

Kecemasan Sosial Ditinjau dari Body Image pada Siswi Sma Global Prima National Plus School

Social Anxiety In Terms Of Body Image In Global Prima National Plus School Students Medan

Vlam Lim⁽¹⁾, Valesca Siauwwira⁽²⁾, Sabrini Mentari Rezeki^(3*) & Rianda Elvinawanty⁽⁴⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia

*Corresponding author: sabrinimentarirezeki@unprimdn.ac.id

Abstrak

Masa remaja adalah masa perkembangan fisik dan emosional yang luar biasa, dan biasanya penuh dengan tekanan. Perubahan-perubahan ini dapat berdampak pada kecemasan sosial dan *body image*, dimana remaja, terutama perempuan, mungkin mengalami kesulitan yang signifikan dalam mengendalikan bagaimana mereka memandang tubuh mereka dan berinteraksi dengan orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah siswa di SMA Global Prima Nasional Plus Medan memiliki hubungan negatif antara *body image* dan kecemasan sosial. Menurut hipotesis penelitian, *body image* dan kecemasan sosial berkorelasi negatif. Purposive sampling digunakan untuk memilih 100 siswi dari SMA Global Prima Nasional Plus Medan untuk penelitian ini. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Uji normalitas dan linearitas adalah uji asumsi yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara *body image* dan kecemasan sosial di antara siswa SMA Global Prima Nasional Plus Medan. Koefisien Korelasi Pearson Product Moment sebesar -0.339 dan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($P < 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa 11.5 persen kecemasan sosial disebabkan oleh variabel *body image*. 88.5% dari kontribusi tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini mendukung diterimanya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* dan kecemasan sosial.

Kata Kunci: *Body Image*; Kecemasan Sosial; Siswi SMA.

Abstract

Adolescence is a time of great physical and emotional development, and it's usually stressful. These shifts can have an impact on social anxiety and *body image*, with teenagers, particularly girls, possibly having significant difficulties controlling how they view their bodies and interact with others. The purpose of this study is to ascertain whether students at Global Prima National Plus Medan high schools have a negative association between *body image* and social anxiety. According to the research hypothesis, *body image* and social anxiety are negatively correlated. Purposive sampling was used to choose 100 female students from SMA Global Prima Nasional Plus Medan for this study. Quantitative approaches are employed in this study. The normalcy and linearity tests are the assumption tests that are run. The findings demonstrated the negative correlation between *body image* and social anxiety among high school students enrolled in Global Prima National Plus Medan. -0.339 for the Pearson Product Moment Correlation coefficient and 0.001 ($P < 0.05$) for the significance value. The findings indicated that 11.5 percent of social anxiety was caused by the *body image* variable. Eighty-five percent of the contribution is affected by factors not included in the study. The study's findings support the acceptance of the research hypothesis that there is a negative relationship between *body image* and social anxiety.

Keywords: *Body Image*; Female High School Students; Social Anxiety

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.516>

Rekomendasi mensitasi :

Lim, V., Siauwwira, V., Rezeki, S. M. & Elvinawanty, R. (2024), Kecemasan Sosial Ditinjau dari Body Image pada Siswi Sma Global Prima National Plus School. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 1084-1093.

PENDAHULUAN

Masa remaja menggambarkan kondisi sesak dan penuh dengan tuntutan dari berbagai aspek yang disebut sebagai masa “badai” dan “tekanan” dimana sifat emosional yang dialami cukup tinggi akibat perubahan fisik dan endokrin (Hurlock dalam Anisykurli dkk., 2022). Perubahan-perubahan tersebut tentunya akan memberikan dampak biologis terutama terkait *body image* dan dampak psikologis terkait kecemasan, sehingga remaja akan mengalami tantangan yang cukup besar dalam mengelola persepsi tubuh dan tingkat kecemasan sosialnya. Remaja yang belum pernah mengalami masa badai dan tekanan dapat menikmati dampak positif dalam kehidupan sosialnya. Di sisi lain, remaja yang pernah mengalami masa badai dan tekanan dapat memberikan dampak negatif terhadap kehidupan sosialnya, seperti terus-menerus menghindari lingkungan yang dapat menimbulkan kecemasan sosial.

