan. Kegiatan tersebut dapat dilakukan melalui penyuluhan, bimbingan konseling, Serta pemanfaatan media edukatif seperti leaflet dan poster agar pengetahuan serta pemahaman remaja tentang penggunaan media sosial secara tepat dan sesuai standar semakin meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, W., Sari, N.Y. and Nopriadi, N. (2024) 'Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Dengan Adiksi Media Sosial Pada Remaja', *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 3(1), pp. 53–58. Available at: <https://doi.org/10.57218/jkj.vol3.iss1.1114>.
- Agustinus, M. and Loisa, R. (2024) 'Pola Komunikasi Keluarga dalam Membangun Kedisiplinan Anak Pengguna Media Sosial', *Koneksi*, 8(2), pp. 304–312. Available at: <https://doi.org/10.24912/kn.v8i2.27549>.
- Aprilia, R., Sriati, A. and Hendrawati, S. (2020) 'Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja', *Journal of Nursing Care*, 3(1), pp. 41–53. Available at: <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>.
- Asmanur *et al.* (2025) 'Pengaruh Media Sosial Pada Perkembangan Kesehatan Mental Remaja: a Literature Riview', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), pp. 4295–4302. Available at: <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.44513>.
- Astuti, A.M., Probowati, R. and Wicaksono, Y.B. (2024) 'Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Era Digital', *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, pp. 208–215.

- Athiutama, A. (2023) 'Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Kesehatan Remaja Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia', *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 3(1), pp. 15–20. Available at: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3604128>.
- Cahyono *et al.* (2022) 'Yuli Marlina 5) 1,2,3,4 Teknik Industri, Fakultas Teknik', 6(1), pp. 114–124. Available at: <https://doi.org/10.37012/jipmht.v6i1.769>.
- Chandra Kusuma, D.N.S. and Oktavianti, R. (2020) 'Penggunaan Aplikasi Media Sosial Berbasis Audio Visual dalam Membentuk Konsep Diri (Studi Kasus Aplikasi Tiktok)', *Koneksi*, 4(2), p. 372. Available at: <https://doi.org/10.24912/kn.v4i2.8214>.
- Daulay, W., Nasution, M.L. and Purba, J.M. (2023) 'Pola Komunikasi Keluarga: Studi Kasus Pada Remaja dengan Kategori Resiko dan Gangguan Masalah Kesehatan Jiwa', *CONTENT: Journal of Communication Studies*, 1(01), pp. 34–41. Available at: <https://doi.org/10.32734/cjcs.v1i01.11842>.
- Ghufron, M.N. (no date) *Psikologi*.
- Gunadi, A., Sugiarti, R. and Erlangga, E. (2022) 'Peran Media Sosial dan Pola Pengasuhan Orang Tua terhadap Perilaku Agresif Jalanan pada Remaja', *Reswara Journal of Psychology*, 1(2), p. 26. Available at: <https://doi.org/10.26623/rjp.v1i1.5368>.
- Hardian, A. *et al.* (2025) 'Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital', *IRJE: Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), pp. 1079–1085. Available at: <http://www.irje.org/irje/article/view/2037>.
- Hiremawati, A.D., Bagus, A. and Ganesha, S. (2025) 'The Role of Family as Mediators in the Influence of Social Media on Prosocial Behavior and Adolescent Aggression : A Systematic Review (SLR)', 9(2), pp. 209–232.
- Kansil, A.S., Solang, D.J. and Lovihan, M.A.K. (2025) 'Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja', 6(1), pp. 61–74.
- Kerin Ari Chaniago, Aulia, P.I. and Risma, A.P. (2024) 'Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Dini', *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), pp. 152–163. Available at: <https://doi.org/10.47861/khirani.v2i2.1075>.
- Literasi, S. and Japelidi, D. (no date) 'Digital'.
- Maulinda, N. Dela, Priasmoro, D.P. and Fani, R. (2025) 'Jurnal Keperawatan Muhammadiyah', 10(1), pp. 1–8.
