



BODY IMAGE DAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PEREMPUAN DI KOTA MAKASSAR

Muhammad Nur Iksan M¹, Ahmad Razak², Nurfitriany Fakhri³
^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar
nurfitriany.fakhri@unm.ac.id

Artikel info:

Submitted: 06-06-2022; Review: 05-11-2022; Accepted: 18-11-2022

Abstract

This study aims to determine the relationship between body image and social anxiety in adolescent girls in Makassar City. Respondents in this study were 355 women aged 17-22 years who live in Makassar City. The sampling technique used is accidental sampling. The measuring instrument used for body image is the MBRSQ-AS scale ($\alpha=0,815$) and social anxiety on the SAS-A scale ($\alpha=0,916$). The data analysis process used the Spearman Rho technique with a correlation coefficient of -0.133 with $p = 0.012$ ($p < 0.05$). These results indicate that there is a negative relationship between the body image variable and the social anxiety of adolescent girls in Makassar City. This means that the lower the body image, the higher the social anxiety level as well as the higher the body image, the lower the social anxiety of adolescent girls in Makassar City.

Key words: Adolescent Girls; Body Image; Social Anxiety

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Makassar. Responden dalam penelitian ini adalah 355 orang berjenis kelamin perempuan yang berusia 17-22 tahun yang berdomisili di Kota Makassar. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah accidental sampling. Alat ukur yang digunakan untuk *body image* skala MBRSQ-AS ($\alpha=0,815$) dan kecemasan sosial skala SAS-A ($\alpha=0,916$). Proses analisis data yang digunakan dengan menggunakan teknik Spearman Rho dengan hasil koefisien korelasi sebesar $-0,133$ dengan $p=0,012$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel *body image* dengan kecemasan sosial remaja perempuan di Kota Makassar. Hal ini berarti bahwa semakin rendah *body image* maka semakin tinggi kecemasan sosial begitupun sebaliknya semakin tinggi *body image* maka semakin rendah kecemasan sosial yang dimiliki remaja perempuan di Kota Makassar.

Kata kunci: *body image*; kecemasan sosial; remaja perempuan

PENDAHULUAN

Masa remaja memiliki karakteristik utama yaitu perkembangan identitas (Fakhri & Buchori, 2022). Masa ini ini diidentifikasi dengan keinginan remaja untuk menemukan identitas personal yang diperolehnya melalui lingkungan sekitar terutama dari teman sebaya. Remaja mengalami perubahan dramatis. Selain perubahan biologis seperti pubertas, remaja juga mengalami perubahan kognitif yang memungkinkan mereka berpikir lebih abstrak. Remaja menjadi semakin fokus pada teman, dan saat mereka mencari kemandirian yang lebih besar, mereka sering berkonflik dengan orang tua (Kazdin, 2000).

Masa remaja adalah masa ketika orang beralih dari ketergantungan unik pada unit keluarga mereka dan belajar bagaimana berinteraksi dengan teman sebaya dengan cara yang akan mengatur mereka selama sisa hidup mereka. Mereka menjadi semakin mandiri dari orang tua mereka dan malah bergantung pada kelompok sebaya mereka (Larson & Richards, 1991). Reorientasi sosial ini sangat dipengaruhi oleh pengembangan kemampuan neurokognitif tertentu (Kilford et al. 2016). Salah satunya adalah kesadaran diri. Kesadaran diri adalah pengarah perhatian individu terhadap diri sendiri, yang terbagi atas aspek privasi dan aspek publik (Davis & Franzoi 1999). Kesadaran diri, terutama aspek publiknya (kesadaran diri sebagai objek sosial), diperkirakan mencapai puncaknya pada masa remaja awal (Cicchetti dan Cohen 2006).

Perkembangan kesadaran diri publik akan meningkatkan kepekaan remaja terhadap bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain. Hal ini menjadi salah satu alasan meningkatnya insiden gangguan kecemasan sosial selama masa remaja (Leigh & Clark, 2018). Gangguan kecemasan sosial adalah kondisi yang mengganggu yang ditandai dengan ketakutan yang nyata dan terus-menerus terhadap perasaan akan dipermalukan atau diperhatikan oleh orang lain (American Psychiatric Association, 2013). Individu takut ketika berada dalam berbagai interaksi sosial, seperti percakapan dengan orang asing, bergabung dalam kelompok atau berbicara di telepon. Pada umumnya, hal yang melibatkan pengamatan dari orang lain, akan dirasakan sulit oleh individu yang bersangkutan. Hal ini termasuk berjalan ke dalam suatu ruangan dimana terdapat banyak orang lain yang sudah ada di dalamnya, maupun tampil di depan orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial, merasa takut bahwa mereka akan mengatakan atau melakukan sesuatu yang mereka yakini akan memermalukan dirinya. Kekhawatiran umum termasuk rasa takut, berkeringat, gemetar, malu, gagap, tampak cemas, merasa bodoh, atau tidak kompeten (Stein dan Stein 2008).