Kehidupan remaja di sekolah tentunya tidak terlepas dari berbagai interaksi antara teman sebaya, guru dan bagian lain dari lingkungan hidupnya. Untuk mengembangkan interaksi sosial yang baik, siswa/i seringkali menghadapi situasi dimana mereka harus beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan membangun hubungan satu sama lain. (Mitchell dkk. dalam Purwani, 2021) Meskipun sebagian banyak dari mereka dapat mengatasi tantangan tersebut dengan bagus, tidak dapat dipungkiri bahwa masih ada dari mereka yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Kesulitan-kesulitan tersebut seringkali menjadi latar belakang berkembangnya permasalahan

psikologis pada siswa/i (Brook & Willoughby dalam Purwani, 2021). Kesulitan siswa/i dalam menghadapi lingkungan sosial dan interaksi sosial diakibatkan oleh berbagai hal, salah satunya yaitu akibat dari kecemasan sosial yang diderita oleh siswa/i tersebut.

Kasus yang dilaporkan dari I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*), menyebutkan terdapat satu setiap dua puluh orang mengalami gangguan psikologis tahun-tahun terakhir ini dan setiap satu dari tiga remaja di negara Indonesia menderita masalah psikologis. Studi kasus lain menunjukkan bahwa gangguan kecemasan sosial adalah salah satu gangguan psikologis paling serius di dunia. Hal ini dikonfirmasi oleh artikel dari *Social Anxiety Research Institute* yang menyatakan bahwa kecemasan sosial termasuk ke dalam gangguan terbesar ketiga di negara Amerika Serikat.

Gangguan ini lebih sering diderita wanita dibandingkan pria dengan rasio 2:1, dan biasanya gejalanya mulai muncul pada masa remaja. Perbedaan *gender* juga telah ditemukan dalam kecemasan sosial, komunikasi, dan dukungan sosial. Gangguan kecemasan sosial lebih banyak terjadi pada wanita daripada pria. Wanita lebih cenderung menunjukkan gejala kecemasan sosial daripada pria dan wanita dengan kecemasan sosial dilaporkan memiliki tingkat fungsi psikososial yang lebih rendah daripada pria. (Asher dalam Barnett dkk, 2020). Dengan demikian, peneliti memilih untuk meneliti wanita remaja.

Kecemasan sosial dianggap menjadi ketakutan yang dirasakan oleh suatu individu dalam situasi sekitar dalam

melibatkan kinerja, yang membuat mereka lebih waspada terhadap orang-orang di sekitar dan khawatir akan dipermalukan dan dihina. (Greca dan López dalam Muharram dkk, 2020). Wittchen (dalam Yudianfi, 2022) berpendapat bahwa kecemasan sosial paling sering muncul pada remaja karena kecenderungan mereka untuk menghakimi antara diri mereka sendiri dan orang lain.

Menurut Greca dan López (dalam Ratnasari dkk, 2021), kecemasan sosial memiliki 3 aspek yaitu 1) ketakutan akan evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*); 2) penghindaran sosial dan kecemasan (*baru sosial avoidance and distress new*) dan 3) penghindaran sosial dan kecemasan umum (*sosial avoidance and distress general*). Individu penderita kecemasan sosial percaya bahwa orang sekitar mereka akan menilai diri individu secara negatif. Mereka juga tidak menyukai berada di lingkungan yang baru dan cenderung menghindarinya.

Faktor yang dianggap menjadi penyebab dari kecemasan sosial adalah factor fisik. Mereka yang menderita kecemasan sosial karena faktor fisik akan merasa tidak puas terhadap penampilan mereka dan takut dihakimi oleh orang lain. Umumnya, mereka akan menghindari situasi seperti ini dan ingin beradaptasi dengan bentuk tubuh ideal sehingga dapat tampil menarik di mata lawan jenis (Murphy dalam Prastia dkk., 2023).

