

## Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan *body image*?

Mutiara Insani Anisykurli<sup>1</sup>, Eko April Ariyanto<sup>2\*</sup>, Etik Darul Muslikah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*E-mail: [eko\\_ariyanto@untag-sby.ac.id](mailto:eko_ariyanto@untag-sby.ac.id)

**Published:**  
1 Januari 2023

### **Abstract**

*Social anxiety has a negative impact on the social life of adolescents. Social anxiety is described as an individual's fear of social situations related to physical and performance that makes individuals more careful with other people, fearing that they will be humiliated and humiliated. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and social anxiety in late adolescents in Surabaya. This research is a correlational quantitative research. The subject of this research was taken by purposive sampling and carried out online using a Google form. The number of subjects in this study were 254 people. Data analysis uses product moment correlation. The results of hypothesis testing using Product Moment Pearson obtained a correlation coefficient of -0.678 and a significance of 0.000. So it can be concluded that there is a very significant negative relationship between body image and social anxiety in late adolescents in Surabaya.*

**Keywords:** *Body image, social anxiety, Late Adolescence*

### **Abstrak**

*Kecemasan sosial memiliki dampak negatif dalam kehidupan sosial remaja. Kecemasan sosial digambarkan sebagai rasa takut individu terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa dan fisik yang membuat individu menjadi lebih berhati-hati dengan orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan dan dihina. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja akhir di Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini diambil secara purposive sampling dan dilakukan secara daring menggunakan google form. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 254 orang. Analisis data menggunakan korelasi product moment. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan Product Moment Pearson memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.678 dan signifikansi sebesar 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja akhir di Surabaya.*

**Kata kunci:** *Body image, Kecemasan sosial, Remaja Akhir*

**Copyright © 2023. Mutiara Insani Anisykurli, Eko April Ariyanto, Etik Darul Muslikah**

---

## Pendahuluan

Salah satu gangguan psikologis tertinggi di dunia adalah gangguan kecemasan sosial. Hal ini dibuktikan dalam Social Anxiety Institute (dalam Pribadi, 2019). Artikel tersebut menjelaskan tentang gangguan kecemasan sosial yang merupakan gangguan terbesar ketiga di Amerika. Menurut penelitian WHO ADAA (*Anxiety and Depression Association of America*) pada tahun 2007, gangguan kecemasan di kalangan masyarakat Indonesia mencapai delapan juta atau 3,3 persen dari total penduduk Indonesia. Sebuah studi oleh Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono tahun 2013 (dalam Liskasiwi et al., 2020) melaporkan bahwa 15,8% remaja Indonesia menderita kecemasan sosial, berdasarkan hasil survei gangguan kecemasan sosial yang dilaporkan sendiri dari 311 subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah orang yang menderita gangguan kecemasan sosial meningkat setiap tahunnya.

Selama masa pandemi Covid-19, penderita kecemasan di Indonesia meningkat sebesar 6,8% sesuai dengan penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan. Dr. Juzi Delianna, M.Epid yang merupakan Subkoordinator Substansi Masalah Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Kemenkes mengatakan bahwa angka gangguan kecemasan serta gangguan depresi meningkat 8,5%. Sepanjang tahun 2020, data Kemenkes menyebutkan bahwa sebanyak 18.373 jiwa mengalami kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi serta 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri. (Antaraneews, 2021)

Hurlock (2014) berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa “badai dan tekanan”, dengan kata lain masa di mana sifat emosi yang dialami cukup tinggi akibat dari perubahan-perubahan fisik dan kelenjar. Meskipun tidak semua remaja mengalami masa tersebut, namun sebagian remaja mengalami emosi yang tidak stabil sepanjang waktu akibat dari usaha penyesuaian diri dari perilaku dan harapan sosial yang baru. Remaja yang tidak mengalami masa badai dan tekanan akan memberikan pengaruh yang baik pada kehidupan sosialnya. Remaja akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya yang membuat emosinya menjadi semakin matang. Sebaliknya, remaja yang mengalami masa badai dan tekanan akan memberikan pengaruh buruk pada kehidupan sosialnya seperti selalu menghindari lingkungan serta menimbulkan kecemasan sosial.

