

Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal

Rima Muharram¹, Cut Ita Zahara¹, Ika Amalia¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Kampus Utama Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara, Aceh - Indonesia, 24355
e-mail: rimamuharram05@gmail.com

*Correspondence

Abstract:

The aims of this study was to determine the relationship between body image and social anxiety in early adulthood. Social anxiety is described as an individual's fear of performance and socially related physical situations that make individuals more careful about the people around them. The study sample used 100 early adult respondents aged 18-25 years, selected through cluster sampling. Data collection is done by body image scale and social anxiety. Data analysis using the product moment technique from Pearson. The results showed a positive relationship between body image and social anxiety in early adulthood, with a correlation coefficient of 0.699 ($p = 0.000 < 0.05$).

Keywords: *body image, social anxiety.*

Abstrak:

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan sosial pada dewasa awal. Kecemasan sosial digambarkan sebagai ketakutan individu terhadap kinerja dan situasi fisik yang berhubungan dengan sosial yang membuat individu lebih berhati-hati tentang orang-orang di sekitar mereka. Sampel penelitian ini menggunakan 100 responden dewasa awal berusia 18-25 tahun, yang dipilih melalui *cluster sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan Skala Citra Tubuh dan Skala Kecemasan Sosial. Analisis data menggunakan teknik *product moment* dari Pearson. Hasilnya menunjukkan hubungan positif antara citra tubuh dan kecemasan sosial pada dewasa awal, dengan koefisien korelasi 0,699 ($p = 0,000 < 0,05$).

Kata kunci: *citra tubuh, kecemasan sosial.*

1. Pendahuluan

Dewasa awal merupakan transisi dari remaja menuju dewasa yang berawal dari usia 18-25 tahun (Hurlock, 2001). Salah satu tugas dewasa awal yaitu bergabung dalam suatu kelompok sosial, dewasa awal harus mampu menyesuaikan diri dengan kelompok sosial. Apabila dewasa awal mampu bergabung dalam kelompok sosial maka dewasa awal akan memiliki kelompok sosial (Hurlock, 2001). Tetapi sering kali Dewasa awal mengalami kesulitan untuk bergabung dengan suatu kelompok sosial, kesulitan yang dialami dewasa awal yaitu konsep diri negatif, kepercayaan diri dan citra tubuh atau body image (Suryanie, 2005).

Body image adalah gambaran individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta bagaimana individu mempersepsikan dan menilai atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap bentuk dan ukuran tubuh individu itu sendiri, dan bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya (Sari, 2009). Survei nasional yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2005 diketahui setengah dari 805 perempuan dewasa awal mengevaluasi body image secara negatif dan

mengaku tidak puas terhadap penampilannya (Sari, 2009).

Body image yang ideal menurut wanita dewasa awal bukan hanya dinilai dari sebagian-bagian saja namun secara keseluruhan, sehingga penampilan meliputi keadaan wajah, kehalusan kulit, warna kulit, tinggi badan dan berat badan (Sari, 2009). Untuk tampil menarik dewasa awal harus memiliki tubuh ideal, supaya dewasa awal tidak meyakini bahwa orang lain lebih menarik dan merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki (Sunartio, 2001).

Namun tidak semua orang dapat memiliki bentuk tubuh ideal, banyak orang beranggapan dengan memiliki penampilan yang menarik maka mereka akan mudah diterima di masyarakat dan akan mendapatkan perlakuan baik (Lawrie, 2006). Ketidaksesuain yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran ideal yang diinginkan individu maka akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sehingga body imagenya menjadi negatif (Lawrie, 2006). Ketidaksesuain antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran tubuh ideal memunculkan kecemasan sosial (Lawrie, 2006).

Kecemasan sosial merupakan ketakutan individu terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa, yang membuat individu lebih berhati-hati dengan orang-orang di sekitarnya, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (La Greca dan Lopez, 2005). Kecemasan sosial dengan mudah dapat terjadi, karena setiap orang memiliki kecenderungan untuk mengalami masalah tersebut, akan tetapi tingkat kecemasan sosial setiap orang berbeda-beda (Murphy, 2009). Seseorang yang memiliki kecemasan sosial akan cenderung cemas dan tidak nyaman ketika berhadapan dengan orang lain, yang disertai dengan perasaan malu, takut, karena berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi (Murphy, 2009). Menurut Puklek & Vidmar (2013) dewasa awal memiliki kecemasan lebih tinggi dalam bentuk kognitif karena sebagai bentuk kekhawatiran tentang evaluasi negatif dari masyarakat sekitar. Selain itu dewasa awal lebih banyak mengalami kecemasan sosial dikarenakan adanya tekanan sosial yang menjadi beban mereka untuk lebih menyenangkan orang lain dan hal mendapatkan persetujuan mereka (Nevid, 2003).

