

**HUBUNGAN ANTARA *BODY SHAME* DENGAN KECEMASAN TERHADAP
MASA DEPAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS X**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi (S1)



Disusun oleh:

AULIA ROSYIDA

30702000040

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA *BODY SHAME* DENGAN KECEMASAN
TERHADAP MASA DEPAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS X

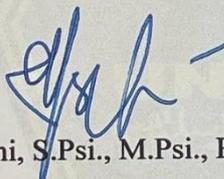
Dipersiapkan dan disusun oleh:

AULIA ROSYIDA
30702000040

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

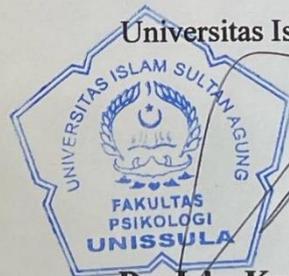
Pembimbing

Tanggal


Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIK. 210716023

13 Februari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



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

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Body Shame dengan Kecemasan terhadap
Masa Depan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi
di Universitas X**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Aulia Rosyida

30702000040

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 19 Februari 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog

2. Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

3. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 19 Februari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Aulia Rosyida dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaaan disuatu 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 dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maaka saya bersedia derajat kesarjanaaan saya dicabut.

Semarang, 12 Februari 2025

Yang Menyatakan,



Aulia Rosyida

30702000040

MOTTO

“Never stop no matter how difficult it is”



PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada orang tua tercinta dan tersayangku yaitu ibu Jumiah dan bapak Sutono.

Manusia yang telah ditakdirkan Allah untuk menjadi orang tuaku, panutranku, dan insyaallah menjadi ladang pahalaku ketika di akhirat kelak. Tanpa doa'mu dan didikanmu aku tidak akan menjadi apa-apa hingga bisa menyelesaikan karya ini. Serta kakak-kakakku tersayang yang selalu memberikan kekuatan dan semangat untukku.

Dosen pembimbingku, Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang selalu sabar dalam membimbing, memberikan arahan, motivasi, nasihat, masukan, serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga karena mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu dan memberikan banyak pengalaman berharga di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr,Wb

Puja dan puji Syukur senantiasa kita panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas Rahmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “JUDUL SKRIPSI”. Dalam penulisan skripsi ini dibuat dengan maksud sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Sarjana (S1) dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam peneliti haturkan kepada nabi besar Muhammad SAW yang dinanti-nanti syafaatnya.

Penulis menyadari penulisan skripsi ini tentunya masih sangat jauh dari kata sempurna dari apa yang diharapkan. Hambatan dan rintangan tentunya tidak mungkin dilalui dengan mudah begitu saja. Namun penulis berharap penuh dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala keterbatasan dan kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya sekaligus permohonan maaf jika dalam penyusunan penulisan hukum ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan rasa hormat penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA, Bapak Dr. Joko Kuncoro S.Psi.,M.Si terima kasih atas apa yang telah peneliti terima selama berada di Fakultas Psikologi yang selalu memberikan motivasi dan apresiasi terhadap mahasiswanya;
2. Ibu Anisa Fitriani S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa selalu memberikan saran, arahan, masukan, nasehat, dan

semangat kepada penulis, sehinggal penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;

3. Ibu Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si. Psikolog selaku Dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan bimbingan kepada penulis selama menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung;
4. Untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang keras sedari awal perkuliahan hingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini dengan baik;
5. Ibu saya tercinta Ibu Jumiah yang telah memberikan banyak dukungan, nasehat, perhatian, kasih sayang serta tak lupa dengan doanya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
6. Ayah saya tercinta Sutono terima kasihh atas segala pengorbanan, kerja keras dan tulus kasih sayang yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun beliau menginginkan yang terbaik untuk anaknya. Terima kasihh atas dukungan dan tulus doanya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini;
7. Kakak-kakak saya Desy Afianti, Mira Veramida, Septi Ratnasari, Rizal Mahendra yang juga telah memberikan dukungan penuh, motivasi, perhatian sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir;
8. Untuk sahabat saya, Vany dan Vanya terima kasih sudah selalu kebersamai setiap harinya dengan penuh suka maupun duka dan menemani penulis serta memberikan banyak support, bantuan, motivasi dan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini;

9. Untuk sahabat saya Maynar, Aura, Azel, dan Mire terima kasih sudah memberikan bantuan, menemani, support serta memberi banyak dukungan dan motivasi;
10. Alfien Isykariimal Haque sahabat saya terima kasih karena telah banyak memberikan bantuan, support, motivasi, nasehat semasa penulisan skripsi ini;

Penulis memohon semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya yang telah memberikan dukungan kepada penulis. Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Dengan ini, penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki penulisan skripsi ini. Semoga dengan adanya penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan bagi para pembaca.

Semarang, 13 Februari 2025
Penulis,

Aulia Rosyida
30702000040

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Perumusan Masalah.....	6
C.Tujuan Penelitian	6
D.Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Kepercayaan Diri	8
1. Definisi Kecemasan Menghadapi Masa Depan	8
2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	9
3. Aspek-aspek Kecemasan	10

4. Jenis-jenis Kecemasan.....	12
B. <i>Body Shame</i>	13
1. Definisi <i>Body Shame</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Body Shame</i>	15
3. Jenis-jenis <i>Body Shame</i>	16
C. Hubungan <i>Body shame</i> dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Masa Depan	17
D. Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	19
B. Definisi Operasional.....	19
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	20
D. Metode Pengumpulan Data.....	21
E. Validitas, Uji Daya Beda Item, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	25
1. Orientasi Kacah Penelitian.....	25
2. Persiapan Penelitian	26
B. Pelaksanaan Penelitian	32
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	33
1. Uji Asumsi	33
2. Uji Hipotesis	34
D. Deskripsi Hasil Penelitian	34
1. Deskripsi Data Skor <i>Body Shame</i>	35
2. Deskripsi Data Skor Kecemasan	37

E. Pembahasan	38
F. Kelemahan Penelitian.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	46

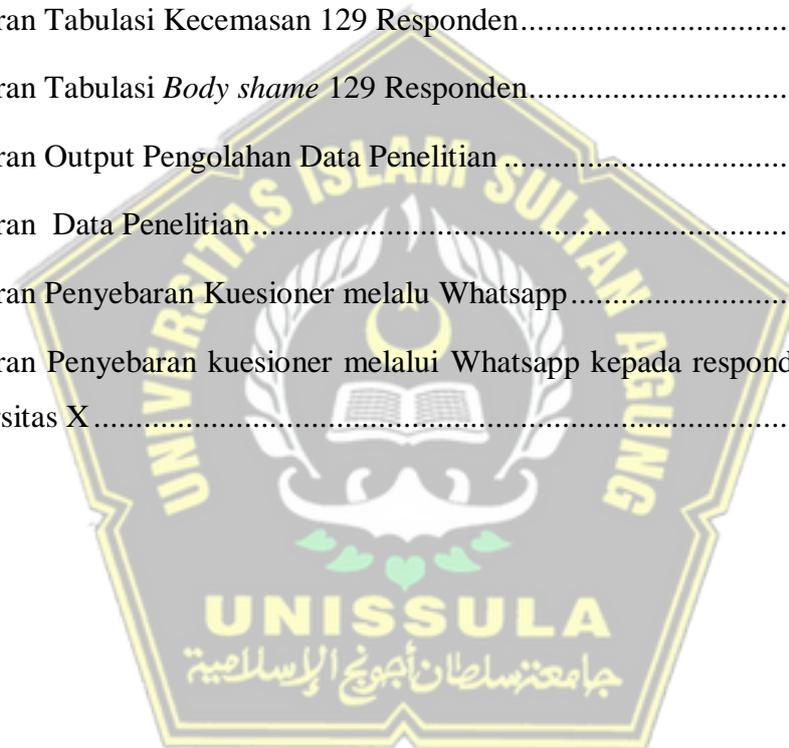


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Body Shame	25
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	26
Tabel 4. 1 Sebaran Skala <i>Body Shame</i>	32
Tabel 4. 2 Sebaran Skala Kecemasan	33
Tabel 4. 3 Data Uji Coba Mahasiswa Manajemen Universitas X	34
Tabel 4. 4 Sebaran Item Berdaya Beda Tinggi Dan Rendah.....	35
Tabel 4. 5 Sebaran Item Berdaya Beda Tinggi Dan Rendah.....	36
Tabel 4.6 Sebaran Nomor Item Skala Body Shame	37
Tabel 4. 7 Sebaran Nomor Item Skala Kecemasan	38
Tabel 4. 8 Data Mahasiswa Manajemen Universitas X Angkatan 2020.....	39
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4. 12 Deskripsi Skor Pada Skala Body Shame	42
Tabel 4. 13 Norma Kategorisasi Skala Body Shame	42
Tabel 4. 14 Deskripsi Skor Pada Skala Kecemasan.....	43
Tabel 4. 15 Norma Kategorisasi Skala Kecemasan	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Kuesioner Google Formulir T.O Tryout	54
Lampiran Tabulasi TryOut.....	68
Lampiran Output Pengolahan Data T.O Tryout.....	71
Lampiran Pertanyaan Penelitian.....	73
Lampiran Data Responden 129	88
Lampiran Tabulasi Kecemasan 129 Responden.....	90
Lampiran Tabulasi <i>Body shame</i> 129 Responden.....	93
Lampiran Output Pengolahan Data Penelitian	96
Lampiran Data Penelitian.....	96
Lampiran Penyebaran Kuesioner melalui Whatsapp.....	100
Lampiran Penyebaran kuesioner melalui Whatsapp kepada responden mahasiswa Universitas X.....	103



**HUBUNGAN ANTARA *BODY SHAME* DENGAN KECEMASAN
TERHADAP MASA DEPAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS X**

Oleh:

Aulia Rosyida

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: auliarosyida89@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body shame* dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa Universitas X. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel cluster random sampling. Sampel terdiri dari 129 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis angkatan 2020. Data dikumpulkan melalui skala *body shame* dengan 27 item dan skala kecemasan menghadapi masa depan 30 item, pada uji reliabilitas *body shame* 0,855 dan kecemasan 0,817. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body shame* dan kecemasan terhadap masa depan ($r_{xy} = -0,125$; $p > 0,05$). Artinya, tidak ada korelasi antara *body shame* dengan kecemasan menghadapi masa depan.