Masa remaja merupakan masa yang paling berperan terhadap proses perubahan sosial emosi. Santrock (2014) mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan yang melibatkan perubahan dalam diri remaja, seperti perubahan biologis, sosial emosi dan kognitif. Sehingga pada masa remaja ini sangat rentan terjadi kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan gangguan yang banyak ditemui pada masa remaja, dengan sebagian besar kasus terjadi selama periode ini (90% terjadi pada usia 23 tahun) (Kessler et al. (2005).

Kecemasan sosial memiliki prevalensi yang lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki (Caballo et al., 2013). Nevid (2005) mengemukakan bahwa perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dikarenakan tekanan sosial yang menjadi beban untuk menyenangkan orang lain. Perempuan biasanya memiliki kecemasan sosial lebih tinggi daripada laki-laki

sebab laki-laki biasanya tidak mau untuk meminta bantuan dalam memecahkan masalahnya, karena hal itu dianggap bahwa laki-laki akan memperlihatkan kelemahan mereka.

Vriends (2013) mengemukakan bahwa ditemukan presentasi yang cukup tinggi dari hasil kecemasan sosial, yaitu dari 311 orang Indonesia sebesar 15,8%. Kasus-kasus kecemasan sosial lebih sering ditemukan dalam jenis kelamin perempuan, individu dengan tingkat pendidikan dan kondisi sosial ekonomi yang rendah. Kasus kecemasan sosial juga tidak jarang terjadi pada anak-anak dan remaja (Hidalgo, Barnett & Davidson, 2001). Sebuah survei nasional kebugaran intelektual remaja yang dilakukan melalui National Institute of Mental Health di Amerika menyebutkan bahwa remaja berusia 13-18 tahun sebanyak 8% mengalami kecemasan sosial.

Vannucci dan Ohannessian (2017) mengemukakan bahwa kecemasan sosial sangat dipengaruhi oleh penampilan body image pada masa remaja. Rombe (2013) melakukan penelitian dan mendapat hasil remaja putri di SMAN Samarinda dengan partisipan sebanyak 87 orang, memperlihatkan ada hubungan antara body image dengan kepercayaan diri. Nainggolan (2011) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa ada hubungan yang positif secara statistik antara kecemasan sosial dengan kepercayaan diri.

Masa remaja adalah masa pubertas setelah kehidupan awal berakhir. Pubertas ditandai dengan perubahan yang cepat di dalam tubuh karena perubahan hormonal. Selama masa remaja, pertumbuhan dan berat badan akan meningkat dengan cepat karena hormon yang meningkat dalam tubuh. Remaja biasanya mengalami pertumbuhan tinggi dan berat badan. Perubahan fisik yang muncul pada remaja merupakan hal yang menjadi sorotan bagi orang lain. Sehingga hal tersebut akan sangat berperan penting terhadap penilaian body image bagi kehidupan remaja.

Vannucci dan Ohannessian (2017) mengemukakan bahwa body image dari masa anak-anak ke masa remaja akan mengalami perubahan terutama pada fase memasuki pubertas. Ketidakpuasan body image pada kalangan remaja bertingkat pada prevalensi dari 30% sampai 80%. Perubahan fisik yang tidak diinginkan yang terjadi pada remaja mengakibatkan dampak psikologis yang tidak diinginkan pula.

Body image membentuk persepsi pikiran dan sikap yang mengarah pada bentuk dan ukuran tubuh seseorang. Pikiran body image yang sempurna dipengaruhi oleh beberapa sebab, salah satunya adalah media sosial yang menggambarkan bahwa penampilan langsing, kulit putih dan hidung mancung dan lain sebagainya yang sering kita jumpai dalam media mengakibatkan terbentuknya standar body image di kalangan remaja..

Monks (2004) mengemukakan bahwa remaja sangat memberi perhatian terhadap bentuk tubuhnya, jika ada bagian tubuh yang tidak sesuai dengan penilaian standar maka hal tersebut kemungkinan besar akan mempengaruhi proses sosial pada lingkungannya. Remaja umumnya percaya terhadap kepuasan bentuk tubuh akan berpikir dirinya diterima atau tidak diterima di tempatnya berada.

Ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh, cenderung dirasakan oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Menurut survei pada medcom.id oleh Nainggolan (2016) mengemukakan bahwa Remaja perempuan mulai mengalami kekecewaan dengan bentuk tubuhnya mulai dari usia 16 tahun, sehingga remaja perempuan umumnya cenderung tidak lagi percaya diri dengan

bentuk tubuhnya. Denich dan Ifdil (2015) mengemukakan bahwa jika seseorang tersebut menilai dirinya secara buruk atau mempunyai body image yang negatif maka, dapat menyebabkan diet yang berlebihan serta menyebabkan turunnya harga diri, dan juga keseluruhan tekanan emosional, bahkan sampai depresi. Hal ini pula yang menyebabkan remaja menjadi khawatir dan akan mengalami kecemasan sosial. Aderka dan kawan-kawan (2014) mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara gangguan kecemasan sosial dengan body image.

Pemaparan di atas menjadi landasan peneliti melakukan pengumpulan data awal melalui google form. Berdasarkan hasil dari data awal yang dilakukan peneliti dengan menggunakan kuesioner sederhana yang dibuat oleh peneliti sendiri untuk menggambarkan kecemasan sosial yang terjadi di masyarakat. Hasil dari kuesioner tersebut menemukan bahwa dari 117 partisipan yang mengisi kuesioner menunjukkan 72,6% merasa sendiri jika berada dalam lingkungan yang baru, 30,8% merasa bahwa orang di sekitar tidak menerima kekurangan yang dimiliki, dan 43,6% merasa bahwa teman selalu berpikiran negatif terhadap diri sendiri, 76,1% merasa penampilannya tidak menarik dibanding orang lain, dan 94% selalu memperhatikan penampilannya. Dari pemaparan hasil data awal yang dikumpulkan peneliti bahwa remaja perempuan di Kota Makassar merasa kecemasan yang dimiliki cukup tinggi. Sehingga dari hasil tersebut membuat peneliti bermaksud untuk meneliti apakah terdapat hubungan body image terhadap kecemasan sosial dikalangan remaja perempuan di Kota Makassar.

KAJIAN PUSTAKA

Diananda (2018) mengemukakan bahwa remaja awal terjadi pada rentang usia 13/14 tahun sampai 17 tahun. Pada fase ini perubahan terjadi sangat besar hingga mencapai pada puncaknya. Ketidakstabilan dalam banyak hal terjadi pada usia ini. Dimulai dari pencarian jati hingga perubahan pola sosial dalam keluarga. Remaja mulai menunjukkan keinginan untuk membuat keputusan pribadi mereka. Ketika remaja berada pada rentang usia 17 hingga 21 tahun, terdapat perubahan lain yang terjadi. Remaja pada usia ini perlu menjadi pusat perhatian, memiliki keinginan untuk keluar dari lingkup keluarga, idealis, memiliki aspirasi yang berlebihan, bersemangat dan memiliki energi yang luar biasa. Selain itu, remaja pada rentang usia tersebut menunjukkan usaha yang keras untuk membentuk sebuah identitas diri dan keinginan untuk menunjukkan kemandirian secara emosional.

Remaja perempuan biasanya mulai memperhatikan penampilan tubuh mereka dan perlu membuat penampilan mereka konsisten dengan standar proporsional. Remaja sering membuat perbandingan sosial di antara mereka sendiri dan orang lain yang mereka anggap sebagai bandingan. Remaja akan melakukan perbandingan dengan remaja lain yang memiliki gambaran yang sama dengan mereka, misalnya dengan remaja lain yang memiliki kesamaan rentang usia. Hal ini dilakukan agar terdapat hasil perbandingan yang lebih tepat (Fakhri, 2017). Perbandingan sosial semacam ini dikhawatirkan dalam proses penilaian diri seseorang, dalam melakukannya seseorang akan lebih bergantung pada penilaian subjektif daripada penilaian objektif (Herabadi, 2007). Beberapa ahli perkembangan berpendapat bahwa dibandingkan dengan anak-anak, remaja memiliki kecenderungan lebih untuk membuat perbandingan sosial sambil membandingkan diri mereka sendiri (Santrock, 2003).

Vannucci dan Ohannessian (2017) mengemukakan bahwa body image mengacu pada persepsi individu tentang penampilan fisik yang dipikirkan atau dirasakan tentang persepsi body sendiri. Persepsi mengenai body image masih rendah pada masa anak-anak dan akan meningkat seiring berjalannya usia terutama pada saat memasuki masa remaja setelah berada pada masa pubertas. Ketidakpuasan mengenai body image akan menyebabkan meningkatnya risiko gangguan makan, gangguan kecemasan, dan bahkan depresi pada remaja.

