

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Remaja**

##### **2.1.1 Definisi Remaja**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja, individu akan mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai menilai diri sendiri dengan penilaian dan standar sendiri dan kurang memperhatikan interpretasi perbandingan sosial. Pada masa ini, remaja memiliki sifat yang unik. Remaja mempunyai keinginan meniru sesuatu hal yang dilihat tanpa keadaan serta lingkungan disekitarnya (Rosyida, 2020).

Remaja merupakan periode peralihan dari usia anak menuju dewasa yang ditunjukkan dengan perubahan pertumbuhan dan kematangan dalam segi fisiologis dan psikososial, namun masa remaja belum mampu menunjukkan kedewasaannya ketika diperlakukan seperti orang dewasa sehingga remaja sering muncul kegelisahan, pertentangan, kebingungan dan konflik dalam diri (Rosuliana *et al.*, 2020).

Menurut Sarwono (2020) remaja merupakan suatu perkembangan dalam diri manusia yang memiliki tiga aspek, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi yang memiliki batas usia 10-20 tahun. Remaja merupakan individu yang berkembang ketika mulai menunjukkan tandanya seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual, individu yang mengalami perkembangan psikologis dari anak-anak menuju dewasa, dan individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh terhadap keadaan akan lebih mandiri.

Dari beberapa pengertian diatas, peneliti menyimpulkan remaja merupakan periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang

ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Remaja mulai mengembangkan konsep diri, menilai dirinya sendiri berdasarkan standar pribadi, dan cenderung meniru tanpa mempertimbangkan lingkungan. Meskipun mengalami pertumbuhan fisik dan psikososial, mereka belum sepenuhnya menunjukkan kedewasaan, sehingga sering mengalami kebingungan, konflik, dan kegelisahan. Remaja juga mengalami transisi dari ketergantungan sosial ekonomi menuju kemandirian.

### **2.1.2 Klasifikasi Remaja**

Remaja dibagi menjadi 3 fase (Sari *et al.*, 2022)

#### **1. Remaja awal (*early adolescence*)**

Remaja dengan rentang usia 11-13 tahun. Pada tahap ini remaja masih heran terhadap perubahan yang terjadi dengan tubuhnya, serta sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Remaja merasa dirinya ingin bebas dan mulai berfikir abstrak.

#### **2. Remaja pertengahan (*middle adolescence*)**

Remaja dengan rentang usia 14-16 tahun. Pada tahap ini remaja membutuhkan teman dan merasa senang jika banyak teman yang menyukainya. Remaja cenderung “narsis” yakni mencintai dirinya sendiri, mengubah citra diri dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama dengan dirinya. Remaja mulai timbul keinginan untuk kencan dengan lawan jenis serta berkhayal dan mencoba aktivitas seksual yang mereka inginkan.

#### **3. Remaja akhir (*late adolescence*)**

Remaja dengan rentang usia 17-20 tahun. Pada tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju priode dewasa yang ditandai dengan pencapaian 5 hal, yaitu minat yang semakin mantap dalam fungsi-fungsi intelektual, ego dalam mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dalam pengalaman yang baru, identitas seksual yang terbentuk tidak akan berubah lagi, terlalu memusatkan perhatian

pada diri sendiri, *private self* (gambaran tentang diri kita sesungguhnya).

### **2.1.3 Karakteristik Remaja**

Ciri dan karakteristik remaja yang dikemukakan oleh Hurlock (dalam Gainau, 2021) :

1. Masa remaja sebagai masa peralihan

Merupakan masa peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Pada masa ini remaja dapat mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

2. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah remaja sering menjadi sulit diatasi. Hal ini disebabkan sepanjang masa anak-anak, masalah diselesaikan oleh orang tua sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman mengatasi masalah. Selanjutnya karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga menginginkan untuk mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang tua.

3. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Stereotip ini sering menimbulkan pertentangan dengan orang tua dan menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi masalahnya.

4. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya. Harapan dan cita-cita tidak realistik menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri awal masa remaja

## 5. Masa remaja sebagai masa perubahan

Ada empat perubahan yang bersifat universal, yaitu meningginya emosi, perubahan nilai-nilai, bersifat ambivalen, dan perubahan tubuh.

