

Hubungan Antara *Body image* Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan

The Relationship Between Body image and Social Anxiety in Adolescent Girls

Neta Imanuela Ardida^(1*) & Maria Nugraheni Mardi Rahayu⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Disubmit: 30 November 2023; Diproses: 11 Februari 2024; Diaccept: 28 Maret 2024; Dipublish: 1 April 2024

*Corresponding author: imanuelaneta@gmail.com

Abstrak

Body image merupakan gambaran diri seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuh bagaimana seseorang dapat melihat dan menghargai tentang apa yang mereka pikirkan dan mereka rasakan pada ukuran dan bentuk tubuh mereka. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan signifikan *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. Jenis metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan yang terlibat dalam penelitian yang sebanyak 199 remaja perempuan. Skala pengukuran yang digunakan berupa skala pengukuran yang digunakan *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja awal. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,099$ dengan nilai signifikansi 0,082 dengan $p > 0,05$ yang berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *body image* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan.

Kata Kunci: *Body image, Kecemasan Sosial, Remaja Perempuan*

Abstract

Body image is a person's self-description about the shape and size of their body, how someone can see and appreciate what they think and feel about the size and shape of their body. The type of research method used is a quantitative method with a correlational design. Participants involved in the research were 199 adolescent Girls. The measurement scale used is a measurement scale used for *body image* and social anxiety in early adolescents. Based on the results of the research that has been carried out, the results obtained show a value of $r_{xy} = -0.099$ with a significance value of 0.082 with $p > 0.05$, which means H_0 is accepted and H_1 is rejected. This it can be concluded that *body image* does not have a significant relationship with social anxiety teenage girls.

Keywords: *Body image, Social Anxiety, Adolescent.*

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.244>

Rekomendasi mensitasi :

Ardida, N. I. & Rahayu, M. N. M. (2024), Hubungan Antara *Body image* Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 1-11.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Transisi perkembangan remaja dipengaruhi oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional (Santrock, 2003). Masa remaja ditandai dengan tanggung jawab individu terhadap diri sendiri dan masyarakat (Hidayati & Farid, 2016). Pencapaian tanggung jawab pribadi merupakan ciri masa remaja yang diekspresikan melalui munculnya faktor harga diri yang kuat, ekspresi kegembiraan, dan keberanian yang berlebihan (Dinda, 2018). Perubahan yang dialami remaja merupakan tanggung jawab individu untuk mengekspresikan dirinya secara dewasa dalam lingkungan sosial (Alwis & Kurniawan, 2018). Namun, proses pengekspresian bisa gagal dalam banyak hal, salah satunya adalah menilai tipe tubuh ideal.

Perubahan bentuk tubuh yang dialami remaja meliputi berbagai perubahan fisik dan psikis. Secara fisik, wanita mengalami pembesaran dan perkembangan payudara, pinggul, dan suara, serta perubahan hormonal (Diananda, 2018). Laki-laki mengalami perubahan pada kumis, pertumbuhan janggut, dan perubahan suara (Diananda). Hormon seks yang bertindak dan berfungsi pada pria dan wanita mempengaruhi daya tarik atau desirability (Dinda, 2018). Daya tarik atau kesukaan muncul seiring dengan upaya memperbaiki penampilan seseorang. Remaja menjumpai fenomena keindahan di lingkungannya, yaitu tingkatan ideal (cantik dan tampan). Bagi sebagian orang, hal ini menimbulkan kecemasan dalam mengekspresikan diri secara dewasa di lingkungan sosial karena

perubahan fisik tidak selalu mewakili tingkat ideal di depan umum.

Menurut Greca & Lopez (1998), kecemasan sosial adalah ketidaknyamanan yang dirasakan seseorang terhadap orang lain dalam bentuk penghinaan atau penilaian buruk terhadap penampilan fisiknya. Selanjutnya American Psychiatric Association (APA) juga menegaskan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu keadaan yang berkaitan dengan rasa percaya diri individu dalam menghadapi lingkungan sosialnya (Putri & Halimah, 2022). Rasa percaya diri individu dipadukan dengan ketakutan terhadap penampilan yang dianggap kurang ideal untuk tampil di lingkungan sosial (Putri & Halimah, 2022). Berdasarkan pengertian kecemasan sosial di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu tindakan ketakutan atau kecemasan yang ditimbulkan oleh seseorang berdasarkan stigma sempurna yang terstandar dalam lingkungan sosialnya.