Kata kunci: *Body Shame*, Kecemasan terhadap Masa Depan, Mahasiswa

***RELATIONSHIP BETWEEN BODY SHAME AND ANXIETY ABOUT
THE FUTURE IN STUDENTS WHO ARE WORKING ON THESIS AT
UNIVERSITY X***

By:

Aulia Rosyida

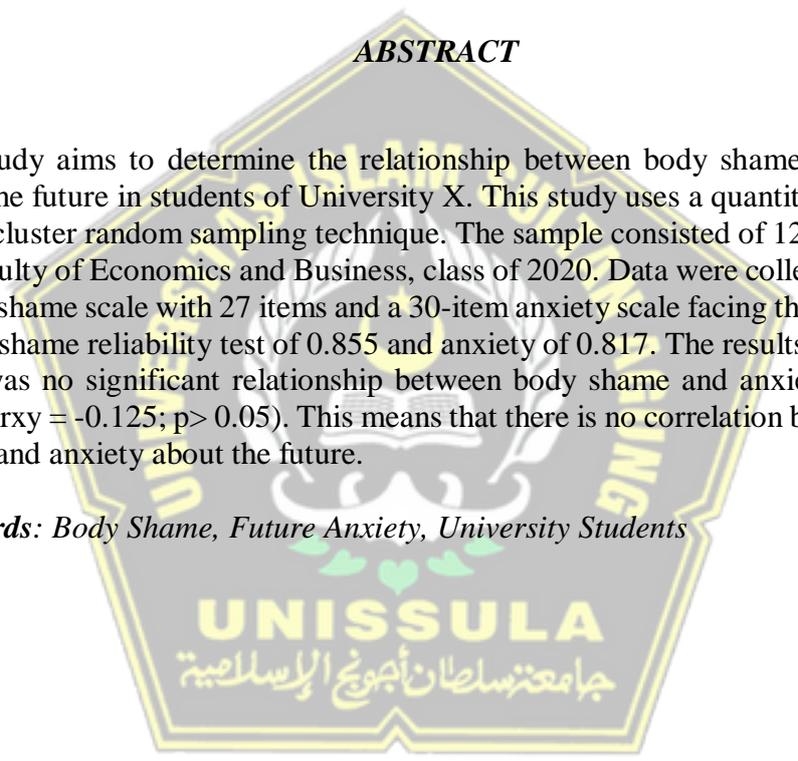
Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: auliarosyida89@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between body shame and anxiety about the future in students of University X. This study uses a quantitative method with a cluster random sampling technique. The sample consisted of 129 students of the Faculty of Economics and Business, class of 2020. Data were collected through a body shame scale with 27 items and a 30-item anxiety scale facing the future, with a body shame reliability test of 0.855 and anxiety of 0.817. The results showed that there was no significant relationship between body shame and anxiety about the future ($r_{xy} = -0.125$; $p > 0.05$). This means that there is no correlation between body shame and anxiety about the future.

Keywords: *Body Shame, Future Anxiety, University Students*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dalam sebuah institusi pendidikan tinggi. Saat mengalami fase peralihan ke dewasa awal, mahasiswa menghadapi tantangan adaptasi terhadap lingkungan kampus, yang tidak langsung berdampak pada kesehatan mental individu. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan baik juga dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental sepanjang hidup. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh mahasiswa adalah kecemasan (Rizvi dkk, 2016).

Kecemasan dapat diartikan sebagai kondisi individu mengalami ketidakpastian dan rasa tidak berdaya dengan menggambarkan perasaan kebingungan dan ketidakmampuan mengendalikan situasi yang dihadapi (Asnuddin & Sanjaya, 2018). Mahasiswa sering mengalami kegelisahan yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pengalaman masa lalu yang menegangkan, kondisi fisik yang tidak nyaman, dan konflik dalam hubungan sosial. Dengan kata lain, kecemasan merupakan reaksi alami terhadap tantangan kehidupan yang melibatkan keraguan dan kekhawatiran akan masa depan (Smith, 2016).

Kecemasan terhadap masa depan adalah fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa di masa transisi individu ke dunia perguruan tinggi. Di tengah tekanan untuk meraih kesuksesan akademis, mencari pekerjaan yang diinginkan, dan memenuhi ekspektasi sosial, mahasiswa seringkali merasakan beban psikologis yang besar. Nevid, Rathos, dan Green (2005) menjelaskan mengenai kecemasan, yang mencakup ketidakpastian terhadap jalur karir, kekhawatiran akan prestasi akademis, dan perasaan tidak siap untuk memasuki dunia kerja.

Hal tersebut merupakan pengalaman yang dijumpai oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. Selain itu, dapat dijelaskan bahwa individu merasa cemas ketika memikirkan masa lalu maupun masa depan diantaranya mengenai kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, dan hal-hal yang berkaitan dengan apa yang akan terjadi di masa mendatang.

Kecemasan dapat mengganggu keseimbangan pribadi seseorang, menciptakan gejala seperti ketegangan, kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan, ketegangan, keringat berlebih, dan sebagainya (Brown, 2018). Individu yang mengalami kecemasan sering merasa terbelenggu dan terpisah dari perasaan kebebasan, sehingga individu mungkin perlu mengatasi kecemasan tersebut untuk merasakan kebebasan sejati (Smith, 2020).

Banyak orang mungkin tidak menyadari bahwa gagasan-gagasan brilian individu terhambat oleh kecemasan sebelum gagasan tersebut mencapai tingkat kesadaran (Jones, 2019). Oleh karena itu, penting untuk mengelola kecemasan agar tidak mengganggu kepribadian seseorang, tetapi malah dapat menjadi sumber motivasi yang mendorong kemajuan yang positif (Lee, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Smith (2018) yang melibatkan 300 mahasiswa dari berbagai program studi di sebuah Universitas Negeri menunjukkan bahwa sekitar 65% dari responden mengalami tingkat kecemasan terhadap masa depan yang moderat hingga tinggi.

Selain itu, terdapat korelasi signifikan antara tingkat kecemasan terhadap masa depan dengan penurunan kesejahteraan mental dan penurunan kinerja akademis. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Johnson (2019) dengan judul "*Anxiety and Uncertainty: Exploring Future Perceptions Among University Students*" menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat ketidakpastian terkait masa depan pada sampel mahasiswa sebanyak 150 orang ($p < 0.05$).

Hasil penelitian ini menyiratkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang, semakin tinggi pula tingkat ketidakpastian yang individu rasakan terhadap masa depan.

Kecemasan terhadap masa depan adalah fenomena psikologis yang umum terjadi oleh banyak individu yang mengalami tekanan akademis, sosial, ekonomi yang dihadapi, kekhawatiran tentang pencapaian akademis, keberhasilan karier, dan memenuhi harapan sosial seringkali membebani pikiran mahasiswa (Hershenson & Power, 2013). Sebagai akibatnya, kecemasan terhadap masa depan dapat menyebabkan stres psikologis yang signifikan dan dapat mengganggu kesejahteraan mental mahasiswa.

Selain itu, Smith (2018) berpandangan bahwa individu akan cenderung meramal kejadian yang terjadi di masa depan, sehingga menciptakan rasa cemas yang berlebihan. Hal ini sering kali dipicu oleh ketidakpastian akan masa depan, terutama dalam karier, hubungan interpersonal, dan kondisi ekonomi.

Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa subjek mahasiswa semester 8 Universitas X didapatkan informasi sebagai berikut :

“cemas akan masa depan yang nantinya akan kerja dimana, keidupan kedepannya akan sukses atau tidak, cemas jika gagal mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan, kemudian yang saya takutkan yaitu akan adanya kriteria kriteria perusahaan dan dimana sekarang standar kecantikan yang utama seperti cantik arus tinggi, puti, langsing adalah yang diprioritaskan, dan takut tidak bisa membaagiakan kedua orang tua.”(V, perempuan, 22 tahun).

Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek berinisial P yang merupakan mahasiswa semester 8 Universitas X didapatkan informasi sebagai berikut :

“yang membuat saya cemas yaitu karir dan ekonomi, takut adanya rasa gagal, tidak bisa menyesuaikan diri di lingkungan kerja, dan saya pun juga takut tidak sesuai dengan kriteria dari perusahaan yang saya inginkan.” (P, perempuan, 21 tahun).

Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek berinisial T yang merupakan mahasiswa semester 8 Universitas X didapatkan informasi sebagai berikut :

“yang saya takutkan akan masa depan yaitu adanya kegagalan, dan takut tidak mencukupi kualifikasi perusahaan tersebut sehingga membuat saya mengurungkn niat untuk mendaftar.”(T, perempuan, 22 tahun).

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa semester 8 Universitas X, ditemukan bahwa ketiga subjek, V, P, dan T, memiliki kekhawatiran yang serupa terkait masa depan. Individu tersebut merasa cemas akan prospek karir kedepannya, merasa takut menghadapi kegagalan, dan khawatir tidak bisa memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh perusahaan-perusahaan yang individu tersebut inginkan. Selain itu, subjek-subjek tersebut juga menyampaikan kecemasan terkait standar kecantikan yang dianggap utama oleh sebagian perusahaan, yang mungkin membuat individu merasa tidak percaya diri. Hal ini terkait erat dengan konsep *body shame*, yaitu perasaan malu atau tidak puas terhadap tubuh seseorang karena tidak memenuhi standar kecantikan yang dipersepsikan secara sosial (Tiggemann & Slater, 2014).