### 2.1.4 Definisi Remaja Putri

Remaja putri adalah individu perempuan yang berada dalam tahap perkembangan usia antara 10 hingga 19 tahun, yang ditandai dengan perubahan biologis, psikososial, dan kognitif yang intens membentuk identitas pribadi dan sosialnya (Kusmiyati, 2018). Sedangkan menurut Desmita (2019) remaja putri adalah perempuan yang sedang berada dalam masa peralihan antara masa anak-anak dan dewasa dengan ciri utama terjadinya perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dipengaruhi oleh proses pubertas. Pada tahap ini remaja putri mulai mengeksplorasi konsep diri, termasuk bagaimana mereka memandang tubuh mereka, hubungan sosial, serta peran dalam masyarakat.

Munculnya penilaian dikalangan remaja putri standar tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposisional. Remaja putri lebih sering menilai dirinya berdasarkan penampilan fisik dibandingkan remaja putra yang cukup puas terhadap tubuhnya karena remaja putra mampu mengatasi permasalahan yang terjadi pada penambilan fisiknya dengan berbagai macam usaha (Manatar *et al.*, 2022). Remaja putri selalu menilai dirinya melalui kaca mata orang lain yaitu teman-temannya. Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga setandard tubuh harus dimiliki setiap perempuan. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *body image* (Alfina, 2015).

### **2.1.5 Perubahan yang terjadi pada Remaja Putri**

Perubahan yang terjadi pada remaja putri yaitu perubahan fisiologis, perubahan psikologis, perubahan kognitif, perubahan moral, perubahan sosial dan emosional (Ekasari, 2022).

#### **1. Perubahan Fisiologis**

Perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri yaitu dengan menonjolnya buah dada pada remaja putri, tumbuhnya bulu ketiak atau rambut kemaluan, tinggi badan bertambah cepat pertumbuhannya, dan menstruasi (Zakiah & Ritanti, 2021). Secara fisiologis masa remaja disebut juga dengan masa pubertas. Masa pubertas merupakan periode dimana seorang individu mulai mengalami kematangan pada organ reproduksi. Perubahan yang terjadi pada masa pubertas menimbulkan gangguan pada *body image* (Ekasari, 2022).

#### **2. Perubahan Psikologis**

Perubahan psikologis pada remaja timbulnya kegelisahan atau rasa khawatir dengan berubah yang akan terjadi, timbulnya perbedaan pendapat dengan keluarga maupun dengan orang sekitar dan remaja lebih suka berkumpul dengan teman sebayanya (Widiyastuti et al., 2022).

#### **3. Perubahan Kognitif**

Perubahan kognitif pada remaja mulai menunjukkan cara berfikir logis, menggunakan bahasa sendiri, memiliki pandangan dalam pemilihan teman, hobi yang diminati dan cara dalam berpenampilan. Gaya berfikir remaja bergeser dari berfikir secara nyata menjadi semakin abstrak serta memikirkan rencana yang akan dating, mengevaluasi berbagai cara dalam suatu tindakan dan apa yang menjadi tujuan dalam kepribadiannya (Ekasari, 2022).

#### 4. Perubahan Moral

Perubahan pada remaja mencirikan dengan suatu pertanyaan yang serius mengenai nilai moral yang sudah ada sebelumnya, serta memahami tugas dan kewajiban berdasarkan timbal balik dengan orang lain dan juga memahami konsep peradilan yang nampak dalam penetapan hukum terhadap kesalahan yang telah dilakukan. Remaja mempertahankan peraturan moral yang telah ditetapkannya, sering kali remaja menganggap peraturan secara verbal berasal dari orang dewasa sehingga remaja tidak mematuhiinya.

#### 5. Perubahan Sosial dan Emosional

Perkembangan sosial pada remaja putri seperti menjalin persahabatan. Remaja yang memilih teman mempunyai sifat dan kualitas psikologis yang relative sama dengan dirinya. Secara sosial remaja akan cepat menjalin relasi sosial dengan teman yang memiliki kesamaan minat, sikap dan hobi. Perkembangan emosi berhubungan dengan perkembangan hormon yang dapat ditandai dengan emosi yang sangat labil dan belum bisa mengendalikan emosi yang dirasakannya dengan sepenuhnya. Perubahan sosial dan emosional pada remaja putri ialah mulai dari pencarian diri, muncul adanya konflik dengan orang tua dan keinginan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya (Sriyatim et al., 2022).