Indikator kecemasan sosial pada remaja berasal dari pola pikir yang menetapkan standar sempurna dalam penampilan dan aktivitas sosial, trauma sosial yang terjadi dalam situasi kehidupan nyata tergantung situasinya, dan lingkungan sekitar yang menghadirkan getaran negatif pada individu atau tidak memberikan motivasi positif (Muharram et al., 2023). Indikator kecemasan sosial pada remaja mempengaruhi aktivitas sosial yang memerlukan adaptasi sosial yang baik dalam menyikapi fenomena yang terjadi secara internal maupun eksternal, seperti ketertarikan seksual, hubungan dalam komunitas keluarga, dan di masyarakat (Ratnasari, 2017). Kecemasan

sosial merupakan fenomena yang terjadi ketika seseorang cenderung merasa tidak nyaman ketika bertemu dengan orang lain, merasa malu dan takut dihina karena kondisi fisiknya yang buruk, atau mempunyai pemikiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Ratnasari, 2017). Fenomena kecemasan sosial harus ditanggapi dengan serius karena keberadaannya dan terus meningkat. Menurut hasil penelitian Vriends et al. (2013), angka kecemasan sosial di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 15,8% dari 311 penduduk Indonesia. Elfina (2015) kemudian melibatkan 253 remaja di Bandung dalam sebuah penelitian, 31,2% di antaranya memiliki kecemasan sosial yang sangat tinggi. Hasibuan (2015) juga mendukung bahwa remaja akhir di salah satu universitas di Bandung mengalami kecemasan sosial sebesar 32,2%. Menurut *Social Anxiety Research Institute* (2021), kecemasan sosial merupakan masalah psikologis yang paling mengkhawatirkan. Data yang diuraikan menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah yang ada dan terus berkembang setiap tahunnya dan perlu mendapat penanganan serius.

Kecemasan sosial mempengaruhi fungsi peran sosial, pengembangan karir pribadi, dan kualitas hidup subjektif (Jatmiko, 2016). Rahmawati (2014) juga menegaskan bahwa kecemasan sosial mempengaruhi ketidakpercayaan diri individu dalam berinteraksi. Artinya individu akan merasakan dan melakukan kesalahan dalam mengekspresikan dirinya dalam aktivitas sosial. Hal ini sesuai dengan Castella (2014) yang menyatakan bahwa individu dengan kecemasan sosial sering melakukan kesalahan di tempat

kerja, sekolah, pertemanan, dan hubungan intim.

Body image menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada remaja, pandangan masyarakat tentang tipe tubuh dan evaluasi tubuh lainnya dapat mengurangi kepercayaan diri remaja. *Body image* sendiri merupakan gambaran psikologis individu terhadap bentuk dan ukuran tubuh serta berkaitan dengan evaluasi sosial individu, termasuk situasi kepuasan emosional (Ratnasari et al., 2021). Maynard (2008) menekankan bahwa citra tubuh adalah gambaran mental individu mengenai tubuhnya dan gagasan tentang bagaimana orang mengevaluasi tubuhnya. Selain itu Cash dan Deagle (Andea, 2010) juga menyatakan bahwa *body image* merupakan tingkat kepuasan fisik individu seperti bentuk, ukuran, dan penampilan secara keseluruhan. Berdasarkan pengertian *body image*, kita dapat menyimpulkan bahwa *body image* adalah gambaran dalam benak seseorang mengenai kondisi tubuhnya, meliputi bentuk tubuh, ukuran, dan penampilan fisik lainnya.

Ada dua jenis *body image* yaitu *body image* positif dan *body image* negatif (Puspasari, 2019). Citra tubuh positif merupakan persepsi terhadap tipe tubuh nyaman pada diri sendiri sesuai dengan apa yang dimiliki individu. Sedangkan *body image* negatif merupakan persepsi buruk terhadap bentuk tubuh seseorang dan cenderung menurunkan rasa percaya diri terhadap keadaan bentuk tubuh seseorang (Puspasari, 2019). Kontrol psikologis terhadap keadaan citra tubuh positif dan negatif mempengaruhi kesehatan mental individu dalam interaksi sosial.