Rasa malu terhadap tubuh (*body shame*) merupakan salah satu faktor yang dapat memicu kecemasan terhadap masa depan pada remaja. *Body shame* adalah perasaan negatif terhadap penampilan fisik seseorang, yang sering kali dipengaruhi oleh standar kecantikan yang tidak realistis dalam budaya dan media sosial saat ini. Individu yang mengalami *body shame* cenderung merasa tidak percaya diri, khawatir akan penilaian orang lain, dan merasa tidak puas dengan penampilan individu. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan terkait masa depan, karena individu merasa bahwa penampilan fisik individu akan memengaruhi kesuksesan dan kebahagiaan di masa mendatang. Individu yang mengalami *body shame* akan merasa cemas dengan kondisi yang dialami oleh dirinya. Pengaruh tersebut dapat berupa merasa ketakutan adanya evaluasi negatif yang di dapatkan dari lingkungan

sekitarnya sehingga individu mengalami perasaan takut apabila diberi penilaian dari orang lain (Asnuddin & Sanjaya, 2018). Ketika adanya perasaan ketakutan tersebut, respon individu akan menghindari atau akan menempatkan diri dalam situasi (Jana, 2020).

Body shaming belakangan ini menjadi populer dan sering dijadikan sebagai topik pembicaraan di masyarakat (Lestari, 2021). *Body shaming* merupakan istilah yang diartikan ketika mengkritik ataupun mengomentari negatif terhadap bentuk tubuh ataupun penampilan orang lain baik di dunia nyata ataupun dunia maya (Muthmainah, 2020). *Body shame* merupakan dampak dari adanya perlakuan *body shaming*. *Body shame* atau malu terhadap tubuh diartikan sebagai perasaan negatif yang dapat berupa rasa tidak puas, minder ataupun malu terhadap fisik, citra diri maupun penampilan karena merasa tidak mencapai standar ideal dalam masyarakat.

Studi yang dilakukan oleh Johnson (2018) melibatkan sampel remaja berusia antara 13 hingga 18 tahun dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *body shame* memiliki risiko yang signifikan lebih tinggi untuk mengalami gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, dibandingkan dengan individu yang memiliki persepsi positif terhadap tubuh individu. Selanjutnya, penelitian oleh Thompson dan Stice (2016) menggunakan sampel remaja dengan rentang usia yang serupa. Individu menemukan bahwa *body shame* berkorelasi dengan perilaku makan yang tidak sehat dan gangguan pola makan pada remaja.

Remaja yang merasa malu terhadap tubuhnya lebih cenderung untuk terlibat dalam perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet yang ekstrem atau perilaku makan yang impulsif. Penting bagi orang tua, tenaga pendidik, dan masyarakat untuk memberikan dukungan dan pemahaman kepada individu mengenai keberagaman bentuk dan ukuran tubuh, serta mengedukasi tentang pentingnya mengembangkan harga diri yang tidak

bergantung pada penampilan fisik. Dengan demikian, dapat mengurangi tingkat kecemasan terhadap masa depan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Meninjau kembali penjelasan di atas yang mengungkapkan adanya keterkaitan mengenai variabel kecemasan terhadap masa depan dengan *body shame* pada mahasiswa. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Hubungan Antara Body shame Dengan Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Mahasiswa Universitas X*”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu: Apakah terdapat hubungan antara *body shame* dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa di Universitas X?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu, untuk mengetahui bahwa terdapat hubungan antara *body shame* dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa di Universitas X.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian skripsi ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memberikan pengetahuan, pemahaman dan jawaban mengenai hubungan antara kecemasan dengan masa depan pada mahasiswa di Universitas X.

2. Manfaat Praktis

a. Penelitian ini dapat digunakan guna mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan dengan masa depan pada mahasiswa di Universitas X.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu menggunakan hasil dari penelitian ini sebagai pedoman untuk pengembangan penelitian dalam bidang psikologi sosial.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pihak-pihak agar dapat meningkatkan kesadaran diri, pengelolaan emosi yang lebih baik, kemandirian, keterampilan perencanaan, kemampuan mengatasi hambatan, dan peningkatan kesejahteraan mental. Hal tersebut dapat membuat individu menjadi lebih fokus dan produktif dalam mengejar cita-cita masa depan individu.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Nevid dkk, (2005) menyatakan bahwa kecemasan terhadap masa depan merupakan sensasi ketakutan, kekhawatiran, keraguan, dan kecemasan terhadap kejadian-kejadian di masa depan yang tidak diinginkan dan tidak sesuai dengan harapan. Kecemasan terhadap masa depan dapat berkembang ketika seseorang tidak mampu menghadapi hal-hal tak terduga yang benar-benar terjadi. Martha & Annatagia (2014) kecemasan mengacu pada masa depan yang sebenarnya tidak berbahaya tetapi banyak orang yang mempersepsikan bahaya karena membuat seseorang memikirkan hal yang belum pasti. Kecemasan ini muncul dikarenakan adanya pikiran-pikiran negaif mengenai masa depan yang akan dihadapi.

Davidson (2006) menyebutkan bahwa kecemasan terhadap masa depan merupakan emosi buruk yang akan berdampak pada aspek kognitif, afektif dan perilaku serta sumber dari kecemasan terhadap masa depan yakni masalah pendidikan, karir, dan keluarga.

Timbulnya masalah kecemasan yang dialami mahasiswa tidak lepas dari adanya tuntutan sosial dan orang terdekat yang mengharuskan individu memiliki standar tertentu. Kecemasan ini akan berlanjut ketika mahasiswa melanjutkan dunia pendidikan atau memasuki dunia kerja dan terjadi hal-hal negatif yang tidak diharapkan. Hal tersebut yang menjadikan mahasiswa berkecamuk dengan pikiran negatifnya, karena masa depan masih memiliki unsur yang tidak pasti dan tidak jelas sehingga menyebabkan kecemasan.

Adriansyah, dkk (2017) mengemukakan bahwa kecemasan semakin sulit dikendalikan ketika sudah memikirkan hal negatif kedepannya

yang berhubungan dengan rasa takut. Ketakutan dan rasa tidak nyaman tersebut akan menimbulkan tekanan-tekanan pada diri seseorang. Mendapatkan pekerjaan, pendidikan, atau masa depan yang baik dan sesuai dengan yang diinginkan menjadi impian setiap orang. Oleh sebab itu, wajar ketika seseorang cemas akan masa depan yang akan dijalani kelak. Akan tetapi, kecemasan yang berlebihan dan tidak memiliki cara untuk menghadapi situasi cemas juga menjadikan efek yang tidak baik.

Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi masa depan ditandai dengan perasaan khawatir, takut akan hal yang belum pasti terhadap peristiwa atau situasi yang akan datang. Dengan berbagai faktor internal maupun eksternal. Secara internal, kecemasan ini sering kali muncul akibat ketidakpastian tentang kemampuan diri, harapan yang tinggi, atau pengalaman traumatis di masa lalu. Sementara itu, faktor eksternal seperti kondisi ekonomi, perubahan sosial, atau tekanan lingkungan juga dapat memicu kecemasan yang sama.

2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan Menghadapi Masa Depan

West (2019) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan yaitu penerimaan diri atau menerima diri sendiri dengan baik yaitu bagaimana seseorang dapat menyadari dan memahami keinginan, kemampuan, kelebihan, kekurangan, dan kegagalan yang ada dalam hidup agar selalu berusaha mengembangkan diri dan menjalani hidup kedepannya dengan baik.

Tobergte & Curtis (2013) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan, yaitu :

- a. Lingkungan. Tempat tinggal sekitar merupakan tempat dimana individu hidup dan melakukan berbagai aktivitas, yang dapat memunculkan pola pikir melalui interaksi yang terjalin. Kecemasan dapat muncul ketika lingkungan sekitar baik teman, keluarga,

maupun kondisi sekitarnya memberikan perasaan yang tidak nyaman terhadap individu tersebut.

- b. Emosi yang ditekan. Ketika individu berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan dan tidak mampu mengendalikan hal tersebut berpotensi untuk menimbulkan perasaan cemas. Hal tersebut akan membuat individu sulit untuk mengembangkan potensi untuk masa depan karena akan cenderung memendam emosi yang dirasakan.
- c. Sebab-Sebab Fisik. Adalah adanya kondisi fisik individu yang berpotensi mempengaruhi pemikiran mengenai masa depan. Kondisi seperti pola pikir mengenai lingkungan, penilaian terhadap diri sendiri, serta adanya perasaan yang menimbulkan rasa tidak nyaman dan takut serta cemas.

Adler, dkk (2020) menyebutkan ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu:

- a. Pengalaman negatif yang terjadi di masa lalu. Pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialami dan menimbulkan rasa trauma sehingga tidak ingin terulang kembali.
- b. Pikiran yang tidak rasional, kepercayaan, dan keyakinan mengenai suatu kejadian atau pengalaman yang dapat menyebabkan kecemasan, seperti rasa tidak percaya diri dan merasa akan gagal atau tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah penerimaan diri, lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik, pengalaman negatif yang terjadi masa lalu, dan pikiran tidak rasional.

3. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Vioreanu (2022) menjelaskan bahwa aspek-aspek kecemasan yaitu:

- a. Aspek Fisiologis, yaitu aspek yang muncul dari fisik seseorang dengan reaksi tubuh yang muncul karena seseorang mengalami banyak pikiran dan berakibat pada kecemasan, maka tubuh akan memunculkan gejala fisik yaitu banyak berkeringat, jantung berdebar, sakit kepala, dan lain sebagainya.
- b. Aspek Behavioral, yaitu aspek yang muncul karena perasaan negatif dan berkaitan dengan reaksi afektif, misalnya gelisah dan tegang.
- c. Aspek Kognitif, yaitu aspek karena ketakutan individu pada sesuatu yang belum pasti dan belum terjadi, Semakin ketakutan terhadap sesuatu meningkat, maka semakin mengganggu seseorang untuk berpikir secara rasional, jernih, dan positif.