### 2.2 Konsep Gangguan *Body Image*

#### 2.2.1 Definisi *Body Image*

*Body image* merupakan kumpulan dari sikap individu baik disadari maupun tidak disadari terhadap tubuh yang dimiliki, termasuk persepsi di masa lalu maupun di masa sekarang, serta adanya perasaan tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi yang dimiliki individu secara fisik (Mundakir, 2019). Menurut Sutejo (2016), *body image* atau citra tubuh adalah gambaran yang dimiliki seseorang dalam pikirannya tentang

penampilan tubuhnya serta sikap yang dibentuk seseorang tentang perubahan-perubahan dari tubuhnya.

Menurut Arthur & Emily (dalam Ifdil, 2017) mendefinisikan *body image* yaitu sebagai imajinasi subyektif atau berdasarkan penilaian diri sendiri sehingga antara apa yang dipikirkan dan dirasakan individu terhadap tubuhnya belum tentu mewakili keadaan sebenarnya. Oleh karena itu *body image* yang ada pada individu terkait tubuhnya terutama penilaian orang lain dan seberapa baik tubuhnya harus sejalan dengan persepsi-persepsi orang lain menjadi hal yang penting bagi individu.

Gangguan *body image* adalah perubahan persepsi tentang tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna, dan objek yang sering kontak dengan tubuh. Gangguan tersebut diakibatkan kegagalan dalam menerima diri akibat adanya persepsi yang negatif terhadap tubuhnya secara fisik. Persepsi tubuh secara fisik berkaitan dengan bagaimana kita mempersepsikan diri kita secara fisik (Muhith, 2015).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan persepsi dan sikap individu terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, termasuk perasaan terhadap ukuran, fungsi, dan penampilan fisiknya. Jika seseorang memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya, maka citra tubuh yang baik akan melekat, begitu pula sebaliknya. *Body image* juga dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai dirinya berdasarkan pandangan orang lain.

### **2.2.2 Komponen *Body Image***

Cash dan Pruzinsky (dalam junior, 2016) menyatakan *body image* dapat berupa penilaian positif dan negatif.

#### **1. *Body image* positif**

*Body image* positif artinya individu sudah merasa puas dengan penampiliannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh

tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya. Individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. *Body image* yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas terhadap apa yang sudah dimiliki, sehingga individu yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik.

## 2. *Body image* negatif

*Body image* negatif adalah pandangan negatif individu mengenai tubuh yang dimilikinya. *Body image* negatif merupakan ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain

### 2.2.3 Ciri-ciri Gangguan *Body Image*

Menurut Cash & Smolak (dalam Mad Zaini, 2019) menyebutkan terdapat dua jenis ciri-ciri gangguan *body image* yaitu *body image* positif dan *body image* negatif, yang masing-masing memiliki ciri-ciri:

#### 1. *Body image* positif

- a. Individu mengapresiasi bentuk tubuhnya dengan menghargai fungsi, kesehatan, dan bagian-bagian tubuhnya.
- b. Individu menerima, merasa nyaman dan mencintai tubuhnya dengan memilih untuk fokus pada aset tubuh daripada kekurangan tubuhnya.
- c. Individu merasa senang dengan diri sendiri, bersikap optimis dan selalu merasa bahagia.
- d. Individu merasa percaya diri dengan keunikan tubuhnya dan percaya bahwa kecantikan seseorang terpancar dari dalam diri bukan hanya memikirkan tentang berat dan bentuk tubuh.

- e. Individu menyadari bahwa gambar di media tidak realistik dan palsu.
- 2. *Body image* negatif
  - a. Individu tidak menyukai bagian-bagian tertentu dari dirinya.
  - b. Individu tidak merasa bahagia ketika berat badannya tidak ideal.
  - c. Individu merasa tidak nyaman dengan seluruh bagian tubuhnya.
  - d. Individu mencemaskan bagian tubuhnya yang menurutnya tidak sesuai dengan standar kecantikan.
  - e. Individu selalu membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain tanpa memperhatikan kelebihan yang dia miliki.