Salah satu bentuk gangguan kecemasan adalah kecemasan sosial. Lestari (2012) mengatakan bahwa kecemasan sosial adalah kecemasan dalam bersosialisasi dengan orang lain, kelompok yang berbeda atau bentuk rasa cemas ini diarahkan pada lingkungan sosial. Semiu (2006) menunjukkan bahwa kecemasan sosial adalah bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan kekhawatiran kronis dan rasional akan kehadiran individu yang berbeda. Individu tersebut berusaha untuk menjauh dari situasi tertentu di mana dia dapat dikritik dan menunjukkan tanda-tanda dan gejala kecemasan atau berperilaku dengan cara yang memalukan. Dengan demikian, seseorang yang dilanda kecemasan sosial menghindari orang lain karena khawatir dikritik, termasuk berbicara atau menunjukkan diri di depan umum, makan di depan umum, menggunakan toilet umum atau melakukan aktivitas lain di depan umum yang dapat memicu kecemasan. Rasa cemas ini muncul di masa remaja ketika pengakuan sosial terhadap orang lain sangat penting dalam kehidupan remaja.

Pengertian kecemasan sosial dapat disimpulkan sebagai perasaan terhadap keadaan sosial atau hubungan dengan orang lain yang dapat secara langsung mengarahkan individu ke rasa cemas, merasa sadar diri, mempertimbangkan, mengevaluasi, dan mengkritik diri sendiri. Kecemasan sosial juga bisa diartikan sebagai rasa kekhawatiran dan kecemasan dinilai atau dievaluasi secara buruk oleh orang lain, yang mengarah pada perasaan tekanan, kebingungan, penghinaan, dan kekurangan.

LaGreca dan Lopez (1998) mengemukakan tiga aspek dari kecemasan sosial yaitu: (a) ketakutan atau kekhawatiran akan pemikiran negatif, (b) penghindaran sosial dan adanya perasaan tertekan dalam situasi yang baru atau saat melakukan interaksi dengan orang lain, dan (c) penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum dengan orang yang baru ditemui atau baru dikenal.

Remaja yang sering merasa khawatir saat di depan banyak orang, memiliki kecemasan yang dapat muncul dari kekhawatiran terhadap penilaian oleh orang lain tentang perubahan tubuh dan perilaku mereka. Pada masa remaja, kecemasan diekspresikan dalam perilaku yang terlihat yang terdiri dari kemurungan, kegugupan, lekas marah, sulit tidur, dan kepekaan yang luar biasa terhadap ungkapan atau sikap orang lain. Remaja yang merasa khawatir akan sedih karena merasa tidak aman, mereka akan menyalahkan diri sendiri karena merasa bertanggung jawab atas kurangnya kemampuan untuk memenuhi harapan orang tua, guru, dan teman sebayanya, dan secara teratur merasa kesepian dan disalahpahami (Hurlock, 1999).

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa remaja dengan body image yang positif dapat melihat tubuhnya sesuai dengan kenyataan dan merasa yakin dan nyaman terhadap body image atau bentuk tubuh yang dimilikinya. Remaja yang seperti ini cenderung tidak merasa

cemas dalam menghadapi lingkungan sosial. Sedangkan remaja yang merasa body image negatif akan bersifat merusak terhadap dirinya. Hal tersebut dapat membuat individu mengalami kecemasan sosial.

HIPOTESIS

H₀ : Tidak terdapat hubungan negatif antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Makassar.

H_a : Terdapat hubungan negatif antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Makassar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui hubungan body image terhadap kecemasan sosial dikalangan remaja perempuan di Kota Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja perempuan di kota Makassar yang berusia 17-22 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling dengan menyebarkan skala penelitian menggunakan google form kepada remaja perempuan di kota Makassar.

Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan model skala likert. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBRSQ-AS) menggunakan lima pilihan respon yaitu: Sangat setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak setuju (TS) dan Sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor setiap respon dimulai dari 1 untuk respon STS, 2 untuk TS, 3 untuk N, dan 4 untuk S dan 5 untuk respon (SS). Skala kecemasan sosial SAS-A yang menggunakan lima pilihan respon yaitu: Sangat setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak setuju (TS) dan Sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor setiap respon dimulai dari 1 untuk respon STS, 2 untuk S, 3 untuk N, dan 4 untuk S dan 5 untuk respon (SS).