Menurut Davidson & Blackburn (1998) mengemukakan aspek-aspek kecemasan, yaitu sebagai berikut:

- a. Reaksi Suasana Hati, yaitu reaksi yang ditandai munculnya perasaan cemas, mudah marah atau sensitif terhadap sesuatu dan perasaan tegang yang membuat individu menjadi tidak tenang dalam menjalani aktivitas.
- b. Reaksi Pikiran, yaitu reaksi yang ditandai dengan ketakutan, pikiran kosong, sulit konsentrasi, khawatir, dan memandang diri sendiri secara rendah sehingga membuat individu muncul gejala fisik seperti sakit kepala.
- c. Reaksi Motivasi, yaitu reaksi yang ditandai dengan meninggalkan situasi dan ingin melarikan diri dikarenakan sudah tidak memiliki motivasi dalam hidup atau motivasinya hilang karena tidak sesuai dengan yang diharapkan.
- d. Reaksi Perilaku, yaitu reaksi yang ditandai dengan kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan, dan gugup sehingga menyebabkan individu memiliki perilaku aneh.
- e. Reaksi dari Gerakan Biologis, yaitu reaksi yang ditandai dengan munculnya gerakan yang tidak disadari, berkeringat, jantung

berdegup dengan cepat, gemetar, pusing, dan lainnya yang berasal dari tubuh seseorang.

Suparyanto dan Rosad (2020) menyatakan bahwa aspek kecemasan ada dua, yaitu:

- a. Aspek Kognitif, yaitu meliputi adanya persepsi buruk dari seseorang mengenai hal yang belum terjadi, pemikiran tentang kecemasan akan masa depan, pengalaman yang sedikit sehingga merasa cemas, dan ancaman yang bersifat fisik, mental, dan social.
- b. Aspek Kepanikan, yaitu rasa takut yang tinggi dengan ditandai perubahan sensasi fisik dan mental sehingga seseorang dapat terkena gangguan panik.

Berdasarkan teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan adalah aspek fisiologis, aspek behavioral, aspek kognitif, aspek kepanikan, reaksi suasana hati, reaksi pikiran, reaksi motivasi, reaksi perilaku, dan reaksi dari gerakan biologis.

4. Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Spielberg, dkk (2013) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

- a. *Trait anxiety*, yaitu rasa takut akan suatu situasi yang sebenarnya tidak berbahaya sehingga seseorang akan merasa terancam.
- b. *State anxiety*, merupakan keadaan sementara dimana seseorang akan merasa tegang dan khawatir secara sadar pada kondisi tertentu.

Kecemasan menurut Freud (1926) menyebutkan bahwa jenis-jenis kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Kecemasan realitas adalah kecemasan yang muncul karena ketakutan terhadap objek bahaya yang bersifat nyata. Misalnya, takut akan bencana tsunami karena rumah yang dekat dengan laut.

- b. Kecemasan neurosis adalah kecemasan yang muncul karena bahaya yang tidak diketahui yang berasal dari id dan muncul sendiri dalam ego. Misalnya, ketakutan jika seseorang mengalami kegagalan akan dijauhi teman, dan merasa takut akan hal-hal yang belum terjadi.
- c. Kecemasan moral adalah rasa takut dikarenakan perasaan bersalah karena melanggar norma yang ada di masyarakat. Misalnya, perasaan bersalah karena melakukan tindakan tercela seperti mencontek.

Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi masa depan termasuk dalam kecemasan neurosis yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang menyebabkan emosi negatif sehingga sudah memperkirakan hasil yang negatif, dan tidak sesuai dengan harapan seseorang di masa depan kelak dimana hal tersebut belum jelas yang akhirnya berdampak pada aspek kognitif, afeksi dan perilaku.

B. Body Shame

1. Definisi *Body shame*

Definisi *body shame* oleh Nol & Frederickson (Damanik, 2018) merupakan perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu dan lingkungan. Damanik (2018) menambahkan *body shame* merupakan bagian khusus yang kuat dan potensi dari rasa malu.

Body shame merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya. Orang lain tidak hanya mengamati tubuh sebagai bagian dari diri kita, tetapi tubuh juga menjadi tempat untuk kepribadian

yang membuat pengalaman subjektif manusia yang bermakna dapat terjadi.

Mazdafiah (2018) direktur Savy Amira *Women Crisis Centre*, mendefinisikan *Body shame* sebagai rasa malu pada korban yang dipicu pandangan yang diberikan masyarakat terkait standar tertentu atas tubuh kepada seseorang. *Body shame* sangat erat kaitannya dengan citra tubuh, yaitu mengenai pembentukan persepsi mengenai tubuh yang ideal menurut masyarakat, sehingga muncul suatu standar kecantikan yang membuat seseorang merasa rendah diri apabila tidak dapat mencapai standar tersebut.

Seorang perempuan dianggap cantik apabila berkulit putih, berambut lurus dan panjang, serta bertubuh langsing merupakan contoh *body shame* yang ada di masyarakat Indonesia. Adanya standar kecantikan ini, sering kali perempuan yang tidak memenuhi standar lantas mendapatkan perlakuan berbeda, seperti sindiran yang secara disengaja maupun tidak, hal tersebut dapat dikategorikan sebagai suatu kekerasan verbal yang lebih umum disebut sebagai *body shaming*.

Gilbert & Miles (2014) mendefinisikan *body shame* sebagai sikap atau perilaku terhadap bentuk tubuh, kondisi fisik dan penampilan diri yang menjadikan individu memiliki standar tertentu mengenai bentuk fisik. *Body shame* didefinisikan sebagai perasaan tidak puas terhadap kondisi atau bentuk fisik sendiri yang pada akhirnya menimbulkan perasaan malu dan tidak puas dengan diri sendiri (Rusyda et al., 2022). Perasaan tidak puas dan malu terhadap kondisi fisik yang dimiliki dapat memengaruhi penilaian diri sendiri dan menghambat proses penyesuaian diri dan mengembangkan potensi yang dimiliki (Haryati et al., 2021) (Haryati dkk, 2021).

Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa *Body shame* merupakan hal yang muncul akibat evaluasi diri yang berlebihan terhadap bentuk fisik, seringkali dipicu oleh standar kecantikan yang tidak realistis. Pengalaman ini tidak hanya terbatas pada perasaan malu atau tidak puas

dengan penampilan, tetapi juga mencakup perasaan cemas, tertekan, dan bahkan marah terhadap diri sendiri. *Body shame* dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional seseorang, serta memengaruhi perilaku dan interaksi sosial.

2. Aspek-aspek *Body shame*

(Cash & Pruzinsky, 2003) menyatakan terdapat beberapa aspek *body shame* yaitu sebagai berikut:

- a. Penilaian fisik, adalah upaya untuk selalu mengevaluasi fisik, perasaan menarik atau tidak, dan kenyamanan serta kepuasan akan penampilan yang dimiliki.
- b. Orientasi penampilan, yaitu penilaian individu terhadap penampilan ditunjukkan dengan berusaha tampil sebaik mungkin.
- c. Kepuasan bentuk tubuh, adalah perasaan puas terhadap bentuk yang dimiliki terutama pada bagian-bagian yang menjadi pusat perhatian.
- d. Kecemasan akan bentuk tubuh, adalah perasaan takut yang berlebihan mengenai bentuk tubuh yang tidak ideal.
- e. Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengenai bagaimana individu memandang dan menilai bentuk tubuh yang dimiliki

Rusyda dkk, (2022) menyatakan terdapat 3 aspek *body shame* yaitu sebagai berikut:

- a. Mengkritik penampilan sendiri melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain, merupakan tindakan mengkritik kondisi sendiri dengan kondisi orang lain.
- b. Mengkritik penampilan orang lain di depan orangnya, tindakan yang dilakukan untuk mengkritik seseorang secara langsung kepada orangnya.

- c. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orangnya tindakan mengkritik saat tidak ada orang yang dimaksud.

Gilbert & Miles, (2014) menyatakan terdapat 4 aspek *body shame* yaitu sebagai berikut:

- a. Kognitif sosial atau eksternal, yaitu hal-hal mengenai pikiran negatif yang biasanya dikarenakan opini dari luar individu yang memunculkan rasa harga diri yang rendah.
- b. Evaluasi diri yang berasal dari dalam, yaitu mengenai pandangan negatif mengenai diri sendiri sehingga memunculkan kurangnya kepercayaan diri
- c. Emosi negatif, hal ini terjadi karena adanya pemikiran negatif mengenai diri sendiri sehingga munculnya perasaan negatif.
- d. Perilaku menghindar, hal ini terjadi karena adanya perasaan tidak nyaman terhadap lingkungan karena adanya perasaan terancam.

Pernyataan para ahli di atas mengenai aspek-aspek *body shame* dapat disimpulkan bahwa kognitif sosial/eksternal, evaluasi diri yang berasal dari dalam, emosi negatif, dan perilaku menghindar menjadi aspek *body shame*. Aspek *body shame* yang lain yaitu, mengkritik penampilan sendiri berdasarkan pandangan orang lain, mengkritik orang lain secara langsung, dan mengkritik secara tidak langsung. Penilaian fisik, orientasi penampilan, kepuasan bentuk tubuh, kecemasan akan bentuk tubuh, dan pengkategorian bentuk tubuh, juga menjadi aspek dari *body shaming*.

3. Jenis-jenis *Body Shame*

(Khairun dkk., 2023) terdapat beberapa jenis *body shame* yaitu sebagai berikut:

- a. *Body shame* akut, merupakan *body shame* yang terkait dengan perilaku tubuh individu seperti gaya bicara, gerakan tubuh, tingkah laku dan perilaku lainnya.
- b. *Body shame* kronis, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan tubuh seseorang biasanya bersifat berkelanjutan dan permanen seperti bentuk tubuh, tinggi badan, warna kulit.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis *body shame* adalah sebagai berikut *body shame* akut dan *body shame* kronis.