#### **2.2.4 Tingkatan Gangguan *Body Image***

Tingkatan gangguan *body image* dikategorikan ke dalam empat tingkatan yaitu tidak ada gangguan, gangguan ringan, gangguan sedang, dan gangguan berat (Nurrahim *et al.*, 2024).

##### **1. Tidak Ada Gangguan**

Pada tingkat ini, individu memiliki persepsi yang positif terhadap tubuhnya. Mereka merasa puas dengan ukuran, bentuk, berat, dan penampilan fisiknya secara umum, serta tidak menunjukkan gejala gangguan citra tubuh. Kondisi ini umumnya berasosiasi dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, penerimaan tubuh secara utuh, dan sikap yang sehat terhadap perubahan fisik. Individu dapat menampilkan sikap yang realistik dan positif tanpa adanya dorongan untuk mengubah penampilan secara berlebihan.

##### **2. Gangguan Ringan**

Individu mulai menunjukkan sedikit ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, misalnya merasa bentuk tubuh kurang ideal atau membandingkan diri dengan standar tertentu. Namun, tingkat gangguan masih rendah dan belum mengganggu fungsi sosial maupun emosional secara signifikan. Pada fase ini, ketidakpuasan hanya sesekali muncul dan tidak menetap. Individu umumnya masih

bisa menerima kondisi tubuhnya, namun mulai menunjukkan keinginan untuk melakukan perbaikan fisik seperti diet ringan atau perawatan estetika.

### 3. Gangguan Sedang

Individu berada dalam fase persepsi tubuh yang tidak sepenuhnya positif, yakni merasa cukup menerima kondisi fisiknya tetapi belum sepenuhnya puas. Ia merasa tubuhnya "biasa saja", tidak terlalu puas, namun juga tidak sangat terganggu. Kondisi ini, dapat muncul kecemasan ringan terhadap penampilan, terutama dalam situasi sosial atau saat membandingkan diri dengan orang lain. Gangguan sedang bisa menjadi titik awal risiko psikologis jika tidak dikelola dengan baik, karena berpotensi memicu pola pikir negatif secara bertahap.

### 4. Gangguan Berat

Pada tingkat ini, individu mengalami persepsi negatif yang mendalam terhadap tubuhnya. Ia merasa bentuk tubuhnya sangat tidak ideal, seringkali berfokus pada kekurangan fisik tertentu, dan mengalami ketidakpuasan yang tinggi terhadap ukuran, bentuk, tinggi badan, atau berat badan. Gangguan berat ini dapat menurunkan kepercayaan diri secara signifikan dan seringkali disertai dengan perilaku kompulsif untuk menyembunyikan atau mengubah penampilan, seperti diet ekstrem, penggunaan produk kecantikan berlebihan, hingga potensi gangguan makan (*eating disorder*).

#### 2.2.5 Penanganan Gangguan *Body Image*

Gangguan *body image* dapat ditingkatkan melalui berbagai pendekatan (Wilksch dan Wade (2024)).

1. Literasi media, yaitu memberikan pemahaman kritis terhadap pengaruh media sosial dan standar kecantikan yang tidak realistik. Program edukasi seperti *Media Smart for Schools* terbukti mampu menurunkan ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri pada remaja.

2. Intervensi berbasis kognitif dan perilaku (CBT) juga berperan penting dalam memperbaiki persepsi tubuh. Pendekatan ini membantu individu untuk mengidentifikasi pikiran negatif tentang tubuh dan menggantinya dengan cara pandang yang lebih rasional dan adaptif. Teknik ini diperkuat oleh pendekatan *mindfulness*, yang mendorong individu untuk fokus pada fungsi tubuh dan meredakan kecemasan terhadap penampilan.

#### **2.2.6 Aspek-aspek Gangguan *Body Image***

Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Fitra, 2021) terdapat 5 aspek dalam *body image*, antara lain:

1. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan dari keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik, serta memuaskan atau belum memuaskan terhadap penampilan tubuhnya.

2. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

3. *Body Area Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh)

Aspek kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, dan lengan), tubuh bagian tengah (pinggang dan perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat dan kaki) serta keseluruhan dari bagian tubuh.

