

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori yang Relevan

1. Body Image

a. Definisi

Body image merupakan gambaran tentang ketidakpuasan individu dalam menilai keadaan tubuhnya sendiri (Ramanda et al., 2019). *Body image* muncul dengan beberapa standar penilaian tubuh terutama dikalangan remaja, dimana remaja akan memperhatikan bentuk tubuh yang dimilikinya untuk mencapai standar penilaian bentuk tubuh yang proporsional (Saepudin et al., 2022). Menurut Banfield dan McCabe dalam (Rengga & Soetjningsih, 2022) *body image* memunculkan perilaku untuk mengubah bentuk tubuh seperti melakukan diet ketat dan persepsi negatif terhadap salah satu bentuk tubuh yang dirasa tidak puas.

Perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh menjadikan individu tidak menghargai dan menerima kekurangan dari tubuhnya yang menjadikan individu merasa tidak percaya diri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Lubis, 2023) yang mengungkap bahwa semakin positif *body image*, maka akan semakin tinggi kepercayaan diri individu tersebut dan memiliki perasaan nyaman terhadap dirinya di lingkungan sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *body image*

adalah gambaran ketidakpuasan terhadap penilaian tubuh individu yang tidak sesuai dengan standar kecantikan dan keinginan individu tersebut.

b. Karakteristik *body image*.

1) *Body image* positif

Menurut Andiyati dalam (Ilham, 2024) kepuasan terhadap penampilan tubuh menandakan adanya *body image* positif karena individu tersebut akan lebih menghargai dan mensyukuri penampilannya. Oleh karena itu, individu akan merawat tubuhnya dengan baik dan menerima kekurangan dengan lapang dada.

2) *Body image* negatif

Menurut pandangan Cash & Grant dalam (Ilham, 2024) keyakinan individu yang menilai tubuhnya tidak memenuhi standar pribadi dan tidak pernah merasa puas terhadap tubuhnya menyebabkan penilaian *body image* negatif yang akan berdampak pada psikologis seperti depresi, isolasi sosial dan tingkat harga diri rendah. Sehingga bisa disimpulkan bahwa individu yang selalu merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan membandingkan dengan orang lain akan mudah terganggu psikisnya.

c. Aspek-aspek *body image*

Menurut Cash and Pruzinsky dalam (Amalia, 2022) penilaian *body image* terdapat lima aspek yaitu:

1) Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Penilaian secara keseluruhan tentang bentuk tubuh dan penampilannya.

2) Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilannya.

3) Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*)

Kepuasan terhadap area tubuh tertentu seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan). Tubuh bagian tengah (pinggang dan perut, tubuh bagian bawah (paha, pantat, pinggul, kaki).

4) Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*)

Kecemasan individu terhadap kegemukan dan berat badan dan berupaya untuk melakukan diet dan olahraga.

5) Pengkategorian bentuk tubuh (*self-classified weight*)

Penilaian individu terhadap berat badan, apakah dalam kategori kurus atau gemuk.

d. Faktor – faktor yang berpengaruh dalam *body image*

Menurut Annastasia dalam (Ramanda et al., 2019) *body image* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

1) *Self Esteem*

Keyakinan dan sikap terhadap tubuh ideal dalam masyarakat mempengaruhi pikiran individu itu sendiri.

2) Perbandingan dengan orang lain

Perbandingan antar individu atas tubuhnya sendiri yang mengacu pada standar ideal lingkungan, sosial, dan budaya. Hal tersebut dipengaruhi oleh media masa yang menampilkan banyak penampilan bentuk tubuh yang ideal dari idola terkenal, sehingga banyak individu yang membandingkannya untuk mendapatkan penampilan tubuh yang sempurna.

3) Keluarga

Penampilan dan bentuk tubuh seringkali dipengaruhi oleh faktor keluarga. *Body image* pada anak seringkali dipengaruhi oleh keluarga melalui modeling yang khas.

4) Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut dapat mempengaruhi konsep diri individu tentang penilaian penampilan fisiknya.

e. Alat ukur *body image*

1) *Body Image Questionnaire* (BIQ)

Body Image Questionnaire merupakan instrumen penelitian untuk menilai persepsi individu terhadap tubuh mereka, termasuk kepuasan dan ketidakpuasan terhadap berbagai aspek fisik. Kuesioner ini dikembangkan oleh Banfield & McCabe (2002) dengan jumlah pertanyaan 27 item. Penilaian instrumen ini menggunakan skala likert dengan tidak pernah (1), pernah

(2), kadang-kadang (3), sering (4), dan sangat sering(5) (Roiqotullaily & Alfian, 2023). Kelebihan dari instrumen ini adalah fleksibel digunakan pada semua populasi. Namun kelemahan instrumen ini yaitu perlu validasi tambahan dari budaya lokal dan kurang spesifik.

