

**PERSEPSI TERHADAP CITRA TUBUH DAN KECEMASAN SOSIAL
PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

Skripsi

Disusun untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Psikologi



Disusun Oleh:

Rojwa Aqilla Basma

(30701800115)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSEPSI TERHADAP CITRA TUBUH DAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Rojwa Aqilla Basma
30701800115

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

22 Juli 2022

Semarang, 22 Juli 2022

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
PERSEPSI TERHADAP CITRA TUBUH DAN KECEMASAN SOSIAL

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Rojwa Aqilla Basma
Nim: 30701800115

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 03 Agustus 2022

Dewan Penguji

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog
2. Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 30 Agustus 2022

Mengetahui



Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Rojwa Aqilla Basma dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya tulis sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 22 Juli 2022

Yang menyatakan,



Rojwa Aqilla Basma

30701800115

MOTTO

“Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Sesungguhnya Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

(Q.S Al-Baqarah: 216)

“Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.”

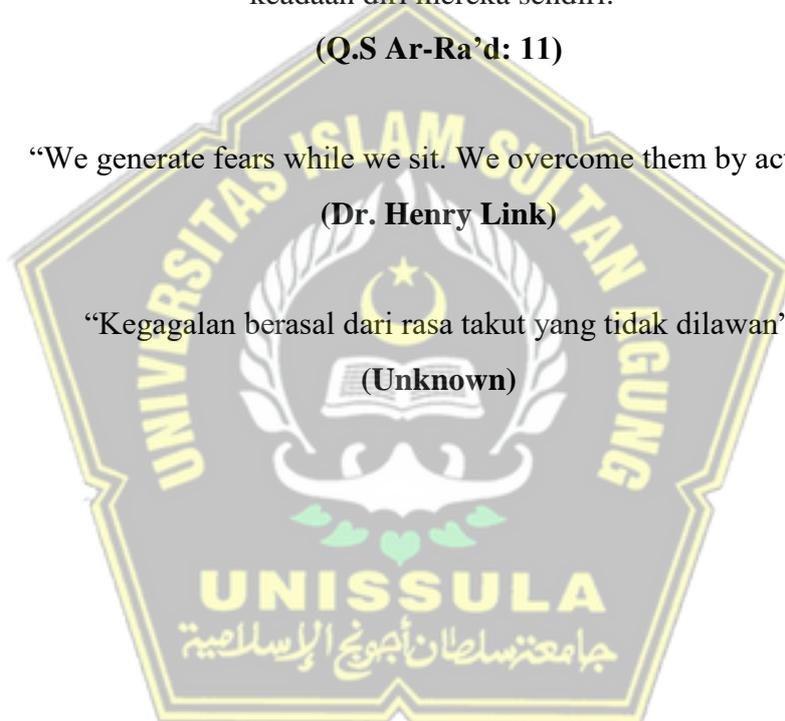
(Q.S Ar-Ra’d: 11)

“We generate fears while we sit. We overcome them by action”

(Dr. Henry Link)

“Kegagalan berasal dari rasa takut yang tidak dilawan”

(Unknown)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Peneliti persembahkan karya ini kepada:

Allah SWT, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

Mama dan Ayah yang tidak pernah berhenti mendo'akan dan membimbingku
hingga saat ini

Untuk kakak dan adik-adikku yang menjadi penyemangat disetiap kehidupanku

Almamater tercinta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang
sebagai tempat menimba ilmu serta selalu akan menjadi bagian yang tidak
terlupakan karena banyaknya ilmu berharga yang telah didapat

Dosen pembimbing yang senantiasa selalu memberikan bimbingan dan masukan
serta telah meluangkan waktunya sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan

Sahabat dan teman-temanku yang menjadi saksi dari setiap perjalanan
kehidupanku

Teruntuk diri sendiri, terima kasih telah berjuang sangat keras dan telah berhasil
menyelesaikan karya ini dengan sudah sabar dan kuat

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ini dengan baik sebagai salah satu syarat untuk dapat memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam tak lupa kita haturkan kepada nabi agung Muhammad SAW. Semoga kita mendapatkan syafa'at di hari akhir, Aamiin.

Peneliti menyadari bahwa terdapat banyak kendala dan hambatan selama proses penelitian ini namun segala hal yang menghambat dapat teratasi dengan baik berkat adanya dukungan, bantuan dan bimbingan dari semua pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Dengan segala kerendahan hati dan dari lubuk hati yang paling dalam, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah banyak membantu peneliti selama menjalankan studi di Fakultas Psikologi Unissula.
2. Ibu Inhastuti Sugiasih S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi, selaku dosen wali yang senantiasa membimbing dan memberikan saran kepada peneliti selama menjalankan studi di Fakultas Psikologi
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi yang telah berjasa dalam memberikan ilmu kepada peneliti, semoga kesehatan serta keberkahan selalu menyertai Bapak dan Ibu sekalian.
5. Bapak dan Ibu Staf TU dan Perpustakaan Fakultas Psikologi Unissula, yang telah mempermudah dalam mengurus perizinan proses penelitian hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Bapak kepala sekolah MA Unggulan Amanatul Ummah 03 dan MA Unggulan Hikmatul Amanah yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

7. Bapak Heri selaku guru BK yang telah membantu peneliti mempermudah dalam menjalankan penelitian.
8. Ayah dan Mama yang peneliti sayangi, Mucibbuna Maurohman dan Ida Masfiah yang selalu, mendo'akan, memberi nasihat serta dukungan dalam kehidupanku. Terima kasih telah bersabar dalam mendidikku.
9. Kakakku Rafidah Salma Najah dan adik-adikku Muhammad Robith Maula dan Muhammad Sabuth Suryo Alam yang selalu memberikan warna dikehidupanku.
10. Seluruh ketua kelas sekolah MA Unggulan Amanatul Ummah 03 dan MA Unggulan Hikmatul Amanah yang telah membatu menyebarkan kuesioner.
11. Rista Nur Hamidah, Ratna Sri Ayu Lestari, Yuniar Anggraeni, Widya Putri Arumsari, Ratnasari Hasriningrum selaku teman peneliti, terima kasih yang telah menjadi teman yang baik.
12. Teman-teman kelas C Angkatan 2018 yang telah menemani peneliti selama menimba ilmu bersama, semoga kalian sehat selalu dan sukses dalam meraih impian.
13. Kepada semua pihak yang ikut serta membatu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, dari lubuk hati yang terdalam peneliti ucapkan terima kasih atas segala kebaikan, do'a dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini, maka dari itu dengan senang hati peneliti meminta kritik dan saran dari berbagai pihak agar skripsi ini dapat diperbaiki. Semoga dengan banyaknya kekurangan yang ada didalam skripsi ini dapat memberikan sedikit manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang Psikologi.

Semarang, 22 Juli 2022



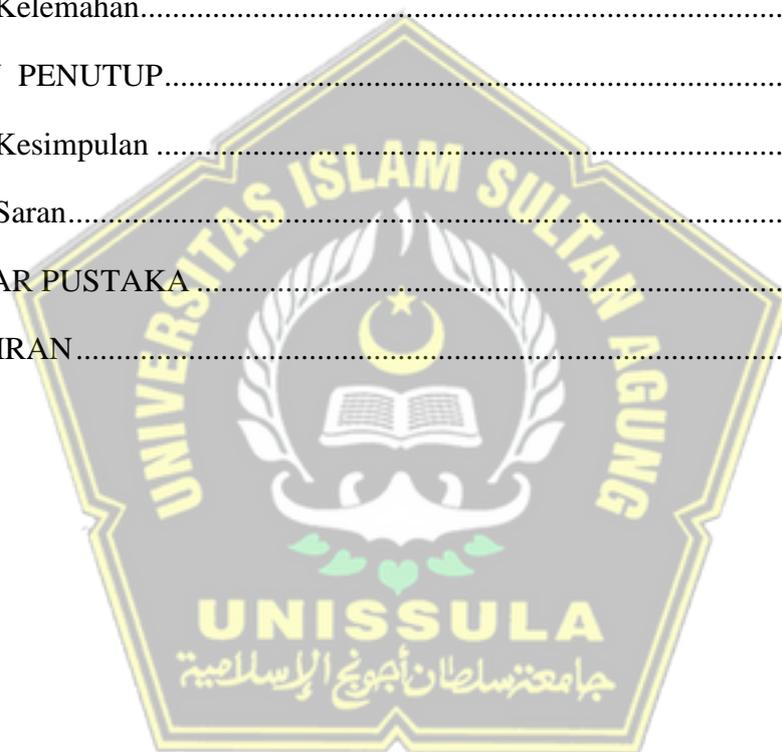
Rojwa Aqilla Basma

DAFTAR ISI

COVER	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat secara teoritis.....	7
2. Manfaat secara praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kecemasan Sosial.....	8
1. Definisi Kecemasan Sosial	8
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial	9
3. Aspek-Aspek dalam Kecemasan Sosial	12

B.	Persepsi terhadap Citra Tubuh	14
1.	Definisi Persepsi terhadap Citra Tubuh.....	14
2.	Aspek-Aspek Citra Tubuh.....	15
3.	Komponen-Komponen Citra Tubuh.....	17
C.	Hubungan antara Persepsi terhadap Citra Tubuh dengan Kecemasan Sosial ..	19
D.	Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....		22
A.	Identifikasi Variabel.....	22
B.	Definisi Operasional.....	22
1.	Kecemasan Sosial.....	22
2.	Persepsi terhadap Citra Tubuh	23
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	23
1.	Populasi	23
2.	Sampel.....	23
3.	Teknik Sampling	24
D.	Metode Pengumpulan Data.....	24
1.	Kecemasan Sosial.....	24
2.	Persepsi terhadap Citra Tubuh	25
E.	Validitas, Uji Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	26
1.	Validitas.....	26
2.	Uji Daya Beda Aitem	27
3.	Reliabilitas.....	27
F.	Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		28
A.	Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	28
1.	Orientasi Kacah Penelitian	28
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	29
B.	Pelaksanaan Penelitian	37

C. Analisis Data Hasil Penelitian.....	38
1. Uji Asumsi.....	38
2. Uji Hipotesis.....	39
D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	40
1. Deskripsi Data Skor Kecemasan Sosial	40
2. Deskripsi Data Skor Persepsi terhadap Citra Tubuh	42
E. Pembahasan.....	43
F. Kelemahan.....	45
BAB V PENUTUP.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	51



DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Sosial	25
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh	26
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Sosial.....	31
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh	32
Tabel 5. Data Siswi yang menjadi subjek uji coba	33
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Sosial berdaya beda tinggi	34
Tabel 7. Sebaran Aitem skala Persepsi terhadap Citra Tubuh berdaya beda tinggi ...	35
Tabel 8. Penomoran Ulang Skala Kecemasan Sosial	36
Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh	37
Tabel 10. Sebaran Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas	38
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 12. Uji Korelasi <i>Spearman Rank</i>	39
Tabel 13. Norma Kategori Skor	40
Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Kecemasan Sosial.....	41
Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek pada Kecemasan Sosial	41
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh	42
Tabel 17. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh.....	42

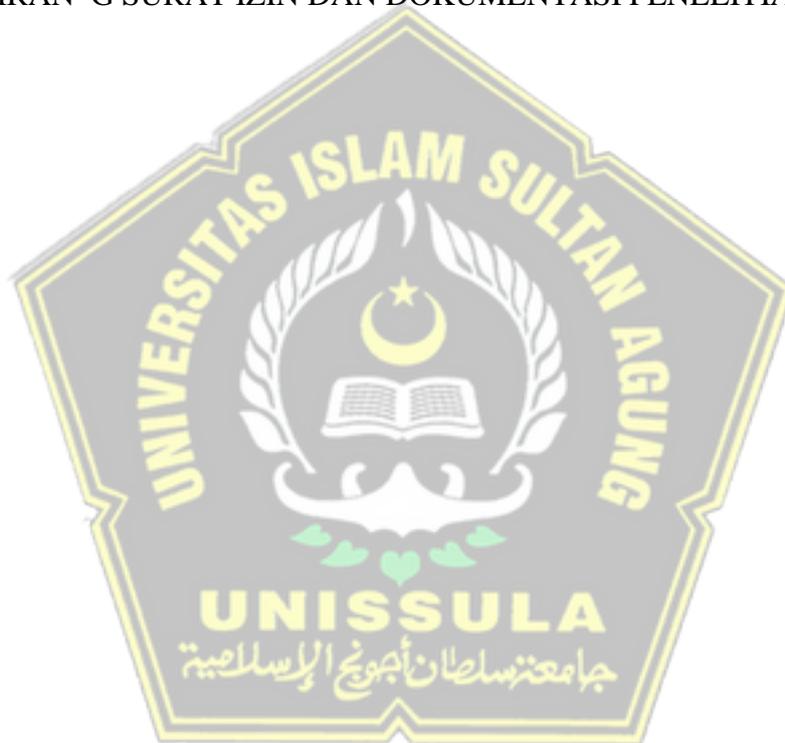
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Subjek Skala Kecemasan Sosial.....	41
Gambar 2. Kategorisasi Subjek pada Persepsi terhadap Citra Tubuh.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA UJI COBA.....	52
LAMPIRAN B TABULASI DATA SKALA UJI COBA	62
LAMPIRAN C UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS	71
LAMPIRAN D SKALA PENELITIAN	78
LAMPIRAN E TABULASI DATA SKALA PENELITIAN.....	86
LAMPIRAN F ANALISIS DATA	95
LAMPIRAN G SURAT IZIN DAN DOKUMENTASI PENELITIAN.....	99