Cash (dalam Febriani & Rahmasari, 2022) mengungkapkan jika *body image* merupakan bentuk penilaian terhadap kepribadian seseorang dalam perasaan yang dialami dirinya. Ia berpendapat bahwa dalam *body image* terdapat 5 aspek: 1) Evaluasi penampilan; 2) Orientasi

penampilan; 3) Kepuasan seseorang dengan area tubuhnya; 4) Kecemasan akan menjadi gemuk dan 5) Kategorisasi tubuh.

Hipotesis penelitian ini adalah bahwa di antara siswa SMA Global Prima National Plus School, terdapat hubungan negatif antara *body image* dan kecemasan sosial. Keyakinan yang berlaku adalah Semakin tinggi *body image*, maka semakin rendah kecemasan sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah *body image*, maka semakin tinggi kecemasan sosialnya.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, *body image* merupakan variabel *independen* dan kecemasan sosial merupakan variabel *dependen*. Populasi penelitian ini terdiri dari 109 siswa dari SMA Global Prima National Plus Medan. Strategi pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan tingkat kesalahan penelitian sebesar 1%. Jumlah sampel sebanyak 100 orang diperlukan untuk penelitian ini, sesuai dengan tabel sampel Isaac dan Michael.

Tabel 1. Uraian Jumlah Subjek Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa	Sampel (populasi kelas÷jumlah populasi x jumlah sampel yang ditentukan)	Persentase
10A	17	$17/110 \times 100 = 16$	16%
10B	18	$18/110 \times 100 = 16$	16%
11A	17	$17/110 \times 100 = 16$	16%
11S	17	$17/110 \times 100 = 16$	16%
12A	20	$10/110 \times 100 = 18$	18%
12S	20	$10/110 \times 100 = 18$	18%
Total	109	100	100%

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk menentukan arah dan posisi hubungan antara variabel yang dievaluasi (Azwar dalam Cahyanti dkk, 2023). Selain itu, pengumpulan data untuk penelitian ini menggunakan skala Likert yang mengintegrasikan *body image* dan kecemasan sosial.

Skala kecemasan sosial dikembangkan berdasarkan teori Greca

dan López (dalam Muharram dkk, 2020) meliputi: 1) *fear of negative evaluation* (ketakutan terhadap evaluasi negatif); 2) *social avoidance and distress-new* (penghindaran sosial dan kecemasan-baru) dan 3) *social avoidance and distress-general* (penghindaran sosial dan kecemasan-umum).

Skala *body image* didasarkan pada teori yang dikembangkan oleh Cash (dalam Febriani & Rahmasari, 2022) yang terdiri atas lima dimensi, yaitu: 1) *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan); 2) *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan); 3) *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap area tubuh); 4) *Overweight Preoccupation* (Keasyikan Kegemukan) dan 5) *Self Classified Weight* (Klasifikasi Berat Badan Sendiri).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini diperiksa validitas dan reliabilitasnya. Validitas adalah ketepatan suatu alat pengukur dalam melakukan tugas pengukuran yang dimaksudkan. Jika suatu skala atau alat pengukur memenuhi tujuan yang dimaksudkan, maka dianggap memiliki validitas yang tinggi (Peijuan dalam Erlinawati dkk, 2021). Reliabilitas menurut Azwar (dalam Erlinawati dkk, 2021) adalah konsistensi hasil pengukuran apabila dilakukan pada sekumpulan partisipan yang sama beberapa kali.

Corrected Item Total Correlation adalah pendekatan yang digunakan untuk melakukan uji validitas. Jika nilai diskriminasi item kurang dari atau sama dengan 0.3, maka item tersebut dianggap valid (Azwar dalam Cahyanti et dkk, 2023). Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Cronbach's Alpha dan SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 27.

Metode yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah *Pearson Product Moment Correlation*. Perangkat lunak dari SPSS versi 27 digunakan untuk menganalisis data kuantitatif. Sebelum memulai analisis data, akan dilakukan uji hipotesis yang meliputi uji linearitas dan uji normalitas.

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi informasi dari sebuah variabel normal atau tidak. Jika $P > 0,05$, data dikatakan berdistribusi normal; jika $P < 0,05$, hubungan antara dua komponen dianggap tidak normal (Purnomo dalam dkk, 2023).

