

Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan

Oleh:

Dwi Mahatvamawati

Effy Wardati Maryam

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

Pendahuluan

Santrock menuturkan usia remaja berlangsung dari 12 hingga 23 tahun. Menurut beberapa tokoh dari penelitian terdahulu proses tahap remaja bukan tugas yang mudah untuk dilalui. Banyak perubahan disetiap perkembangan mereka. Menurut konsep Hall (Santrock) mengklaim jika masa remaja merupakan era kacau, dalam hal ini juga terjadi perubahan fisik dan tidak jarang perubahan tersebut mudah diterima.

Kecemasan social menurut La Greca dan Lopez (1998) adalah perasaan cemas social yang menyebabkan ketidaknyamanan pada seseorang karena harus berhadapan dengan orang asing, hal ini menyebabkan penghinaan bagi dirinya.

Cash dan Deagle menafsirkan citra tubuh sebagai tolak ukur kepuasan individu terhadap dirinya secara fisik mencakup ukuran, bentuk dan ukuran tubuh.

Hasil wawancara yang mendukung bahwa subjek ada indikasi mengalami kecemasan social berkaitan dengan individu baru, gugup berbicara dengan teman sebaya dan cenderung malu Ketika beradaptasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Said&Herdajani bahwa tingkat kecemasan social yang rendah berkaitan dengan citra tubuh negative yang tinggi, begitu sebaliknya.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan social pada remaja perempuan?

Metode

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah siswi perempuan SMA Sidoarjo berjumlah 1159. Sampel penelitian berjumlah 270, menggunakan Teknik sampling yaitu proporsional random sampling.

Teknik Pengumpulan Data

Skala kecemasan social yang diadopsi dari skala (Baihaqi) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,911.

Skala citra tubuh yang diadopsi dari skala (Anisykurli) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,923.

Hasil

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	Citra Tubuh	Kecemasan Sosial
Valid	258	258
Missing	0	0
Mean	62.271	79.872
Std. Deviation	5.204	9.653
Minimum	49.000	55.000
Maximum	75.000	103.000

Dari hasil analisis statistik deskriptif diperoleh skor kecemasan sosial minimum 55 dan maksimum 103 ($M = 79,87$, $SD = 9,65$). Skor citra tubuh minimum 49 dan maksimum 75 ($M = 62,271$, $SD = 5,20$).

Tabel 2. Kategorisasi responden

Frequencies for kategorisasi citra tubuh

Kategorisasi Citra Tubuh	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	254	98.450	98.450	98.450
Tinggi	4	1.550	1.550	100.000
Missing	0	0.000		
Total	258	100		

Frequencies for kategorisasi kecemasan sosial

Kategorisasi Kecemasan Sosial	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	257	99.612	99.612	99.612
Tinggi	1	0.388	0.388	100.000
Missing	0	0.000		
Total	258	100		

Dari tabel 2 menunjukkan hasil prosentase kategori siswa sedang ke tinggi berdasarkan 2 variable

Hasil (lanjutan)

Tabel 3. Uji normalitas dan Uji hipotesis

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality

		Shapiro-Wilk	p
Citra Tubuh	- Kecemasan Sosial	0.991	0.103

Pearson's Correlations

		Pearson's r	p
Citra Tubuh	- Kecemasan Sosial	-0.206 ***	< .001

Hasil uji asumsi pada tabel 3 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.103, dimana nilai ini lebih dari 0,05 maka data dapat diartikan berdistribusi normal.

Berdasarkan analisis uji hipotesis korelasi antara variabel citra tubuh (X) dan kecemasan sosial (Y) pada perempuan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan nilai $p = < .001$ dari awal signifikansi lebih kecil yang digunakan yaitu 0.05 ($0.000 < 0.05$) dan nilai $r = -0.206$. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian, yang menyatakan bahwa citra tubuh yang lebih tinggi maka tingkat kecemasan sosial rendah.

Pembahasan

Hipotesis diterima yang berarti terdapat hubungan negative antara citra tubuh dengan kecemasan social pada remaja perempuan.

Penelitian terdahulu yang mendukung adanya penelitian

Hasil penelitian ini didukung oleh (Said & Herdajani, 2023) adanya hubungan negatif antara variabel citra tubuh dengan kecemasan sosial yang dialami siswi kelas X di SMA Negeri "X" di Jakarta. Jadi, semakin baik citra tubuh maka semakin rendah kecemasan sosial, dan sebaliknya, semakin rendah citra tubuh, semakin tinggi kecemasan social

Hasil penelitian tersebut didukung oleh (Diwanda & Wakhid, 2022) bahwa responden dengan cedera fisik kategori sedang cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih besar daripada responden dengan cedera fisik kategori rendah.