Pada masa remaja, banyak orang yang mulai tertarik dengan bentuk tubuh dan standar tubuh ideal. Standar-standar tersebut tercipta dari evaluasi media dan publik, yang bersifat meningkatkan rasa percaya diri dan bersifat terpuji sehingga memberikan keuntungan tersendiri bagi individu yang memegang standar tersebut (Puspasari, 2019). Stigma citra tubuh ideal menciptakan situasi kompetitif bagi remaja untuk menciptakan standar tipe tubuh ideal. Namun, penting untuk diingat bahwa standar yang dibuat tidak menciptakan citra tubuh yang positif atau negatif, melainkan menciptakan *toxy positivity* pada remaja.

Karena sifat kompetitif standar citra tubuh berdasarkan penilaian media dan publik, remaja memiliki harga diri yang rendah dan merasa tidak aman dengan bentuk tubuhnya, seperti merasa gemuk, tinggi, atau kurus, sehingga membuat mereka menghindari situasi dan bahkan orang-orang tertentu. Hal ini membuat individu merasa malu, seolah-olah semua orang mengetahui kekurangan fisiknya. Memiliki penampilan cantik, seperti bertubuh langsing, tinggi, badan putih, dan wajah bebas jerawat, secara umum bisa dianggap ideal bagi remaja (Putri, Novitasari, & Khoirunnisa, 2021). Situasi persaingan yang dialami remaja disebut sebagai *body image* negatif karena individu cenderung memiliki persepsi yang buruk terhadap tipe tubuh dirinya dan merasa kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial karena tipe tubuh yang tidak ideal.

Memiliki tubuh ideal merupakan dambaan para remaja, dan tubuh ideal dapat dihitung melalui indeks massa tubuh (IMT). Indeks massa tubuh (IMT) merupakan nilai evaluasi standar berdasarkan

rasio tinggi dan berat badan dan dapat diklasifikasikan ke dalam kelompok normal, kurang, berlebihan, dan obesitas. Fenomena *body image* yang muncul di kalangan remaja saat ini didukung oleh hasil penelitian Pitria (2010) yang mengungkapkan permasalahan yang dialami remaja seperti kesulitan dalam mengatur berat badan, rasa malu akibat jerawat di wajah, dan nyeri saat menstruasi. Melalui hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa situasi dan kondisi dapat mempengaruhi pembentukan *body image* remaja. Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga mendorong remaja untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya (Alidia, 2018). Secara terpisah, menurut hasil penelitian Setyorini (2010), 51,6% remaja putri merasa puas dengan tipe dan bentuk tubuhnya, sedangkan 48,4% merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Biasanya, remaja putri percaya bahwa semakin kurus mereka, mereka akan semakin cantik, bahagia, dan sehat (Ryding & Kuss, 2020). Banyak penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa banyak wanita cenderung merasa tidak puas dan memiliki *body image* negatif dibandingkan pria (Ryding & Kuss, 2020).

Studi yang dilakukan Vannucci & Ohannessian (2018) menemukan bahwa citra tubuh remaja mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menurunkan rasa percaya diri individu sehingga dapat menimbulkan kecemasan sosial, dimana individu memikirkan bagaimana masyarakat memandang tipe tubuhnya (Salsabila & Puspitosari, 2022). Tidak semua remaja merasa nyaman terlibat dalam interaksi

sosial. Ada banyak faktor yang membuat individu sulit terlibat dalam interaksi sosial. Artinya, kecemasan akibat perasaan tidak nyaman dan khawatir terhadap pandangan lingkungan sosial terhadap tipe tubuh kurus, gemuk, atau pendek (Hasibuan, 2015). Oleh karena itu, penting untuk memikirkan kembali hubungan *body image* dengan kecemasan pada remaja guna menanamkan rasa percaya diri yang baik pada masyarakat dan mengubah paradigma ideal atau sempurna.

Studi mengenai hubungan *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Ratnasari, 2017) menemukan adanya hubungan negatif antara *body image* dengan kecemasan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Muharram et al. (2023) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dan Puspitosari (2022) terhadap 50 responden menemukan adanya hubungan negatif antara variabel *body image* dengan variabel kecemasan sosial.