2) *Body Shape Questionnaire* (BSQ)

Body Shape Questionnaire merupakan alat ukur milik Cooper (1986) yang memiliki 34 item pertanyaan dengan tujuan untuk mengetahui *body image* positif dan negatif yang dimiliki responden. Penilaian instrumen ini menggunakan skala likert 6 poin yaitu tidak pernah (1), pernah (2), kadang-kadang (3), sering (4), sangat sering(5), dan selalu (6). Kelebihan dari instrumen ini adalah spesifik untuk mengukur kepuasan bentuk tubuh dan tersedia dalam versi singkat. Namun kelemahan instrumen ini yaitu terbatas pada satu dimensi dan kurang aplikatif untuk populasi umum.

3) *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - Appearance Scale* (MBSRQ-AS)

MBSRQ-AS merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai sikap seseorang terhadap tubuh mereka. Instrumen ini terdiri dari 34 item yang berfokus pada berbagai dimensi seperti *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction scale*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified*

weight. Penilaian instrumen ini menggunakan skala likert dengan sangat tidak setuju, setuju, dan sangat setuju, kadang-kadang dihilangkan untuk mencegah responden menjawab netral (Septriskalia, 2017).

Instrumen ini memiliki skala kategori *body image* sebagai berikut :

- a. Positif, jika $X \geq 80$
- b. Negatif, jika $X < 80$

Kelebihan dari instrumen ini adalah menilai semua aspek *body image*. Namun kelemahan instrumen ini yaitu perlu waktu yang lama untuk mengisi kuesioner.

2. Teori Stres

a. Definisi

Stres merupakan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dalam kehidupan sehari-hari (Handayani, 2020). Stres didefinisikan sebagai tuntutan koping mekanisme individu terhadap stressor. Tuntutan kemampuan koping mekanisme tersebut akan menimbulkan tekanan fisik dan psikis. Respon psikologis akan muncul ketika individu merasa tertekan melebihi kemampuan yang mengakibatkan reaksi tak terkontrol (Triastuti et al., 2025). Jadi dapat disimpulkan bahwa stres muncul dari tekanan dan tuntutan yang menjadikan terganggunya koping mekanisme dan respon psikologis.

b. Gejala stres

Menurut (Wibowo, 2017) gejala stres yang muncul seperti:

- 1) Adanya perubahan dari aspek biologis seperti nyeri kepala yang berlebihan, keringat dingin, tidur tidak nyenyak, nafsu makan menurun, dan gangguan pencernaan.
- 2) Adanya gangguan psikologis seperti perubahan pola kognitif yang ditandai dengan daya ingat menurun dan kurang konsentrasi, emosi yang tidak stabil, dan gangguan tingkah laku yang ditandai dengan sikap tidak peduli terhadap lingkungan sekitar, menunda pekerjaan, dan mudah menyalahkan orang lain.

c. Faktor stres

Menurut Nasution dalam (Alamsyah, 2019) faktor yang mempengaruhi stres pada remaja yaitu:

1) *Biological stress*

Perubahan fisik remaja umumnya berlangsung dengan cepat, terutama pada remaja perempuan yang berlangsung pada usia 12-14 tahun sedangkan pada remaja laki-laki berlangsung pada usia 13-15 tahun. Transformasi tubuh yang pesat seringkali menjadi pusat perhatian. Masalah kulit seperti jerawat menjadi penyebab stres bagi para remaja yang memiliki standar kecantikan. Selain itu kesibukan dalam akademik, pekerjaan, dan aktivitas sosial juga menyebabkan stres pada remaja.

2) *Family stress*

Salah satu faktor yang menyebabkan stres pada remaja ialah interaksi mereka dengan orangtua. Dimana mereka merasa ditekan oleh orang tua dan lingkungannya untuk merubah penampilannya.

3) *School stress*

Tingkat tekanan dalam bidang akademik biasanya meningkat pada tahun akhir sekolah, dimana remaja berusaha meraih nilai bagus di bidang akademik dan non akademik untuk menghindari kegagalan. Hal tersebut menjadikan faktor stres pada remaja.

4) *Peer stress*

Lingkungan pertemanan menjadi penyebab stres yang tinggi di masa remaja. Remaja yang merasa tidak diterima oleh teman-temannya sering kali mengalami tekanan emosional sehingga menjadi tertutup dan rendah diri.