PERSEPSI TERHADAP CITRA TUBUH DAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Rojwa Aqilla Basma
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: rojwaaqilla22@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan suatu masa dalam rentang kehidupan, dimana masa menjalani proses mencapai kematangan menuju masa pembentukan tanggung jawab dimasa dewasa. Tren media sosial menyebabkan remaja ingin mendapatkan persetujuan orang lain terutama pada perempuan. Hal ini dibuktikan dengan perempuan lebih banyak mengalami kecemasan sosial dikarenakan adanya tekanan sosial yang menjadi beban mereka untuk lebih menyenangkan orang lain, dan mendapatkan persetujuan orang lain mengenai citra tubuhnya. Standar citra tubuh perempuan yang menjadikan perempuan memiliki citra tubuh yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi terhadap citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial. Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 107 responden. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan sosial dengan konsistensi internal 0,864 dan skala citra tubuh dengan konsistensi internal 0,883. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara persepsi terhadap citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial. Hasil korelasi mendapatkan nilai sebesar $\rho = -0,332$ dan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara persepsi terhadap citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial. Artinya, hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

Kata kunci : kecemasan sosial, citra tubuh, remaja perempuan, pengguna media sosial

**PERCEPTION OF BODY IMAGE AND SOCIAL ANXIETY IN
ADOLESCENT GIRLS USING SOCIAL MEDIA**

*Rojwa Aqilla Basma
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University
Email: rojwaaqilla22@gmail.com*

ABSTRACT

Adolescence is a period in the life span, where the period undergoes a process of reaching maturity towards a period of forming responsibility in adulthood. The trend of social media causes teenagers need approval of others, especially women. This is caused by the fact that women experience higher social anxiety due to social pressure that becomes a burden on them to please others more, and get other people's approval about their body image. The standard of female body image that makes women have a low body image. This research aims to determine the relationship between perception of body image and social anxiety in adolescent girls used social media. The study used quantitative methods. The sampling method in this study was cluster random sampling with a total sample 107 respondents. The measuring instrument used is social anxiety scale with internal consistency = .864 and a body image scale with internal consistency = .883. the data analysis technique uses Spearman rank correlation. The study results show a relationship between perception of body image and social anxiety in adolescent girls used social media. The correlation test results get a value of $\rho = -.332$ with $p < .05$. The results of the study show that there is a negative significant relationship between perception of body image and social anxiety in adolescent girls used social media. That is, the results of the study indicate that the proposed hypothesis is accepted.

Keywords : *social anxiety, body image, adolescent girls, using social media*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu masa dalam rentang kehidupan, dimana masa menjalani proses mencapai kematangan menuju masa pembentukan tanggung jawab dimasa dewasa. Remaja mempunyai arti yang cukup luas mencakup kematangan mental, emosional, fisik, dan sosial (Hurlock, 1994). Perubahan fisik maupun hormonal yang terjadi pada masa remaja dapat mengakibatkan perubahan perilaku dan kehidupan sosial terhadap orang-orang disekitarnya. Perubahan perilaku dan kehidupan sosial yang dapat terjadi dengan munculnya ketertarikan pada lawan jenis, mood, dan emosi yang tidak stabil, krisis identitas, dan kecenderungan untuk selalu memperhatikan penampilan dan bentuk tubuh (Denich & Ifdil, 2017). Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebaya atau kelompoknya, sehingga remaja akan senang apabila diterima dan sebaliknya remaja akan merasa tertekan dan cemas apabila ditolak dan diremehkan oleh teman sebayanya (Santrock, 2007).

Tren media sosial menyebabkan remaja ingin mendapatkan persetujuan orang lain terutama pada perempuan. Hal ini dibuktikan dengan perempuan lebih banyak mengalami kecemasan sosial dikarenakan adanya tekanan sosial yang menjadi beban mereka untuk lebih menyenangkan orang lain, dan hal ini mendapatkan persetujuan orang lain (Nevid, 2005). Tren media sosial dengan mengikuti *public figure* yang ada di media sosial yang dianggap sebagai representasi figur yang ideal akan menjadi model yang menarik untuk dijadikan target komparasi (Wahyuni & Wilani, 2019). *Public figure* yang sering dijadikan representasi figur ideal ini juga dapat mudah ditemukan di media sosial seperti internet. Perbandingan sosial yang ada dapat meningkatkan keinginan pengguna untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal (Aristantya & Helmi, 2019).

Remaja perempuan memiliki kecenderungan untuk lebih mudah terdampak media sosial apabila dibandingkan dengan remaja laki-laki. Media sosial biasanya digunakan sebagai salah satu cara untuk mencari jati diri bagi remaja perempuan. Salah satunya dengan mengikuti artis yang dikaguminya sebagai *role model* dari kehidupan yang di *upload* disosial media mulai dari gaya hidup mewah, *fashion*, penampilan yang terlihat cantik dengan tubuh kurus, tinggi, berambut panjang dan berkulit putih yang menjadi impian setiap remaja perempuan. Remaja perempuan yang sering melihat gaya hidup serta penampilan orang lain di media sosial secara tidak langsung akan menginginkan sama persis dengan apa yang dilihat. Keinginan ini dilakukan dengan alasan agar terhindar dari perasaan takut dan penilaian negatif dari teman dan lingkungan sekitar. Kecemasan mereka timbul dari perasaan takut terhadap penilaian dari orang lain mengenai perubahan pada bagian tubuh serta perilaku mereka (Prawoto, 2010). Keadaan ini membuat remaja perempuan mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan perasaan takut secara terus menerus mengenai suatu kondisi sosial berkaitan pada performa dapat menjadikan remaja bertemu dengan individu asing atau dihadapkan dengan peluang untuk diperhatikan oleh individu lain, takut apabila dirinya dibuat malu atau dihina (Akbar & Faryansyah, 2018). Hal ini selaras dengan Beck (1967) yang menyatakan kecemasan sosial ialah sebuah pemikiran dari individu yang merasa individu lain telah menilainya secara negatif. Individu yang mempunyai kecemasan sosial lebih merasakan cemas serta kurang nyaman saat bertemu orang lain serta merasa malu dan takut sebab berpikir bahwa suatu tidak diinginkan akan menimpa. Kecemasan sosial/*social anxiety* membawa dampak yang nyata pada perilaku seperti tidak memiliki kepercayaan diri pada waktu berbicara di depan umum, dan menarik diri terhadap lingkungannya. Remaja sering mengekspresikan kecemasannya dalam bentuk perilaku seperti *moody*, merasa gugup, mudah tersinggung, susah tidur, dan memiliki tingkat sensitivitas yang

tinggi mengenai perkataan atau tindakan yang orang lain lakukan (Teendhuha, 2018).

Kecemasan sosial memiliki prosentase yang cukup tinggi. Berdasarkan penelitian Vriends dkk., (2013) ditemukan hasil prosentase yang cukup tinggi dari hasil *self-report* kecemasan sosial yang berada di Indonesia, yakni tercatat 15,8% dari 311 warga Indonesia. Masalah mengenai kecemasan sosial mayoritas didominasi oleh perempuan dewasa ataupun anak-anak dengan individu yang mempunyai pendidikan dan kondisi sosial serta ekonomi jauh lebih rendah (Hidalgo et al., 2001). Persoalan dengan gangguan sosial sering ditemukan pada perempuan masa anak dan remaja. Survey nasional tentang *mental health* pada remaja dilaksanakan National Institute Mental Health Amerika mengatakan 8% remaja yang berusia 13-18 tahun menderita kecemasan sosial.

Kecemasan sosial sangat mudah terjadi kepada masa remaja karena terdapat masa transisi anak-anak menuju dewasa. Menurut Hurlock (2006) salah satu perkembangan tersulit bagi remaja adalah interaksi sosial. Remaja diharuskan dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitarnya. Remaja yang menderita kecemasan sosial merasakan ketakutan akan penilaian negatif, merasa memalukan diri sendiri atau terlihat bodoh ketika memulai melakukan sesuatu. Mayoritas remaja perempuan yang menghadapi kecemasan sosial lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki (Azar dalam Bano dkk., 2012). Remaja perempuan yang sering bermain media sosial biasanya ingin penampilannya sama seperti perempuan-perempuan yang ada di media sosial agar ketika berada di lingkungan sosial mereka tidak diberi evaluasi negatif oleh orang lain. Hal ini selaras dengan Puklek & Vidmar (Ndoily, 2012) yang menyatakan bahwa perempuan mempunyai kecemasan sosial lebih tinggi secara kognitif karena sebagai tanda kekhawatiran mengenai evaluasi negatif dari orang disekitar, serta membutuhkan validasi dari orang lain (Nevid et al., 2005).

Berikut hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek remaja perempuan jenjang sekolah menengah atas (SMA) :

“Aku kadang ngerasa minder gitu mba, klo lagi jalan sama temen temenku yang penampilannya menurutku bagus sedangkan penampilanku biasa aja, kadang mbatin gitu mba, kira-kira penampilanku dikomentarin ga ya kayak ih anak ini penampilannya kok kayak gini sih...” (S, 14 Desember 2021, 16 th, ruangan BK)

“Aku sering liat-liat selebgram gitu mba di media sosial terus aku ngerasa terpacu gitu buat ngikutin fashionnya sama bentuk badan yang kurus biar kalo pas ketemu temen temen ga diejek yang bisa buat aku jadi ngedown...” (A, 14 Desember 2021, 17 th, ruangan BK)

“Aku kalo buka medsos biasanya sih liat-liat tiktok terus instagram mba, kadang pengen fashionnya, warna kulitnya sama kayak yang aku liat di medsos apalagikan temen temenku berusaha ngikutin juga sama kayak yang ada di medsos jadi aku harus berusaha penampilanku sama kayak temen-temenku biar ga minder gitu...” (A, 14 Desember 2021, 16 th, ruangan BK)

“Aku kadang ngerasa ga nyaman gitu mba, klo jalan sama temen yang lebih cantik dan fashionable, soalnya aku sadar kalo aku ga ngerti fashion rasanya udah pengen ngehindar dan rasanya mending sendiri aja, padahal aku berusaha juga buat bisa fashion liat dari instagram kebanyakan terus cari bajunya di e-commerce beli sama persis kayak yang aku liat di instagram...” (N, 14 Desember 2021, 16 th, ruangan BK)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan pada beberapa remaja sekolah menengah atas (SMA), dapat diketahui bahwa para remaja perempuan bermain sosial media untuk melihat citra tubuh yang ideal dan *fashion* terkini mempunyai ketertarikan untuk mengikuti *fashion-fashion* tersebut. Remaja perempuan juga ingin selalu berpenampilan menarik untuk menghindari cibiran dan komentar negatif mengenai penampilannya. Remaja perempuan tersebut lebih memilih untuk menyendiri dan menghindari aktivitas dengan teman-temannya karena merasa tertekan jika harus berhadapan dengan teman-temannya yang berpenampilan lebih menarik. Berdasarkan hasil wawancara tersebut juga dapat diketahui bahwa salah satu faktor dari penyebab kecemasan

sosial pada para remaja perempuan yaitu ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dimiliki. Hal tersebut selaras dengan (Centi, 1993) bahwa kesadaran para remaja perempuan yang tak dapat mencapai tubuh idealnya dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Remaja perempuan akan merasakan kecemasan sosial karena cara pandang orang lain hingga individu merasa tertekan dan tidak nyaman terhadap pandangan orang lain mengenai citra tubuhnya. Kecemasan sosial pada remaja perempuan mengenai penilaian terhadap citra tubuh hampir dialami oleh setiap remaja perempuan.