Pada umumnya, perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan Azar (dalam Ratnasari, 2017). Laki-laki dianggap sangat enggan meminta bantuan untuk menyelesaikan masalah mereka. Maka dari itu, sulit untuk dapat memahami bilamana seorang laki-laki menderita kecemasan sosial. Perempuan memiliki kecemasan kognitif yang lebih tinggi karena mereka khawatir tentang penilaian negatif orang lain. Perempuan mengalami lebih banyak kecemasan sosial karena tekanan sosial yang membebani mereka untuk menyenangkan orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan tahun 2015 (dalam El-huzni, n.d.) menunjukkan hasil bahwa remaja di salah satu Universitas di Jatinangor sebanyak 31,2% mengidap kecemasan sosial tinggi, golongan sedang sebanyak 47,8 % dan 20,9 % remaja masuk ke golongan rendah. Berdasarkan 253 remaja laki-laki dan perempuan yang mengikuti survei, sejumlah 204 remaja perempuan banyak mengalami kecemasan sosial dengan golongan tinggi, sedang atau rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan mengalami kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hasil dari penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian dari Leary & Murk (dalam El-huzni, n.d.) bahwa

---

kecemasan sosial berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih rentan mengalami kecemasan sosial daripada laki-laki dan memperoleh nilai mean sebanyak 83,21 lebih tinggi.

Kecemasan sosial dapat diidentifikasi dengan adanya ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial terhadap orang asing, dan penghindaran sosial orang yang dikenal. Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan La Greca dan Lopez (dalam Liskasiwi et al., 2020). Tanda-tanda fisik juga terlihat jelas ketika individu mengalami kecemasan sosial seperti pipi memerah, berkeringat, muka tampak pucat, dan suara bergetar ketika diajak berbicara. Perilaku seseorang yang mengalami kecemasan sosial juga berubah, seperti malu saat berbicara di depan umum dan menarik diri dari lingkungan karena mereka merasa takut merasakan malu dan penilaian negatif dari orang lain.

Tingkat kecemasan sosial yang tinggi pada remaja dapat mempengaruhi kehidupan masa depan remaja dalam hal akademik, kesehatan, sosialisasi, dan karir masa depan yang membutuhkan interaksi dengan orang lain. Remaja dengan kecemasan sosial dapat menjauhkan diri dari lingkungannya, komunikasi dengan orang lain sesedikit mungkin, berkomunikasi di bawah tekanan, dan berdampak pada hubungan interpersonalnya dengan individu lain. Gangguan makan (anoreksia dan bulimia), depresi dan masalah kesehatan lainnya serta berpotensi untuk melakukan bunuh diri dapat terjadi akibat kecemasan sosial. Oleh sebab itu, penelitian ini penting untuk dilakukan agar tidak membuat remaja tumbuh menjadi demikian tersebut.

Faktor yang menjadikan remaja mengalami kecemasan sosial terjadi karena banyak faktor. Beberapa ahli telah menerangkan beberapa faktor yang berkaitan dengan kecemasan sosial, yakni genetik, watak/karakteristik individu, kognitif, lingkungan dan pengalaman individu. Sedangkan (Murphy, 2012) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan sosial adalah faktor fisik. Mereka tidak puas dengan berat badan dan penampilan akan takut dinilai oleh orang lain sekitarnya dan umumnya akan menghindari situasi seperti itu serta memiliki keinginan untuk menyesuaikan *body image* yang ideal dan keinginan untuk tampil menarik bagi lawan jenis. Peneliti memilih faktor fisik sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pada penelitian ini. *Body image* dianggap menjadi faktor yang paling besar untuk menyebabkan kecemasan sosial pada remaja. Hal ini terjadi karena pada masa pubertas, remaja mengalami penambahan lemak dan otot yang membuat bentuk tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh ideal.