5) *Social stress*

Remaja sering merasa tidak memiliki tempat dalam dunia orang dewasa karena tidak bebas mengungkapkan pendapat, tidak bebas melakukan kegiatan yang diinginkan

d. Aspek stres remaja dalam penggunaan media sosial

Menurut (Hall et al., 2021) aspek yang menjadikan sumber stres remaja di era digital sebagai berikut :

1) Stress karena ketersediaan (*Availability stress*)

Tekanan untuk harus selalu merespon interaksi online setiap saat.

2) Kecemasan persetujuan sosial (*Approval anxiety*)

Tekanan karena kecemasan untuk mendapatkan persetujuan sosial seperti mendapatkan jumlah like dan komentar positif.

3) Ketakutan akan ketinggalan (*Fear of Missing Out*)

Ketakutan berlebihan apabila terlewatkan informasi media sosial

4) Koneksi berlebihan (*Connection overload*)

Beban koneksi berlebihan yang disebabkan terlalu banyak interaksi komunikasi digital akan membuat kewalahan.

5) Kewaspadaan online (*Online vigilance*)

Kewaspadaan terhadap digital yang berlebihan dan harus selalu memantau notifikasi media sosial.

e. Tingkat stres

Menurut (Basar, 2020) stres dikategorikan menjadi beberapa tingkatan yaitu:

1) Ringan

Stres ringan adalah jenis stres yang tidak berdampak pada fungsi

fisiologis seseorang. Jenis stres ini dialami oleh hampir semua orang dalam kehidupan sehari-hari seperti merasa tidak percaya diri saat melihat penampilan teman yang lebih ideal, merasa sedikit cemas saat melihat standar kecantikan di media sosial, dan mengalami sedikit tekanan dari keluarga.

2) Sedang

Stres sedang adalah jenis stres yang berlangsung lebih lama dari biasanya seperti menghindari acara sosial karena takut dibandingkan dengan teman, melakukan diet ketat yang berlebihan dan terobsesi pada angka timbangan, serta cemas ketika mendapat komentar negatif.

3) Berat

Stres berat adalah jenis stres kronis yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun. Jenis stres ini dapat disebabkan karena terus menerus membandingkan diri dengan orang lain, mengalami *cyberbullying* secara terus menerus.

f. Alat ukur stres

1) *Perceived stress scale* (PSS-10)

Perceived stress scale (PSS-10) merupakan kuesioner untuk mengevaluasi tingkat stres yang dialami selama beberapa bulan yang lalu. Kuesioner tersebut berisi sepuluh pertanyaan tentang

perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir. Menurut (Handayani, 2020)

Instrumen penelitian ini memiliki kelebihan yaitu dapat mengukur stres secara umum, mudah digunakan, dan valid secara global. Namun instrumen ini juga memiliki kelemahan yaitu kurang spesifik dan subjektif.

2) *Multidimensional Digital Stress Scale*

Multidimensional Digital Stress Scale (MDSS) merupakan instrumen penelitian yang dirancang untuk mengukur skala stres terhadap penggunaan media sosial yang dialami remaja dari perspektif psikologis. Kuesioner ini mencakup lima aspek stres yaitu *availability stress*, *approval anxiety*, *connection overload*, *online vigilance*, dan *Fear of Missing Out* (FOMO) dan kuesioner ini memiliki 24 item pertanyaan (Hall et al., 2021). Kategori skor skala :

- a) Stres ringan (total skor $X < 48$)
- b) Stres sedang (total skor $48 \leq X < 72$)
- c) Stres berat (total skor $72 \leq X$)

Instrumen penelitian ini memiliki kelebihan yaitu dapat mengukur tingkat stres dengan media sosial spesifik, relevan untuk remaja. Namun instrumen ini juga memiliki kelemahan yaitu tidak fokus pada stres karena *body image* melainkan fokus pada media sosial.

3) *Social Appearance Anxiety Scale*

Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) adalah instrumen penelitian yang dirancang untuk mengukur internalisasi individu terhadap penampilan ideal yang dikaitkan dengan stres yang dialami remaja dari perspektif biologis, psikologis, dan sosial. Kuesioner ini mencakup empat aspek stres yang relevan dengan penampilan remaja seperti internalisasi umum, internalisasi atlet, tekanan, dan informasi. Kuesioner ini memiliki 31 item pertanyaan dengan penilaian skala likert sangat setuju diberi nilai 5, setuju diberi nilai 4, netral diberi nilai 3, tidak setuju diberi nilai 2, dan sangat tidak setuju diberi nilai 1 (D. Lim, 2018).