Mengingat bahwa citra tubuh dan kecemasan sosial masih ada di lingkungan remaja, khususnya di kalangan remaja perempuan, dan dapat mengganggu kestabilan kesehatan mental remaja, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial. Dengan menggunakan referensi dari penelitian sebelumnya, kami meninjau kembali hubungan antara citra tubuh dan kecemasan sosial pada remaja putri. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah remaja perempuan

berusia 14 hingga 17 tahun. Selain itu, penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi para pembaca seperti remaja, orang tua, dan masyarakat sekitar dengan memperluas wawasan dan pembelajaran tentang citra tubuh, kecemasan sosial, dan dampaknya terhadap anak perempuan berusia 14-17 tahun. Penelitian ini dapat mengarahkan remaja putri untuk berpikir lebih positif dalam menerima tipe tubuh mereka dan menghindari citra tubuh negatif yang dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan berujung pada masalah kesehatan mental pada remaja.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka permasalahan yang ingin peneliti pecahkan dalam penelitian ini dapat diringkas sebagai “Apakah ada pengaruh *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan?” Berdasarkan pemikiran tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja putri. Penelitian ini memiliki dua keunggulan yaitu teoritis dan praktis, secara teori diharapkan hasil penelitian dapat memberikan wawasan dan pengetahuan tentang hubungan *body image* dengan kecemasan sosial, dan diharapkan dapat menjadi sarana pengetahuan untuk tujuan tersebut. Sementara itu, dengan memberikan wawasan kepada remaja tentang *body image* dan kecemasan sosial, akan membantu remaja untuk berpikir positif terhadap tubuhnya, sehingga membantu mereka menghindari *body image* negatif yang dapat berujung pada hal buruk bagi dirinya, seperti kecemasan sosial, dan memberikan manfaat yang nyata.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang menentukan *body image* sebagai variabel independen dan kecemasan sosial sebagai variabel dependen dengan sasaran remaja putri. Penelitian dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung. Sedangkan teknik random sampling digunakan dalam proses pengambilan sampel responden. Populasi penelitian adalah remaja putri berusia 14 hingga 17 tahun yang mengalami *body image* dan kecemasan serta bersedia menjadi responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 Oktober 2023 dengan menyebarkan kuesioner ke beberapa kelas. Ada 199 peserta penelitian.

Variabel kecemasan sosial *Skala Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998) dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Apriliana dan Suranta (2019). SAS-A memiliki total 18 item, diantaranya 8 item FNE, 6 item SAD-NEW, dan 4 item SAD-G. Reliabilitas skala kecemasan sosial diperoleh dengan menggunakan teknik Cronbach Alpha, dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,896. Variabel *body image* responden diukur menggunakan kuesioner MBSRQ-AS (*Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales*). Alat ukur ini diadaptasi oleh Viren Swami berdasarkan teori Cash (2000) yang terdapat lima dimensi: *appearance evaluation, appearance orientation, body area satisfaction, overweight preoccupation, dan self-classified weight*. MBSRQ-AS terdiri dari 34 item, yang merupakan versi singkat dari MBSRQ asli yang berjumlah 40 item.

Skala ini terdiri dari item favorable dan unfavorable. Reliabilitas skala *body image* diperoleh dengan menggunakan teknik Cronbach's Alpha, dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,613.

Pada penelitian ini akan dilakukan uji deskriptif untuk mengetahui klasifikasi *body image* dan kecemasan sosial. Selain itu, data penelitian diuji melalui uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya sebagai uji hipotesis akan dilakukan uji korelasi parametrik menggunakan Product Moment Karl Pearson untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kecemasan sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah 199 remaja putri dengan usia kronologis 14 hingga 17 tahun. Pada penelitian ini terdapat 6 partisipan (3,02%) berusia 14 tahun dan 134 partisipan (67,34%) berusia 15 tahun, 16 tahun sebanyak 52 orang (26,13%) dan usia 17 tahun 7 orang (3,52%). Berikutnya, pesertanya adalah seluruh siswa SMA tahun pertama di dua jurusan yaitu IPA, 118 peserta (59,30%), dan 87 peserta (43,72%) dari jurusan IPS. Data demografi peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi

Data demografi		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	199	100%
Tingkat pendidikan	Satu SMA	199	100%
Usia	14 tahun	6	3,02%
	15 tahun	134	67,34%
	16 tahun	52	26,13%
	17 tahun	7	3,52%
Total		199	100%
Jurusan	IPA	118	59,30%
	IPS	87	43,72%
Total		199	100%

Tabel 2. Kecemasan Sosial

Interval	Kategori	F	%
63 x <85	Tinggi	49	24,62
55 x <82	Sedang	98	49,25
21 x <42	Rendah	52	26,13
Jumlah		199	100%
Min= 21; Max= 85; Mean= 52,76; SD= 13,504			

Jika dilihat dari analisis deskriptif variabel kecemasan sosial pada Tabel 2 diperoleh skor terendah sebesar 21 poin dan skor tertinggi sebesar 85 poin. Rerata variabel kecemasan sosial sebesar 52,76 dan standar deviasi sebesar 13,504. Oleh karena itu, sebagian besar partisipan penelitian ini diketahui memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi (24,62%), 49,25% berada pada kategori sedang, dan 26,13% berada pada kategori rendah.

Tabel 3. *Body image*

Interval	Kategori	F	%
82 x <112	Negatif	85	42,70
55 x <82	Positif	114	57,30
Jumlah		199	100%
Min= 55; Max= 112; Mean= 82,14; SD= 9,517			

Hasil analisis deskriptif variabel *body image* pada Tabel 3 diperoleh skor terendah sebesar 55 poin dan skor tertinggi sebesar 112 poin. Nilai mean variabel *body image* sebesar 82,14 dan standar deviasi sebesar 9,517. Oleh karena itu, mayoritas partisipan penelitian ini memiliki tingkat *body image* sebesar 57,30% dengan kategori positif, dan 42,70% partisipan dengan kategori negatif.

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode uji One Sample Kolmogorov-Smirnov. Data hasil penelitian dapat dianggap data normal apabila tingkat signifikansi $p > 0,05$. Uji normalitas penelitian ini dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS 22, dan hasil uji normalitas penelitian ini ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

		Kecemasan Sosial	<i>Body image</i>
N		199	199
Normal Parameters a, b	Mean	52.76	82.14
Most Extreme Differences	Std. Deviation	13.504	9.517
	Absolute	.053	.064
	Positive	.053	.045
	Negative	-.052	-.064
Test statistic		.053	.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200	.049

Hasil uji normalitas diperoleh skala kecemasan sosial K-S-Z 0.53, $p=0.200$, $p>0.05$, dan skala *body image* K-S-Z 0.064, $p=0.049$, >0.05 . Oleh karena itu, data tersebut dapat diartikan sebagai variabel kecemasan sosial dan citra tubuh mengikuti distribusi normal.

Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode uji ANOVA. Data hasil penelitian dapat dikatakan linier jika mempunyai nilai signifikansi $p>0,05$. Pada penelitian ini dilakukan uji linearitas dengan menggunakan program IBM SPSS 22, dan hasil uji linearitas penelitian ini ditunjukkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

			F	Sig.
<i>Body image</i>	Between Groups	(combined)	1.223	.173
Kecemasan Sosial		Linearity	2.063	.153
		Deviation from Linearity	1.208	.190

Dari hasil uji linearitas diperoleh nilai signifikansi deviasi linearitas sebesar 0,190, $p > 0,05$. Oleh karena itu, data ini dapat diartikan sebagai dua variabel yang mempunyai hubungan linier.

Melalui uji normalitas dan uji linieritas yang dilakukan dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal dan linier. Oleh karena itu, dilakukan pengujian dengan menggunakan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi Pearson

Product Moment. Hasil pengujian hipotesis penelitian ini ditunjukkan pada Tabel 4.6.