Saat ini masyarakat telah memiliki standar bentuk tubuh yang ideal, yakni tubuh yang seimbang antara tinggi dan berat badan yang dimiliki. Perbedaan antara tubuh yang dimiliki dan gambaran ideal yang diinginkan individu terlalu besar, maka akan menimbulkan penilaian negatif terhadap tubuh, sehingga menghasilkan *body image* yang negatif. Penilaian negatif ini mencegah seseorang menerima keadaan tubuhnya secara apa adanya. Perbedaan antara tubuh yang dimiliki dan gambaran tubuh yang ideal menyebabkan ketidakpuasan dengan tubuh sendiri. Oleh karena itu, seorang perempuan memiliki *body image* yang positif akan cenderung puas dengan kondisi fisiknya. Namun, perempuan dengan *body image* negatif cenderung merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya, sehingga cenderung merasakan kecemasan sosial di lingkungan sosial. Perempuan dengan *body image* yang negatif akan merasa bahwa penampilan seseorang menimbulkan penilaian negatif dari orang lain.

Remaja perempuan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dibandingkan remaja laki-laki. Remaja perempuan yang tidak puas dengan keadaan kondisi fisiknya memiliki *body image* yang lebih negatif. Hal ini disebabkan saat melewati masa pubertas, perempuan mengalami penambahan lemak yang membuat kondisi fisiknya semakin jauh dari bentuk tubuh idealnya (Santrock, 2003). Ketidakpuasan *body image* atau citra tubuh pada remaja

---

---

perempuan biasanya menggambarkan keinginan akan *body image* yang lebih ramping (Markey, 2005). Sehingga rata-rata remaja melakukan diet, olahraga, perawatan tubuh, mengonsumsi obat pelangsing dan lain sebagainya agar mendapatkan *body image* yang ideal.

Wawancara yang telah dilakukan dengan remaja putri yang berinisial SS berusia 18 tahun menerangkan bahwa bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini sangat tidak ideal daripada remaja putri yang lain. Hal tersebut membuktikan bahwa SS mempunyai *body image* yang negatif. Alhasil SS memiliki kepercayaan diri yang rendah. Saat hendak keluar rumah atau berada di tempat yang ramai membuat SS takut orang lain akan menjauhinya. SS selalu mempertimbangkan penampilannya supaya tidak begitu terlihat buruk ketika sedang bersama orang yang memiliki tubuh ideal. Wawancara lain juga dilakukan dengan remaja putri berinisial AS berusia 20 tahun juga menerangkan hal yang sama. Kondisi tubuhnya yang tidak ideal membuat AS sering merasa menjadi pusat perhatian dan membuatnya tidak nyaman dengan kondisi tersebut. Hal tersebut mempengaruhi kepercayaan dirinya, terutama dalam hal hubungan romantis. AS merasa takut untuk memulai menjalin hubungan dengan orang yang disukai. Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan adanya perlakuan yang kurang menyenangkan yang didapat dari orang-orang disekitarnya.

Berdasarkan fenomena diatas, Sari (2012 dalam Ratnasari, 2017) menerangkan bahwa *body image* adalah perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Jika seseorang mempersepsikan tubuhnya secara positif, maka *body imagenya* akan positif, dan jika seseorang mempersepsikan tubuhnya secara negatif, maka *body imagenya* akan negatif pula. Hal ini berkaitan dengan faktor-faktor yang dapat menyebabkan *body image*, yakni media massa, keluarga dan hubungan interpersonal (Cash & Pruzinky, 2002). Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa *body image* adalah cara individu memandang tubuhnya baik secara positif maupun negatif. Saat individu melihat diri mereka secara negatif, akan membuat individu merasa tidak aman dan kehilangan kepercayaan diri.

Berdasarkan penjabaran fakta-fakta diatas, penulis mencapai suatu asumsi bahwa remaja perempuan memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial yang dialami oleh remaja dikarenakan *body image* negatif yang muncul dalam diri masing-masing individu. Pembuktian akan asumsi tersebut, penulis kemudian melakukan penelitian ini dengan harapan akan dapat diketahui apakah *body image* pada remaja perempuan memiliki hubungan dengan kecemasan sosial. Ketika hubungan kedua variabel tersebut dapat diketahui, diharapkan nantinya dapat ditemukan cara untuk mengurangi adanya kecemasan sosial para remaja perempuan. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir Surabaya.

## Metode

### *Desain Penelitian*

Desain penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, karena pendekatan ini menggunakan data numerika pada analisisnya dan diolah dengan menggunakan metode statistika. Pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengajuan hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis milik Azwar (2007). Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian korelasional yang digunakan untuk melihat sejauh mana hubungan antara variabel bebas

---

dengan terkait. Penelitian ini menerapkan dua variabel yaitu *body image* dan kecemasan sosial.