Instrumen penelitian ini memiliki kelebihan yaitu dapat mengidentifikasi tekanan standar kecantikan yang berhubungan *body image*. Namun instrumen ini juga memiliki kelemahan yaitu tidak secara langsung mengukur stres dan memerlukan interpretasi hasil oleh ahli.

1. Remaja

a. Definisi

Masa remaja adalah fase peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dengan adanya perubahan fisik, emosional, dan sosial. Masa remaja adalah masa kritis dalam perkembangan seksual dan sosial yang akan mudah terpengaruh dengan perilaku lingkungan sekitarnya (Izzani et al., 2024). Masa remaja dikaitkan dengan fase transisi yang masih membutuhkan bantuan dari orang dewasa karena remaja belum menguasai kapasitas fisik dan psikologisnya. Mereka masih bingung dan gelisah dengan adanya perubahan fisik dan psikologis dalam tubuh mereka (Suryana et al., 2022).

b. Masa remaja

Masa remaja menurut Hurlock dalam (Wibowo, 2017) diklasifikasikan menjadi 3 tahap antara lain:

1) Pra remaja : 12-14 tahun

Pada tahap ini remaja sedang dalam awal pubertas yang ditandai dengan pertumbuhan tinggi badan dan perkembangan organ seksual. Di masa ini mereka mulai mencari identitas diri dengan menunjukkan kemandirian kepada orang tua.

2) Remaja awal : 15-17 tahun

Tahap ini pubertas terus berlanjut namun emosi masih belum stabil karena tekanan dari teman seusianya dan masih perlu bimbingan orang tua untuk mengambil keputusan.

3) Remaja akhir : 18-21 tahun

Pada tahap ini fisik remaja telah mencapai puncaknya dengan kematangan seksual yang lengkap, remaja mulai bisa berpikir kritis dan merencanakan masa depan, pada tahap ini remaja mulai membangun hubungan lebih dewasa dengan orang tuanya dan membutuhkan hubungan yang romantis.

c. Ciri-ciri remaja

Menurut (Saputro, 2018) masa remaja sebagai periode perubahan yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Peningkatan emosional yang cepat, pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab.
- 2) Perubahan fisik yang disertai kematangan seksual secara cepat seperti tinggi badan, berat badan, perubahan suara pada laki-laki, pada perempuan mulai mengalami menstruasi.

Ciri-ciri remaja berdasarkan tahap remaja juga dijelaskan oleh (Saputro, 2018) antara lain:

- 1) Pra remaja akan ditandai dengan emosi yang tidak stabil, berada pada masa kritis, mulai tertarik pada lawan jenis, muncul rasa kurang percaya diri, suka mengembangkan pikiran baru, suka berkhayal, dan suka menyendiri.

- 2) Remaja awal ditandai dengan masa dimana membutuhkan teman, bersifat narsistik, sering merasa kebingungan, berkeinginan mencoba hal baru dan menjelajah ke alam luas
- 3) Remaja akhir ditandai dengan fisik dan psikis mulai stabil, mulai berfikir realistis, lebih matang dalam menghadapi masalah, mampu menguasai perasaan, sudah terbentuk identitas seksual yang matang.

2. Media Sosial Instagram

a. Definisi

Instagram merupakan media sosial yang dikelola oleh meta dan digunakan oleh banyak orang untuk berbagi, berinteraksi, dan menampilkan diri melalui foto dan video. Instagram memberikan daya tarik tersendiri bagi para remaja dimana mereka sedang di tahap mencari jati diri terutama dalam mengekspresikan diri dengan tujuan menunjukkan eksistensi pada orang lain (Syahrul et al., 2024). Instagram digunakan untuk mengupload foto atau video dan juga bisa digunakan untuk berbagi komentar oleh influencer, idola, teman, dan orang lain yang tidak dikenal (R. P. Lim et al., 2021).

b. Fitur Instagram

Berdasarkan hasil penelitian (Antasari & Pratiwi, 2022) Instagram memiliki beberapa fitur diantaranya:

1) Fitur profil dan bio

Digunakan untuk mempermudah menemukan akun orang lain. Berisi nama pengguna, bio, jumlah pengikut, jumlah postingan, jumlah yang diikuti.

2) Fitur unggahan foto dan video

Digunakan untuk membagikan kegiatan seperti foto dan video kepada semua pengguna Instagram.

3) Fitur *stories*

Sama halnya dengan fitur unggahan foto dan video, fitur ini untuk membagikan kegiatan namun hanya bertahan 24 jam saja.

4) Fitur caption

Digunakan untuk memberi keterangan pada foto dan video yang telah diunggah.

5) Fitur komentar

Fitur ini berisi komentar dari beberapa pengguna Instagram lainnya.