Hasil uji hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,099$, nilai signifikansi 0,082, $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial pada remaja putri tidak mempunyai hubungan yang signifikan terhadap *body image*.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Rxy	Sig.	Ket
Body image – Kecemasan Sosial	-.099	.082	$p > 0,05$ Tidak signifikan

Berdasarkan hasil penelitian, koefisien korelasi kedua variabel yaitu kecemasan sosial dan *body image* adalah $r_{xy} = -0,099$ dan nilai signifikansinya sebesar 0,082 sehingga diketahui bahwa kecemasan sosial tidak berhubungan. Hubungan negatif dengan *body image* pada masa remaja awal. Oleh karena itu, H_0 diterima. H_1 ditolak. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Aderka et al., (2014) dan Ratnasari (2017) yang menemukan adanya hubungan negatif antara kecemasan sosial dengan citra tubuh, dan kecemasan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh. Sedangkan hasil penelitian ini mendukung penelitian Iksan (2022) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah *body image*. Oleh karena itu, berbeda dengan penelitian ini yang tidak menemukan hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial karena ada faktor lain, berbagai penelitian yang direview oleh peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial dikarenakan ada faktor lain yang di pengaruhi *body image*.

Selain kecemasan sosial, ada beberapa faktor lain yang dipengaruhi oleh citra tubuh, antara lain sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, dan karakteristik fisik (Cash & Smolak, 2011). Denich & Ifdil (2015) juga menyatakan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* adalah gender, media massa, dan hubungan interpersonal. Ada banyak faktor yang menyebabkan individu sulit melakukan interaksi sosial. Artinya, merasa tidak nyaman dan khawatir terhadap pandangan lingkungan sosial terhadap tipe tubuh kurus, gemuk, atau pendek (Hasibuan, 2015).

Bagi remaja putri, citra tubuh bukanlah salah satu faktor terbesar yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial. Menurut Rapee (1998), beberapa faktor lainnya antara lain pola pikir, lingkungan, fokus perhatian, dan penghindaran sosial. Pola pikir mempengaruhi citra tubuh seseorang, dan citra tubuh negatif dapat terjadi karena individu selalu berpikiran negatif terhadap citra tubuhnya (Mukhlis, 2021). Faktor lain yang mungkin mempengaruhi citra tubuh adalah lingkungan sosial yang berkaitan dengan pencarian perhatian dan penghindaran sosial, seperti yang ditemukan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) bahwa wanita dengan citra tubuh positif merasa nyaman dengan kritik karena merasa didukung dan komentar konstruktif dari lingkungan, dukungan ini memungkinkan individu untuk mengembangkan potensinya dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Durand (2006), faktor lainnya antara lain penyakit mental genetik, individu yang mengalami stres, dan trauma sosial.

Penelitian ini dilakukan pada 199 partisipan. Di antara peserta, 49 (24,62%) responden berada pada tingkat kecemasan sosial tinggi yang menunjukkan bahwa mereka memiliki ketidaknyamanan dan kekhawatiran berlebihan dalam situasi sosial, 98 (49,25%) berada pada tingkat sedang merasa nyaman dan tidak cemas dalam situasi sosial, 52 (26,13%) partisipan merasa berada pada level rendah artinya peserta benar-benar merasa nyaman dan tidak khawatir dalam situasi sosial. Tingkat *body image* partisipan positif sebanyak 114 orang (57,30%) yang berarti partisipan mempunyai reaksi positif terhadap ukuran dan berat badannya. Sebanyak 85 (42,70%) partisipan berada pada level negatif, artinya memiliki reaksi negatif terhadap bentuk tubuh dan berat badannya.

Penelitian ini masih mempunyai beberapa keterbatasan, Pertama, skor reliabilitas alat ukur *body image* yang digunakan dalam penelitian ini masih kurang memuaskan, sehingga perlu dilakukan pengembangan alat ukur *body image* pada remaja. Kedua, karena penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarkan oleh sekolah, maka waktu yang dibutuhkan partisipan untuk mengisi kuesioner di sekolah sangat terbatas. Ketiga, karena penelitian ini hanya menargetkan remaja perempuan, maka penelitian tambahan yang menargetkan remaja laki-laki dimungkinkan. Keempat, penelitian ini memerlukan eksplorasi lebih mendalam terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan *body image* remaja. Kelima, karena penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial remaja putri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan

citra tubuh, kami berharap peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang terkait dengan citra tubuh selain kecemasan sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara *body image* dan kecemasan sosial pada remaja perempuan SMAN 02 Mranggen. Kecemasan sosial dan *body image* memiliki nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,099$ dengan nilai signifikansi 0,082. Dengan demikian penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak memiliki hubungan terhadap *body image* pada remaja perempuan. Di dalam penelitian ini sebagian besar para remaja perempuan cenderung tidak mengalami *body image* terhadap kecemasan sosial tetapi yang dialami remaja perempuan disebabkan oleh faktor lain yaitu sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal.