C. Hubungan *Body shame* dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Masa Depan

Body shame erat kaitannya dengan anggapan seseorang terhadap bentuk tubuh yang menjadi standar ideal dalam masyarakat dan munculnya persepsi ini akan membuat seseorang merasa rendah diri apabila dia tidak dapat mencapai standar tersebut.

Dalam penelitian (Widiyani dkk, 2021) menjelaskan bahwa *Body* mencakup perasaan negatif terhadap bentuk tubuh sendiri, dapat memicu kecemasan yang mendalam terkait masa depan. Mahasiswa yang mengalami *body shame* seringkali merasa tidak percaya diri dan khawatir akan penilaian orang lain terhadap penampilan mereka. Kecemasan ini dapat meluas ke kekhawatiran tentang kemampuan mereka untuk sukses di dunia kerja atau dalam hubungan sosial, yang pada akhirnya dapat memengaruhi keputusan dan tindakan mereka dalam mempersiapkan masa depan. Selain itu, tekanan sosial dan budaya yang menekankan penampilan fisik yang ideal juga dapat memperburuk kecemasan ini, terutama di kalangan mahasiswa yang rentan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis.

D. Hipotesis Penelitian

Dugaan sementara dalam penelitian ini adalah: terdapat hubungan positif antara *body shame* dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi masa depan. Artinya semakin tinggi tingkat *body shame* semakin tinggi pula tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi masa depan. Begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *body shame* maka semakin rendah pula kecemasan mahasiswa dalam menghadapi masa depan.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk mendapatkan hasil informasi, peneliti menentukan karakteristik, nilai, atau sifat objek yang memiliki variasi sebagai variabel penelitian yang ditentukan oleh peneliti untuk dicari informasi dan disimpulkan. Peneliti menggunakan variabel independent atau predictor, yang juga dikenal sebagai variabel bebas, yang memiliki sifat yang dapat mengubah tingkat variabel tergantung. Variabel yang digunakan dalam penelitian disebut sebagai variabel tergantung atau predictor (Ridha, 2017). Variabel peneliti terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel tergantung (Y), variabel bebas (X). Melalui indentifikasi variabel sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung (Y) : Kecemasan Terhadap Masa Depan
2. Variabel Bebas (X) : *Body shame*

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan rinci mengenai variabel-variabel dalam penelitian yang mencakup berbagai variasi dan cara pengukurannya, sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan studi dan pembaca dalam memahami makna penelitian (Wulandari, 2022). Adapun definisi operasional pada penelitian ini yaitu:

1. *Body Shame*

Body shame merupakan bagian khusus yang kuat dan potensi dari rasa malu. *Body shame* merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya. Aspek *body shame* yang lain yaitu, mengkritik penampilan sendiri berdasarkan pandangan orang lain, mengkritik orang lain secara langsung, dan mengkritik secara tidak

langsung. Penilaian fisik, orientasi penampilan, kepuasan bentuk tubuh, kecemasan akan bentuk tubuh, dan pengkategorian bentuk tubuh, juga menjadi aspek dari body shaming.

2. Kecemasan Terhadap Masa Depan

Nevid (2005) menyatakan bahwa kecemasan terhadap masa depan merupakan sensasi ketakutan, kekhawatiran, keraguan, dan kecemasan terhadap kejadian-kejadian di masa depan yang tidak diinginkan dan tidak sesuai dengan harapan. Kecemasan menghadapi masa depan akan diukur menggunakan skala yang didasarkan dari aspek aspek menurut Vioreanu (2022) menjelaskan bahwa aspek-aspek kecemasan yaitu aspek fisiologis, behaviuoral, dan aspek kognitif.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan bentuk generalisasi dari objek atau subjek yang memiliki ragam karakteristik dan kuantitas tertentu untuk digunakan dalam penelitian dan dapat ditarik kesimpulan (Khotimah, 2021). Populasi penelitian ini dilakukan oleh seluruh mahasiswa angkatan 2019-2020 Universitas X.

Mahasiswa X Fakultas Manajemen 2019-2020			
	LAKI-LAKI	PEREMPUAN	JUMLAH
	64	36	100
	36	37	73
	3	-	3
Jumlah	103	73	176

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik dari populasi yang akan menjadi sasaran penyebaran dengan sudah menentukan porsi dalam pembagian (Khotimah, 2021). Peneliti hanya mengambil sebagian dari populasi untuk penelitian ini. Kesimpulan data

penelitian pada sampel nantinya akan digeneralisasikan pada populasi. Sampel dari penelitian ini terdiri dari subjek sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria berikut yaitu mahasiswa Universitas X Fakultas Manajemen 2019-2020.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Firmansyah & Dede, (2022) menyatakan bahwa teknik pengambilan sampel, adalah teknik apa yang paling sesuai dengan jenis penelitian, sehingga seseorang dapat dengan mudah memutuskan teknik mana yang dapat diterapkan dan paling cocok untuk proyek penelitiannya. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan teknik Cluster Random Sampling, yaitu teknik penentuan sampel yang digunakan apabila peneliti akan menggunakan kelompok intek (*intact group*) seperti kelas (Gusmania & Wulandari, 2018).

D. Metode Pengumpulan Data

Menurut Azwar (2021), Skala adalah salah satu jenis instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk mengukur sifat-sifat psikologis non-kognitif sehingga dapat diungkapkan secara tertulis. Metode pengumpulan data dapat digunakan untuk mengungkap informasi dari suatu variabel yang akan diteliti (Azwar, 2021). Persepsi, sikap, dan pendapat individu atau kelompok yang diteliti dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala Likert.

1. Skala *Body Shame*

Skala *body shame* akan disusun menggunakan teori Menurut Gilbert dan miles (2014), menyatakan 4 aspek *body shame* yaitu aspek kognitif eksternal atau sosial, evaluasi diri yang berasal dari dalam, emosi negatif, dan perilaku menghindar. Skala terdiri dari beberapa item *favorable* dan *unfavorable* dengan. Skor tertinggi pada *favorable* diberikan kepada pernyataan sangat sesuai dan skor terendah diberikan kepada pernyataan sangat tidak sesuai, begitu pun sebaliknya pada pernyataan *unfavourable*.

Tabel 3.1 Sebaran Skala *Body Shame*

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kognitif sosial atau eksternal	4	4	8
2	Evaluasi diri yang berasal dari dalam	4	4	8
3	Emosi negatif	4	4	8
4	Perilaku menghindar	4	4	8
TOTAL		16	16	32

2. Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Skala kecemasan menghadapi masa depan akan diukur menggunakan teori dari Vioreanu (2022) yang terdiri dari aspek fisiologis, behavioral, dan aspek kognitif. Skala likert dengan pengukuran interval dari angka satu (1) sampai empat (4). Skala terdiri dari beberapa item favorable dan unfavorable dengan. Skor tertinggi pada favorable diberikan kepada pernyataan sangat sesuai dan skor terendah diberikan kepada pernyataan sangat tidak sesuai, begitu pun sebaliknya pada pernyataan unfavorable.

Tabel 3.2 Sebaran Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Aspek Fisiologis	5	5	10
2	Aspek Behaviora	5	5	10
3	Aspek kognitif	5	5	10
TOTAL		15	15	30

E. Validitas, Uji Daya Beda Item, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Azwar (2021) menyatakan ketepatan suatu alat ukur dalam menjalankan tugasnya yaitu pengukuran atau menjalankan fungsinya, ditunjukkan dengan validitasnya. Alat ukur dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila datanya akurat dan kondisi variabelnya disesuaikan untuk memenuhi tujuan pengukurannya. Validasi isi digunakan dalam penelitian ini untuk menilai validitas instrumen, dengan metode penilaian validitasnya melalui pemeriksaan validitas dan relevansi tes itu sendiri, yang dilakukan oleh peneliti dan dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Item

Azwar (2021) menyatakan daya beda aitem adalah sejauh mana pernyataan atau item mampu membedakan tingkat kepribadian individu dengan tingkat yang bermacam-macam dari suatu atribut psikologi. Azwar, (2021) seleksi item dilakukan dengan berdasar kepada keserasian fungsi alat ukur dengan fungsi skalanya. Item dengan korelasi item total yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, jika memenuhi kriteria tersebut dianggap memuaskan, dengan $r_{i(-1)} \geq 0,30$ dianggap memiliki daya beda item yang rendah.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur merupakan indeks kecermatan hasil yang diperoleh atau seberapa besar hasil dari pengukuran itu dapat dipercaya. Hasil tersebut menunjukkan hasil yang relatif sama jika melakukan pengukuran pada kelompok subjek dengan karakteristik yang serupa. Azwar, (2021) menyatakan reliabel atau tidaknya suatu alat ukur ditentukan berdasarkan koefisien reliabilitas yang menempati posisi rentang angka 0,00 sampai 1,00, semakin mendekati angka 1,00 maka semakin reliabel alat ukur tersebut. Teknik analisis *alpha cronbach* digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis reliabilitas skala penelitian melalui software SPSS versi 27 (*statistical program for social science*).

4. Teknik Analisis Data

Proses menganalisis data yang berasal dari responden dan sumber lain yang berkontribusi untuk penelitian disebut sebagai teknik analisis data yang kemudian diolah sehingga dapat diambil kesimpulan. Yanti & Akhri (2021) Teknik analisis korelasi product moment digunakan untuk menganalisis data sehingga dihasilkan koefisien korelasi antara variabel bebas dengan variabel tergantung yang bersifat linear. Software microsoft excel dan Program SPSS digunakan untuk mempermudah dalam perhitungan analisis data.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kacah Penelitian

Orientasi kacah penelitian dilalukan dengan tujuan supaya penelitian yang akan dilaksanakan berlangsung secara maksimal, hal ini dilakukan dengan menyiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian. Orientasi lapangan diawali dengan menentukan tempat penelitian, dengan didasarkan pada karakteristik populasi yang akan diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan populasi salah satu Universitas ternama di Kota Semarang.