MBRSQ-AS ini ditranslasi oleh peneliti setelah meminta izin terlebih dahulu kepada penyusun skala, kemudian dilanjutkan dengan back translation setelah itu dilakukan uji coba. Daya diskriminasi aitem yang ditemukan pada MBRSQ-AS setelah uji coba terhadap 31 aitem yang diuji menunjukkan hasil yaitu sebanyak 10 aitem yang gugur sehingga jumlah aitem pada skala body image MBRSQ-AS yaitu tersisa 21 aitem. Jumlah aitem yang bertahan sebanyak 21 aitem dengan nilai signifikansi $>0,3$. Aitem yang dinyatakan valid dengan validitas bergerak antara 0,330-0,700.

Kecemasan sosial diukur dengan menggunakan social anxiety scale for adolescence (SAS-A). Skala ini ditranslasi oleh peneliti setelah meminta izin terlebih dahulu kepada penyusun skala, kemudian dilanjutkan dengan back translation setelah itu dilakukan uji coba. Setelah uji coba dilakukan analisis terhadap 18 aitem yang diuji dan tidak ditemui aitem yang gugur atau mempunyai daya diskriminasi dibawah 0,30. Jumlah aitem yang bertahan sebanyak 18 aitem dengan nilai signifikansi $>0,3$. Aitem yang dinyatakan valid dengan validitas bergerak antara 0,338-0,812.

Reliabilitas skala body image MBRSQ-AS diperoleh nilai alpha cronbach sebesar 0,815 yang berarti tingkat reliabilitasnya tergolong bagus. Skala kecemasan sosial SAS-A diperoleh alpha cronbach sebesar 0,916 yang berarti tingkat reliabilitas tergolong sangat bagus.

Teknik analisis data menggunakan uji Spearman Rho dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi dibawah atau sama dengan 0,05 ($p=0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak..

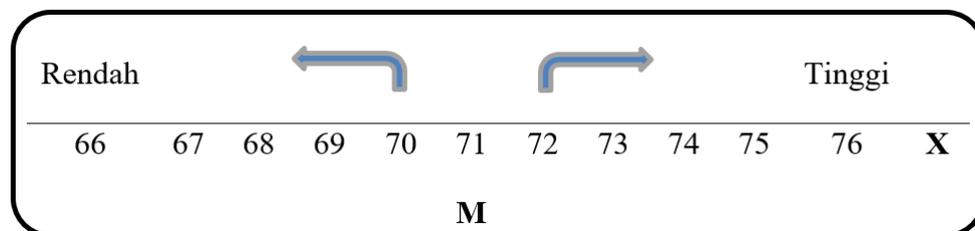
HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini sebanyak 355 responden berjenis kelamin perempuan, berusia 17-22 tahun, berdomisili di kota Makassar. Deskripsi data penelitian diperoleh menggunakan kategorisasi berdasarkan mean hipotetik, yang didasarkan pada respon jawaban responden pada setiap skala penelitian. Uraian kategorisasi hasil pengolahan data body image dan kecemasan sosial sebagai variabel penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Analisis Deskripsi Data Empirik Variabel Penelitian

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Body image	21	105	71	10
Kecemasan Sosial	18	90	57	12

Berdasarkan uraian tabel diatas terdapat responden dengan skor terendah yaitu 21 dan responden dengan skor tertinggi yaitu 105. Nilai rata-rata hipotetik sebesar 71 dengan standar deviasi sebesar 10. Terdapat responden dengan skor terendah yaitu 18 dan responden dengan skor tertinggi yaitu 90. Nilai rata-rata hipotetik sebesar 57 dengan standar deviasi sebesar 12.



Gambar 1. Kategorisasi Variabel Body image MBRSQ-AS

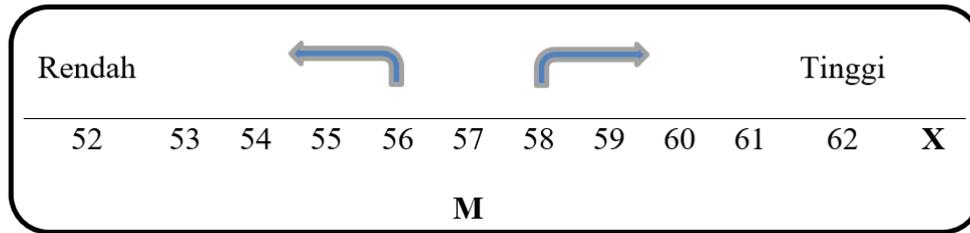
Keterangan:

Positif : 152

Negatif : 168

Tidak perlu dikategorisasikan: 35

Pada gambar 1 menunjukkan bahwa terdapat 152 orang yang mengalami tingkat body image yang positif dan sebanyak 168 orang yang memiliki tingkat body image yang negatif. Hasil kategorisasi di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat body image yang cenderung berada pada kategori negatif.