4. *Overweight Preccupation* (Kecemasan menjadi Gemuk)

Aspek kecemasan menjadi gemuk menggambarkan kecemasan individu terhadap kegemukan, serta sikap kewaspadaan terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet dan membatasi pola makan.

##### 5. *Self-Classfield Weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Aspek pengakategorian ukuran tubuh yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap berat badan, mulai dari kurus samapi menjadi gemuk.

#### **2.2.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan *Body Image***

Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* pada remaja yaitu jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal (Sari & Abrori, 2020).

##### 1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan perbedaan secara biologis antara laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image*. Jenis kelamin pada perempuan umumnya lebih kurang puas terhadap tubuhnya dan cenderung memiliki *body image* yang negatif. Perempuan lebih kritis terhadap bentuk tubuh dan mempunyai *body image* yang negatif (Sari & Abrori, 2020).

##### 2. Media Massa

Media massa merupakan alat atau sarana utama yang dipergunakan untuk menyampaikan pesan dari komunikator ke komunikan. Media massa mempunyai pengaruh terhadap pembentukan *body image* di kalangan remaja putri. Remaja dapat dengan mudah mengakses berbagai macam sosial media (internet, majalah, televisi, dll) (Isnawati, 2020). Media massa memberikan gambaran ideal mengenai *figure* seseorang perempuan maupun laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Bahwa dengan melihat foto model yang langsing membuat perempuan merasa buruk tentang tubuh yang dimilikinya.

### 3. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal merupakan proses komunikasi antara dua orang atau lebih. Hubungan interpersonal sangat penting untuk perkembangan kepribadian seseorang. Hubungan interpersonal yang membuat seseorang cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima akan mempengaruhi konsep diri, dukungan sosial teman sebaya serta keluarga dalam hubungan interpersonal mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan terhadap penampilan fisik. (Sari & Abrori, 2020). Hubungan interpersonal pada teman sebaya memiliki pengaruh yang luar biasa terhadap penampilan pada masa remaja. Teman sebaya mewakili forum kunci dimana individu berbagai perasaan tidak puas dengan tubuh mereka dan membandingkan penampilannya dengan orang lain.

#### 2.2.6 Alat Ukur Gangguan *Body Image*

Terdapat beberapa alat ukur yang digunakan untuk mengukur *body image*, diantaranya yaitu *Body Area Satisfaction Scale* (BASS), *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scala* (MBSRQ-AS).

##### 1. *Body Area Satisfaction Scale* (BASS)

*Body Area Satisfaction Scale* (BASS) yang dibuat oleh (Buckworth *et al.*, 2013). BASS adalah penilaian standar *body image* yang merupakan bagian dari *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scala* (MBSRQ-AS).

##### 2. *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scala* (MBSRQ-AS)

*Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scala* (MBSRQ-AS) dikembangkan oleh Cash dan Smolak (2011). Instrumen ini terdiri dari 24 item yang terdiri dari evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian

tubuh, kecemasan memiliki tubuh yang gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh.

Instrument yang digunakan untuk meneliti *body image* pada penelitian ini menggunakan instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scala* (MBSRQ-AS). Instrument ini terdiri dari lima aspek yaitu, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas oleh Inayah (2021) dan telah di uji coba kepada 63 orang dengan menunjukkan hasil *Corrected Item-Total Correlation* dinyatakan valid karena nilai rhitung  $> 0,166$ . Hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan menunjukkan nilai *Cronbaich's Alpha* sebesar 0,772 dinyatakan *reliable* karena nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,6$ .

## **2.3 Konsep Dukungan Sosial Teman Sebaya**

### **2.3.1 Definisi Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan pertukaran terhadap sumber yang ada sebagai tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan pada setiap individu dalam memberi bantuan, semangat dan perhatian (Dwidiyanti *et al.*, 2018). Menurut Sarafino & Smith (dalam Zuvita, 2022) mendefinisikan bahwa dukungan sosial merupakan suatu bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan maupun bantuan yang datang dari individu ataupun kelompok lain.