Seseorang yang mengalami kecemasan sosial, kecemasan mempengaruhi perilakunya secara dominan dalam kehidupan sehari-hari (Murphy, 2009). Kecemasan sosial berkaitan dengan rasa takut akan dihakimi oleh orang lain serta risiko menjadi malu atau dipermalukan dalam beberapa cara oleh tindakan sendiri (Gui, 2009). Kecemasan sosial yang terjadi lebih banyak dipengaruhi oleh pola pikir seseorang yang menganggap dirinya tidak seperti orang lain, menilai diri sendiri begitu tajam sehingga sekilas seseorang tidak berani mencoba sesuatu yang tidak dikuasai dengan sangat sempurna (Dewi, 2006). Bahkan, beberapa orang selalu mengingat terus menerus sesuatu yang menakutkan sehingga mereka sering mengintimidasi diri mereka sendiri (Dewi, 2006).

Kecemasan sosial digambarkan sebagai gangguan kecemasan yang paling lazim dan termasuk dalam gangguan yang merata ketiga di dunia, setidaknya di negara-negara

berpenghasilan tinggi, dengan tingkat prevalensi seumur hidup antara 7% hingga 13% (Vriends, 2013). Kecemasan sosial diwarnai oleh kekhawatiran individu tentang bagaimana individu tersebut membawakan diri dalam situasi sosial (Vriends, 2013). Kecemasan sosial yang terjadi pada dewasa awal dikarenakan mereka merasa akan melakukan sesuatu yang akan memperlakukan diri mereka sendiri dengan melihat karakteristik lingkungan yang tidak sesuai dengan gambaran tubuh atau body imagenya yang menurut mereka orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dengan kritis (Gui, 2009).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yakni korelasional untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2013). Sampel penelitian yang digunakan yaitu 100 responden dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik probability sampling dengan spesifikasi teknik cluster sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pada kelompok-kelompok. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala modifikasi body image dan modifikasi skala kecemasan sosial. Analisis data menggunakan korelasi product moment. Metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis statistik dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 20.

3. Hasil

Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah melalui perangkat lunak SPSS versi 20. Sebelum melakukan uji hipotesis ada beberapa uji asumsi yang harus dipenuhi terlebih dahulu. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik one-sample Kolmogorov Smirnov. Menurut Pallant (2011) menyatakan bahwa data variabel dinyatakan berdistribusi normal jika taraf signifikansi > 0.05 . Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada 100 responden penelitian menunjukkan data variabel body image dan variabel kecemasan sosial berdistribusi normal, dari hasil uji normalitas pada variabel body image (X) memiliki nilai sig. 0.127 dan pada variabel kecemasan sosial (Y) memiliki nilai sig. 0.074. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 1.
 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		body image	kecemasan sosial
N		100	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	35,90	44,77
	Std. Deviation	3,963	3,238
	Absolute	,117	,128
Most Extreme Differences	Positive	,117	,124
	Negative	-,082	-,128
Kolmogorov-Smirnov Z		1,175	1,283
Asymp. Sig. (2-tailed)		,127	,074

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas yang dilakukan dalam penelitian menggunakan Test for linearity. Pallant (2011), dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear jika taraf signifikansi < 0.05 .

Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan pada 100 responden penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear, hal ini dapat dilihat dari hasil uji linearitas yang menunjukkan bahwa nilai sig. variabel body image (X) dan variabel kecemasan sosial (Y) ($0.000 < 0.05$). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hubungan kedua variabel linear.

Hasil dari uji asumsi sebelumnya menunjukkan bahwa data dari kedua variabel berdistribusi normal dan juga memiliki hubungan yang linear, dengan demikian maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilanjutkan menggunakan teknik analisis data Pearson Product Moment dengan menggunakan bantuan dari perangkat lunak SPSS versi 20. Pallant (2011) menjelaskan bahwa jika taraf signifikansi < 0.05 maka korelasi antar variabel signifikan.

Hasil uji hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik korelasi pearson product moment diperoleh nilai korelasi variabel body image dan variabel kecemasan sosial yaitu 0.699 dengan taraf signifikansi 0.00. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan kecemasan sosial.

Pallant (2011) membagi tingkatan hubungan koefisien korelasi dengan kriteria sebagai berikut: jika 0.10–0.29 maka tingkat hubungannya rendah, jika 0.30–0.49 maka tingkat hubungannya sedang, jika 0.50–1.00 maka tingkat hubungannya kuat.

Tabel 2.
 Correlations

		body image	kecemasan sosial
body image	Pearson Correlation	1	,699**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	100	100
kecemasan sosial	Pearson Correlation	,699**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

4. Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 100 mahasiswa dewasa awal menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara body image dengan kecemasan sosial yang ditunjukkan oleh hasil korelasi antara body image dengan kecemasan sosial sebesar 0.699 dengan taraf signifikansi 0.000, dinyatakan signifikan karena $p < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin positif body image yang dimiliki dewasa awal maka akan semakin rendah tingkat kecemasan sosial, begitu juga sebaliknya semakin negatif body image maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan sosial pada dewasa awal yang berarti bahwa hipotesis diterima.