Gambar 2. Kategorisasi Variabel Kecemasan Sosial SAS-A

Keterangan:

Tinggi : 170

Rendah : 151

Tidak perlu dikategorisasikan: 34

Data pada gambar 2 menunjukkan bahwa terdapat 170 orang mengalami tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Sebanyak 151 orang dengan yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah. Hasil kategorisasi di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat kecemasan sosial yang cenderung berada pada kategori tinggi.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu, ada hubungan body image terhadap kecemasan sosial dikalangan remaja perempuan di Kota Makassar yang dianalisis dengan menggunakan uji teknik korelasi spearman rho yang dilakukan menggunakan SPSS 26 for windows. Uji korelasi spearman rho digunakan terhadap data yang diambil dengan menggunakan metode accidental sampling. Hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Variabel	r	p	Keterangan
Body image dan Kecemasan Sosial	-0,133	0,012	Signifikan

Hasil analisis data pada tabel menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara variabel body image dengan kecemasan sosial sebesar $r = -0,133$ dengan nilai signifikansi $p = 0,012$. Taraf signifikansi maka r hitung harus dibandingkan dengan r tabel. Nilai r tabel dapat dilihat pada tabel spearman rho, dengan menggunakan banyaknya jumlah individu (N). Jika r tabel $0,05$ (5%) $< r$ hitung, maka dinyatakan signifikan, H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,133$ menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan. Sehingga semakin tinggi body image makin rendah kecemasan sosial remaja begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Peneliti melakukan uji korelasi pada setiap aspek body image, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Hasil analisis korelasi dari setiap aspek dapat dilihat pada tabel:

Tabel 3. Uji Korelasi Aspek Body image Terhadap Kecemasan Sosial

Aspek Body image	Koefisien Korelasi	Sig.
Appearance evaluation (evaluasi penampilan)	-0,251	0,000
Appearance orientation (orientasi penampilan)	0,168	0,002
Body area satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh)	-0,151	0,004
Overweight preoccupation (kecemasan menjadi gemuk)	0,044	0,408
Self-classified weight scale (pengkategorian ukuran tubuh)	-0,086	0,105

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji korelasi dari setiap aspek body image, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,251, 0,168, -0,151, 0,044, dan -0,086 dengan nilai signifikan yaitu 0,000, 0,002, 0,004, 0,408 dan 0,105. Tabel di atas menunjukkan bahwa empat aspek body image terhadap kecemasan sosial memiliki hubungan signifikan negatif dengan taraf $p \leq 0,05$ dan satu aspek lainnya tidak menunjukkan hubungan negatif signifikan.

Aspek pertama body image yaitu evaluasi penampilan memberikan sumbangsi sebesar $-0,2512 = 0,063$ atau 6,3 % terhadap kecemasan sosial. Aspek kedua orientasi penampilan tidak memiliki hubungan signifikan negatif terhadap kecemasan sosial. Aspek ketiga kepuasan terhadap bagian tubuh memberikan sumbangsi sebesar $0,1512 = 0,022$ atau 2,2% terhadap kecemasan sosial. Aspek keempat kecemasan menjadi gemuk memberikan sumbangsi sebesar $0,0442 = 0,001$ atau 0,1% terhadap kecemasan sosial. Aspek kelima pengkategorian ukuran tubuh memberikan sumbangsi sebesar $-0,0862 = 0,007$ atau 0,7% terhadap kecemasan sosial. Aspek pertama body image yaitu evaluasi penampilan paling besar memberi sumbangsih terhadap kecemasan sosial remaja perempuan di Kota Makassar.

Cash dan Pruzinky (2002) mengemukakan bahwa body image merupakan sikap yang dimiliki individu akan tubuhnya yang dapat berupa evaluasi positif atau negatif. Individu yang memiliki body image yang cenderung positif akan menerima keadaan fisiknya dan memiliki perasaan yang percaya diri terhadap dirinya. Individu yang memiliki body image yang cenderung negatif akan merasa malu dan cemas akan fisiknya, individu akan merasa gelisah dan juga canggung

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan negatif antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di kota Makassar diterima atau ditolak. Berdasarkan hasil olah data dengan menggunakan bantuan program Microsoft excel 2010 dan SPSS 26. for windows diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian uji hipotesis ini memperlihatkan terdapat hubungan negatif yang signifikan.

Hasil hipotesis dilihat dari uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi spearman rho untuk menguji tingkat hubungan antara dua variabel. Hasil uji hipotesis yang memiliki nilai $r = -0,133$ dengan nilai $p = 0,012$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negatif antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Makassar. Semakin positif body image remaja perempuan maka semakin rendah kecemasannya. Begitupun sebaliknya, apabila body image remaja perempuan negatif maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dimilikinya.