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dari lingkungan sosial yang berguna sebagai pemberi keringanan, karena manusia merupakan makhluk sosial yang tidak lepas dari hubungan antar manusia lainnya, maka dukungan sosial menjadi kebutuhan bagi setiap individu. Dukungan sosial merupakan kondisi yang mengacu pada persepsi dari kenyamanan, penghargaan, kepedulian, serta bantuan dari orang lain yang membuat seseorang merasa disayangi (Taylor dalam Apriani, 2019).

Dukungan sosial (*social support*) sebagai informasi verbal maupun nonverbal, saran, bantuan nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang akrab didalam lingkungan sosialnya dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan secara emosional atau berpengaruh terhadap tingkah laku penerimanya (Gottlieb dalam Tumanggor et al., 2017).

### **2.3.2 Faktor-faktor Dukungan Sosial**

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Egbert & Wright (2019) ada beberapa faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan sosial :

#### **1. Penerimaan Dukungan (*Recipients*)**

Seseorang akan memperoleh dukungan sosial jika dia juga melakukan hal-hal yang dapat memicu orang lain untuk memberikan dukungan terhadap dirinya. Proses sosialisasi yang baik dengan lingkungannya termasuk didalamnya membantu orang lain yang butuh pertolongan atau dukungan, dan memberikan orang lain tahu bahwa dirinya membutuhkan dukungan atau pertolongan. Hal ini terjadi karena adanya hubungan timbal balik antara individu dan orang-orang sekitarnya, begitu pula sebaliknya.

#### **2. Penyedia Dukungan (*Providers*)**

*Propiders* yang dimaksud mengacu pada orang-orang terdekat individu yang dapat diharapkan menjadi sumber dukungan sosial. Ketika individu tidak mendapatkan dukungan sosial, bisa saja orang yang seharusnya memberikan dukungan sedang dalam kondisi yang kurang baik seperti tidak memiliki jenis bantuan yang dibutuhkan oleh recipients, sedang mengalami stress, atau kondisi-kondisi tertentu yang membuatnya tidak menyadari bahwa ada orang yang membutuhkan bantuannya.

### 3. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Komposisi dan struktur jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat dilihat dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut merupakan anggota keluarga, rekan kerja, teman sebaya dan sebagainya) dan intimasi (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain).

#### 2.3.3 Sumber Dukungan Sosial

Menurut Setiyawan (2024) dukungan sosial dapat dikategorikan ke dalam tiga sumber utama, yaitu:

##### 1. Keluarga

Dukungan sosial dari keluarga meliputi perhatian emosional, komunikasi yang baik, dan keterlibatan aktif dalam kehidupan individu. Hubungan yang erat dengan keluarga dapat memberikan dorongan moral, membantu mengurangi stres, dan memberikan rasa memiliki yang kuat. Komunikasi yang baik dalam keluarga membantu seseorang merasa dipahami dan diterima, yang pada akhirnya dapat memperkuat ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Dukungan ini dapat berupa:

- a. Dukungan emosional yaitu seperti orang tua atau saudara memberikan rasa aman dan kepercayaan diri.
- b. Dukungan instrumental yaitu bantuan dalam bentuk finansial atau logistik, seperti biaya kuliah dan akomodasi.
- c. Dukungan informasional yaitu nasehat atau panduan dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sosial.

## 2. Teman

Kehadiran teman sering kali menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah. Teman dapat menjadi pendengar yang baik, memberikan saran dan menemani agar seseorang tidak merasa sendirian. Hubungan pertemanan yang erat dapat menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung, yang sangat membantu dalam menjaga kesehatan mental.

Bentuk dukungan ini dapat berupa:

- a. Dukungan emosional yaitu seperti kesediaan teman untuk mendengarkan dan memahami masalah yang dihadapi.
- b. Interaksi sosial yang membantu mahasiswa merasa diterima dan tidak kesepian.
- c. Bantuan dalam tugas akademik atau kegiatan sehari-hari.