Universitas X yang telah menjadi salah satu perguruan tinggi swasta terkemuka di Jawa Tengah. Bermula dari sebuah lembaga kursus komputer pada tahun 1986, dan terus berkembang dan pada tahun 2001 resmi menjadi universitas. Dengan visi menjadi universitas unggul yang berorientasi pada teknologi dan bisnis, serta terus berinovasi dan meningkatkan kualitas pendidikannya. Universitas ini juga menawarkan berbagai program studi yang relevan dengan kebutuhan industri saat ini. Kampus yang modern dilengkapi dengan fasilitas lengkap seperti laboratorium, perpustakaan, dan pusat olahraga. Selain itu, X juga aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel pada mahasiswa/i fakultas ekonomi dan bisnis angkatan 2020 di X.

Tahapan yang selanjutnya adalah melakukan survei lapangan dengan menyebarkan kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan mengenai *body shame* dan kecemasan terhadap masa depan guna mengetahui apakah terdapat permasalahan terkait dengan *body shame* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi masa depan.

Langkah berikutnya adalah peneliti akan mengambil data jumlah siswa yang kemudian ditimbang dan diputuskan jumlah populasi dan sampel yang selanjutnya diteliti agar memiliki karakteristik yang sesuai dengan topik penelitian.

Alasan memilih X sebagai lokasi dilaksanakan penelitian karena mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Terdapat permasalahan yang sesuai dengan tujuan penelitian.
- b. Belum pernah ada yang melaksanakan penelitian terkait *body shame* terhadap kecemasan terhadap masa depan di X.
- c. Peneliti ingin mengetahui tingkat *body same* dan kecemasan terhadap masa depan di kalangan mahasiswa di X.
- d. Lokasi penelitian yang strategis sehingga memudahkan proses jalannya penelitian.

2. **Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian merupakan langkah awal yang dilakukan peneliti dengan tujuan meminimalisir munculnya kendala ketika proses penelitian berjalan, adapun langkah yang dipersiapkan adalah sebagai berikut:

a. **Persiapan Perizinan**

Langkah awal persiapan penelitian adalah memperoleh izin yang dibutuhkan melalui proses pengajuan surat permohonan melaksanakan penelitian, wawancara, dan observasi dari Fakultas psikologi UNISSULA. Peneliti meminta surat izin kepada fakultas dengan Nomor surat 004/B.21/UDN-03/VII/2024 kemudian diserahkan pihak terkait dalam hal ini yaitu bagian Tata Usaha Kemahasiswaan yang akan diadakan penelitian.

b. **Penyusunan Alat Ukur**

Penelitian ini menggunakan alat ukur psikologi atau skala dengan didasarkan pada indikator-indikator yang telah dibuat

dan merupakan perluasan dari aspek variabel. Skala *body shame* dan kecemasan nantinya digunakan untuk mengukur atribut yang akan diteliti.

Skala yang dibuat dibagi menjadi dua jenis item, setiap butir item memiliki skor 1 sampai 4. Item *favorable* memiliki skor tertinggi jika responden menjawab sangat sesuai, dan skor terendah diperoleh jika responden menjawab sangat tidak sesuai, sebaliknya untuk item *unfavorable* skor tertinggi diperoleh jika responden menjawab sangat tidak sesuai, dan skor terendah diperoleh apabila subjek menjawab sangat sesuai.

1) Skala *Body Shame*

Skala *body shame* akan disusun menggunakan teori Menurut Gilbert dan Miles (2014), menyatakan 4 aspek *body shame* yaitu aspek kognitif eksternal atau sosial, evaluasi diri yang berasal dari dalam, emosi negatif, dan perilaku menghindar. Skala terdiri dari beberapa item *favorable* dan *unfavorable* dengan. Skor tertinggi pada *favorable* diberikan kepada pernyataan sangat sesuai dan skor terendah diberikan kepada pernyataan sangat tidak sesuai, begitu pun sebaliknya pada pernyataan *unfavorable*.

Tabel 4. 1 Sebaran Skala *Body Shame*

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kognitif Sosial atau Eksternal	5,6,7,8	1,2,3,4	8
2	Evaluasi Diri	13,14,15,16	9,10,11,12	8
3	Emosi Diri	17,18,19,20	21,22,23,24	8
4	Perilaku Menghindar	25,26,27,28	29,30,31,32	8
TOTAL				32

2) Skala Kecemasan

Skala kecemasan menghadapi masa depan akan diukur menggunakan teori dari Vioreanu (2022) yang terdiri dari aspek fisiologis, behavioral, dan aspek kognitif. Skala likert dengan pengukuran interval dari angka satu (1) sampai empat (4). Skala terdiri dari beberapa item *favorable* dan *unfavorable* dengan. Skor tertinggi pada *favorable* diberikan kepada pernyataan sangat sesuai dan skor terendah diberikan kepada pernyataan sangat tidak sesuai, begitu pun sebaliknya pada pernyataan *unfavorable*.

Tabel 4. 2 Sebaran Skala Kecemasan

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Fisiologis	6,7,8,9,10	1,2,3,4,5	10
2	Behavioral	16,17,18,19,20	11,12,13,14,15	10
3	Kognitif	26,27,28,29,30	21,22,23,24,25	10
TOTAL				30

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba dilakukan dari 18 November 2024 untuk mendapatkan hasil reliabilitas dan daya beda item. Penyebaran skala ke seluruh kelas dilakukan melalui *google form*. Mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis angkatan 2020 Universitas X, dijadikan sebagai sampel uji coba. Peneliti membagikan *link Google form* kepada mahasis kemudian menginput data responden yan telah mengisi dengan menggunakan *Microsoft Excel* dan di uji menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Tabel berikut berisi rincian uji coba yang telah dilakukan. Tabel berikut berisi rincian uji coba yang telah dilakukan.

Tabel 4. 3 Data Uji Coba Mahasiswa Manajemen Universitas X

Angkatan	Jenis Kelamin		Jumlah Total Mahasiswa
	Laki-laki	Perempuan	
2020	50	50	100
Total Mahasiswa			100

d. Uji Daya dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Suatu alat ukur dikatakan mempunyai kemampuan yang baik apabila alat tersebut efektif dalam membedakan antara individu yang mempunyai atribut yang ingin diukur dengan yang tidak. Jika koefisien korelasi antara item dan skor total (r_{ix}) lebih dari 0,30 maka tingkat daya beda item dianggap baik (Azwar 2021). Analisis product moment dilakukan untuk menentukan daya beda item dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS versi 25. Hasil dari pengujian daya beda item untuk masing-masing skala pengukuran ditunjukkan di bawah ini.

1) Skala *Body Shame*

Hasil uji menunjukkan dari 32 item pada skala *body shame*, peneliti menemukan 27 item dengan daya beda tinggi dan 5 item dengan daya beda yang rendah. Koefisien daya beda item yang tinggi berkisar antara 0,130 hingga 0,705, sedangkan koefisien daya beda item yang rendah berkisar antara -0,078 hingga 0,122. Hasil analisis *alpha cronbach*, skala kelekatan teman sebaya dapat dikatakan cukup andal, dengan estimasi reliabilitas sebesar 0,909. Tabel berikut akan menunjukkan rincian daya beda masing-masing item.

Tabel 4. 4 Sebaran Item Berdaya Beda Tinggi Dan Rendah

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kognitif Sosial atau Eksternal	5,6,7,8	1,2,3,4	8
2	Evaluasi Diri	13,14,15,16	9*,10*,11*,12*	8
3	Emosi Diri	17,18,19,20	21,22,23,24	8
4	Perilaku Menghindar	25*,26,27,28	29,30,31,32	8
TOTAL				32

*) item dengan daya beda yang rendah

2) Skala Kecemasan terhadap Masa Depan

Hasil pengujian dari 30 item skala kecemasan terhadap masa depan menunjukkan bahwa 30 item memiliki daya beda yang tinggi. Koefisien daya beda item yang tinggi berkisar antara 0,094 hingga 0,848 , sedangkan koefisien daya beda item yang rendah berkisar antara -,039 hingga 0,256. Temuan analisis *Alpha Cronbach* yang terdiri dari 30 item, reliabilitas skala kemasam terhadap masa depan yang dihasilkan adalah 0,960, artinya skala layak untuk digunakan. Detail mengenai daya beda item tinggi dan rendah ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 4. 5 Sebaran Item Berdaya Beda Tinggi Dan Rendah

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Fisiologis	6,7,8,9,10	1,2,3,4,5	10
2	Behavioral	16,17,18,19,20	11,12,13,14,15	10
3	Kognitif	26,27,28,29,30	21,22,23,24,25	10
TOTAL				30

e. Penomoran Ulang

1) Skala *Body Shame*

Skala *body shame* yang terdiri dari 32 item yang diuji daya diskriminasi, 27 butir item memiliki daya beda yang tinggi dan 5 butir sisanya memiliki daya beda yang rendah. Koefisien daya beda item yang tinggi berkisar antara 0,285

hingga 0,856 , sedangkan koefisien daya beda item yang rendah berkisar antara 0,105 hingga 0,154. Hasil analisis alpha cronbach, dengan estimasi reliabilitas sebesar 0,855 yang menunjukkan bahwa skala tersebut layak untuk digunakan. Tabel di bawah ini menampilkan informasi mengenai kekuatan daya beda setiap item dan sistem penomoran yang digunakan untuk skala tersebut.