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja membuat remaja lebih cenderung memberikan perhatian yang berlebih terhadap keadaan dirinya, hal ini mengarah pada kecenderungan menilai terhadap penampilan fisiknya sendiri (Ridwan, Widyastuti & Fakhri, 2021). Sebanyak 27% laki-laki dan 41% perempuan dilaporkan mencemaskan penampilan setidaknya satu bagian tubuh. Hasil dari penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan lebih merasa tidak puas terhadap tubuhnya dibanding dengan laki-laki (Rief et al., 2006).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Aderka dkk (2014) mengemukakan dalam hasil penelitiannya bahwa peningkatan atau penurunan body image terhadap individu secara tidak langsung dikaitkan dengan kecemasan sosial khusus sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan sosial dengan body image yang dimiliki seseorang. Selanjutnya penelitian Rahmadani dan Sawitri (2017) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa persepsi mengenai body image yang rendah akan cenderung dapat menimbulkan mood yang negatif seperti kecemasan artinya semakin baik persepsi seseorang terhadap body image yang dimilikinya maka semakin rendah kecemasan individu. Sebaliknya semakin buruk persepsi seseorang terhadap body image yang dimilikinya, maka semakin tinggi kecemasan individu.

Ketidakpuasan terhadap body image juga dapat berperan dalam memicu berbagai gejala gangguan kecemasan pada remaja. Tekanan yang dirasakan dari keluarga, teman sebaya, dan media untuk menyesuaikan diri dengan harapan sosial dan budaya mengenai gambaran tubuh ideal, mengajarkan individu untuk menginternalisasi harapan tersebut sebagai standar pribadi, dan pusat harga diri mereka, serta menjadi hal yang penting untuk dicapai. Internalisasi ideal tubuh seperti itu memunculkan perbandingan sosial dengan menjadikan penampilan sebagai dasar perbandingan terhadap orang lain misalnya, memikirkan bagaimana penampilan tubuh individu bila dipandang oleh orang lain (Fitzsimmons-Craft et al., 2012). Pada akhirnya, hal ini dapat menghasilkan persepsi mengenai penampilan fisik yang dirasakan buruk karena gambaran tentang tubuh ideal sangat sulit dicapai. Ketidakpuasan terhadap body image kemudian menimbulkan pengaruh negatif karena penampilan fisik merupakan pusat evaluasi diri.

Remaja dapat menjadi sangat rentan dalam mengalami kecemasan sehubungan dengan ketidakpuasan terhadap *body image* yang dimiliki dengan tekanan sosiokultural tentang gambaran penampilan fisik yang ideal sesuai harapan sosial. Tekanan untuk menyesuaikan diri dengan harapan sosial dan perilaku remaja dalam melakukan perbandingan sosial dengan teman sebaya sangat penting selama periode perkembangan remaja (Rose & Rudolph, 2006). Hal ini menyebabkan remaja dapat membuat evaluasi negatif yang menjadikan penampilan sebagai dasar evaluasinya menjadi hal utama di dalam hidup (Myers & Crowther, 2009). Dengan demikian, remaja dengan ketidakpuasan terhadap *body image* dapat menghasilkan respon kecemasan yang semakin meningkat setelah merasakan ancaman evaluatif dari lingkungan sosial terkait penampilan. Oleh karena itu, pengaruh persepsi *body image* pada gejala gangguan kecemasan dapat menjadi sangat kuat di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti, terdapat hubungan negatif antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Makassar, sehingga hipotesis diterima. Hal tersebut berarti makin negatif *body image* yang dimiliki maka semakin tinggi pula kecemasan sosial pada remaja perempuan di kota Makassar dan sebaliknya. Berdasarkan uraian kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut: Melalui penelitian ini dapat menginformasikan kepada remaja

perempuan di kota Makassar agar remaja perempuan menanamkan pikiran yang positif pada bentuk dan ukuran tubuh yang dimilikinya. Sehingga remaja tidak merasa cemas terhadap pandangan serta penilaian yang negatif dari orang lain pada saat berhadapan di lingkungan sosial.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperbanyak referensi terlebih dahulu agar lebih mudah mengerjakan penelitiannya. Peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan pengategorisasian ukuran tubuh. Peneliti selanjutnya yang berminat meneliti tentang *body image* dan kecemasan sosial disarankan untuk menambah variabel, atau memperluas jangkauan responden dan mengubah konteks penelitian, misalnya penelitian terhadap remaja putra, wanita dewasa, dan lain-lain.