Menentukan apakah variabel *independen* dan *dependen* dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linier atau tidak merupakan tujuan dari uji linieritas. Apabila $P > 0,05$ pada titik tersebut hubungan antar faktor tersebut dianggap tidak linier, tetapi apabila $P < 0,05$ pada titik tersebut kedua faktor dikatakan mempunyai hubungan linier. (Purnomo dalam Siagian dkk, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pearson Product Moment Correlation adalah pendekatan untuk menganalisis data pada penelitian ini. Peneliti menggunakannya untuk menilai korelasi antara *body image* dan kecemasan sosial. Pemakaian bantuan *IBM SPSS Statistics 27* digunakan untuk menganalisis korelasi ini.

Skala kecemasan sosial terdiri atas 25 item, masing-masing item dinilai menggunakan empat opsi jawaban, yaitu satu hingga empat. Rentang skor minimum dan maksimum yaitu 25×1 hingga 25×4 , atau 25 hingga 100, mean hipotetik $(25+100) : 2 = 62.5$. Penelitian ini memiliki

standar deviasi hipotetik $(100-25) : 6 = 12.5$. Dalam pengisian kuesioner skala kecemasan sosial, didapatkan mean empirik sebanyak 61.52 dan standar deviasi sebanyak 10.34

Tabel 2. Perbandingan data empirik dan data hipotetik skala kecemasan sosial

	Min	Max	Mean	SD
Empirik	40	87	61,52	10,340
Hipotetik	25	100	62,5	12,5

Temuan penelitian akan dianggap tinggi jika rata-rata empirik melebihi rata-rata hipotetik. Di sisi lain, hasil penelitian yang rendah dilaporkan jika rata-rata empirik kurang dari rata-rata hipotetik.

Pemeriksaan skala kecemasan sosial menunjukkan bahwa, pada $61.52 < 62.5$, rata-rata empiris kurang dari rata-rata hipotetis. Secara ringkas, hal ini menunjukkan bahwa peserta penelitian memiliki kecemasan sosial yang lebih rendah dibandingkan dengan seluruh populasi.

Standar deviasi hipotetik adalah $(100-25) : 6 = 12.5$, dan rata-rata hipotetik adalah $(25+100) : 2 = 62.5$. Berdasarkan rumus, diperoleh $x < (62.5-12.5) = x < 50$, $(62.5-12.5) < x < (62.5+12.5) = 50 < x < 75$, $x > (62.5+12.5) = x > 75$.

Tabel 3. Klasifikasi skor kecemasan sosial

Rumus	Hasil	Kategori	F	%
$X \geq (\mu - 1\sigma)$	$X \geq 75$	Tinggi	13	13%
$(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$	$50 \leq x \leq 75$	Sedang	76	76%
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 50$	Rendah	11	11%
Total			100	100%

Dari tabel 10, terlihat bahwa dari 100 responden, 11 orang (11%) menunjukkan kecenderungan kecemasan sosial rendah, terdapat 76 orang (76%) menunjukkan kecenderungan kecemasan sosial yang sedang dan terdapat 13 orang (13%) dengan kecemasan sosial kategori tinggi.

Skala *body image* terdiri dari 26 item dengan setiap item dinilai menggunakan empat opsi jawaban, yaitu satu hingga empat. Rentang skor minimum dan maksimum adalah 26x1 hingga 26x4, atau

26 hingga 104, dengan mean hipotetik $(26+104) : 2 = 65$. Penelitian ini memiliki standar deviasi hipotetik $(104-26) : 6 = 13$. Dari hasil kuesioner pada skala *body image*, didapatkan mean empirik sebesar 71.62 dan standar deviasi sebesar 9,869.

Tabel 4. Perbandingan data empirik dan data hipotetik skala *body image*

	Min	Max	Mean	SD
Empirik	46	95	71,62	71,62
Hipotetik	26	104	65	13

Dari hasil analisis data, disimpulkan bahwa skala *body image* penelitian tergolong tinggi, hal ini ditandai dengan mean empirik yang lebih besar dari mean hipotetik, yaitu $71.62 > 65$.

Penelitian ini memiliki standar deviasi hipotetik $(104-26) : 6 = 13$, dan mean hipotetik adalah $(26+104) : 2 = 65$. Berdasarkan rumus, maka didapatkan $x < (65-13) = x < 52$, $(52 < x < 78)$ dan $x > (65+13) = x > 78$.