## 3. *Significant Others*

*Significant others* berupa pasangan, mentor, guru atau bahkan seseorang yang dihormati dan dipercaya. Keberadaan mereka memberikan rasa nyaman dan dorongan emosional yang lebih mendalam. Mereka tidak hanya memberikan dukungan secara emosional, tetapi juga bisa menjadi sumber inspirasi dan motivasi dalam menjalani kehidupan. Bentuk dukungan dari *significant others* dapat berupa:

- a. Dukungan moral dan motivasi yaitu seperti dorongan yang dihormati dapat meningkatkan rasa percaya diri.
- b. Dukungan spiritual yaitu seperti hubungan dengan figur keagamaan atau mentor yang memberikan pandangan hidup yang lebih luas.
- c. Dukungan sosial yaitu seperti membantu individu membangun jaringan atau relasi sosial yang lebih kuat.

### 3.3.3 Definisi Dukungan Sosial Teman sebaya

Teman sebaya adalah individu yang memiliki usia, tingkat perkembangan, atau kedewasaan yang relative sama, serta sering berinteraksi dalam lingkungan sosial yang serupa. Mereka biasanya memiliki kesamaan dalam minat, status sosial, dan pengalaman hidup, sehingga membentuk kelompok yang disebut *peer group* (Andriani & Natsir, 2024)

Dukungan sosial teman sebaya merupakan penilaian individu terhadap bantuan atau dukungan positif yang diterima dari teman sebaya yang tingkat kematangannya atau usianya sama, sehingga individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai (Surasa & Murtiningsih, 2021). Sedangkan menurut Sari (2016) dukungan sosial teman sebaya adalah suatu pemberian bantuan atau dukungan yang diberikan teman sebaya yang dapat dirasakan individu (*perceived support*) saat yang diperlukan, sehingga individu merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan sekitar.

Menurut Stroul (dalam Rufaida, 2018) mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu runtutan peristiwa atau yang meliputi sokongan, hubungan selaku sahabat, empati, saling memberi, dan bantu membantu yang berpotensi mengurangi intensitas gangguan kejiwaan, seperti perasaan kesepian, penolakan, perlakuan diskriminasi, hingga frustrasi. Sedangkan menurut (Fungkasih dan Fitria, 2023). Dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan yang diberikan oleh teman-teman seumur hidup dalam bentuk emosional, informasi, atau praktis. Dukungan dari teman sebaya menjadi salah satu hal yang sangat penting bagi remaja, teman sebaya merupakan *figure* yang signifikan bagi remaja.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan persepsi individu terhadap bantuan atau dukungan yang diterima dari teman-teman sebaya yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang relatif sama. Dukungan ini dapat berbentuk emosional, informasi, maupun praktis, dan berfungsi memberikan rasa

dicintai, dicintai, dan diperhatikan. Hubungan dengan teman sebaya juga mencakup unsur empati, kebersamaan, serta sikap saling membantu yang dapat meredakan tekanan psikologis seperti kesepian atau perasaan tertolak. Dukungan ini memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan emosional dan sosial, terutama pada masa remaja.

#### **2.3.4 Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman sebaya**

Aspek dukungan sosial teman sebaya menurut Sarafino & Smith (dalam Khasanah & Renta, 2024) terdapat empat aspek yaitu:

- 1. Dukungan Emosional**

Bentuk dukungan emosional untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, memberikan perhatian, percaya diri serta pengungkapan simpati.

- 2. Dukungan Penghargaan**

Bentuk dukungan penghargaan diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu, dorongan untuk maju dan semangat, memberikan ide atau pendapat serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain.

- 3. Dukungan Instrumental**

Dukungan instrumental merupakan bantuan secara langsung seperti pinjaman atau bantuan pekerjaan untuk menyelesaikan tugas.

- 4. Dukungan Informasi**

Dukungan informasi mencakup penjelasan berupa informasi, panduan, tutorial atau saran tentang apa yang seharusnya dapat dilakukan orang lain.

#### **2.3.5 Meningkatkan Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Dukungan sosial teman sebaya dapat diperkuat melalui berbagai program berbasis interaksi sosial. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah *peer support*, yaitu pendekatan saling membantu antar remaja. Prinsip ini dikenal dengan istilah *helper-therapy principle*, di mana individu yang memberi dan menerima dukungan sama-sama mengalami

peningkatan kesejahteraan psikologis (Barrett, 2023). Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan kelompok, seperti ekstrakurikuler atau aktivitas olahraga bersama, dapat mempererat hubungan antar teman sebaya dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung dalam aktivitas fisik kelompok meningkatkan harga diri dan rasa memiliki dalam komunitas sosial.