### **Partisipan Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir di Surabaya sejumlah 117.814 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan partisipan dengan dengan pertimbangan tertentu. Adapun jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 384 orang remaja akhir perempuan di Surabaya. Metode penentuan jumlah sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan tabel krejcie.

### **Instrumen**

Penyusunan skala penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari lima alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (RG), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Aitem yang disajikan terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Adapun contoh pernyataan yang yang digunakan yaitu saya merasa risih bila orang lain terlalu memperhatikan saya, saya berani tampil di depan banyak orang, secara keseluruhan penampilan saya lebih menarik dibandingkan orang lain, dan saya merasa tidak nyaman dengan bentuk pinggul dan pinggang saya.

Hasil uji validitas aitem skala kecemasan sosial yang terdiri dari 31 aitem, pada putaran terakhir analisis menunjukkan harga *index corrected item total correlation* yang bergerak dari 0,376 s/d 0,764 dengan 6 aitem gugur atau tereliminasi karena memiliki *index corrected item total correlation* < 0,3. Skala kecemasan sosial yang dikonstruksi peneliti memiliki 25 aitem valid setelah 2 kali putaran uji validitas aitem. Hasil uji validitas aitem skala *body image* yang terdiri dari 35 aitem, pada putaran terakhir analisis menunjukkan harga *index corrected item total correlation* yang bergerak dari 0,322 s/d 0,753 dengan 11 aitem gugur atau tereliminasi karena memiliki *index corrected item total correlation* < 0,3. Skala *body image* yang dikonstruksi peneliti memiliki 24 aitem valid setelah 3 kali putaran uji validitas aitem. Hasil reabilitas skala kecemasan sosial menunjukkan angka sebesar 0,943. Sedangkan, skala *body image* menunjukkan angka sebesar 0,923. Artinya, kedua instrument dalam penelitian ini dikatakan reliabel.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis daya yang digunakan selanjtnya adalah teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program *Statistic package for Social Science for Windows* (SPSS) versi 26.0. Uji korelasi *Product Moment Pearson* ini digunakan untuk mengetahui hubungan kedua variabel yang ada di penelitian ini.

## **Hasil**

Pengambilan data penelitian tentang hubungan anatar *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir Surabaya dilaksanakan secara *online*. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner berupa google form kepada remaja akhir Surabaya melalui media sosial. Pengambilan data berlangsung selama 4 hari, sejak 23 November 2022 hingga 26 November 2022. Responden dalam penelitian ini terdapat 254 responden. Seluruh responden dalam penelitian ini merupakan remaja akhir yang berjenis perempuan. Seluruh responden juga berdomisili di Surabaya. Hal tersebut sesuai dengan kriteria pemilihan sampel yang sudah peneliti inginkan dan tetapkan yaitu dengan

teknik purposive sampling. Pada penelitian ini terdapat responden dengan berbagai usia. Banyaknya responden yang berusia 18 tahun sebesar 12,6%, berusia 19 tahun sebesar 23,2%, berusia 20 tahun sebesar 23,2%, dan berusia 21 tahun sebesar 40,9%.

### Analisis Deskriptif

Pengukuran statistik deskriptif variabel ini perlu untuk melihat gambaran data secara umum seperti nilai rata-rata (Mean), tertinggi (Max), terendah (Min), dan standar deviasi dari masing-masing variabel yaitu kecemasan sosial dan *body image*. Mengenai hasil uji statistik deskriptif penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1**  
**Hasil Uji Deskriptif Statistik**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ECEMASAN_SOSIAL	254	29	121	72.31	18.799
BODY_IMAGE	254	36	111	73.70	17.544
Valid N (listwise)	254				

**Sumber: Output SPSS**

Berikut ini akan menampilkan gambaran kategorisasi kecemasan sosial pada remaja akhir Surabaya dengan interval sebagai berikut

**Tabel 2**  
**Hasil Kategorisasi Variabel Skala Kecemasan Sosial**

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Persentase
Kecemasan Sosial	$X \leq 44,1115$	Sangat Rendah	8,7%
	44,115 – 62,9105	Rendah	19,7%
	62,9105 – 81,7095	Sedang	42,5%
	81,7095 – 100,5085	Tinggi	23,6%
	$X > 100,5085$	Sangat Tinggi	5,5%
<b>Total</b>			100%