Citra tubuh (*Body Image*) merupakan gambaran cara pandang atau persepsi dan penilaian terhadap penampilan fisik. Honigman, Roberta and Castle (2007) menyatakan citra tubuh yakni gambaran keadaan psikis seseorang mengenai ukuran dan bentuk tubuh dirinya serta bagaimana seseorang memberikan evaluasi dan persepsi pada sesuatu yang dipikirkannya serta apa yang dirasakan mengenai ukuran serta bentuk tubuh individu, dan bagaimana evaluasi atau persepsi individu lain mengenai dirinya. Persepsi merupakan suatu proses yang digunakan individu untuk mengorganisasi, menginterpretasi masukan informasi untuk menciptakan gambaran yang memiliki arti (Kotler, 2012). Cara pandang seseorang terhadap dirinya memiliki pengaruh besar pada psikologinya, pandangan terhadap diri sendiri yang realistis, penerimaan dan pengukuran bagian-bagian tubuh dapat menimbulkan rasa aman yang akan menjauhkan dari kecemasan (Keliat, 1992).

Remaja perempuan saat menyikapi cara pandang terhadap citra tubuh sebagian besar hampir sama. Remaja perempuan cenderung terpaku pada sesuatu yang tidak diinginkan yang ada dalam bagian tubuhnya. Bagi remaja perempuan memiliki penampilan yang menarik adalah dambaan setiap orang, khususnya pada remaja perempuan karena remaja perempuan begitu perhatian mengenai penampilannya serta cenderung memikirkan dan ingin diakui mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya. Hal ini bisa mengakibatkan remaja perempuan khawatir terhadap penilaian orang lain

mengenai dirinya. Remaja perempuan mengalami kecemasan sosial, sebab merasa khawatir mengenai dirinya diberi penilaian buruk oleh orang lain serta orang asing karena citra tubuh yang dimiliki. Sepertiga dari perempuan merasa tidak puas terhadap citra tubuh yang dimilikinya menjadikan remaja perempuan menderita kecemasan sosial lebih banyak dan penghargaan diri cukup rendah (Wolf dalam Melliana, 2006). Permasalahan lain yang dialami remaja perempuan, yaitu merasa bahwa penampilannya tak seideal orang lain atau teman-teman sebayanya yang menyebabkan timbulnya kecemasan sosial. Persepsi orang lain yang mengevaluasi mengenai bentuk fisik juga dapat menjadikan remaja perempuan memiliki citra tubuh yang rendah.

Penelitian sebelumnya yang membahas mengenai kecemasan sosial sudah banyak dilakukan, salah satunya “Hubungan *Body Image* dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial” yang melibatkan 212 remaja dengan rentang usia 16-19 tahun yang mendapat hasil terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial (Salsabila & Puspitosari, 2021). “Hubungan antara Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Putri di Yogyakarta” hasil penelitian tersebut hipotesis diterima secara signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja putri di Yogyakarta (El-huzni, 2021). “Hubungan antara Citra Tubuh Negatif dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Putri Perkotaan” dengan melibatkan 200 remaja putri perkotaan dengan usia 11-18 tahun yang mendapat hasil hubungan positif yang signifikan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial (Pribadi, 2019).

Penelitian ini mengarah pada penelitian terdahulu dengan topik hampir serupa dilakukan oleh Ratnasari (2017) dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan”, penelitian ini mengacu pada hal yang sama, terdapat perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang terdapat pada responden. Penelitian sebelumnya menggunakan responden remaja perempuan secara

keseluruhan akan tetapi pada penelitian ini lebih spesifik yang berfokus pada remaja perempuan pengguna media sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, sehubungan dengan hal tersebut rumusan masalah yakni apakah terdapat hubungan antara persepsi terhadap citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi terhadap citra tubuh dengan kecemasan sosial remaja perempuan yang menggunakan media sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Manfaat secara teoritis yang diinginkan pada penelitian ini yaitu agar dapat menambah ilmu untuk memahami terhadap permasalahan pada remaja perempuan yang menggunakan media sosial pada persepsi terhadap citra tubuh dan kecemasan sosial yang dimiliki serta bisa menjadi referensi yang digunakan untuk peneliti berikutnya.

2. Manfaat secara praktis

- a. Penelitian ini agar nantinya mampu untuk dijadikan sebagai rujukan untuk penelitian berikutnya dengan tema penelitian yang sama.
- b. Penelitian ini diharapkan nantinya dapat menggambarkan tingkat kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial terhadap persepsi terhadap citra tubuh dengan kecemasan sosial sehingga remaja perempuan pengguna media sosial dapat memahami agar mampu mengontrol kecemasan sosial terhadap persepsi citra tubuhnya dengan baik.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Sosial

1. Definisi Kecemasan Sosial

Penafsiran kecemasan sosial menurut *American Psychiatric Association* (Edelmann, 1992) merupakan suatu gangguan secara terus menerus serta rasa khawatir yang irrasional dan keinginan untuk menghindari situasi yang menunjukkan diri sekiranya orang lain memperhatikannya. Menurut (Brecht, 2000) kecemasan sosial adalah perasaan yang dirasakan individu yang berupa rasa khawatir dan ketakutan yang berlebih saat individu berada disekeliling individu lainnya serta perasaan gelisah yang timbul saat berada dalam kondisi sosial yang menimbulkan rasa gelisah sebab penilaian dan evaluasi negatif dari individu lain dan mengakibatkan individu memilih untuk tidak bersama orang lain. Adapun penilaian negatif orang lain terhadap diri remaja atau citra tubuh menjadikan remaja mengalami kecemasan sosial (Pribadi, 2019).

Kecemasan sosial merupakan gangguan pikiran dan perasaan dikucilkan, merasa tidak berarti, tidak berdaya, merasa akan ditinggalkan oleh teman, terancam bahaya yang tidak jelas asal-usulnya, memermalukan dirinya, dan menghianati dirinya. Sehingga remaja yang merasa dinilai negatif oleh orang lain akan mengalami kecemasan sosial dan mengalami ketidakpuasan dalam bentuk tubuh yang mereka miliki akan menunjukkan beberapa ciri yaitu seperti membenci diri sendiri, merasa jelek, selalu merasa iri dengan bentuk tubuh orang lain, merasa cemas akan mendapatkan pandangan negatif dari orang lain tentang dirinya Karen Horney (Santrock, 2007).

Kecemasan sosial ialah perasaan yang dirasakan oleh manusia berupa rasa takut dan cemas akan dihakimi dan dikritik negatif oleh orang lain, dimana hal ini membuat individu tersebut merasa kurang

akan dirinya dan dihina, yang mengakibatkan rasa tertekan dan kebingungan (Richards, dalam Salma, 2019). Menurut DSM-V kecemasan sosial ialah sebuah gangguan psikis dengan gejala dimulai dari timbulnya rasa takut yang tidak wajar pada individu, timbulnya rasa bahaya yang berbeda dengan kenyataan yang terjadi dan bisa mempengaruhi aktivitas sehari-hari pada individu. Kecemasan sosial adalah pola pikir individu yang menganggap bahwa orang lain telah memberi penilaian negatif (Beck, 1967).

Kecemasan sosial merupakan suatu istilah bagi individu yang merasa takut, gugup dan cemas saat berinteraksi sosial bersama orang lain (Butler, 2008). Sebuah perasaan yang menimbulkan rasa gelisah akan kedatangan individu lain yang menimbulkan rasa canggung karena munculnya rasa janggal atau kaku yang mengakibatkan individu menghindari interaksi sosial (Dayakisni & Hudaniah, 2009). Midwest Center (2000) mengungkapkan kecemasan sosial ialah sebuah kepribadian yang disebabkan oleh khawatir yang berlebih diakibatkan karena perhatian dari individu lain, ataupun perasaan cemas yang berlanjut akan perasaan dihina dan suatu kondisi individu yang menjadikannya merasa dipermalukan saat disituasi sosial.

Penjelasan yang telah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan sosial ialah perasaan cemas dan takut yang berkelanjutan secara tidak wajar karena merasa akan dievaluasi secara buruk oleh individu lain dalam melakukan interaksi sosial.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti diutarakan melalui segi pendekatan secara kognitif hingga individu merasa mengalami kecemasan sosial. Berikut merupakan beberapa faktor menurut Rapee (1998) seperti:

a. *Thinking style* (cara berpikir)

Individu mengalami kecemasan sosial, kesulitan untuk mengendalikan cara berpikirnya secara rasional ketika berada

dilingkungan yang tidak nyaman sebab rasa cemas yang sedang dialami telah menguasai pola pikirnya.

b. *Focusing attention* (fokus perhatian)

Terlalu fokus terhadap perhatian orang lain yang diberikan pada individu sehingga saat berinteraksi pada lingkungan sosial individu merasa bahwa semua orang yang berada disekitarnya akan memperhatikan dirinya yang menjadikannya individu akan mengalami kecemasan sosial.

c. *Avoidance* (penghindaran)

Berinteraksi sosial menjadikan individu merasa tidak nyaman serta aman atau merasa tertekan dan cenderung memilih untuk menghindar dari situasi sosial.

Menurut Riskadina (2016) beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, seperti:

a. Genetik

Orang tua menderita gangguan kecemasan sosial ketika mereka memiliki anak maka anak tersebut dapat memiliki resiko gangguan kecemasan sosial (Spence & Rapee, 2016).

b. Lingkungan

Spence & Rapee (2016) menjelaskan bahwa pola asuh orang tua maupun keluarga pada anak secara *over protective* akan menimbulkan gangguan kecemasan sosial. Penelitian lain juga mengatakan media sosial memiliki dampak negatif pada kecemasan sosial (Soliha, 2015).

Terdapat 5 faktor kecemasan sosial yang diungkapkan Clinic (Rakhmahappin & Prabowo, 2014), faktor tertera sebagai berikut:

a. Faktor genetik yakni suatu genetik diturunkan oleh orang tua dan keluarga yang memiliki kecemasan dan diturunkan pada anak yang memiliki kecemasan.

- b. Pengalaman sosial seperti pengalaman dihina atau memiliki trauma di tempat umum dengan jangka waktu yang cukup lama dapat menimbulkan kecemasan sosial.
- c. Pengaruh budaya seperti bagaimana cara menerapkan pola pengasuhan terhadap anak atau kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat sekitar.
- d. Pengaruh *neurochemicals* yakni cairan kimia yang dapat berakibat pada timbulnya gangguan-gangguan kecemasan. Berdasarkan dari penelitian mengungkapkan cairan serotonin yang tidak seimbang pada otak mampu mengakibatkan menjadi salah satu penyebab dari kecemasan sosial.
- e. Faktor psikologis seperti reaksi rasa takut mengenai keadaan kurang menyenangkan, kepercayaan negatif serta keyakinan yang bersifat irrasional.

Penampilan fisik juga dapat menggambarkan kecemasan sosial seperti merasa khawatir pada gambaran tubuh ketika berinteraksi sosial dan individu tersebut dinilai buruk oleh individu lain (Leary & Kowalski dalam Murphy, 2012). Hal tersebut berhubungan pada faktor-faktor tentang kecemasan sosial mengenai fisik, yaitu:

- a. Merasa tidak puas terhadap gambaran tubuh dan berat badannya.
- b. Merasa penampilan fisik akan dinilai orang disekelilingnya serta tidak sedikit orang yang akan menghindari situasi sosial ini.
- c. *Gander* (jenis kelamin).
- d. Keinginan adaptasi diri sesuai gambaran tubuh yang ideal serta mempunyai keinginan untuk tampil menarik dihadapan lawan jenis.

Penjabaran tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa kecemasan sosial disebabkan dari beberapa faktor yaitu cara berpikir terhadap interaksi sosial, menghindari dari interaksi sosial sebab pernah mengalami traumatik saat berinteraksi sosial, pola asuh orang tua dan pengaruh sosial menjadikan individu cenderung menghindari situasi sosial.

3. Aspek-Aspek dalam Kecemasan Sosial

Menurut La Greca & Lopez (Olivares, 2005) menjelaskan aspek-aspek kecemasan sosial yang terbagi menjadi tiga aspek:

- a. Ketakutan untuk dievaluasi secara negatif (*Fear of Negative Evaluation/ FNE*).

Sebuah perasaan takut ketika ingin mengerjakan dan membicarakan sesuatu mengenai hal yang menjadikan seseorang merasa tidak percaya diri atau hina. Menganggap individu lain akan selalu mengawasi perilaku yang akan dilakukan dan akan cenderung terfokus pada dirinya, mengintropeksi dan menilai kemampuan beradaptasi yang dimiliki ketika bersosialisasi dengan orang lain.

- b. Menghindari situasi sosial dan merasa tertekan didalam lingkungan baru atau yang bersangkutan dengan orang baru (*Social Avoidance and Distress-New/ SAD-N*).

