

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kemajuan teknologi di era digital telah membawa perubahan besar dalam cara individu berinteraksi, khususnya melalui media sosial. Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja di era digital ini. Menurut survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024) sejumlah 51,9% remaja sering mengakses Instagram dibandingkan platform media sosial lainnya. Instagram sebagai aplikasi visual yang banyak digunakan oleh para remaja untuk berbagi aktivitas seperti foto, video, dan mengakses berbagai konten terkait gaya hidup. Remaja berusia 18-25 tahun menjadi pengguna Instagram terbanyak di Indonesia (Onggono, 2021). Popularitas Instagram di kalangan remaja tidak terlepas dari kemampuannya menjadi media ekspresi diri sekaligus ruang interaksi sosial. Menurut WHO perkembangan teknologi dan tekanan media sosial menjadikan fenomena baru yang mempengaruhi stres pada remaja.

Menurut data *World Health Organization* (2018) prevalensi stres yang dialami penduduk di dunia cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia berusia diatas 15 tahun yang mengalami stres terdapat peningkatan sejumlah 9,8% dari tahun 2013 yang hanya 6%. Hasil penelitian (Husodo et al., 2021) terdapat sejumlah 258 remaja (67,2%) dari total responden yaitu 384 remaja di Kota

Semarang mengalami stres berat terutama dalam penggunaan media sosial dan didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan.

Tekanan media sosial seperti konten Instagram banyak menampilkan standar kecantikan yang ideal, seperti bentuk tubuh langsing, kulit mulus, dan penampilan sempurna, serta tekanan dari respon pengguna Instagram lain seperti rendahnya jumlah *likes* dan komentar negatif dapat memicu stres pada remaja putri. Berdasarkan survei yang dilakukan U-Report Indonesia (2020) diketahui sebanyak 62% remaja berusia 15 - 19 tahun ingin mengubah penampilannya dan 39% khawatir terhadap penampilannya. Hal tersebut dapat meningkatkan tekanan stres pada remaja putri sehingga mengalami ketidakpuasan terhadap persepsi tubuh mereka (Nabila Rezki et al., 2024).

Remaja putri yang sedang dalam fase perkembangan identitas sangat rentan terhadap *body image* negatif sehingga mudah terpengaruh oleh media sosial dan sering kali mengalami tekanan psikologis akibat membandingkan diri mereka dengan orang lain di Instagram. Persepsi yang negatif terhadap bentuk tubuh dapat menciptakan rasa tidak aman dan malu pada remaja, terutama ketika standar media sosialnya tidak terpenuhi (Kurniawan et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan (Khairunnisa et al., 2024) terdapat responden perempuan yang berusia 18-24 dengan hasil pada *appearance orientation* nilai rata-rata responden perempuan (20,05). Sementara pada *appearance evaluation* nilai rata-rata responden perempuan (29,15). Sementara itu pada *body area satisfaction* scale nilai rata-rata responden

perempuan (34,68). Selanjutnya nilai rata-rata pada *overweight preoccupation* responden perempuan (3,59). Sebanyak (73,2%) responden mengalami tingkat stres sedang, berikutnya tingkat stres tinggi (14,1%), dan yang terakhir tingkat stres rendah (12,6%). Hasil uji statistik, didapatkan hasil *p value* dari *appearance orientation*, *body area satisfaction*, dan *overweight preoccupation* adalah 0,000 artinya terdapat hubungan antara *body image* pada aspek *appearance orientation*, *body area satisfaction*, dan *overweight preoccupation* dengan tingkat stres. Sementara itu pada aspek *appearance evaluation*, didapatkan hasil uji statistik dengan *p value* 0,341 artinya tidak ada hubungan antara *body image* pada aspek *appearance evaluation* dengan tingkat stres.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Desember 2024 yang dilakukan dengan pengisian kuesioner terhadap siswi MAN 1 Karanganyar sejumlah 50 orang. Mereka menggunakan media sosial Instagram dengan durasi satu hingga tiga jam untuk mengekspresikan penampilan tubuhnya seperti memposting foto/video dan menggunakan filter untuk berfoto. Sebanyak 52,1% responden merasa tidak puas dengan tubuhnya setelah menggunakan Instagram. Kemudian sebanyak 43,7% responden merasa kurang percaya diri setelah melihat penampilan tubuh temannya di Instagram. Kemudian sebanyak 76,1% responden merasa perlu memperhatikan penampilannya sebelum mengunggah foto/video di Instagram. Kemudian sebanyak 32,4% responden merasa cemas jika followers Instagramnya berkurang. Dan yang terakhir sebanyak 38,1% responden merasa lelah secara emosional setelah menggunakan Instagram terlalu lama.

Dari permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Body Image* dengan Tingkat Stres pada Remaja Putri Pengguna Media Sosial Instagram”. Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara *body image* dengan tingkat stres pada remaja putri pengguna media sosial Instagram di MAN 1 Karanganyar.