Tabel 5. Klasifikasi skor *body image*

Rumus	Hasil	Kategori	F	%
$X \geq (\mu - 1\sigma)$	$X \geq 78$	Tinggi	27	27%
$(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$	$52 \leq x \leq 78$	Sedang	71	71%
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 52$	Rendah	2	2%
Total			100	100%

Data dari tabel 13 menunjukkan bahwa dari 100 responden penelitian, terdapat 2 subjek (2%) menunjukkan kecenderungan *body image* yang rendah, dan terdapat 71 subjek (71%) menunjukkan kecenderungan *body image* yang sedang, serta terdapat 27 subjek (27%) menunjukkan tingkat *body image* yang tinggi.

Dilakukan uji asumsi di awal sebelum uji hipotesa untuk mengetahui apakah data yang didapatkan terdapat penyimpangan, maka dilakukan uji normalitas dan uji linearitas.

Uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test digunakan untuk uji normalitas. Data dianggap terdistribusi secara normal karena hasilnya menunjukkan nilai

signifikan $P > 0,05$ (Purnomo dalam Siagian dkk, 2023). Koefisien KS-Z untuk variabel kecemasan sosial adalah 0.801, dan nilai signifikansi 2-tailed sebesar 0.543 ($P > 0.05$). Uji satu arah / Sig. 1-tailed dengan nilai 0.271 ($P > 0.05$) menunjukkan bahwa data kecemasan sosial berdistribusi normal karena penelitian ini menggunakan hipotesis satu arah. Variabel *body image* memiliki koefisien KS-Z sebesar 0,488, uji satu arah/Sig. 1-tailed test sebesar 0.485 ($P > 0.05$), dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.971 ($P > 0.05$). Demikian, hasil menunjukkan data berdistribusi normal. Oleh karena itu, kedua variabel tersebut dianggap berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 6. Hasil uji normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kecemasan Sosial	10.380	0.801	0.271	$P > 0.05$	Normal
<i>Body Image</i>	9.869	0.488	0.485	$P > 0.05$	Normal

Untuk memastikan apakah terdapat hubungan linear antara data dari dua variabel, digunakan uji linearitas. Uji dilakukan dengan menggunakan uji linearitas SPSS. Jika nilai $P < 0.05$, kedua variabel dianggap linier. Kedua variabel menunjukkan hubungan yang linier, sesuai dengan hasil uji yang memiliki nilai 0.001, atau $P < 0.05$.

Tabel 7. Hasil uji linearitas hubungan

Variabel	P	Keterangan
Kecemasan Sosial <i>Body Image</i>	0.001	Linear ($P < 0.005$)

Setelah uji asumsi, uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan antara kedua faktor tersebut. Menurut hipotesis penelitian, siswa SMA di Sekolah Global Prima National Plus memiliki hubungan negatif antara *body image* dan kecemasan sosial, dimana semakin tinggi *body image* siswi, semakin rendah kecemasan sosialnya. Sebaliknya,

semakin rendah *body image* siswi, maka semakin tinggi kecemasan sosialnya.

Metode yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah Korelasi Pearson Product Moment. Temuan penelitian ini menunjukkan nilai Pearson Correlation sebesar -0.339 dan tingkat signifikansi sebesar 0.001 ($P < 0.05$). Kesimpulannya, terdapat hubungan yang negatif dan lemah antara variabel *body image* dan kecemasan sosialnya.

Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini-bahwa *body image* dan kecemasan sosial berkorelasi negatif dapat diterima, khususnya pada siswa SMA Global Prima National Plus School.

Tabel 8. Uji korelasi pearson product moment

Analisis	Pearson correlation	Signifikansi (p)
Korelasi	-0.339	0.001

Tabel 9. Sumbangan efektif

R	R Square	Sumbangan efektif
0.339	0.115	11,5%

Hasil tabel menunjukkan bahwa nilai R Square adalah 0.115, menunjukkan bahwa variabel yang tidak termasuk dalam penelitian ini menyumbang 88.5% dari total kecemasan sosial dan *body image* menyumbang 11.5% dari penyebabnya.