SAD-N merupakan menghindari situasi sosial dan merasa tertekan pada lingkungan baru atau sesuatu yang berkaitan dengan orang yang baru dikenal. La Greca mengatakan kondisi tersebut dapat menjadikan seseorang menjadi gugup ketika berkata dan tidak mengerti kenapa hal tersebut terjadi. Seseorang juga malu ketika berada didekat orang yang tidak dikenalnya, merasa gugup ketika berhadapan dengan orang yang baru dikenalnya, mengalami perasaan khawatir ketika mengerjakan sesuatu dihadapan orang yang baru dikenal sampai tidak berani berkontak mata dengan orang lain dan keadaan sosial (Olivares, 2005).

- c. Menghindari situasi sosial dan perasaan dibawah tekanan secara umum ataupun individu yang sudah lama dikenal (*Social Avoidance and Distress-General/ SAD-G*).

SAD-G yaitu menghindari dari situasi sosial serta perasaan dibawah tekanan secara general ataupun individu yang sudah lama dikenalnya. Menurut La Greca kondisi tersebut terjadi ketika bagaimana seseorang dapat membangun hubungan dengan orang

lain. Seseorang juga memiliki perasaan kurang nyaman ketika mengajak individu lain sebab khawatir untuk ditolak ajakannya, merasa kesulitan bertanya dan berbicara serta merasa malu bertanya pada saat bekerja dalam kelompok dengan orang yang banyak (Olivares, 2005).

Menurut Ozbay dan Palanci (Baltaci & Hamarta, 2013) menjelaskan tiga aspek mengenai kecemasan sosial, antara lain:

a. Menghindari situasi-situasi sosial.

Menghindari situasi sosial ketika individu merasa tidak nyaman karena merasa takut akan penolakan dari orang yang ditemuinya.

b. Merasa cemas akan dikritik orang lain

Ketakutan pada evaluasi negatif menjadi sebuah kekhawatiran ketika ingin melakukan atau mengatakan sesuatu pada orang lain yang menjadikan individu akan merasa malu atau hina ketika berinteraksi dengan orang yang ditemuinya.

c. Perasaan individu tidak berharga.

Perasaan individu tidak berharga ketika dibandingkan dengan orang lain ketika berinteraksi sosial. Perasaan ini merasa dirinya tidak bernilai dihadapan individu lain.

Menurut Beatty (Robinson, 1991) aspek-aspek kecemasan sosial dibagi menjadi 3 aspek, yaitu:

a. Aspek kognitif

Suatu gangguan yang terdapat pada pikiran individu yang dapat mempengaruhi perasaan atau emosi individu seperti memiliki pikiran terlihat bodoh di depan orang lain.

b. Aspek afektif

Suatu respon emosi yang berasal dari diri individu dapat berupa perasaan depresi seperti distress sosial yang merujuk pada sebuah kecenderungan untuk merasa cemas dalam suatu situasi.

c. Aspek behavioral

Mengungkap perilaku individu seperti penghindaran sosial yang merujuk pada kecenderungan untuk menghindari melakukan interaksi sosial.

Berdasarkan penjabaran tersebut didapatkan kesimpulan bahwa kecemasan sosial ditandai dengan ketakutan dinilai secara negatif/buruk, menghindari interaksi sosial serta merasa dalam kondisi tertekan disituasi lingkungan yang baru, merasa cemas dikritik orang lain dan tidak berharga dihadapan orang lain.

B. Persepsi terhadap Citra Tubuh

1. Definisi Persepsi terhadap Citra Tubuh

Persepsi citra tubuh yakni padangan dari sisi psikologis individu yang digambarkan pada kadar serta bentuk diri individu, bagaimana cara evaluasi orang lain kepada dirinya, bagaimana cara seseorang menggambarkan dan memberi komentar terhadap apa yang individu pikirkan serta apa yang dirasa mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya (Honigman dan Castle 2007). Cash (1994) juga mendefinisikan citra tubuh sebagai pengalaman seseorang berupa persepsi mengenai berat badan, bentuk tubuh dan perilaku yang mengarah menuju penilaian seseorang terhadap penampilan fisiknya. Persepsi merupakan suatu proses yang digunakan individu untuk mengorganisasi serta menginterpretasi masukan informasi untuk menciptakan gambaran yang memiliki arti (Kotler, 2012). Wiranatha & Supriyadi (2015) mengatakan bahwa citra tubuh merupakan cara individu menilai bentuk tubuh serta ukuran tubuh yang dimilikinya. Thompson (2000) menggambarkan bahwa level citra tubuh seseorang tergantung dengan seberapa jauh rasa puas seseorang pada bagian tubuh yang dimiliki serta bagaimana penampilan secara keseluruhan.

Menurut Grogan (Nahdiyah, 2015) mendefinisikan citra tubuh sebagai penggambaran, pemikiran, dan rasa yang dirasakan individu

terhadap tubuh yang dimiliki. Hovey, dkk (Safitri & Rizal, 2020) mengungkapkan citra tubuh sebagai perilaku dan persepsi yang dimiliki mengenai dirinya pada tubuh yang dimiliki. Sikap tersebut memuat gambaran dan rasa yang dirasakan mengenai ukuran, bentuk, tugas dari penampilan dan kemampuan tubuh masa lalu maupun tubuh sekarang yang berlangsung terus-menerus bertransformasi bersama melalui pengetahuan-pengetahuan yang aktual dari tiap-tiap manusia (Stuart dan Sundeen, dalam Keliat, 1992). Arthur (2010) berpendapat bahwa citra tubuh adalah pandangan seseorang terhadap fisik berkaitan pada evaluasi dari individu lain dan seberapa bagus fisiknya yang wajib setara dengan apa yang digambarkan oleh orang lain. Citra tubuh ini hal subjektif sebab didasarkan pada persepsi secara perorangan dan tidak menghiraukan kenyataan yang sebenarnya terdapat pada tubuhnya (Hadisubrata, 1990).

Penjelasan yang telah dipaparkan diatas bisa diambil kesimpulan citra tubuh ialah cara individu menilai dan mempersepsikan bentuk fisik serta seberapa puas individu terhadap bentuk tubuhnya. Pengalaman juga dapat membentuk persepsi individu mengenai penilaian terhadap berat badan, bentuk tubuh dan perilaku seseorang.

2. Aspek-Aspek Citra Tubuh

Thompson (2000) telah mengategorikan citra tubuh menjadi 3 aspek, yakni:

- a. Persepsi terhadap bagian tubuh serta penampilan secara keseluruhan
Bentuk tubuh merupakan simbol dari seseorang sebab hal tersebut menjadikan seseorang mendapatkan evaluasi, baik dari dirinya maupun dari orang lain. Bentuk tubuh serta penampakan yang positif atau negatif mampu menimbulkan rasa puas ataupun tidak puas pada bentuk fisiknya.
- b. Membandingkan dengan orang lain
Memberi evaluasi lebih baik atau buruk dengan orang lain dapat menimbulkan asumsi bagi diri sendiri terhadap orang lain.

Mengevaluasi antara penampilan fisik diri sendiri dengan orang lain dapat menimbulkan suatu perbandingan.

c. Sosial budaya (reaksi mengenai orang lain)

Individu mampu memberikan evaluasi mengenai sudut pandang individu lainnya, apabila individu itu lebih menawan yang berakibat gambaran orang mengarah pada segala sesuatu yang baik saat mengevaluasi dirinya.

Cash dan Puzinsky (Maulida, 2020) juga menjelaskan aspek-aspek citra tubuh yakni:

a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Menilai atau mengevaluasi diri ialah bagaimana cara seseorang dalam mengukur penampilan tubuh secara keseluruhan, penampilan yang dikenakan menarik atau penampilan tidak menarik, dan memuaskan ataupun kurang memuaskan.

b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan ialah cara seseorang memberi perhatian mengenai performa diri sendiri pada fisiknya serta bagaimana cara seseorang dalam mengubah cara berpenampilan serta mengembangkan penampilan.

c. *Body area satisfaction* (kepuasan pada bagian tubuh)

Kebahagiaan mengenai elemen pada tubuh adalah cara seseorang memberi ukuran mengenai kebahagiaan terhadap elemen pada tubuhnya yang lebih eksklusif seperti: paras, anggota badan dibagian atas seperti dada, bahu, lengan tangan, lalu anggota badan dibagian tengah seperti: perut dan pinggang, dan anggota badan pada bagian bawah seperti: pinggul, paha, kaki, dan pantat.

d. *Overweight preoccupation* (kecemasan untuk memiliki berat badan berlebih)

Perasaan akan takut dan khawatir untuk menjadi gemuk yang menjadi pengukuran badan akan kewaspadaan seseorang mengenai

ukuran badan yang cenderung mengurangi berat badan serta mengurangi asupan makanan.

e. *Self-classified weight* (mengkategorikan bentuk tubuh)

Mengkategorikan bentuk tubuh merupakan cara seseorang atau individu memperkirakan dan mengevaluasi berat badannya, paling kurus hingga paling gemuk.

Muth dan Cash (Aristantya & Helmi, 2019) menyampaikan bahwa terdapat 3 aspek citra tubuh, yaitu:

- a. *Evaluation* (evaluasi) merupakan sikap puas atau tidak puas individu terhadap penampilan fisik yang dimiliki.
- b. *Affect* (perasaan) merupakan pengalaman setiap individu yang mempengaruhi emosi individu.
- c. *Investment* (investasi) merupakan penilaian individu terhadap bentuk tubuh individu dan tindakan individu.

Berdasarkan pemaparan diatas bisa diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek pada citra tubuh ialah persepsi individu menilai bentuk tubuh, membandingkan penampilan dan fisik diri dengan individu lain, sosial budaya, orientasi penampilan, puas terhadap bentuk tubuh, cemas untuk mengalami gemuk, dan mengkategorikan bentuk tubuh yang ideal.

3. Komponen-Komponen Citra Tubuh

Cash dan Pruzinky (Junior, 2016) memaparkan bahwa citra tubuh ialah reaksi individu mengenai fisiknya mengenai evaluasi positif atau evaluasi negatif. Komponen-komponen ini dibagi menjadi 2 yaitu:

a. Citra tubuh positif

Individu telah merasa puas, menghargai, dan menerima mengenai penampilan yang dimilikinya saat ini (Andri Priyatna, 2009). Menurut Januar dan Putri (Utami, 2014) mengemukakan bahwa individu dengan citra tubuh positif menunjukkan sejumlah perilaku seperti merasa puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya,

menerima diri mengenai tubuh yang dimiliki serta memiliki tingkat percaya diri cukup tinggi mengenai bentuk tubuhnya.

b. Citra tubuh negatif

Citra tubuh negatif ialah ketidakmampuan seseorang menerima kondisi tubuh yang dimiliki hingga dapat memperlambat pertumbuhan akan keterampilan untuk menciptakan hubungan yang baik bersama individu lain (Dacey dan Kenny, dalam Muhsin, 2014). Citra tubuh negatif biasanya dialami beberapa remaja dan biasanya terjadi sebab usia remaja yaitu masa terjadinya pertumbuhan fisik serta psikologis. Kepercayaan seseorang mengenai penampilan yang tidak mencapai standar keinginan menurut dirinya, sehingga seseorang mengevaluasi rendah terhadap citra tubuhnya (Cash dan Grat, dalam Rombe, 2013).

Rudd dan Lennon (2000) menyatakan bahwa terdapat dua komponen yang dapat membangun citra tubuh antara lain:

a. *Perseptual component* (komponen persepsi)

Perseptual component meliputi cara seseorang menunjukkan tentang kondisi fisiknya antara lain penampilan tubuh, berat badan, dan tinggi atau pendeknya tubuh.

b. *Attitudinal component* (komponen sikap)

Attitudinal component yakni sikap kepuasan serta ketidakpuasan seseorang mengenai bagian dari tubuh serta seluruh bagian tubuh seperti proporsi, bentuk tubuh dan penampilan.

Menurut Masheb (1997) komponen citra tubuh dibagi menjadi 3 komponen, antara lain:

- a. Komponen perseptual (bagaimana individu mempersepsikan bagian dan ukuran tubuh secara keseluruhan)
- b. Komponen kognitif atau afektif (bagaimana pikiran ataupun perasaan individu terhadap tubuhnya)
- c. Komponen perilaku (aktivitas yang dihindari oleh individu yang dirasakan oleh tubuhnya).

Berdasarkan penjabaran diatas ditarik kesimpulan bahwa komponen-komponen citra tubuh seperti merasa puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, ketidakmampuan untuk menerima keadaan tubuhnya, cara individu menggambarkan mengenai kondisi fisiknya, dan sikap kepuasan dan ketidakpuasan terhadap bagian tubuh.