## **B. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antara *body image* dengan tingkat stres pada remaja putri pengguna media sosial Instagram di MAN 1 Karanganyar.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan tingkat stres pada remaja putri pengguna media sosial Instagram di MAN 1 Karanganyar.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi *body image* yang dimiliki oleh remaja putri pengguna Instagram di MAN 1 Karanganyar.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres yang dialami oleh remaja putri pengguna Instagram di MAN 1 Karanganyar.
- c. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan tingkat stres pada remaja putri pengguna Instagram di MAN 1 Karanganyar.

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang penggunaan media sosial terhadap persepsi tubuh dan kesehatan mental mereka dan mendorong mereka untuk lebih bijak lagi dalam penggunaan media sosial.

##### 2. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong dukungan dari orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung *body image* positif dan mencegah tekanan berlebih dari standar kecantikan media sosial.

##### 3. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk merancang program pendidikan konseling yang fokus pada literasi media sosial, *body image* positif, dan manajemen stres bagi siswa.

#### E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Judul	Hasil	Perbedaan	Persamaan
Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri. Oleh Fauziah Sepdwina, pada tahun 2021	Penelitian ini menggunakan subjek sejumlah 175 remaja putri yang berusia 12 sampai 23 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala citra tubuh dan skala stres. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi <i>product moment</i> . Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar $r_{xy} = -,371$	Penelitian sebelumnya menggunakan teknik <i>quota sampling</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan <i>proportionate stratified random sampling</i> , Penelitian sebelumnya	Penelitian ini sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Judul	Hasil	Perbedaan	Persamaan
	<p>dan (<math>p &lt; 0,050</math>). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara antara citra tubuh dengan tingkat stres, sehingga hipotesis diterima.</p>	<p>menggunakan skala stres dari <i>cohen</i> atau PSS sedangkan penelitian ini menggunakan skala stres <i>Multidimensional Digital Stress Scale</i></p>	
<p>Hubungan Tingkat Stres Dan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. Oleh Gita Pratiwi pada tahun 2020</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di Pesantren Darul Aman jumlah umur terbanyak adalah 16 tahun sebanyak 66,7%. Remaja putri yang mengalami stres yaitu sebanyak 20,8%. Remaja putri yang memiliki <i>body image</i> negatif sebanyak 69,8%. Sementara yang tidak peduli dengan bentuk tubuhnya yaitu sebanyak 61,5%. Remaja di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar memiliki status gizi kurang sebanyak 4,2%, gizi lebih 9,4%, dan obesitas sebanyak 3,1%. Berdasarkan hasil uji bivariat diketahui tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan status gizi remaja di pondok pesantren darul aman gombara makassar dengan nilai <math>p\text{-value} = 0,737</math> (<math>p &lt; 0,05</math>). Terdapat hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan status gizi remaja di pondok pesantren darul aman gombara makassar dengan nilai <math>p\text{-value} = 0,002</math> (<math>p &lt; 0,05</math>). Tidak terdapat hubungan antara kepedulian bentuk tubuh dengan status gizi</p>	<p>Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel teknik <i>total sampling</i>, sedangkan penelitian menggunakan teknik <i>proportionate stratified random sampling</i>. Penelitian sebelumnya menghubungkan variabel tingkat stres dan <i>body image</i> dengan status gizi, sedangkan penelitian ini menghubungkan <i>body image</i> dengan tingkat stres remaja pengguna Instagram.</p>	<p>Penelitian ini sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner.</p>

Judul	Hasil	Perbedaan	Persamaan
	remaja di pondok pesantren darul aman gombara makassar dengan nilai p-value = 0,111 ( $p < 0,05$ ).		
<p>Hubungan antara <i>body image</i> dengan tingkat kepercayaan diri remaja siswa program keahlian multimedia di SMK Negeri 1 Bendo Kabupaten Magetan. Oleh Putri Ayu Lestari pada tahun 2022.</p>	<p>Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional. Teknik sampling penelitian ini adalah <i>Stratified Random Sampling</i>. Analisa data penelitian ini menggunakan Uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan <i>Body Image</i> dengan tingkat kepercayaan diri remaja. Hasil analisa data dari uji <i>Chi square</i> didapatkan hasil p value = 0,000 &lt; <math>\alpha</math> 0,05 yang berarti <math>H_a</math> diterima dan <math>H_0</math> ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Antara <i>Body Image</i> dengan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Program Keahlian Multimedia di SMK Negeri 1 Bendo Kabupaten Magetan.</p>	<p>Penelitian sebelumnya menghubungkan variabel tingkat stres dan <i>body image</i> dengan kepercayaan diri remaja penelitian ini menghubungkan <i>body image</i> dengan tingkat stres remaja pengguna Instagram.</p>	<p>Penelitian ini sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Menggunakan instrumen <i>body image</i> (MBSRQ-AS). Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>proportionate stratified random sampling</i>.</p>