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. Elsevier. Body Image 11, 51-56*
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.002>.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual for mental disorders 5*. Washington, DC: American Psychiatric Press; 2013.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., & Nobre, L. (2013). The assessment of social anxiety through five self-report measures, LSAS-SR, SPAI, SPIN, SPS, and SIAS: A critical analysis of their factor structure. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 21(3).
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.
- Cicchetti, D., & Cohen, D. J. (Eds.). (2006). *Developmental psychopathology, volume 1: theory and method (Vol. 1)*. John Wiley & Sons.
- Davis, M.H. & Franzoi, S.L. (1999). Self-awareness and self-consciousness. In: Derlega J, Winstead BA, Jones WH, editors. *Personality: Contemporary theory and research*. Chicago: Nelson-Hall pp. 307-338.
- Denich, U. A., & Ifdil. (2015). Konsep *Body Image* Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 3(2), 55-61. ISSN Cetak: 2337-6740 - ISSN Online: 2337-6880.
- Diananda. A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Istighna*. 1(1), 116-133. ISSN 1979-2824.
- Fakhri, N. (2017). Konsep dasar dan implikasi teori perbandingan sosial. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 10.
- Fakhri, N., & Buchori, S. (2022, April). Intrapersonal peacefulness in Indonesian adolescents. In *1st World Conference on Social and Humanities Research (W-SHARE 2021)* (pp. 188-192). Atlantis Press.
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Harney, M. B., Koehler, L. G., Danzi, L. E., Riddell, M. K., & Bardone-Cone, A. M. (2012). Explaining the relation between thin ideal internalization and body dissatisfaction among college women: The roles of social comparison and body surveillance. *Body image*, 9(1), 43-49.
- Herabadi, A. G. (2007). Hubungan Antara Kebiasaan Berpikir Negatif Tentang Tubuh Dengan *Body Esteem* Dan Harga Diri. *Makara, sosial Humaniora*. 11(1), 18-23.
- Hidalgo, R. B., Barnett. S. D., & Davidson, J. R. T. (2001). Social Anxiety Disorder In Review: Two Decades Of Progress. *International of Neuropsychopharmacol* 4: 279-298.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Diterjemahkan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Kazdin, A. E. (Ed.). (2000). *Encyclopedia of Psychology*, Vol. 3. American Psychological Association.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E.



- (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kilford, E.J., Garrett, E. & Blakemore, S.J. (2016). The development of social cognition in adolescence: An integrated perspective. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 70: 106-120
- La Greca, A.M. & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations And Friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Larson, R & Richards, M.H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child Development*; 62(2):284-300. doi: 10.1111/j.1467-8624.1991.tb01531.x.
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 388-414. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>
- Lestari, E. S. (2012). Hubungan Kecemasan Sosial Dan Kematangan Emosi Dengan Kematangan Seksual Remaja Smp Di Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Psikopedagogia*. 1, ISSN: 2301-6167.
- Monks, (2004). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology*, 118(4), 683.
- Nainggolan, S. Y. (2016). *Body Image*, penyebab krisis percaya diri pada remaja putri. Diakses pada Metrotvnews.com pada tanggal 15 Juli 2020.
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza: penelitian di balai kasih sayang parmadi siwi. *Jurnal Sosiokonsepia*, 16(02), 161-174.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A. & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Rahmadani, T. A., & Sawitri, D. S. (2017). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjajaran. *Journal Empati Universitas Diponegoro*. 6(4).
- Ridwan, O. A., Widyastuti, W., & Fakhri, N. (2021). Efektivitas Pelatihan Gratitude dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Perempuan yang Mengalami Body Dissatisfaction. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(2).
- Rief, W., Buhlmann, U., Wilhelm, S., Borkenhagen, A., & Braehler, E. (2006). The prevalence of body dysmorphic disorder: a population-based survey. *Jurnal Psychological Medicine*, 36, 877-885. 10.1017/S0033291706007264.
- Rombe, S. (2013). Hubungan *Body Image* dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA negeri 5 samarinda. *Psikoborneo*. 1(4). 228-237. ISSN: 2477-2666/E-ISSN: 2477-2674.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological bulletin*, 132(1), 98.
- Santrock, W. J. (2014). *Child development*. USA: Mc Graw Hill.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The lancet*, 371(9618), 1115-1125.
- Vannucci, A. & Ohannessian, C. M. (2017). *Body Image* Dissatisfaction and Anxiety Trajectories During Adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 00(00), 1-11 doi: 10.1080/15374416.2017.1390755.
- Vriends, N., Pfaltz, M.C., Novianty, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social



anxiety and their clinical relevance in Indonesia and switzerland. *Frontiers in Psychology*. 4(3) 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00003.