**Sumber: Output SPSS**

Berdasarkan tabel diatas, hasil perhitungan yang telah dilakukan terkait dengan kategorisasi partisipan skala kecemasan sosial diketahui kategori sangat rendah dengan rentang nilai kurang dari 44,1115 adalah sebesar 8,7%, kategori rendah dengan rentang nilai antara 44,115 hingga 62,9105 adalah sebesar 19,7%, kategori sedang dengan rentang nilai antara 62,9105 – 81,7095 adalah 42,5%, kategori tinggi dengan rentang nilai antara 81,7095 – 100,5085 adalah 23,6%, dan kategori sangat tinggi dengan rentang nilai lebih dari 100,5085 adalah 5,5%. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa partisipan pada variabel kecemasan sosial relatif dalam kategori sedang.

### Uji Asumsi

#### Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan sebuah pengujian data untuk melihat distribusi data nilai residual normal atau tidak (Ghozali, 2011). Hal ini kemungkinan bisa terjadi secara kecil

dapat diperoleh apabila data yang berdistribusi normal. Pada penelitian ini, untuk mengetahui kenormalan distribusi data menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan kaidah apabila  $p > 0,05$  maka sebaran dinyatakan berdistribusi normal dan jika  $p < 0,05$  maka sebaran dinyatakan berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas sebaran skala kecemasan sosial menggunakan Kolmogorov-Smirnov diperoleh signifikansi  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ) artinya sebaran data berdistribusi normal.

#### Uji Linearitas

Ghozali (2016) mengatakan bahwa tujuan dari uji linearitas adalah mengetahui spesifikasi model yang digunakan sudah tepat atau belum. Data dikatakan baik bila memiliki hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel yang di uji linearitas yaitu variabel X (*body image*) dan variabel Y (kecemasan sosial). Kedua variabel dikatakan memiliki hubungan linear apabila  $p > 0,05$ , begitupun sebaliknya apabila  $p < 0,05$  maka hubungan kedua variabel dinyatakan tidak linear. Berdasarkan hasil uji linearitas antara *body image* dengan kecemasan sosial menunjukkan nilai signifikan = 0,593 ( $p > 0,05$ ) artinya ada hubungan yang linear antara variabel *body image* dengan kecemasan sosial.

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Linearitas**

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Body image</i> – Kecemasan Sosial	0,974	0,593	Linear

Sumber: Output SPSS

#### Uji Hipotesis

Dari data yang telah didapatkan dilakukan uji analisis data yang dengan menggunakan uji hipotesis product moment dengan menggunakan program *Statistic package for Social Science for Windows* (SPSS) versi 26.0.

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Analisis Product Moment**

Variabel	Pearson Correlation	Signifikansi
Kecemasan Sosial-Body Image	-0,678	0,000

Sumber: Output SPSS

Merujuk pada tabel di atas diperoleh nilai Sig. (1-tailed) sebesar 0,000, sedangkan nilai pearson correlation sebesar -0,678. Sehingga apabila nilai Sig. (1-tailed)  $< 0,01$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial, sedangkan dengan adanya nilai pearson correlation tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir di Surabaya. Sehingga hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir Surabaya. Adanya hubungan negatif dapat diartikan semakin positif *body image* yang dimiliki remaja akhir Surabaya, maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang dialami remaja akhir Surabaya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki remaja akhir Surabaya, maka akan semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami pada

---

remaja akhir Surabaya. Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

## Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir Surabaya. Hasil penelitian yang dilakukan pada 254 responden menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *body image* dengan variabel kecemasan sosial. Hal tersebut diartikan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki remaja akhir Surabaya, maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang dialami remaja akhir Surabaya. Sebaliknya semakin negatif *body image* yang dimiliki remaja akhir Surabaya, maka akan semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami pada remaja akhir Surabaya. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu ada hubungan negatif antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir di Surabaya.

Penelitian ini memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari (2017) yang menghasilkan adanya hubungan negatif antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja. Di mana nilai koefisien korelasi variabel *body image* dengan kecemasan sosial sebesar -0,165. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Salsabila & Puspitosari (2020) yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,515.