Dalam sebuah penelitian yang melibatkan 100 siswi dari SMA Global Prima National Plus Medan, hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial terbukti linier, dengan Korelasi Pearson Product Moment sebesar -0,339 dan signifikan ($p < 0,05$). Temuan penelitian ini konsisten dengan hipotesis penelitian. Kecemasan sosial secara efektif dipengaruhi oleh *body image* sebesar 11,5%.

Temuan penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya oleh Muharram dkk. (2020), yang melibatkan 100 partisipan dewasa awal, usia 18 hingga 25 tahun, dan menunjukkan

hubungan linier antara *body image* dan kecemasan sosial. Pada 286 siswa sekolah menengah atas, terdapat korelasi negatif antara *body image* dan kecemasan sosial, menurut penelitian Ratnasari (2017).

Hasil Koefisien R square untuk penelitian ini adalah 0,115. Dapat disimpulkan bahwa 11.5% dari kecemasan sosial siswi disebabkan oleh *body image* mereka, sementara 88.5% pengaruhnya berasal dari sumber lain diluar penelitian.

Penelitian ini menunjukkan sebanyak 2 siswi atau 2% memiliki *body image* rendah, 71 siswi atau 71% memiliki *body image* sedang, dan 27 siswi atau 27% memiliki *body image* tinggi. Dengan demikian, kategori *body image* yang dominan adalah kategori sedang.

Sebanyak 2 siswi dengan tingkat *body image* yang rendah disebabkan karena kebiasaan negatif terhadap tubuhnya sendiri. Siswi-siswi pada golongan ini memiliki tingkat evaluasi dan orientasi penampilan yang rendah, tidak puas terhadap tubuh mereka dan memiliki persepsi negatif terhadap kegemukan dan penilaian negatif mengenai ukuran dan berat tubuh yang dimiliki.

Dari 71 siswi dengan tingkat *body image* sedang, terdapat kecukupan pada kebiasaan baik terhadap tubuh mereka, namun belum tergolong tinggi. Siswi-siswi pada golongan ini memiliki evaluasi dan orientasi penampilan yang cukup sampai titik tertentu, lumayan puas terhadap tubuh mereka dan mampu memberikan tindakan yang cukup baik dalam menggambarkan kecemasan dan kewaspadaan akan kegemukan serta cukup percaya diri akan ukuran dan berat tubuhnya.

Terdapat 27 siswi dengan tingkat *body image* tinggi. Ini menunjukkan bahwa

siswi-siswi tersebut memiliki kebiasaan yang baik terhadap tubuh mereka. Siswi pada golongan ini dapat menjaga evaluasi dan orientasi penampilan mereka dengan baik. Mereka selalu bersikap positif terhadap tubuh mereka seperti puas terhadap tubuh mereka serta terhadap berat badan dan ukuran tubuh yang mereka miliki.

Hasil penelitian pada kecemasan sosial menunjukkan bahwa 11 siswi atau 11% memiliki kecemasan sosial rendah, 71 siswi atau 71% memiliki kecemasan sosial sedang, dan 27 siswi atau 27% memiliki kecemasan sosial tinggi. Dengan demikian, kategori kecemasan sosial yang dominan pada penelitian ini adalah kategori sedang.

Terdapat 11 siswi dengan tingkat kecemasan sosial rendah. Siswi-siswi pada golongan ini memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Mereka tidak merasa malu atau gugup ketika bertemu orang baru. Mereka juga akan melakukan sesuatu tanpa khawatir dinilai negatif oleh orang sekitarnya. Dan siswi-siswi tersebut akan mudah membangun relasi dengan orang-orang disekitar mereka.

Meskipun tidak terlalu tinggi, terdapat 71 siswi memiliki tingkat kecemasan sosial sedang. Terdapat keseimbangan antara perilaku mereka dengan sekitarnya. Di beberapa saat siswi tersebut dapat merasa nyaman berinteraksi dengan sekitarnya tanpa takut akan evaluasi negatif tetapi kadang masih merasa takut dan malu ketika berinteraksi baik dengan orang baru maupun orang yang sudah dikenal.