Adapun saran yang peneliti ajukan adalah bagi peneliti selanjutnya dapat memberikan hasil yang berbeda dari penelitian yang terdahulu serta dapat memperdalam hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial pada kelompok lainnya. Bagi remaja perempuan diharapkan penelitian ini dapat berguna serta memberikan dan dapat memanfaatkannya dalam mengatasi hal yang berkaitan dengan *body image* dan kecemasan sosial. Bagi orang tua diharapkan penelitian ini dapat berguna untuk dapat mendampingi perkembangan *body image* dan kecemasan sosial anak. Bagi sekolah diharapkan penelitian ini dapat memberikan dampak positif bagi perhatian sekolah terhadap siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aderka, I. M., Gutner, C. A., Lazarov, A., Hermesh, H., Hofmann, S. G., & Marom, S. (2014). Body image in social anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, and panic disorder. *Body Image*, 11(1), 51-56. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2013.09.002>
- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79-92. <https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/291/235>
- Andea, R. (2010). *Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja*.
- Andinis, S. F., & Hamidah (2022). Citra tubuh dan kecemasan sosial pada remaja putri obesitas. 6(1).
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=bxPuCP9nCZoC&oi=fnd&pg=PR1&dq=Cash,+Thomas+F+%26+Smolak,+Linda.+2011.+Body+image:+A+hand+Book+of+Science,+Pratice,+and+Prevention.+NewYork.+Guilford.&ots=POdM5ojdgA&sig=7JmHTU6vBlp5zj4oyu0oGxyKhY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55-61. <https://www.jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/165>
- Durand, Mark & David Barlow. 2006. Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fakhri, N. (2017). Konsep dasar dan implikasi teori perbandingan sosial. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 10.
- Greca, A. La, & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Scale for Children-Revised: Factor Structure and Concurrent Validity. *Article in Journal of Clinical Child Psycholog*, 26(2), 83-94. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2201_2
- Hannan, Amalia, L., & Khairani, A. p. (2019). Pengembangan alat ukur skala citra tubuh. 3(2), 195-205.
- Hasibuan, Malayu S.P. (2015) Manajemen dasar, pengertian, dan masalah. Edisi Revisi, Bumi Aksara: Jakarta
- Hasibuan, N. E. (2015). Gambaran kecemasan sosial berdasarkan liebowitz social anxiety scale (lsas) pada remaja akhir di bandung. Universitas Padjajaran
- La Greca, A.M. & Lopez, N. 1998. Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal Of Abnonnal Child Psychology*, Vol 26 No 2, 83-94
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.29103/JPT.V3I2.8880>
- Nainggolan, S. Y. (2016). Body image, the cause of self-confidence crisis in young women. adolescent-women, accessed on 02 September 2016.
- Putri, D. A., & Halimah, L. (2022). Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap IGD pada Remaja. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 485-491. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/3100/1765>
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88-97
- Putro, J.K. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17 (1), 25-32
- Rapee, R. M. (1998). *Overcaming shyness and social phobia chapter II. 11-12 Passim*. Lifestyle Press.
- Ratnasari, S. E. (2017). *Hubungan antara Body Image dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan*. University of Muhammadiyah Malang.
- 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. www.idpublications.org
- Ryding, F. C., & Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction and Body Dysmorphic Disorder: A systematic review of psychological. *Psychology of Popular Media*, 9(4), 412-435.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. 2014. The development and validation of The physical and appearance comparison scale-revised. *Eating Disorder*, 15, 209- 217
- Sugiyono. (2010). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2018). Body Image Dissatisfaction and Anxiety Trajectories during Adolescence HHS Public Access. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 47(5), 785-795.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1390755>
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., Hadiyono, J., Simmons, D. R., & Vandello, J. A. (2013). *Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>