6) Fitur *hashtags*

Digunakan untuk mencari konten dengan *hashtags* (#).

7) Fitur *like*

Fitur ini digunakan sebagai tanda suka kepada postingan foto atau video yang diunggah.

8) Fitur *activity*

Fitur ini untuk mengetahui seberapa sering pengguna Instagram mengakses aplikasi Instagram.

9) Fitur *direct message* (DM)

Digunakan untuk mengirim pesan kepada pengguna Instagram lain.

10) Fitur tag lokasi

Digunakan untuk mempermudah mencari lokasi pengguna lain.

11) Fitur *story archive*

Fitur ini menyimpan story yang hanya bertahan 24 jam tadi maupun menyimpan unggahan yang ingin disembunyikan dari profil.

c. Dampak

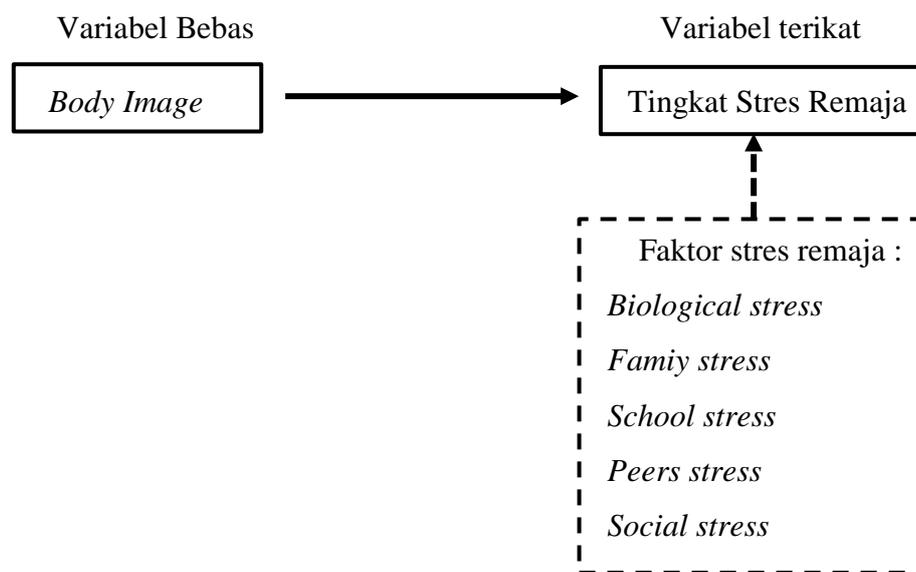
Berbagai aktivitas yang bisa dilakukan di Instagram ini tidak sepenuhnya bisa melepas penat, namun beberapa kasus juga bisa mengganggu kesehatan mental penggunanya seperti mendapatkan komentar negatif dari orang lain. Menurut (R. P. Lim et al., 2021) salah satu bentuk dampak dari pengguna Instagram adalah dimana penggunanya mengalami kecapekan, stres, insecure, sedih, dan benci melihat postingan Instagram orang lain.

3. Hubungan antara *Body Image* dengan Tingkat Stres pada Remaja Putri Pengguna Instagram

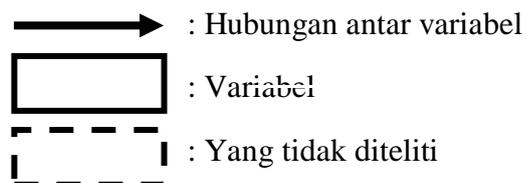
Hubungan antara *body image* dengan tingkat stres pada remaja putri pengguna Instagram adalah tingkat stres yang dipengaruhi oleh pemenuhan tugas perkembangan emosional, pola asuh keluarga, keadaan lingkungan sekitar dan penggunaan internet. Penggunaan internet dimulai dengan penggunaan media sosial salah satunya Instagram. Instagram dikenal sebagai aplikasi visual yang menyajikan berbagai fitur untuk berbagi foto dan video sehingga memberikan daya tarik tersendiri bagi remaja yang sedang mencari jati diri khususnya remaja putri. Dampak dari penggunaan Instagram sebagai aplikasi visual adalah *body image*, dimana pengguna Instagram akan membandingkan penampilan tubuhnya dengan pengguna Instagram lain dan merasa tidak puas dengan tubuhnya sehingga akan mengganggu psikologisnya.

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting (Syahputri et al., 2023)



Keterangan :



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep

C. Hipotesis

H_a : terdapat hubungan antara *body image* dengan tingkat stres pada remaja pengguna media sosial Instagram di MAN 1 Karanganyar.

H_0 : tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan tingkat stres pada remaja pengguna media sosial Instagram di MAN 1 Karanganyar.