C. Hubungan antara Persepsi terhadap Citra Tubuh dengan Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial sebagai perasaan akan ketakutan serta khawatir secara berlebihan saat dalam situasi bersama individu lain dan cemas berada dalam situasi sosial sebab akan merasa cemas jika mendapat evaluasi negatif dari individu lain serta merasa lebih baik ketika sendirian (Brecht 2000). Remaja yang memiliki kecemasan sosial memiliki perasaan takut mengenai penilaian negatif, merasa akan memalukan diri sendiri atau terlihat bodoh ketika memulai melakukan sesuatu. Seseorang yang memiliki kecemasan sosial berusaha sekuat tenaga tidak berada disituasi sosial yang akan menjadikannya distress yang sangat berat (Nevid, 2005). Remaja perempuan sebagian besar menderita kecemasan sosial cenderung lebih banyak dibanding dengan laki-laki (Azar dalam Bano, 2012). Perkembangan remaja akan terhambat dengan penilaian negatif dari orang lain yang dapat menyebabkan citra tubuh negatif.

Citra tubuh adalah suatu aspek psikis yang tidak dapat dihindari serta ada kaitannya akan perubahan bentuk tubuh individu. Citra tubuh terbentuk karena adanya penilaian dari orang lain ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial. Remaja pasti akan memperhatikan fisik dan perkembangan citra tubuhnya (Mueller dalam Santrock, 2012). Cara pandang atau persepsi remaja perempuan terhadap perubahan berpengaruh penting bagi aspek psikisnya sehingga dapat mengurangi rasa cemas saat berada disituasi sosial. Remaja perempuan meyakini bahwa penampilan tubuh ideal baginya bentuk tubuh langsing serta

memiliki kulit yang putih. Anggapan terhadap bentuk tubuh yang menarik salah satunya diciptakan oleh media sosial dan persepsi orang lain saat berinteraksi sosial.

Cash dan Pruzinky (Junior, 2016) menjelaskan bahwa komponen-komponen citra tubuh terdapat dua macam yakni citra tubuh negatif dan positif. Sikap diri terhadap tubuhnya yang sesuai dengan yang diinginkannya begitu juga dengan bentuk tubuh ideal yang sesuai dengan keinginannya disebut sebagai citra tubuh positif. Remaja perempuan akan semakin menyukai bentuk tubuhnya ketika bentuk tubuhnya mendekati gambaran diri yang memiliki bentuk tubuh ideal yang diinginkannya. Citra tubuh positif menunjukkan beberapa perilaku seperti merasa sangat percaya diri mengenai fisik yang dimilikinya (Januar dan Putri dalam Utami, 2014). Semakin besar citra tubuh positif akan meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi rasa cemas ketika berinteraksi dengan orang lain.

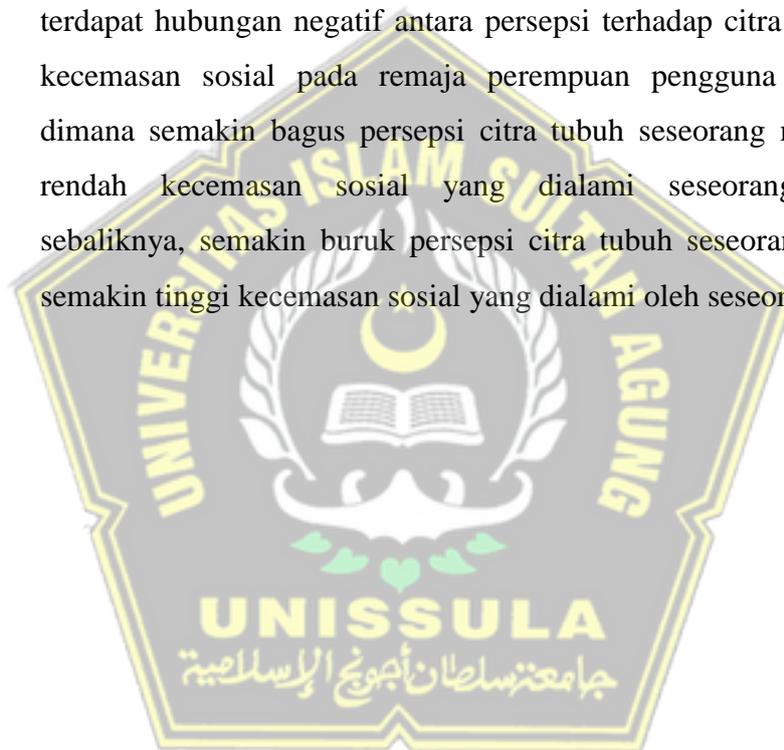
Citra tubuh negatif justru memiliki keyakinan penampilan yang tidak memenuhi standar menurut dirinya, sehingga individu mengevaluasi tubuhnya dengan rendah (Cash dan Grat dalam (Rombe, 2013). Ketidaksesuaian citra tubuh antara standar gambaran diri ideal dengan bentuk tubuh yang dimiliki akan menyebabkan terjadinya penilaian negatif terhadap tubuhnya hingga memandang tubuhnya menjadi citra tubuh yang rendah. Citra tubuh negatif dapat bersumber dari evaluasi negatif individu lain terhadap seseorang sehingga menjadikannya memiliki perasaan bahwa bentuk tubuhnya tidak sama dibandingkan dengan standar ideal yang ada. Citra tubuh negatif dapat menjadikan individu merasa kurang percaya diri dan khawatir saat berkomunikasi bersama orang lain.

Hasil penelitian terdahulu oleh Ratnasari (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. Hal tersebut seralasan dengan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh Hanifah & Zuraida (2020)

terdapat hubungan negatif *body image* dengan kecemasan pada karyawan pengguna media sosial di PT. Sea Asih Lines. Penelitian diatas menunjukkan bahwa tingkat citra tubuh mempengaruhi kecemasan sosial, jika citra tubuh seseorang merasa sudah baik, maka kecemasan sosialnya semakin rendah.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara persepsi terhadap citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial dimana semakin bagus persepsi citra tubuh seseorang maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami seseorang. Begitupun sebaliknya, semakin buruk persepsi citra tubuh seseorang maka akan semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami oleh seseorang.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel ialah seluruh sesuatu yang berbentuk apa saja telah ditentukan peneliti agar ditelaah hingga memperoleh informasi terkait persoalan dan lalu diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Pada penelitian kali ini, ada dua variabel, yakni variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas (X) : Persepsi terhadap Citra Tubuh
2. Variabel Tergantung (Y) : Kecemasan Sosial

B. Definisi Operasional

Definisi operasional ialah sebuah penafsiran pada variabel dirumuskan berlandaskan terhadap ciri-ciri variabel itu yang dapat diamati (Azwar, 2015). Definisi operasional variabel penelitian ini antara lain:

1. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial ialah gangguan pikiran berupa perasaan khawatir, gelisah dan ketakutan yang berlebih secara irrasional yang berkelanjutan serta rasa bahaya yang berbeda dengan kenyataan yang terjadi karena merasa akan dievaluasi secara negatif oleh individu lain selama berinteraksi sosial. Pengukuran kecemasan sosial ini menggunakan *SAS/social anxiety scale* yang meliputi aspek-aspek menurut La Greca & Lopez, (1998). Aspek-aspek tersebut antara lain rasa takut untuk dinilai secara negatif (FNE), menghindari situasi sosial dan merasa tertekan pada saat berada dilingkungan baru ataupun dengan orang yang baru dikenalnya (SAD-N), menghindari situasi sosial serta merasa tertekan yang dirasakan secara umum ataupun bersama orang yang dikenal (SAD-G). Semakin tinggi hasil nilai yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang

dideritanya. Sebaliknya, jika nilai yang diperoleh rendah maka semakin rendah pula tingkat kecemasan sosial yang dideritanya.

2. Persepsi terhadap Citra Tubuh

Persepsi citra tubuh ialah cara seseorang memandang dan menilai bentuk fisik serta seberapa puas individu terhadap bentuk tubuhnya. Pengalaman juga dapat membentuk persepsi individu mengenai penilaian terhadap berat badan, bentuk tubuh dan perilaku seseorang. Pengukuran citra tubuh menggunakan skala berlandaskan pada aspek-aspek menurut Thompson (2000) memiliki tiga aspek yakni anggapan individu mengenai bagian tubuh dan penampilan yang menyeluruh, perbandingan antar individu lain, dan sosial budaya. Semakin tinggi hasil nilai yang didapat maka semakin bagus persepsi citra tubuh yang dimiliki. Begitu juga sebaliknya, jika nilai yang didapat rendah maka semakin buruk tingkat persepsi citra tubuh yang dimilikinya.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015). Populasi pada penelitian ini yaitu siswi di MA Unggulan Hikmatul Amanah dengan jumlah siswi sebanyak 139 siswi.

2. Sampel

Sampel ialah suatu bagian dari total dari keseluruhan populasi yang mempunyai karakteristik tertentu (Sugiyono, 2012). Siswi yang dijadikan sampel yakni pada kelas 10 Mia 1, 10 Mia 2, 10 Iis, 11 Mia 2, 11 Iis 1, 12 Mia 1. Karakteristik subjek yang diperlukan yakni siswi MA Unggulan Hikmatul Amanah dan pengguna aktif sosial media.

3. Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2017) teknik sampling ialah teknik suatu pengambilan sampel guna menetapkan sampel yang akan dipakai pada penelitian. Teknik pengambilan sampel untuk penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Menurut (Azwar, 2011) *cluster random sampling* merupakan pengambilan sampel terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswi kelas 10 sampai kelas 12. Kelas yang dipilih secara acak sejumlah 6 kelas yang akan digunakan sebagai sampel penelitian.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini yakni dilakukan dengan menyebarkan skala berisi daftar pernyataan yang telah disusun sehingga subjek penelitian dapat mengisi dengan mudah (Azwar, 2011). Penelitian ini menggunakan skala kecemasan sosial dan skala citra tubuh.

1. Kecemasan Sosial

Penyusunan skala kecemasan sosial diungkapkan oleh La Greca dan Lopez yang sudah diterjemahan oleh (Sutiyo, 2019) yakni *social anxiety scale-SAS* dan dimodifikasi oleh peneliti dengan menyesuaikan kriteria subjek berdasarkan pada aspek-aspek menurut La Greca & Lopez (1998) yakni berupa perasaan takut untuk dinilai secara negatif (FNE), menghindari dari situasi sosial dan merasa dibawah tekanan dalam kondisi lingkungan yang baru atau dengan individu lain yang baru dikenalnya (SAD-N), menghindari dari situasi sosial dan merasa dibawah tekanan yang dirasakan secara general ataupun dengan individu yang sudah dikenal (SAD-G). Penelitian menggunakan skala yang terdapat dua macam aitem yakni aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* terdapat 17 pertanyaan dan aitem *unfavorable* terdapat 17 pertanyaan. Peneliti menyediakan empat jawaban yang bisa dipilih antara lain SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat

tidak sesuai). Aitem *favorable* SS (sangat sesuai) akan diberi nilai 4, S (sesuai) akan diberi nilai 3, TS (tidak sesuai) akan diberi nilai 2, STS (sangat tidak sesuai) akan diberi nilai 1. Sebaliknya, aitem *unfavorable* SS (sangat sesuai) akan diberi nilai 1, S (sesuai) akan diberi nilai 2, TS (tidak sesuai) akan diberi nilai 3, STS (sangat tidak sesuai) akan diberi nilai 4.

Tabel 1. *Blueprint* Skala Kecemasan Sosial

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Ketakutan untuk dinilai secara negatif (FNE)	8	8	16
2.	Penghindaran sosial dan merasa tertekan pada kondisi baru atau dengan individu yang baru dikenalnya (SAD-N)	5	5	10
3.	Penghindaran sosial dan merasa tertekan yang dirasakan secara general atau bersama orang yang dikenal (SAD-G).	4	4	8
Total		17	17	34

2. Persepsi terhadap Citra Tubuh

Penyusunan skala persepsi terhadap citra tubuh penelitian kali ini, peneliti memodifikasi skala citra tubuh dari penelitian dilakukan Maulida (2020) berdasarkan pada aspek-aspek menurut Thompson (2000) yang memiliki 3 aspek yakni persepsi mengenai bagian dari bentuk tubuh dan keseluruhan dari penampilan individu, membandingkan dengan individu lain, dan sosial budaya. Koefisien reliabilitas skala citra tubuh yang dikemukakan oleh Maulida (2020) memiliki nilai sebesar 0,926. Skala yang dipakai pada penelitian terdapat dua macam aitem yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* terdapat 15 pertanyaan dan aitem *unfavorable* terdapat 15

pertanyaan. Peneliti menyediakan empat jawaban yang telah disediakan yakni SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai). Aitem *favorable* SS (sangat sesuai) diberi nilai 4, S (sesuai) diberi nilai 3, TS (tidak sesuai) diberi nilai 2, STS (sangat tidak sesuai) diberi nilai 1. Sebaliknya, aitem *unfavorable* SS (sangat sesuai) akan diberi nilai 1, S (sesuai) akan diberi nilai 2, TS (tidak sesuai) akan diberi nilai 3, STS (sangat tidak sesuai) akan diberi nilai 4.