Sebanyak 27 siswi memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung memiliki rasa takut yang tinggi terhadap evaluasi negatif oleh orang disekitarnya.

Mereka juga cenderung akan menghindari situasi sosial yang berhubungan dengan orang asing atau orang baru. Selain itu mereka juga akan mengalami perasaan tertekan berhubungan dengan orang yang dikenal karena perasaan tidak nyaman, malu dan takut akan penolakan.

Berdasarkan hasil penelitian dan evaluasi, terdapat hubungan negatif antara *body image* dan kecemasan sosial di kalangan siswa di Sekolah Global Prima National Plus. Siswi yang memiliki *body image* negatif lebih cenderung memiliki kecemasan sosial. Kurangnya rasa percaya diri mereka akan menyebabkan mereka menjadi pasif di lingkungannya. Sebaliknya, siswa dengan tingkat *body image* yang tinggi berhubungan dengan kecemasan sosial yang rendah. Mereka akan berperilaku lebih agresif dan asertif di lingkungan mereka dan dengan kepercayaan diri yang lebih besar.

SIMPULAN

Temuan dari penelitian mengenai hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial pada siswa SMA di Global Prima National Plus School dapat dirangkum sebagai berikut:

Data Korelasi Pearson Product Moment, yang digunakan untuk pengujian hipotesis, menunjukkan bahwa *body image* dan kecemasan sosial berkorelasi negatif pada siswa SMA di Sekolah Global Prima National Plus. $P < 0.05$, seperti yang ditunjukkan oleh nilai koefisien hubungan sebesar -0.339 dan p sebesar 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa di antara siswa SMA Global Prima, semakin tinggi *body image*, maka semakin rendah kecemasan sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah

body image, maka semakin tinggi kecemasan sosialnya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *body image* mampu memberikan kontribusi sebesar 11,5% terhadap kecemasan sosial, meskipun variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini menyumbang 88,5% dari total keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abas, D. (2019, Oktober 15). *Sulli Alami Serangan Panik dan Masalah Kecemasan Sosial*. Medcom.id:https://www.medcom.id/hiburan/musik/0Kv9vgok-sulli-alami-serangan-panik-dan-masalah-kecemasan-sosial#google_vignette
- Abdoli, M., Rosato, S. M., Desousa, A., & Cotrufo, P. (2024). Cultural Differences in BodyImage: A Systematic Review. *Social sciences* 13(6), 1-20.
<https://doi.org/10.3390/socsci13060305>
- Afrianti, R., & Tentama, F. (2020). Examining Construct Validity And Reliability Of Social Anxiety Scale. *International Journal Of Scientific & Technology Research*, 9, 6289-6294.<https://eprints.uad.ac.id/20084/1/Examining-Construct-Validity-And-Reliability-Of-Social-Anxiety-Scale.pdf>
- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E. A., & Muslikah, E. D. (2022). Kecemasan Sosial pada remaja: Bagaimana peranan *Body Image*? *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(3), 263-273.<https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/637>
- Argyrides, M., Koundourou, C., Angelidou, A., & Anastasiades, E. (2023). Body Image, Media Influences, and Situational Dysphoria in Individuals with Visible Physical Disabilities. *Int J Psychol Res (Medellin)*, 16(1), 78-88. doi: 10.21500/20112084.6014
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 56, 1-12.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.004>
- Barnett, M., Maciel, I. V., Johnson, D., & Ciepluch, I. (2020). Social Anxiety and Perceived Social Support: Gender Differences and the Mediating Role of Communication Styles. *Psychological Reports*, 124(1), 1-18.
<https://doi.org/10.1177/0033294119900975>