*Body image* adalah representasi pribadi remaja tentang bentuk tubuhnya. Hasil penelitian ini berhubungan dengan subjek dalam penelitian belum merasa puas dengan *body image*-nya. Indikator *body image* diantaranya bagaimana evaluasi terhadap penampilan diri sendiri, apakah memuaskan atau tidak memuaskan, bagaimana evaluasi terhadap penampilan dari orang lain, bagaimana perhatian individu dalam menjaga penampilan, bagaimana usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan, bagaimana kepuasan individu terhadap wajahnya, tubuhnya secara spesifik (seperti pada bagian wajah, bahu lengan, dada, pinggang, pinggul, perut, pantat, paha, kaki), keseluruhan tubuh, bagaimana kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan membatasi pola makan, dan bagaimana individu mengukur dan menilai berat badannya dari kurus sampai gemuk. Namun berbeda jika seorang remaja memandang dirinya menarik.

Masa remaja merupakan masa di mana remaja sangat memperdulikan tubuhnya dan mengembangkan *body image*nya. Remaja yang memandang dirinya kurang menarik akan mempunyai perasaan cemas yang tinggi saat menghadapi kehidupan sosial. Kondisi yang membuat remaja merasa cemas yaitu ketika remaja berhadapan dengan orang asing. Kondisi lain yang membuat remaja merasa cemas adalah kondisi yang melibatkan performansi di depan publik, kondisi memalukan, kondisi yang mengandung resiko dalam hubungan dengan lawan jenis, kondisi yang melibatkan fungsi sosial, dan juga upaya menarik perhatian orang lain.

Menurut DSM-V (2013), kecemasan sosial berawal dari umur 8-15 tahun, namun individu juga dapat mengalami kecemasan sosial pada usia yang lebih lanjut ketika ia mengalami kejadian memalukan yang dapat membuat stress. Tingginya kecemasan sosial pada remaja akhir dapat disebabkan oleh berbagai macam hal yang mungkin dialami oleh subjek. Selain adanya kejadian-kejadian tertentu, hubungan dengan teman sebaya juga memungkinkan terjadinya kecemasan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh La Greca &

---

Lopez (1998) menyebutkan bahwa pentingnya penerimaan dan hubungan dengan teman memuncak ke ketika usia remaja akhir, begitu juga dengan hubungan romantis. Ketika penerimaan sosial maupun hubungan romantis yang dimiliki dirasa rendah, maka individu diprediksi akan mengalami kecemasan sosial.

Papalia & Olds (2008) menemukan bahwa remaja dengan *body image* yang positif dapat memiliki harga diri yang lebih baik. Individu ini cenderung menilai dirinya memiliki kepribadian yang cerdas, percaya diri dan lucu. Perubahan fisik yang menyertai pubertas dapat membuat remaja putri tidak percaya diri, cemas, dan mengakibatkan remaja berpikir negatif. Dacey dan Kenny (2004) menunjukkan bahwa gambaran negatif remaja tentang *body image* menghambat pengembangan keterampilan interpersonal dan kemampuan untuk membentuk hubungan yang positif dengan remaja lainnya. Remaja seringkali rentan terhadap emosi negatif saat mereka merasa ditolak oleh teman sebayanya. Remaja dengan bentuk tubuh yang tidak ideal seringkali menolak kenyataan perubahan fisik, terkesan menjauhkan diri karena merasa rendah diri. Sedangkan remaja yang menerima perubahan fisik yang terjadi pada dirinya memandangnya sebagai hal yang lumrah karena setiap orang yang mengalami dan melewati masa pubertas. Perasaan rendah diri muncul akibat remaja memahami bahwa daya tarik fisik memegang peranan penting dalam lingkungan sosial. Remaja memahami bahwa orang yang menarik akan diperlakukan lebih baik daripada orang yang kurang menarik (Hurlock, 1999). Individu dengan *body image* yang positif juga sangat memahami keterbatasan dan kekurangan fisik mereka, namun mereka mempunyai kemampuan yang baik untuk beradaptasi dengan keterbatasan dan kekurangan tersebut, sehingga mereka mempunyai kepercayaan diri, optimisme dan rasa hormat terhadap tubuh mereka sendiri.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam melakukan penelitian, di antaranya adalah penelitian ini hanya membahas prediksi mengenai kecemasan sosial berdasarkan *body image* di kalangan remaja perempuan. Hal ini disebabkan oleh faktor internal saja, dan tidak menyertakan faktor eksternal seperti orang tua, dukungan sosial atau faktor lainnya. Penelitian ini juga hanya melibatkan 254 remaja akhir perempuan. Dengan melihat terbatasnya subjek penelitian, hasil yang didapat belum dapat disamaratakan pada subjek dengan jumlah yang besar dan dari populasi lainnya, seperti laki-laki dan kalangan lainnya.

## Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan melibatkan sebanyak 254 responden berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 18-21 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Pengambilan data penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuisioner berupa google form. Pengambilan data berlangsung sejak 23 November 2022 hingga 26 November 2022. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan program Statistic package for Social Science for Windows (SPSS) versi 26.0 yang menunjukkan nilai Sig. (1-tailed) sebesar 0,000 dan nilai pearson correlation sebesar -0,678. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir Surabaya. Adanya hubungan negatif dapat diartikan semakin positif *body image* yang dimiliki remaja akhir Surabaya, maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang dialami remaja akhir Surabaya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki remaja akhir Surabaya, maka akan semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami pada remaja akhir Surabaya.

---

Berdasarkan hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan serta disimpulkan, maka terdapat beberapa saran yang hendak dikemukakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu bagi subjek penelitian disarankan untuk mulai berupaya memiliki *body image* yang positif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara selalu berpikir positif dan menerima tubuhnya. Subjek penelitian juga disarankan untuk merawat tubuhnya dengan baik agar dapat meningkatkan kepercayaan diri sehingga dapat membangun hubungan sosial yang baik dengan orang lain. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk membaca lebih banyak literatur untuk menemukan faktor apa yang memiliki kaitan yang lebih besar dengan variabel kecemasan sosial. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menambah variabel lain dalam penelitian ini untuk memperkuat hubungan yang dimiliki. Peneliti selanjutnya juga sebaiknya melakukan pengumpulan data secara langsung, bukan melalui kuisioner yang disebar secara online. Hal ini dimaksudkan agar peneliti dapat melakukan kontrol secara langsung terhadap subjek. Karena jika ada subjek yang tidak memahami kuisioner mamupun mengisi kuisioner secara asal-asalan, amak akan berpengaruh terhadap hasil penelitian yang dilakukan.

## Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (5th ed. ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association. Diunduh dari <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596> tanggal 23 September 2022
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Reabilitas dan Validitas, Interpretasi dan Komputasi*. Yogyakarta: Penerbit Liberty.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reabilitas dan Validitas* (Edisi keempat ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Butler, G. (2008). *Overcoming social anxiety and shyness*. London: Robinson Ltd.
- Cash, T., Pruzinsky, & (Eds, T. (2002). Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds.). *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*.
- EL-Huzni, L. N. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Di Yogyakarta. Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Di Yogyakarta, 1-11. Diunduh dari <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/12351/> tanggal 5 September 2022
- Salsabila, T., & Puspitosari, W. A. (2020). Hubungan *Body image* dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Prosiding UMY Grace*, 274–280. Diunduh dari <download.garuda.kemdikbud.go.id> tanggal 8 September 2022
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *INTERAKSI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10. Diunduh dari <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10> tanggal 8 September 2022
- Tajuddin, A., & Haenidar. (2019). Hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*, 1(1), 56–65. Diunduh dari <https://uit.e-journal.id/JPS/article/view/166> tanggal 7 September 2022
- Tarkhan, M., Esmailpour, M., & Taher, T. (2013). A study of the relationship between social

---

anxiety, social self-efficacy and *body image* in the girl students of the Islamic Azad University at Tonekabon Branch. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 2(4), 510–515. Diunduh dari <https://european-science.com/eojnss/article/view/196> tanggal 7 September 2022

Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2002). *Body image* development in adolescent girls. In T. Cash, & L. Smolak, *Body image: A Handbook of Science, Practice and Prevention* (pp. 76-84). New York: The Guilford Press. Diunduh dari <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.566> tanggal 10 September 2022