Tabel 4.6 Sebaran Nomor Item Skala Body Shame

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kognitif Sosial atau Eksternal	5,6,7,8	1,2,3,4	8
2	Evaluasi Diri	13,14,15,16	(9*), (10*), (11*), (12*)	8
3	Emosi Diri	17,18,19,20	21,22,23,24	8
4	Perilaku Menghindar	(25*), 26,27,28	29,30,31,32	8
TOTAL				27

(*) nomor item yang dihapus

2) Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan

Hasil pengujian dari 30 item skala kecemasan terhadap masa depan menunjukkan bahwa 30 item memiliki daya beda yang tinggi. Koefisien daya beda item yang tinggi berkisar antara 0,340 hingga 0,935 , sedangkan koefisien daya beda item yang rendah berkisar antara 0,190 hingga 0,275. Temuan analisis *Alpha Cronbach* yang terdiri dari 30 item, reliabilitas skala kemasam terhadap masa depan yang dihasilkan adalah 0,817, artinya skala layak untuk digunakan. Detail mengenai daya beda item tinggi dan rendah ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 4. 7 Sebaran Nomor Item Skala Kecemasan

No	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Fisiologis	6,7,8,9,10	1,2,3,4,5	10
2	Behavioral	16,17,18,19,20	11,12,13,14,15	10
3	Kognitif	26,27,28,29,30	21,22,23,24,25	10
TOTAL				30

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian atau pengambilan data dari responden dilaksanakan pada tanggal 21 Januari hingga 22 Januari 2025. Penelitian dilaksanakan secara *online* dan *Offline*. Dengan peneliti mengunjungi gedung fakultas ekonomi dan bisnis serta jadwal perkuliahan pada mahasiswa angkatan 2019-2020. Penyebaran skala dilakukan melalui *Whatsapp* personal mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan teknik Cluster Random Sampling, yaitu teknik penentuan sampel yang digunakan apabila peneliti akan menggunakan kelompok *intact group*) seperti kelas. Dalam penelitian ini terdapat 129 responden yaitu mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis program studi Manajemen angkatan 2020.

Tabel 4. 8 Data Mahasiswa Manajemen Universitas X Angkatan 2020

Angkatan	Jenis kelamin		Jumlah Total Mahasiswa
	Laki-laki	perempuan	
2020	66	63	129
Total Mahasiswa			129

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian ini adalah 129 mahasiswa, yang terdiri dari laki-laki 66 orang dan perempuan 63. Mahasiswa angkatan 2020 dengan program studi manajemen

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data atau pengujian asumsi dilakukan setelah semua data penelitian yang diperlukan terkumpul. Uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas dilakukan untuk memastikan data sesuai dan memenuhi kriteria. Uji hipotesis dan uji deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai bagaimana karakteristik subjek penelitian.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Peneliti menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas Kolmogorov Smirnov digunakan untuk memastikan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Nilai signifikansi uji menunjukkan data berdistribusi normal jika lebih dari 0,05 atau 5 persen. Tabel berikut menyajikan hasil uji normalitas.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	p	Ket.
Body Shame	0,002	9,86	0,097	0,166	>0.05	normal
Kecemasan						

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *body shame* dan kecemasan mempunyai distribusi normal.

b. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linieritas adalah untuk memastikan linier atau tidaknya hubungan variabel tersebut, dengan cara menganalisis bentuk atau arah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam suatu penelitian. Penggunaan metode F linier dengan program

SPSS 25.0 untuk memungkinkan pengujian deskriptif atau komputasi, serta analisis dan penjelasan, terhadap data yang dikumpulkan.

Uji linearitas menghasilkan nilai f linier sebesar 0,590 dan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,926 ($p > 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan linier antara *body shame* dan kecemasan.

2. Uji Hipotesis

Korelasi *product moment* Pearson digunakan untuk melakukan uji hipotesis penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis, terdapat korelasi (r) sebesar $r_{xy} = (-0,125)$ antara *body shame* dengan kecemasan, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,158 ($p > 0,05$).

Berdasarkan hasil uji hipotesis, tidak ada hubungan yang signifikan antara *body shame* dan kecemasan pada mahasiswa manajemen angkatan 2020 di Universitas X. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body shame* dan kecemasan pada mahasiswa manajemen angkatan 2020 di Universitas X. sehingga hipotesis awal tersebut ditolak.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Tujuan deskripsi hasil penelitian adalah untuk memudahkan pemahaman pembaca terhadap isi penelitian yang meliputi skor subjek dan kondisi pengukuran yang berkaitan dengan sifat-sifat yang diteliti. Penggolongan kategorisasi dilakukan berdasarkan pada distribusi normal yang berkaitan dengan pembagian subjek secara bertingkat terhadap semua variabel.

Gambaran hitungan norma hipotetik lima kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Rentang skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	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
$\mu \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat rendah

$\mu =$ Mean hipotetik ; $\sigma =$ standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Body Shame*

Body shame terdiri dari 27 item dengan rentan nilai dari 1 sampai 4. Perolehan skor skala bervariasi dari terendah 27 (1x27) hingga skor tertingginya yaitu 108 (4x27). Rentang skor keseluruhan yaitu 81(108-27), dan standar deviasi diperoleh dengan cara pengurangan skor maksimum dengan skor minimum dan membaginya dengan angka 6 (108-27:6) diperoleh hasil 17,25 rata-rata hipotesisnya adalah 60,75 diperoleh melalui (108+27:2).

Tabel 4. 12 Deskripsi Skor Pada Skala *Body Shame*

	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	34	27
Skor maksimum	70	108
Mean (M)	44,85	17,25
Standar deviasi	9,2	60,75

Deskripsi skor pada tabel 4.12 menunjukkan skala *body shame* memiliki rentan nilai empiris dari skor minimum 34 dan skor maksimum 70. Mean empiris yaitu 44,85 dan standar deviasi empirisnya adalah 9,2. Mean empiris dalam tabel tersebut digolongkan ke dalam kategori sedang dengan nilai sebesar 44,85 atau 45.

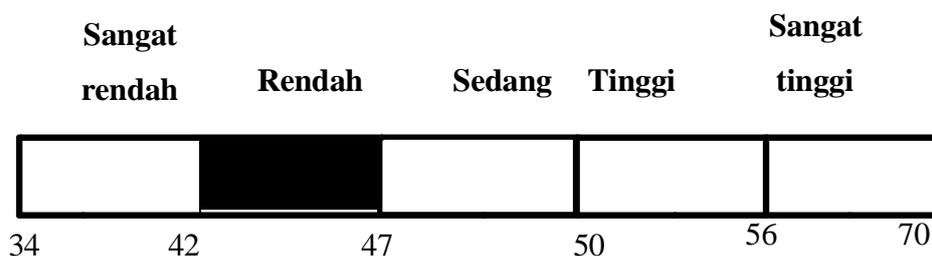
Tabel 4. 13 Norma Kategorisasi Skala Body Shame

Kategorisasi	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat rendah	$X < 34$	32	32%
Rendah	$42 < X \leq 47$	70	70%
Sedang	$47 < X \leq 50$	0	0%
Tinggi	$50 < X \leq 56$	5	5%
Sangat tinggi	$X > 70$	22	22%
		129	100%

Penjelasan detail dalam gambaran *body shame* menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa manajemen angkatan 2020 Universitas X memiliki skor *body shame* yang tergolong rendah, tabel di atas menunjukkan 32 mahasiswa tergolong kategori sangat rendah (24persen); 70 mahasiswa tergolong kategori yang sedang (54persen), 5 mahasiswa masuk dalam kategori tinggi (5 persen), serta sisanya tergolong dalam kategori sangat tinggi (17 persen). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa manajemen angkatan 2020 Universitas X yang menjadi responden memiliki skor rata-rata *body shame* yang tergolong rendah.

Gambaran mengenai *body shame* akan disampaikan dalam tabel berikut ini :

Gambar 4. 14 Kategorisasi *Body Shame*



2. Deskripsi Data Skor Kecemasan

Pada skala kecemasan, ada 30 item dengan rentang skor mulai dari 1 hingga 4. Skor subjek berkisar dari terendah 30 (30×1) hingga skor tertinggi 120 (30×4). Rentang skor keseluruhan adalah 90 ($120 - 30$), dan standar deviasi diperoleh dengan membagi skor minimum dengan skor maksimum dan kemudian dibagi 6 ($120 - 30 : 6$), yang menghasilkan skor 19,16. Rata-rata hipotetik adalah ($120 + 30 : 2$) itu adalah 67,5.

Tabel 4. 14 Deskripsi Skor Pada Skala Kecemasan

	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	38	27
Skor maksimum	89	108
Mean (M)	49,79	19,16
Standar deviasi	8,4	67,5

Deskripsi skor pada tabel 14 menunjukkan skala kecemasan memiliki rentan nilai empiris dari skor minimum 38 dan skor maksimum 89. Mean empiris yaitu 49,79 dan standar deviasi empirisnya adalah 8,4. Mean empiris dalam tabel tersebut digolongkan ke dalam kategori tinggi. Peneliti menyajikan data variabel kecemasan secara lengkap dengan mengacu pada norma kategorisasi dalam tabel berikut:

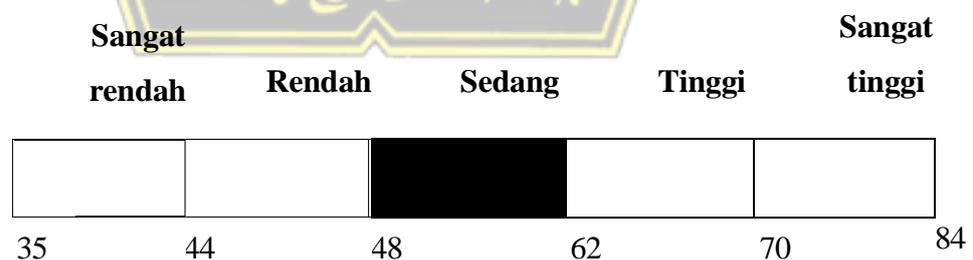
Tabel 4. 15 Norma Kategorisasi Skala Kecemasan

Kategorisasi	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat rendah	$X < 38$	0	0%
Rendah	$38 < X \leq 44$	21	17%
Sedang	$44 < X \leq 48$	36	27%
tinggi	$48 < X \leq 62$	64	50%
sangat tinggi	$X > 89$	8	6%
TOTAL		129	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 15 responden berada pada kategori sangat rendah sebesar (0persen). Kemudian 21 mahasiswa termasuk dalam kategori rendah sebesar (17persen) dan 36 responden berada pada kategori sedang sebesar (27 persen) dan sebanyak 64 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar (50 persen) dan sisanya berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 8 responden (6 persen). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori skor kecemasan terhadap masa depan yang tergolong sedang.