- Barus, G. (2022, Oktober 24). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Gadjah Mada: <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Cahyanti, I., Mulyani, I., & Ningrum, D. C. (2023). Analisis daya diskriminasi aitem dan reliabilitas skala school well-being pada siswa sma. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(2), 54-61.
- Dianah, R., Imaddudin, A., & Arumsari, C. (2023). Analysis Of Social Anxiety In High School Students (Description of Public High School Students' Social Anxiety in Indihiang. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi Dan Konseling*, 3(1), 1-15. <https://ejournal.upi.edu/index.php/Psikoeduko/article/download/55528/pdf>
- Erlinawati, & Muslimah. (2021). Test Validity and Reliability in Learning Evaluation. *Bulletin of Community Engagement*, 1(1), 26-31. DOI: <https://doi.org/10.51278/bce.v1i1.96>
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 55-68. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46624>
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2011). The validation of the Body Image Acceptance and Action Questionnaire: Exploring the moderator effect of acceptance on disordered eating. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(3), 327-345. <https://www.ijpsy.com/volumen11/num3/302.html>
- Habibzadeh, F. (2024). Data Distribution: Normal or Abnormal? *J Korean Med Sci*, 39(3). doi: 10.3346/jkms.2024.39.e35
- Hendriks, A. L., McEnteggart, C., Barnes-Holmes, Y., Veltmaat, A., De Mey, H. R. A., Witteman, C. L. M., Janssen, G. T. L., & Egger, J. I. M. (2020). Assessing deictic relational responding in social anxiety using the implicit relational assessment procedure. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 20(3), 301-313. <https://www.ijpsy.com/volumen20/num3/552.html>
- Morán, V. E., Olaz, F. O., Perez, E. R., & Del Prette, Z. A. P. (2018). Emotional- evolutionary model of social anxiety in university students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 18(3), 315-330. <https://www.ijpsy.com/volumen18/num3/498.html>
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2020). Hubungan *Body Image* dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*, 3(2), 56-63. doi:<https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8880>
- Octane, V. (2017). Self-harm behavior in adolescents: Body image and self-esteem. *Journal of Psychologists and Counselors in Schools*, 27(2), 177-189. <http://sage.cnpereading.com/paragraph/article/?doi=10.1017/jgc.2017.6>
- Prastia, T. A., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Kecemasan Sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan *Body Image*. *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(4), 951-958. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/847>
- Purwani, W., Suranata, K., & Gading, K. (2021). Solution-focused Brief Counseling Guidebook: Theoretical Validity and Effectiveness in Reducing Student's Social Anxiety. *Bisma The Journal of Counseling*, 5(2), 106-114. doi:<http://dx.doi.org/10.23887/bisma.v5i2>
- Ratnasari, S. E., Pratiwi, I., & Wildannisa, H. (2021). Relationship Between Body Image And Social Anxiety In Adolescent Women. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 65-72. <https://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2021/02/Full-Paper-Relationship-Between-Body-Image-And-Social-Anxiety-In-Adolescent-Women.pdf>
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan *Body Image* dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri "X" Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 6-13. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/article/download/2155/1574>
- Shiotsuki, K., Kawasoe, N., Kodama, Y., Adachi, S., Shioiri, T., & Nomura, S. (2015). Differential reactivity of attention biases in patients with social anxiety disorder. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15(3), 425-431. <https://www.ijpsy.com/volumen15/num3/426.html>
- Siagian, V. F., Novlyncia, & Wijaya, J. (2023). Hubungan Antara Pola Asuh Otoritatif dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa/I SMA Global Prima Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 6(1), 427-436.

- doi:<https://doi.org/10.34007/jehss.v6i1.1885>
- Tort-Nasarre, G., Artigues-Barberà, E., & Pollina Pocallet, M. (2021). The Meaning and Factors That Influence the Concept of Body Image: Systematic Review and Meta- Ethnography from the Perspectives of Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 18(3). doi: 10.3390/ijerph18031140
- Wilson, A. C., & Gullon-Scott, F. (2023). Social Anxiety in Autistic People: Does the Clark and Wells Model fit? *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-023-06108-1>
- Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 12-19. <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/rosyada/article/view/4211/2172>
- Zartaloudi, A., Christopoulos, D., Kelesi, M., Govina, O., Mantzorou, M., Adamakidou, T., Karvouni, L., Koutelekos, I., Evangelou, E., Fasoi, G., & Vlachou, E. (2023). Body image, social physique anxiety levels and self-esteem among adults participating in physical activity programs. *Diseases (Basel, Switzerland)*, 11(2), 1-17. <https://www.mdpi.com/2079-9721/11/2/66>