Tabel 2. *Blueprint* Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Persepsi mengenai bagian tubuh serta penampilan secara general	5	5	10
2.	Perbandingan dengan individu lain, dan sosial budaya	5	5	10
3.	Sosial budaya	5	5	10
Total		15	15	30

E. Validitas, Uji Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur saat melaksanakan fungsi alat ukurnya (Azwar, 2012b). Alat ukur bisa dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi jika menghasilkan data yang secara akurat memberi pandangan terhadap variabel yang diukur sesuai tujuan pengukurannya (Azwar, 2018).

Penelitian ini memakai validitas isi yang dilaksanakan melalui pengujian mengenai kepantasan ataupun revalensi isi dari alat tes yang akan diukur oleh orang yang berkompeten atau *expert judgment* (Azwar, 2012a) dalam penelitian ini *expert judgment* ialah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji ini dilangsungkan guna melihat seberapa jauh aitem sanggup memahami perbedaan antara perorangan atau sekelompok orang yang mempunyai atribut atau tidak mempunyai atribut yang mau diukur. Cara menghitung uji beda aitem yakni koefisien korelasi antara distribusi skor aitem pada distribusi skor skala itu sendiri.

Kriteria penentuan aitem didasarkan pada korelasi aitem total menggunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$, artinya seluruh daya beda aitem yang mempunyai koefisien korelasi minimal 0,30 dapat dikatakan memuaskan, namun apabila aitem mempunyai koefisien korelasi kurang dari 0,30 dapat dikatakan memiliki daya beda yang rendah. Jika seluruh aitem berdaya beda tinggi masih belum memenuhi, maka dapat ditinjau kembali menurunkan batas kriterianya menjadi 0,25 (Azwar, 2012b).

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauh mana hasil pengukuran yang bisa diyakini dan mendapatkan hasil konsisten atau relatif sama, ketika dilaksanakan kembali secara berulang-ulang pada subjek yang sama (Azwar, 2012a). Koefisien reliabilitas yang berkedudukan pada rentang 0 hingga 1,00 dan dapat dikatakan pengukuran lebih reliabel jika mendekati 1,00 (Azwar, 2012a). Penelitian ini memakai teknik analisis reliabilitas *alpha cronbach* menggunakan program SPSS versi 26.0.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data ialah suatu tahapan untuk mengolah sebuah data yang telah didapat untuk bisa diambil sebuah kesimpulan (Azwar, 2011). Uji korelasi *product momet* digunakan untuk analisis data pada penelitian ini. Teknik analisis data digunakan agar bisa mengetahui hubungan antara dua variabel yakni antara persepsi terhadap citra tubuh dengan kecemasan sosial. Perhitungan analisis data ini dibantu oleh program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 26.0.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanch dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kanch Penelitian

Tahapan awal sebelum melakukan penelitian untuk menyiapkan segala hal demi kelancaran penelitian. Tahapan awal yang dilakukan peneliti yakni menentukan lokasi penelitian. Penelitian dilaksanakan pada sekolah MA Unggulan Hikmatul Amanah yang berada di Jl. Raya Tirto Wening Km.04 ds.Bendunganjati kec.Pacet Mojokerto Jawa Timur.

Latar belakang berdirinya sekolah ini adalah inisiatif pimpinan dari lembaga pondok pesantren Amanatul Ummah dalam rangka menjalin hubungan baik antara pihak pimpinan pondok pesantren dengan masyarakat sekitar sebab tidak semua mampu untuk bersekolah di pondok pesantren Amanatul Ummah. Berdirinya sekolah tersebut diharapkan agar masyarakat sekitar dapat menimba ilmu dengan pendidikan yang berkualitas yang sejajar dengan lembaga pondok pesantren Amanatul Ummah yang telah mendapatkan beberapa penghargaan pada bidang edukasi, baik pada tingkat dalam negeri maupun tingkat luar negeri.

Sekolah ini berada pada yayasan Amanatul Ummah dengan akreditasi A. MA Hikmatul Amanah didirikan pada tahun 2009. MA Unggulan Hikmatul Amanah memiliki 12 rombongan belajar dengan total seluruh siswa 306 yang meliputi 167 laki-laki dan 139 perempuan. Kegiatan sekolah dilaksanakan dari pukul 07.00 WIB sampai pukul 15.00 WIB dan terdapat jam istirahat yakni pukul 09.30 WIB dan pukul 12.30 WIB. Sekolah ini memiliki fasilitas berupa 2 laboratorium, ruang konseling, lapangan olahraga dan aula. Sekolah tersebut memiliki beberapa seperti PMR, KIR, pramuka, voli, drumband, basket, futsal, kaligrafi, dan tahfidz. Setelah menentukan lokasi penelitian, peneliti

melakukan wawancara pada beberapa siswi mengenai persepsi terhadap citra tubuh. Tahapan selanjutnya mencari data-data pendukung lain atau hasil dari penelitian terdahulu serta teori sebelumnya akan digunakan sebagai dasar dan acuan pendukung pada penelitian.

Adapun alasan peneliti memilih MA Unggulan Hikmatul Amanah sebagai lokasi penelitian dengan beberapa pertimbangan sebagai berikut:

- a. Ditemukan permasalahan mengenai persepsi terhadap citra tubuh
- b. Jumlah responden dan karakteristik sesuai dengan syarat yang dibutuhkan.
- c. Pihak sekolah MA Unggulan Hikmatul Amanah telah mengizinkan untuk dijadikan lokasi penelitian.
- d. Hubungan antara persepsi terhadap citra tubuh dan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial yang berada pada sekolah MA Unggulan Hikmatul Amanah belum pernah dilakukan penelitian di lokasi tersebut.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian dilaksanakan agar meminimalisir terjadinya kesalahan saat dilakukannya penelitian. Persiapan penelitian ini antara lain melakukan perizinan, penyusunan skala, uji coba alat ukur penelitian, uji daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur akan dijabarkan secara detail sebagai berikut:

a. Persiapan Perizinan

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti harus memiliki surat izin penelitian. Proses perizinan diawali dengan membuat surat izin penelitian dibuat oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor surat 736/C.1/Psi-SA/VIII/2022 yang ditujukan untuk kepala sekolah MA Unggulan Amanatul Ummah 03 untuk dilakukannya *tryout*/uji coba skala dan nomor surat 735/C.1/Psi-SA/VIII/2022 yang ditujukan kepada kepala sekolah MA Unggulan Hikmatul Amanah untuk

dilakukannya penelitian. Setelah surat perizinan diberikan, peneliti diarahkan menemui guru Bimbingan Konseling untuk menentukan waktu *try out* dan penelitian akan dilangsungkan.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur dalam penelitian ini ialah instrumen ukur yang diperlukan untuk mengumpulkan data. Penyusunan alat ukur yang dirancang berdasarkan pada indikator-indikator atau aspek-aspek penjabaran dari suatu variabel. Skala yang dipakai dalam penelitian ini merupakan skala kecemasan sosial dan skala citra tubuh. Skala-skala ini mempunyai dua macam aitem yakni aitem *favorable* dan *unfavorable*.

Peneliti menyediakan empat jawaban yang dapat dipilih antara lain SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai). Aitem *favorable* SS (sangat sesuai) akan diberi nilai 4, S (sesuai) akan diberi nilai 3, TS (tidak sesuai) akan diberi nilai 2, STS (sangat tidak sesuai) akan diberi nilai 1. Sebaliknya, aitem *unfavorable* SS (sangat sesuai) akan diberi nilai 1, S (sesuai) akan diberi nilai 2, TS (tidak sesuai) akan diberi nilai 3, STS (sangat tidak sesuai) akan diberi nilai 4.

1) Skala Kecemasan Sosial

Skala kecemasan sosial dikembangkan oleh La Greca dan Lopez yang sudah diterjemahan oleh Sutiyo (2019) yakni *social anxiety scale-SAS* dan dimodifikasi oleh peneliti dengan menyesuaikan kriteria subjek berdasarkan pada aspek-aspek menurut La Greca & Lopez (1998) yakni terdiri dari tiga aspek antara lain perasaan takut untuk dinilai secara negatif (FNE), menghindari dari situasi sosial dan merasa dibawah tekanan dalam kondisi lingkungan yang baru atau dengan individu lain yang baru dikenalnya (SAD-N), menghindari dari situasi sosial dan merasa dibawah tekanan yang dirasakan secara general ataupun dengan individu yang sudah dikenal (SAD-G). Skala

ini mempunyai 34 aitem pertanyaan yang terdiri dari 17 aitem *favorable* dan 17 aitem *unfavorable*. Berikut tabel sebaran aitem skala kecemasan sosial:

Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Sosial

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Ketakutan untuk dievaluasi secara negatif (FNE)	1, 2, 12, 13, 21, 22, 25, 34	5, 7, 16, 17, 29, 30, 31, 32	16
2.	Penghindaran sosial dan merasa dibawah tekanan pada lingkungan baru atau dengan individu yang baru dikenalnya (SAD-N)	3, 4, 8, 9, 28	6, 18, 23, 24, 33	10
3.	Penghindaran sosial dan merasa dibawah tekanan yang dirasakan secara general atau ketika bersama individu yang dikenal (SAD-G).	14, 15, 19, 20	10, 11, 26, 27	8
Total		17	17	34

2) Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh

Skala persepsi terhadap citra tubuh peneliti memodifikasi skala citra tubuh berasal dari penelitian yang dilaksanakan Maulida (2020) berdasarkan aspek-aspek menurut Thompson yang memiliki 3 aspek yakni anggapan individu mengenai bagian dan penampilan tubuh secara menyeluruh, perbandingan dengan individu lain, dan sosial budaya. Skala ini memiliki 30 aitem pertanyaan yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*.

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan	1, 2, 12, 22, 30	5, 6, 16, 25, 26	10
2	Perbandingan dengan orang lain, dan sosial budaya	7, 8, 17, 19, 27	11, 14, 15, 23, 24	10
3	Sosial budaya	3, 4, 13, 20, 21	9, 10, 18, 28, 29	10
Total		15	15	30

c. Uji Coba Alat Ukur

Langkah berikutnya setelah penyusunan alat ukur yaitu melaksanakan uji coba alat ukur. Tujuan dari uji coba alat ukur guna mengetahui daya beda aitem dan reliabilitas dari alat ukur yang sudah disusun. Tanggal 16 April 2022 sampai 20 April 2022 dilakukannya uji coba alat ukur. Responden uji coba alat ukur diberikan pada siswi MA Ungguan Amananatul Ummah 03 yang berada pada kelas 10 Mia 1, 10 Iis 1, 11 Mia 1, 12 Mia 1, dan 12 Iis 1. Total dari jumlah responden pada uji coba alat ukur ini sebanyak 96 siswi. Pelaksanaan skala uji coba alat ukur disebarikan secara online melalui ketua kelas pada setiap kelas dan menghubungi secara personal kepada responden yang telah ditetapkan dengan menggunakan *gform* yang bisa diakses melewati *link* berikut ini: <https://forms.gle/MiehCgJLtu2GyhuX7>. Hasil penyebaran skala akan diskoring sesuai dengan ketentuan setelah itu akan dianalisis dengan bantuan SPSS versi 26.0 guna mengetahui daya beda aitem dan reliabilitas.

Tabel 5. Data Siswi yang menjadi Subjek Uji Coba

Kelas	Jumlah Siswi
10 Mia 1	16
10 Iis 1	35
11 Mia 1	27
12 Mia 1	13
12 Iis 1	18
Total	109

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Memahami sejauh mana suatu aitem dapat membedakan antara individu yang memiliki atribut yang diukur atau tidak. Dikatakan tinggi apabila uji daya beda aitem mempunyai koefisien korelasi sebesar $r_{ix} \geq 0,30$. Jika aitem yang berdaya beda tinggi belum memenuhi, maka dapat ditinjau kembali agar menurunkan batas kriterianya menjadi 0,25 (Azwar, 2012b). Koefisien korelasi antar skor aitem dengan skor total yang didapat pada analisis memakai SPSS versi 26.0 *for windows*. Hasil perhitungan uji daya beda aitem dan reliabilitas dalam skala dapat dilihat dibawah ini:

1) Skala Kecemasan Sosial

Berdasarkan pada uji daya beda aitem pada 34 aitem telah memperoleh 23 aitem berdaya beda tinggi. Kriteria yang dipakai yaitu $r_{ix} \geq 0,30$. Koefisien aitem yang memiliki daya beda tinggi bergerak antara 0,314 sampai 0,554 sementara itu, aitem dengan daya beda rendah bergerak antara -0,153 hingga 0,285. Estimasi reliabilitas *Alpha Cronbach* skala kecemasan sosial dari 23 aitem yakni sebesar 0,864 hal tersebut membuktikan bahwa skala kecemasan sosial dalam penelitian ini dapat dikatakan *reliable*.

Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Sosial Berdaya Beda Tinggi

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Ketakutan untuk dievaluasi secara negatif (FNE)	1*, 2, 12, 13, 21, 22*, 25*, 34	5, 7, 16*, 17, 29*, 30, 31, 32	16
2.	Penghindaran sosial dan merasa dibawah tekanan dalam lingkungan baru ataupun dengan individu yang baru dikenalnya (SAD-N)	3, 4*, 8*, 9, 28*	6, 18, 23, 24, 33	10
3.	Penghindaran sosial dan merasa dibawah tekanan yang dirasakan secara general atau dengan individu yang dikenal (SAD-G).	14, 15*, 19, 20*	10, 11, 26, 27*	8
Total		17	17	34

Keterangan : * aitem gugur karena berdaya beda rendah

2) Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh

Berdasarkan pada uji daya beda aitem menggunakan SPSS pada 30 aitem diperoleh 22 aitem berdaya beda tinggi. Kriteria yang digunakan yaitu $r_{ix} \geq 0,30$. Koefisien aitem yang memiliki daya beda tinggi berkisar antara 0,306 hingga 0,650 sementara itu aitem dengan daya beda rendah bergerak antara -0,419 sampai 0,292. Estimasi reliabilitas *Alpha Cronbach* skala kecemasan sosial dari 22 aitem yakni sebesar 0,883 dalam hal ini menunjukkan bahwa skala citra tubuh pada penelitian ini

dapat dikatakan *reliable*. Berikut merupakan sebaran aitem yang berdaya beda rendah setelah dilakukan uji coba:

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh Berdaya Beda Tinggi

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan	1*, 2, 12, 22, 30*	5*, 6, 16, 25, 26	10
2.	Perbandingan dengan orang lain, dan sosial budaya	7, 8*, 17, 19, 27	11, 14*, 15, 23, 24	10
3.	Sosial budaya	3, 4, 13*, 20*, 21	9, 10, 18*, 28, 29	10
Total		15	15	30

Keterangan: *aitem gugur karena berdaya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Setelah dilakukan uji coba alat ukur, didapatkan aitem pada daya beda tinggi dan daya beda aitem rendah. Aitem yang berdaya beda rendah dihilangkan sehingga tidak dipakai untuk penelitian sedangkan aitem berdaya beda tinggi akan dipakai dalam penelitian.

Berikut penomoran ulang skala kecemasan sosial dan skala citra tubuh:

Tabel 8. Penomoran Ulang Skala Kecemasan Sosial

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Ketakutan untuk dievaluasi secara negatif (FNE)	2(5), 12(6), 13(11), 21(13), 34(17)	5(3), 7(9), 17(19), 30(20), 31(22), 32(23)	11
2.	Penghindaran sosial dan tertekan dalam situasi baru atau dengan orang yang baru dikenalnya (SAD-N)	3(1), 9(2)	6(8), 18(10), 23(16), 24(18), 33(21)	7
3.	Penghindaran sosial dan merasa dibawah tekanan yang dirasakan secara general ataupun individu yang dikenal (SAD-G).	14(7), 19(12)	10(4), 11(14), 26(15)	5
Total		9	14	23

Keterangan (...) nomor aitem baru pada skala penelitian

Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan	2(5), 12(9), 22(16)	6(3), 16(4), 25(12), 26(18)	7
2.	Perbandingan dengan orang lain, dan sosial budaya	7(2), 17(6), 19(13), 27(17)	11(8), 15(11), 23(19), 24(21)	8
3.	Sosial budaya	3(1), 4(10), 21(20)	9(7), 10(14), 28(15), 29(22)	7
Total		10	12	22

Keterangan (...) penomoran aitem baru pada skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti dibantu oleh ketua kelas dari setiap kelas untuk disebar skala kepada responden yang dilakukan pada tanggal 25 Mei 2022 hingga pada tanggal 29 Mei 2022. Penelitian ini melibatkan siswi MA Unggulan Hikmatul Amanah yang berada pada kelas 10 Mia 1, 10 Mia 2, 10 Iis, 11 Mia 2, 11 Iis 1, 12 Mia 1. Teknik pengambilan sampel pada penelitian memakai teknik *cluster random sampling*. Responden penelitian ini sebanyak 107 siswi. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan skala secara *online* dengan menggunakan bantuan *google forms* bisa diakses melewati *link gforms* berikut ini: <https://forms.gle/v45Umt8TAnKaQVpGA>. Penyebaran skala dalam penelitian ini peneliti meminta pertolongan kepada guru Bimbingan Konseling dan ketua kelas untuk disebar melalui grup kelas. Skala yang telah diisi akan diberi skor sesuai dengan ketentuan dan dianalisis dalam SPSS *version 26.0 for windows*.

Tabel 10. Sebaran Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Kelas			107
	a. 10 Mia 1	27	25,2%	
	b. 10 Mia 2	15	14%	
	c. 10 Iis 1	24	22,4%	
	d. 11 Mia 2	18	16,8%	
	e. 11 Iis 1	14	13,1%	
	f. 12 Mia 1	9	8,4%	
2.	Usia			
	a. 15 tahun	14	13,08%	
	b. 16 tahun	54	50,47%	
	c. 17 tahun	29	27,1%	
	d. 18 tahun	10	9,35%	

C. Analisis Data Hasil Penelitian

Sebelum melakukan analisis data lebih lanjut dan data penelitian sudah terkumpul, data tersebut dapat dianalisa dengan melaksanakan uji asumsi. Uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linieritas.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini berfungsi mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak. Uji normalitas yang dipakai pada penelitian ini merupakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Data dapat disebut berdistribusi normal jika signifikansinya $> 0,05$. Hasil uji normalitas pada penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

	N	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kecemasan Sosial	107	60,95	6,840	0,090	0,033	<0,05	Tidak Normal
Citra Tubuh	107	55,70	8,483	0,073	0,200	>0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada penelitian didapatkan skor signifikansi variabel kecemasan sosial $0,033 < 0,05$, maka disimpulkan variabel kecemasan sosial tidak berdistribusi normal dan uji normalitas pada variabel persepsi terhadap citra tubuh

memiliki signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ yang diartikan bahwa variabel persepsi terhadap citra tubuh berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas pada penelitian ini memiliki tujuan agar bisa mengetahui apakah variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji linieritas akan diujikan memakai uji F_{linier} . Data dapat dikatakan linier apabila mempunyai signifikansi $\leq 0,05$.

Berdasarkan hasil dari uji linieritas yang telah dilakukan antara variabel kecemasan sosial dengan variabel persepsi terhadap citra tubuh, didapatkan F_{linier} sebesar 11,944 dengan taraf signifikansi sebesar $0,001 \leq 0,05$. Berdasarkan hasil diatas bisa disimpulkan bahwa kecemasan sosial pada persepsi terhadap citra tubuh mempunyai hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji korelasi statistik non parametrik yakni teknik uji korelasi *spearman's rho* guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara persepsi terhadap citra tubuh dengan kecemasan sosial. Penelitian ini memakai statistik non parametrik sebab salah satu variabel tidak berdistribusi normal.

Hasil uji korelasi *spearman's rho* pada penelitian ini bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 12. Uji Korelasi *Spearman*

			kecemasan sosial	citra tubuh
Spearman's rho	kecemasan sosial	Correlation Coefficient	1.000	-.332**
		Sig. (2-tailed)		.000
	N	107	107	
	citra tubuh	Correlation Coefficient	-.332**	1.000
Sig. (2-tailed)		.000		
N		107	107	

Hasil uji korelasi spearman mendapatkan skor signifikansi yang didapat sebesar $0,000 < 0,05$ dan koefisien korelasi sebesar $-0,332$ dapat disimpulkan bahwa antara variabel mempunyai hubungan yang cukup. Berdasarkan hasil uji korelasi menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara persepsi terhadap citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial. Hal ini bisa diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, artinya semakin bagus persepsi citra tubuh seseorang maka semakin rendah kecemasan sosial yang dimiliki seseorang dan begitu pula sebaliknya, semakin buruk persepsi citra tubuh seseorang maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dimiliki seseorang.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data penelitian dilakukan guna memberi pandangan mengenai nilai terhadap subjek didasarkan pada pengukuran yang telah dilakukan serta berfungsi untuk mendapatkan penjelasan mengenai kondisi subjek ditinjau dari atribut yang diteliti. Pengkategorian subjek pada penelitian ini memakai norma kategorisasi yakni model distribusi normal. Pengkategorian ini memiliki tujuan membagi subjek dalam kelompok yang bertingkat dalam tiap-tiap variabel yang akan diungkap.

Tabel 13. Norma Kategori Skor

Rentang Skor		Kategorisasi	
$\mu + 1.5 \sigma$	$< X$	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< X \leq$	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< X \leq$	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< X \leq$	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
X	\leq	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:

μ : Mean hipotetik

σ : Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Kecemasan Sosial

Skala kecemasan sosial terdiri atas 23 aitem yang mempunyai daya beda tinggi. Pada skala ini setiap aitem diberi skor berkisar antara 1 sampai 4. Skor terendah yang mungkin akan diperoleh subjek yakni

sebesar 23 yang berasal dari (23×1) dan skor tertinggi yaitu 92 yang berasal dari (23×4) . Rentang skor skala yaitu 69 yang berasal dari $(92 - 23)$, dengan mean hipotetik sebesar 57,5 berasal dari $((92 + 23) : 2)$ dan standar deviasi hipotetik sebesar 11,5 berasal dari $((92 - 23) : 6)$.

Deskripsi skor empirik didasarkan pada hasil penelitian didapat skor minimum sebesar 41, skor maksimum sebesar 78, mean empirik sebesar 60,95, dan standar deviasi empirik sebesar 6,840. Berikut adalah tabel deskripsi dari skor skala kecemasan sosial:

Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Kecemasan Sosial

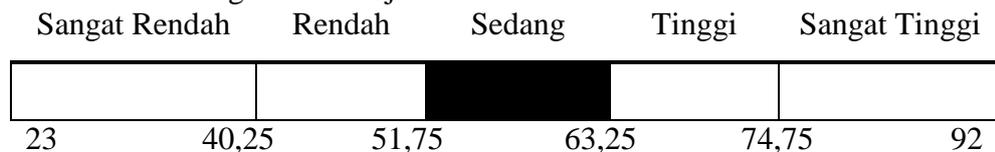
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	41	23
Skor Maksimum	78	92
Mean (M)	60,95	57,5
Standar Deviasi (SD)	6,840	11,5

Berdasarkan mean empirik pada norma kategorisasi diatas, maka dapat diperoleh mean empirik sebesar 60,95 yang berada pada kategori sedang. Deskripsi data variabel kecemasan sosial secara keseluruhan. Berikut merupakan tabel kategorisasi skor subjek skala kecemasan sosial.

Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek pada Kecemasan Sosial

	Norma	Kategori	Jumlah	Presentase
74,75	< X	Sangat Tinggi	3	3%
63,25	< X ≤ 74,75	Tinggi	32	30%
51,75	< X ≤ 63,25	Sedang	62	58%
40,25	< X ≤ 51,75	Rendah	10	9%
X	≤ 40,25	Sangat Rendah	0	0%
Total			107	100%

Gambar 1. Kategorisasi Subjek Skala Kecemasan Sosial



2. Deskripsi Data Skor Persepsi terhadap Citra Tubuh

Skala persepsi terhadap citra tubuh dalam penelitian ini antara lain 22 aitem dengan daya beda tinggi. Skala ini memiliki 4 pilihan jawaban yang diberi skor berkisar antara 1 hingga 4. Skor terendah yang sekiranya didapat oleh subjek yaitu sebesar 22 yang berasal dari (22×1) dan skor tertinggi yaitu 88 yang berasal dari (22×4) . Rentang skor skala yaitu 66 yang berasal dari $(88 - 22)$, dengan mean hipotetik 55 yang berasal dari $((88 + 22) : 2)$ dan standar deviasi hipotetik sebesar 11 berasal dari $((88 - 22) : 6)$.

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor empirik diperoleh skor terendah sebesar 30, skor maksimum sebesar 83, mean empirik sebesar 55,70, dan standar deviasi empirik sebesar 8,483.

Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	30	22
Skor Maksimum	83	88
Mean (M)	55,70	55
Standar Deviasi (SD)	8,483	11

Berdasarkan mean empirik yang terdapat pada norma kategorisasi diatas, maka dapat diperoleh mean empirik sebesar 55,70 yang berada dalam kategori sedang. Deskripsi data variabel persepsi terhadap citra tubuh secara keseluruhan. Berikut merupakan tabel kategorisasi skor subjek skala persepsi terhadap citra tubuh.

Tabel 17. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Persepsi terhadap Citra Tubuh

	Norma		Kategori	Jumlah	Presentase
71,5	<	X	Sangat Tinggi	6	5%
60,5	< X ≤	71,5	Tinggi	19	18%
49,5	< X ≤	60,5	Sedang	58	54%
38,5	< X ≤	49,5	Rendah	21	20%
X	≤	38,5	Sangat Rendah	3	3%
Total				107	100%

Gambar 2. Kategorisasi Subjek pada Persepsi terhadap Citra Tubuh
Sangat Rendah Rendah Sedang Tinggi Sangat Tinggi



E. Pembahasan

Penelitian dilakukan memiliki tujuan guna menguji apakah terdapat hubungan antara persepsi terhadap citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilaksanakan memperoleh skor korelasi $\rho = -0,332$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil diatas memperlihatkan terdapat hubungan negatif antara persepsi terhadap citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial. Artinya, jika semakin bagus persepsi citra tubuh seseorang maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang dialami seseorang. Begitu juga sebaliknya, semakin buruk persepsi citra tubuh seseorang maka akan semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami seseorang.

Para remaja perempuan kerap kali mengalami perasaan cemas ketika melihat video disosial media yang menggambarkan perempuan yang berpenampilan lebih menarik dari pada dirinya. Hal ini secara tidak langsung menjadikan remaja perempuan menginginkan hal yang sama dengan apa yang dilihat di media sosial. Kecemasan sosial akan timbul saat bertemu orang lain yang dikenal ataupun tidak dikenalnya, karena perasaan takut terhadap penilaian orang lain mengenai perubahan tubuh atau perilakunya (Prawoto, 2010). Kecemasan sosial ini bersangkutan dengan performa, yang menjadikan remaja perempuan bertemu dengan orang asing atau kemungkinan seseorang menghadapi individu lain, ketakutan dirinya akan dibuat malu atau dihina (Akbar & Faryansyah, 2018). Seorang selalu ingin menampilkan dirinya dengan memberi kesan yang baik (Barry Schlenker dan Mark Leary dalam Myers & Twenge, 2016) ketika remaja perempuan akan memberikan kesan yang baik pada

individu lain namun terdapat keraguan pada dirinya, maka remaja perempuan tersebut sedang mengalami kecemasan sosial. Menurut Monks, dkk (2014) saat remaja merasa memiliki tubuh yang ideal, maka akan memiliki dampak yang positif mengenai penilaian terhadap citra tubuhnya, namun jika remaja tidak puas terhadap citra tubuhnya mengenai bentuk tubuh yang ideal dapat menimbulkan masalah terhadap evaluasi diri yang negatif (*body image* negatif) serta akan berpengaruh terhadap perilaku sosialnya hingga mengalami kecemasan sosial.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilaksanakan Ratnasari (2017) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. Hasil penelitian tersebut melibatkan 286 siswi SMA dengan nilai $r = -0,165$ yang mengatakan ada hubungan antar kedua variabel. Penelitian lain serupa dilaksanakan El-huzni (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial pada remaja putri di Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut melibatkan 135 remaja putri di Yogyakarta mendapatkan skor koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,218$ yang menggambarkan adanya hubungan antar variabel.

Subjek pada penelitian ini yakni remaja perempuan yang berjumlah sebanyak 107 siswi SMA. Penelitian ini diperoleh hasil deskripsi data skor kecemasan sosial yang berada pada kategori sedang dengan mean empirik sebesar 60,95. Artinya, subjek masih belum begitu mampu menerima penilaian negatif dari kondisi sosial menjadi salah satu faktor yang terdapat pada diri atau lingkungan disekitar yang menjadi pemicu terjadinya kecemasan sosial. Persepsi terhadap citra tubuh pada penelitian ini juga berada dalam kategori sedang dengan mean empirik sebesar 55,70. Artinya, subjek masih memiliki sedikit keraguan untuk menilai persepsi terhadap citra tubuh (*body image*) secara positif.

F. Kelemahan

Selama penelitian berlangsung telah ditemukan kelemahan yakni penelitian ini kurang spesifik dalam memaparkan jenis pengguna media sosial yang digunakan.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilaksanakan bisa diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yakni terdapat hubungan negatif antara persepsi citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial. Berarti bahwa, semakin bagus persepsi citra tubuh seseorang maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami seseorang. Begitu juga sebaliknya, semakin buruk persepsi citra tubuh seseorang maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami seseorang.

B. Saran

Berdasarkan hasil simpulan pada penelitian ini, peneliti ingin mengajukan beberapa saran berikut ini:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan siswi-siswi lebih positif dalam memandang kelebihan dan kekurangan diri dengan berpenampilan yang sesuai dengan karakter diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang hendak melangsungkan penelitian dengan topik serupa, peneliti menyarankan agar menambah atau menggunakan variabel lain seperti *self esteem* (harga diri), *body shaming* (ejekan mengenai tubuh seseorang), *bullying* (penindasan), dan lain-lain. Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya menggunakan semua jenis kelamin agar dapat mengetahui perbandingan antar jenis kelamin. Peneliti juga menyarankan untuk menggunakan subjek siswa dan siswi tingkat SMP yang baru menginjak masa pubertas.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengungkapan diri di media sosial ditinjau dari kecemasan sosial pada remaja. *Ikraith-Humaniora*, 2(2008), 2.
<https://media.neliti.com/media/publications/226387-pengungkapan-diri-di-media-sosial-ditinj-40d239f4.pdf>
- Andri Priyatna. (2009). *Be a smart teenager! (For boys & girls)*. Gramedia.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Arthur, S. R. & E. S. R. (2010). *Kamus psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012a). *Reliabilitas dan validitas* (edisi 4). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012b). *Skala penyusunan* (edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baltaci, Ö., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Egitim ve Bilim*, 38(167), 226–240.
- Bano, Nasreen; Ahmad, Zaema R; Ali, A. Z. (2012). Relationship of self esteem and social anxiety: A comparative study between male and female adolescents. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 11(2), 15–23.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: clinical, experimental and theoretical aspects*. Harper and Row.
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan menanggulangi stress*. Prenhalindo.
- Butler, G. (2008). *Overcoming social anxiety and shyness*. Constable & Robinson, Ltd.
- Cash, T. F. (1994). Body-image attitudes: evaluation, investment, and affect. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3 Pt 2), 1168–1170.
<https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3c.1168>
- Centi, P. J. (1993). *Mengapa rendah diri?* (1st ed.). Kanisius.
- Dayakisni, T. H. (2009). *Psikologi Sosial* (edisi 2). UMM press.
- Edelmann, R. J. (1992). “*Sosial anxiety and sosial phobia.*” *Anxiety: theory research and intervention in clinical and health psychology*. Wiley, 1992.
- El-huzni, L. N. (2021). *Hubungan antara citra tubuh (body image) dengan*

- kecemasan sosial pada remaja putri di yogyakarta.* 1–11.
- Grecal, A. M. La, & Lopezl, N. (1998). *Social Anxiety ainong adolescents: linkages with pee relations and friendships.* 26(2), 83–94.
- Hadisubrata, M. S. (1990). *Mengembangkan citra diri yang positif.* Obor.
- Hanifah, N., & Zuraida, Z. (2020). Hubungan body image dengan kecemasan pada karyawan pengguna media sosial di pt. sea asih lines. *Jurnal Mahasiswa Fakultas Psikologi*, 1(1), 36–45. <http://e-journal.potensi-utama.ac.id/ojs/index.php/FPsi/article/view/674>
- Hidalgo, R. B., Barnett, S. D., & Davidson, J. R. (2001). Social anxiety disorder in review: two decades of progress. *The International Journal of Neuropsychopharmacology*, 4(3), 279–298. <https://doi.org/10.1017/S1461145701002504>
- Honigman, Roberta and Castle, D. J. (2007). *Living with your looks.* University of Western Australia Press.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan.* Erlangga.
- Ifdil, I; Denich, A.U; Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Junior, D. P. (2016). *Body image mahasiswi bertato di universitas.* 28.
- Keliat, B. A. (1992). *Gangguan konsep diri* (cetak 1). EGC.
- Kotler, P. (2012). *Manajemen pemasaran* (Diterjemahkan oleh B. Molan; Jilid D). Indeks.
- Masheb. (1997). Information to users umi. *dissertation, ph.d. thes* (Structural Biology and Molecular Biophysics, University of Pennsylvania, PA, USA.), 274.
- Maulida, F. (2020). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada mahasiswa skripsi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 43(1), 187.
- Melliana, S.A.: Kristiawan, A. (2006). *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan.* LKis.
- Monks, F.J., A.M.P., Knoers, S. R. H. (2014). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya.* Gadjah Mada University Press.
- Muhsin, A. (2014). Studi kasus ketidakpuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya (body image negative pada remaja putri). *Skripsi.* <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
- Murphy, A. (2012). *Body image and social physique anxiety: Gender differences, personality types and effects on self-esteem.* March, 32.

- Myers, D. G. & Twenge, J. M. (2016). *Social psychology* (12th ed). McGraw-Hill Education.
- Nahdiyah, I. (2015). *Hubungan antara body image dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas di komunitas kagumi (ikatan wanita gemuk indonesia). II*, 1–15.
- Ndoily, L. J. P. (2012). *Hubungan antara harga diri dan kecemasan sosial pada remaja perempuan korban bullying*. 555, 1–13.
- Nevid, J. S., Murad, J., Medya, R., Kristiaji, W. C., Greene, B., & Rathus, S. A. (2005). *Psikologi abnormal* (edisi 5). Erlangga.
- Olivares, J., Ruiz, J., Hidalgo, M. D., GarcíaLópez, L. J., Rosa, A. I., & Piqueras, J. A. (2005). Social anxiety scale for adolescents (sas-a): Psychometric properties in a spanish-speaking population. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 85–97.
- Prawoto, B. Y. (2010). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja kelas XI sma kristen 2 surakarta. *Theoretical and Applied Genetics*, 7(2), 1–7.
- Pribadi, R. A. (2019). Hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial pada remaja putri perkotaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1656–1671.
- Rakhmahappin, Yogestri; Prabowo, A. (2014). *Kecemasan sosial kaum homoseksual gay dan lesbian*. 02(02), 97.
- Rapee, R. M. (1998). *Overcoming shyness and social phobia*. (Chapter 2). Lifestyle Press.
- Ratnasari, S. E. (2017). Hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Skripsi*, 1–63.
<http://eprints.umm.ac.id/43875/1/jiptummpp-gdl-shofianaev-49198-1-skripsi.pdf>
- Riskadina, A. (2016). *Hubungan antara body image dengan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal*.
- Robinson, J. . (1991). *Measure of personality and social psychological attitudes*. Academic Press.
- Rombe, S. (2013). *Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di sma negeri 5 samarinda*. 1(4), 228–236.
- Rudd, N., & Lennon, S. (2000). Body image and appearance-management behaviors in college women. *In Clothing and Textiles Research Journal* (Vol. 18, Issue 3, pp. 152–162).
<https://doi.org/10.1177/0887302X0001800304>
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan body image dengan self

- confidence pada remaja overweight yang mengalami body shaming. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4, 2360–2367.
- Salma, N. (2019). *Hubungan antara kelekatan orangtua dan kecemasan sosial pada remaja*. April, 1–17.
- Salsabila, T., & Puspitosari, W. A. (2021). *Hubungan body image dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial*.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (11 th ed). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup* (ketigabelas). Erlangga.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10.
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50–67.
<https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2016.06.007>
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sutiyo, Z. D. A. P. (2019). *Penurunan kecemasan sosial melalui terapi kognitif-perilaku untuk mengurangi disregulasi emosi pada remaja*. 1–22.
- Teendhuha, A. N. (2018). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan komunikasi interpersonal pada remaja. *Jurnal Komunikasi Islam*, 4(3).
- Thompson, J. (2000). *Body image, eating disorder, and obesity an integrative guide for asesment and treatment*. American Psychological Association.
- Utami, W. T. (2014). Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku konsumtif kosmetik make up wajah pada mahasiswi. *Naskah Publikasi*.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in indonesia and switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4(February), 1–9.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>
- Wahyuni, Gusti Ayu Komang Tri Eni, K., & Ari, W. N. M. (2019). Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 176–185.
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi, 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/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p04>