Tabel berikut akan menggambarkan detail kategori kecemasan sebagai berikut:

Gambar 4. 2 Kategorisasi Kecemasan



E. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *body shame*

berhubungan dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa manajemen angkatan 2020 Universitas X. Dalam penelitian ini, korelasi product moment Pearson akan digunakan untuk menguji hipotesis. Mengingat data penelitian ini terdistribusi secara normal, dan terdapat korelasi (r) sebesar $r_{xy}=(-0,125)$ antara *body shame* dengan kecemasan, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,158 ($p>0,05$) antara *body shame* dengan kecemasan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *body shame* dengan kecemasan pada mahasiswa manajemen angkatan 2020 Universitas X.

Temuan penelitian ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya mengenai topik ini, yang dilakukan oleh Pitayanti, (2021) yang menunjukkan hubungan yang positif signifikan antara *body shame* dengan kecemasan pada remaja.

Berbagai faktor dapat memengaruhi kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan kecemasan pada mahasiswa merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, temperamen, dan tingkat kepercayaan diri remaja itu sendiri. Sementara itu, faktor eksternal seperti tekanan akademik, masalah keluarga, pergaulan, dan perubahan fisik juga turut berkontribusi dalam meningkatkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Hubungan yang terjalin dengan *body shame* yang pengaruh terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi masa depan.

Deskripsi skor skala *body shame* berdasarkan hasil penelitian tergolong dalam kategori rendah, dan menunjukkan mean empirik sebesar (44,85) dan mean hipotetik sebesar (17,25) sehingga dapat diketahui *body shame* pada mahasiswa manajemen angkatan 2020 Universitas X. Indikasi yang terlihat adalah bahwa *body shame* yang sedang terjadi mahasiswa manajemen angkatan 2020 Universitas X berada pada rendah. Artinya tingkat *body shame* antar mahasiswa dikategorikan rendah.

Gambaran hasil penelitian skor skala kecemasan menunjukkan kategori tinggi dengan mean empirik (49,79) dan mean hipotetikal (19,16), sehingga diketahui tingkat kecemasan pada mahasiswa manajemen angkatan 2020 Universitas X. Hasil tersebut menunjukkan tingginya tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa manajemen angkatan 2020 Universitas X. Kecemasan dengan berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, temperamen, dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa itu sendiri. Sementara itu, faktor eksternal seperti tekanan akademik, masalah keluarga, pergaulan, dan perubahan fisik juga turut berkontribusi dalam meningkatkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini mengenai *body shame* tidak berhubungan dengan kecemasan dikarenakan faktor-faktor lain memiliki korelasi atau pengaruh yang lebih kuat. Faktor seperti interaksi dengan orang tua, konformitas dengan teman sebaya, mungkin berpengaruh untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Tetapi dalam penelitian Pitayanti, (2021) yang menunjukkan hubungan yang positif signifikan antara *body shame* dengan kecemasan pada remaja. Dengan hasil begitu faktor kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor dan penyebab.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan pada penelitian ini meliputi :

Subjek yang diwawancarai pada penelitian tidak mewakili populasi dari segi jumlah karena hasil deskripsi data pada variabel *body shame* menunjukkan sebagian besar berada pada kategori rendah dan hasil tersebut tidak sesuai dengan hasil studi pendahuluan yang mengungkapkan bahwa *body shame* pada mahasiswa tergolong tinggi.

Salah satu tantangan utama dalam meneliti dampak *body shame* adalah kompleksitas fenomena ini. *Body shame* seringkali terjalin erat dengan variabel lain seperti harga diri dan depresi, sehingga sulit untuk

mengisolasi pengaruhnya secara murni. Selain itu, pengukuran *body shame* juga menjadi tantangan tersendiri karena sifatnya yang subjektif dan kontekstual. Perbedaan norma kecantikan dan pengalaman hidup individu dapat mempengaruhi cara mereka mengalami dan merespons *body shame*. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan instrumen pengukuran yang lebih baik dan desain penelitian khyang lebih canggih untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasan ini.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, kesimpulan yang dapat ditarik adalah bahwa hipotesis ditolak, temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara *body shame* dan kecemasan pada mahasiswa manajemen angkatan 2020 X. Dengan kata lain, tidak ada korelasi yang signifikan antara *body shame* dan kecemasan.

B. Saran

Saran yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Mahasiswa yang telah menjadi responden penelitian diharapkan dapat memahami mengenai pentingnya memilih pergaulan dalam lingkungan dan mempersiapkan masa depan. Setiap individu memiliki keindahan yang unik dan berharga. Jangan biarkan pandangan negatif orang lain membuat efek merasa tidak cukup baik. Belajarlah untuk mencintai diri sendiri apa adanya dan fokus pada pengembangan diri. Dengan dukungan dari orang-orang terdekat dan sikap positif, mahasiswa atau individu pasti bisa mengatasi segala tantangan dan meraih kesuksesan dengan meningkatkan berinteraksi dan mencari ilmu sehingga tempat pembelajaran dapat berbagi informasi yang positif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik *body shame* dan kecemasan supaya memasukkan variabel penelitian yang lain serta mengikutsertakan faktor-faktor yang juga berkaitan. Dengan menambah variabel supaya lebih luas cakupannya, selain itu memperhatikan teknik penyebaran skala secara langsung dan meningkatkan jumlah responden yang diteliti.



DAFTAR PUSTAKA

- Alih Bahasa Tim Fakultas Psikologi UI. Erlangga. Jakarta. Asnuddin, & Sanjaya. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Body Image Dengan Pola. 7(2012).
- Brown, A. (2018). "Understanding Anxiety and Its Effects." *Journal of Psychology*, 15(2), 45-57.
- Gilbert, P. & Miles, J. (2014). *Body shame: Conceptualisation, research, and treatment*. East Sussex: Psychology Press.
- Hayat, S. (2017). The Impact of Anxiety on Psychological Well-being: The Case of University Students in Pakistan. *Journal of Education and Practice*, 8(19), 118-126.
- Hershenson, D. B., & Power, M. B. (2013). The Psychology of Future Anxiety. *Journal of Academic Psychology*, 28(2), 145-162.
- Janna, N. M. (2020). Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS. Artikel : Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI) Kota Makassar, 18210047.
- Johnson, C. (2019). "Anxiety and Uncertainty: Exploring Future Perceptions Among University Students." *Journal of Future Studies*, 12(2), 78-89.
- Johnson, L., et al. (2018). The Impact of *Body shame* on Mental Health in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 63(4), S29-S35. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2018.06.117
- Jones, C. (2019). "Unveiling Brilliance: The Impact of Anxiety on Creativity." *Creativity Studies*, 3(2), 78-89.
- Lee, D. (2021). "Turning Anxiety into Motivation: A Path to Positive Progress." *Motivation Quarterly*, 25(4), 210-225.
- Lestari, I. A. (2021). Maraknya perilaku body shaming harus segera dihentikan. <https://kumparan.com/indah-ayu-lestari-147/maraknya-perilaku-body-shaming-harus-segera-dihentikan-1vFxGgGfqqn>
- Mawaddah, N. (2020). Dampak body shaming terhadap kepercayaan diri remaja putri di desa muara uwai kecamatan bangkinang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Nevid J.S, Rathos S.A, Green E.B, 2005. Psikologi Abnormal, jilid I edisi ke-5.
- Pitayanti, A., & Hartono, A. (2021). Hubungan Body Shaming Dengan Kecemasan Remaja Di Sman Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan. *Health Science Development Journal*, 2(2), 6-6.

- Rizvi, S. L., Dimeff, L. A., Skutch, J., Carroll, D., & Linehan, M. M. (2016). A pilot study of the DBT coach: An interactive mobile phone application for individuals with borderline personality disorder and substance use disorder. *Behavior Therapy*, 47(3), 339-351.
- Smith, B. (2020). "Overcoming Anxiety: Finding True Freedom." *Anxiety Research*, 8(1), 112-125.
- Smith, J. (2018). The Phenomenon of Future Catastrophizing. *Journal of Psychological Studies*, 35(1), 89-104.
- Thompson, J., & Stice, E. (2016). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment*. American Psychological Association.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630-643.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Gusmania, Y., & Wulandari, T. (2018). Efektivitas penggunaan media pembelajaran berbasis video terhadap pemahaman konsep matematis siswa. *Pythagoras*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.33373/PYTHAGORAS.V7I1.1196>
- Haryati, A., Novianti, A., Cahyani, R., & Lesta. (2021). Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya diri Mahasiswa yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 85–91.
- Rusyda, Y. A., Imelisa, R., & Noch, B. I. (2022). Pengalaman siswi di SMK Kesehatan mengalami body shaming. *Journal Of Community Health Issues*, 2(1), 1–7.
- Widiyani, D. S., Rosanda, D. A., Cardella, T. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa [the Relationship Between Body Shaming Behavior and Students Self Image]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 67. <https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3464>
- Vioreanu, A. M. (2022). *Abnormal psychology in a changing world* by Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, Hoboken, NJ, Pearson Higher Education, 2018, 668 pp, \$69.99 (paperback), ISBN 9780134484921.