Didukung oleh pernyataan (Dacey & Kenny) persepsi negatif yang dimunculkan remaja perempuan terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan teman sebayanya

Temuan Penting Penelitian

Citra tubuh terdapat hubungan dan mempengaruhi kecemasan social. Variabel citra tubuh (X) dan kecemasan social (Y) searah dan lemah. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa responden dalam penelitian memiliki citra tubuh negatif dan kecemasan sosial yang rendah, ini menunjukkan hubungan searah. Di sisi lain, hasil kategorisasi menunjukkan hubungan lemah antara kedua variabel yaitu koefisien korelasi (r) sebesar 0,206.

Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini menginformasikan kepada siswi SMA Sidoarjo untuk berpikir positif dan menghargai kekurangan maupun kelebihan tubuh. Sehingga berkurang rasa cemas dalam diri serta penilaian negatif, penghindaran ketika berhadapan di situasi sosial.

Referensi

- Agatha Pribadi, R. (2019). Hubungan Antara Citra Diri Negatif Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Perkotaan. *Calypra*, 8(2), 1–16.
- Anisykurl, M. I., Ariyanto, E. A., & Muslikah, E. D. (2022). *Kecemasan sosial pada remaja di Surabaya Pendahuluan*. 2(3), 1–11.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Baihaqi, M. G. (2017). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas 2 SMAN 1 Tumpang. In *Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Universitas Lampung Bandar Lampung*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Cahyaning Suryaningrum. (2016). Efikasi Diri dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 147(March), 11–40.
- Damaiyanti, S., Suri, S. I., & Octavia, D. (2023). Hubungan Obesitas Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMA Negeri Kota Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 27–31. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Diwanda, A. S., & Wakhid, A. (2022). Hubungan Cellaan Fisik Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5, 271–280. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jik%0Ahttps://journal.ppnijateng.org/index.php/jik/article/view/1409>
- Elsa Novitasari, A. Y. S. H. (2021). The Relationship Between Body Image, Self-Efficacy, And Coping Strategy Among Indonesian Adolescents Who Experienced Body Shaming. *Enfermeria Clinica*, 31.
- Evita Diana. (2016). The Effectiveness of Group Counseling in Reducing Adolescent Social Anxiety Levels : A Systematic Literature Review. *SSocial, Humanities, and Education Studies (SHEs)*, 5(Snip 2021), 1–23.
- Febian Dwiduonova, W. dan S. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38–47. <https://doi.org/10.5422/fordham/9780823244881.003.0006>
- Liskasiwi, M. (2020). *Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja*. Mercu Buana Yogyakarta.
- M. Arif Eka Pramudita. (2021). Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Masa Pandemi Coronavirus-19. In *universitas muhammadiyah malang* (Vol. 14, Issue 1), universitas muhammadiyah malang.
- M, M. N. I., Razak, A., & Fakhri, N. (2022). Body Image Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar. *Egalita Jurnal Kesetaraan Dan Keadilan Gender*, 17(2), 18–30. <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.16323>
- 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>
- Mulvariani, W., Salsabiila, H. S., & Jamaluddin, M. (2021). Modifikasi Perilaku Teknik Shaping Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Anak. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(2), 174–181. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i2.403>
- Mutahari, H. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016. *Journal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 13–23.
- Permatasari, D. R., D. D. R., & Khotimah, H. (2022). Body shape dissatisfaction with social anxiety tendencies in women in the early adult phase in malang city. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 180–186.
- Ratnasari, S. E. (2017). Hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Skripsi*, 1–63. <http://eprints.umm.ac.id/43875/1/jiptumpp-gdl-shofianaev-49198-1-skripsi.pdf>
- Rezeki, S. M., Lubis, M. R., & Munir, A. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri dan Dukungra Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X Listrik di SMK Negeri 2 Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 141–144. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.658>
- Rofida, M., & Puspitosari, W. A. (2016). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Hubungan Body Image Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial*.
- Safira Pramitasari dan Atika Dian Ariana. (2018). *Hubungan antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal*. 031, 2018.
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri “ X ” Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 6–13.
- Sari, W. K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2022). Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanggannya Pada Remaja di Pantj Asuhan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 204–208. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.177>
- Tajuddin, A., & Haenidar. (2019). Hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 56–65.