- Muhafilah, I. and Suwarningsih, S. (2023) 'Durasi penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(5), pp. 346–351.
- Naufal Abdurrahman, Doriza, S. and Oktaviani, M. (2024) 'Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Dan Perilaku Konsumtif Remaja', *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 11(02), pp. 202–212. Available at: <https://doi.org/10.21009/jkkp.112.09>.
- Noyce, R.S. *et al.* (2023) 'Single Dose of Recombinant Chimeric Horsepox Virus (TNX-801) Vaccination Protects Macaques from Lethal Monkeypox Challenge', *Viruses*, 15(2). Available at: <https://doi.org/10.3390/v15020356>.
- Oktaviani, B.E. *et al.* (2024) 'Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Penggunaan Media Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar', *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), pp. 228–232. Available at: <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.836>.
- Le Prell, C.G., Brewer, C.C. and Campbell, K.C.M. (2022) 'The audiogram: Detection of pure-tone stimuli in ototoxicity monitoring and assessments of investigational medicines for the inner ear', *The Journal of the Acoustical Society of America*, 152(1), pp. 470–490. Available at: <https://doi.org/10.1121/10.0011739>.
- Purbaningsih, E.S. (2021) 'Perilaku Hate Speech di Media Sosial Dengan Pola Asuh Orang Tua di Kalangan Remaja Pengguna Media Sosial', 6(2), p. 6.

- Puspitawati, H. *et al.* (2021) 'Peran Gender Orang Tua-Remaja dalam Fungsi Keluarga dan Kesejahteraan Subjektif Remaja Parent- Adolescence ' s Gender Roles in Family Functions and Adolescence ' Subjective Well-Being Abstract', *JIKK: Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(3), pp. 255–269.
- Putri Saleha, R. (2025) 'Kontrol Diri, Pola Asuh Demokratis dan Kecanduan Media Sosial pada Remaja', 6(0), pp. 167–186.
- Qadir, M.R.A. (2024) 'Media Sosial (Definisi, Sejarah dan Jenis-Jenisnya)', *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), pp. 1–23.
- Rahmayanty, D. *et al.* (2022) 'Jurnal Pendidikan dan Konseling', 4, pp. 2036–2039.
- Septiya, Handayani, T.S. and Tranado, H. (2025) 'Hubungan Penggunaan Media Sosial Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 03 Kota Bengkulu Tahun The Relationship Between Social Media Use and Parental Parenting Styles with Adolescent Mental Health at SMK N 03 Bengkulu City in 2024', 2(1), pp. 29–40.
- Siregar, D.A., Harahap, M.H. and Harahap, N. (2024) 'Pengaruh Media Sosial terhadap Komunikasi Interpersonal Remaja dalam Keluarga', *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 4(2), pp. 893–900. Available at: <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v4i2.6221>.
- Syakira, R.M. *et al.* (2025) 'MEDIA SOSIAL SEBAGAI RUANG AMAN REMAJA', 5, pp. 475–482.
- Torbica, A., Rognoni, C. and Tarricone, R. (2021) 'Investigating patients' preferences to inform drug development decisions: Novel insights from a discrete choice experiment in migraine', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph18094916>.
- Tri Jumiati, Muslimah Zahro Romas, E.R. (2021) 'Hubungan Pola Asuh Demokratis dengan Interaksi Sosial pada Remaja yang Menggunakan Smartphone di SMAN X Yogyakarta', *Jurnal Psikologi*, 17(2), pp. 30–38.
- Twenge, J.M. and Campbell, W.K. (2024) 'Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study', *Preventive Medicine Reports*, 12(October), pp. 271–283. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>.
- Utami, D.N. (2026) 'Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja: Tinjauan Dramaturgis', 4, pp. 20–35.
- Widhoro, H., Lestari, I. and Widjanarko, M. (2026) 'Systematic Literature Review : Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan dan Masalah Teman Sebaya pada Remaja Usia SMP', 4(3), pp. 17171–17180.