### **2.3.6 Tingkatan Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Tingkat dukungan sosial dari teman sebaya dapat dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi, yang masing-masing memiliki karakteristik dan dampak tersendiri (Yuliastri *et al.*, 2023).

#### **1. Dukungan Sosial Teman Sebaya Rendah**

Dukungan sosial teman sebaya rendah yaitu dimana individu merasa kurang mendapatkan dukungan dari teman sebaya di sekitar mereka. Mereka cenderung merasa sendirian, tidak memiliki tempat berbagi cerita atau meminta bantuan dalam situasi sulit. Kurangnya dukungan ini dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya.

#### **2. Dukungan Sosial Teman Sebaya Sedang**

Dukungan sosial teman sebaya sedang adalah dimana individu merasa mendapatkan dukungan oleh teman sebaya dalam tingkat yang cukup, meskipun mungkin tidak selalu konsisten di semua aspek. Mereka bisa mengandalkan teman dalam beberapa situasi, tetapi masih ada momen di mana mereka merasa kurang didukung. Dukungan sosial pada tingkat ini bisa memberikan efek protektif terhadap stres, tetapi belum optimal dalam meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

#### **3. Dukungan Sosial Teman Sebaya Tinggi**

Dukungan sosial teman sebaya tinggi adalah dimana individu menunjukkan bahwa mereka merasa sangat didukung oleh orang-orang di sekitar mereka. Mereka memiliki hubungan yang erat dengan

teman yang dapat memberikan bantuan emosional, informasi, maupun instrumental saat dibutuhkan. Tingkat dukungan sosial yang tinggi ini berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan resiliensi terhadap tekanan hidup.

### **2.3.6 Alat Ukur Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Alat ukur dukungan sosial teman sebaya, yaitu *Child and Adolescent Social Support Scale* (CASSS), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), *Social Support Questionnaire* (SSQ), *Social Support Scale for Children and Adolescents* (SSSCA)

1. *Child and Adolescent Social Support Scale* (CASSS) terdapat 60 item dan dapat digunakan di kelas, dengan sumber dukungan teman sekela, teman dekat, orang tua, sekolah, guru. CASSS merupakan skala likert dari rentang 1 (tidak pernah) hingga 6 (selalu). Alat ukur ini terdiri atas lima subskala dengan 22 masing-masing subskala berisi 12 item yang diisi dengan cara melingkari salah satu angka yang paling sesuai dengan kondisi individu (Malecki *et al.*, 2014). Setelah dilakukan perhitungan data kemudian dikategorisasikan berdasarkan distribusi normal, yaitu kategori rendah, sedang, tinggi.
2. *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) terdapat 12 item. MSPSS menggunakan skala likert dari rentang 1 (sangat sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat sangat setuju) dengan mengukur tiga sumber dukungan yang berbeda yaitu keluarga (4 item), teman (4 item), dan dukungan yang lain (4 item) (Stokes *et al.*, 2022).
3. *Social Support Questionnaire* (SSQ) terdapat 32 item. SSQ melibatkan empat bentuk dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi.
4. *Social Support Scale for Children and Adolescents* (SSSCA) terdapat 24 item yang menilai dukungan dari empat sumber yang terdiri dari 6 item, yaitu orang tua, teman sekelas, guru dan teman dekat. SSSCA yang dikembangkan dan divalidasi untuk digunakan pada usia 8-18

tahun, dengan skor mulai dari 1 (dukungan rendah) hingga 4 (dukungan tinggi) (Mcleod *et al.*, 2013).

Instrument yang digunakan untuk meneliti dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini adalah *Social Support Questionnaire* (SSQ). Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas oleh Khasanah & Renta, dengan di uji coba pada 140 orang dengan menunjukkan hasil signifikan dengan menunjukkan hasil *Corrected Item-Total Correlation* dinyatakan valid karena nilai rhitung  $> 0,166$ . Hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,908 dinyatakan *reliable* karena nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,6$ .

## 2.4 Kerangka Konseptual

**Gambar 1.** Kerangka Konseptual



Sumber : Cash dan Pruzinky (dalam junior, 2016), (Sari & Abrori, 2020),

Sarafino & Smith (dalam Inayah, 2021)