Penelitian yang dilakukan Rostiana, dkk (2009) menyebutkan bahwa perempuan yang memiliki body image yang positif akan memiliki kecemasan yang rendah ketika menghadapi situasi sosial demikian juga sebaliknya perempuan yang memiliki body image negatif akan memiliki kecemasan yang tinggi ketika menghadapi situasi sosial. Melliana (2006) juga menyatakan hal yang selaras bahwa cara berpikir yang positif atau negatif merupakan hal terpenting dalam meningkatkan atau menurunkan body image seseorang, individu yang berpikir positif terhadap tubuhnya akan memiliki body image yang positif yang kemudian mengarahkannya pada rasa puas terhadap tubuhnya, sedangkan individu yang berpikir negatif terhadap tubuhnya akan memiliki body image negatif yang mengarahkannya pada ketidakpuasan terhadap tubuh.

Bukan hanya perempuan dewasa awal, namun laki-laki yang memasuki masa dewasa awal juga mengalami kecemasan terhadap body imagenya, dikarenakan mereka harus memiliki penampilan yang sesuai dengan lingkungannya, sehingga mereka dapat bergabung dan diterima dalam suatu kelompok sosialnya. Jenis kelamin perempuan dan laki-laki menentukan body image yang dimiliki oleh seorang individu. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh perempuan daripada laki-laki. Laki-laki memandang body imagenya berdasarkan penampilannya dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri didepan teman-temannya dan mengikuti trend yang sedang berlangsung (Andea, 2010). Sedangkan perempuan ingin memiliki body image yang ideal secara spesifik dan keseluruhan terhadap tubuhnya seperti wajah, kehalusan kulit, warna kulit, tinggi badan dan berat badan (Dewi,2006). Perempuan juga memperhatikan penampilan, dimana

cara perempuan memandang diri mempunyai dampak yang penting, serta bagaimana cara pandang individu terhadap body image yang dimilikinya, semakin puas terhadap bentuk tubuhnya maka semakin rendah kecemasan sosial yang dimiliki individu dalam situasi sosial (Potter & Perry, 2005).

Rahmawati dkk,(2014) menjelaskan bahwa kecemasan sosial menyebabkan individu malu pada lingkungan sosial yang mempengaruhinya adalah faktor body image terhadap dirinya. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial pada dasarnya tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk mempermalukan diri mereka sendiri, atau orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dan kritis karena citra tubuh yang dimilikinya (Gui,2009).

Rakhmat (2009) mengemukakan apabila orang merasa rendah diri terhadap tubuhnya, ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain, dan menghindari untuk berbicara di depan umum, karena takut orang lain menyalahkannya, kecemasan dalam interaksi sosial lebih sering dikarenakan adanya pikiran-pikiran negatif dalam diri mengenai body image yang dimiliki individu. Individu merasa orang lain tidak dapat menerima dirinya karena perbedaan-perbedaan yang dimilikinya, namun jika individu memiliki pikiran-pikiran yang positif mengenai body image nya maka tidak akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang lain, tidak merasa malu dan tidak menghindari diri untuk berbicara di depan umum.

Adapun kesimpulan pada penelitian ini bahwa body image memiliki hubungan dengan kecemasan sosial pada dewasa awal. Kedua variabel memiliki korelasi positif yang signifikan yang berarti bahwa jika body image positif maka akan semakin rendah tingkat kecemasan sosial begitu pula sebaliknya jika body image negatif maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan sosial.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada dewasa awal, dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0.699 dengan taraf signifikansi 0.00 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin positif body image pada dewasa awal maka akan semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dimiliki individu, atau sebaliknya semakin negatif body image pada dewasa awal maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dimiliki individu.

Daftar Pustaka

- Andea, Raisa. (2010). Hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja. from. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14525/1/10E00103.pdf>. Di akses 29 April 2019.
- Dewi. 2006. Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. Jurnal Psikologi.

-
- Gui, Gary. (2009). Social Anxiety – How To Cure It. Artikel diambil dari <http://id.articleesnatch.com/topic/social+anxiety>. Akses 30 April 2019.
- Hurlock, E.B. 2001. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- La Greca and Iopez, 2005. Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Psychometric Properties in a Spanish-speaking population, International Journal of Clinical and Health Psychology, Vol 5, No.1.
- Lawrie, RA. 2006. Meat Science Edisi Ke-5. Terjemahan Aminuddin Parakasi. UI Press. Jakarta.
- Melliana, A. (2006). Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan. Jogjakarta: LKIS.
- Murphy, Peter. 2009. Rasa Malu dan Social Anxiety Dijelaskan. Artikel diambil dari <http://id.articleesnatch.com/topic.social+anxiety>. Akses 29 April 2019.
- Nevid, J.S dkk. (2003). Psikologi abnormal. (disi kelima jilid 1). Erlangga: Jakarta.
- Pallant, J. (2011). SPSS Survival Manual. A step by step guide to data analysis using spss. Australia: National Library.
- Potter, & Perry. (2005). Hubungan persepsi mahasiswa terhadap citra perempuan dalam majalah Wanita dengan gaya hidup. Skripsi IPB. <http://repository.ipb.ac.id/handle>.
- Pukler, & Vidmar. (2013). Social Anxiety. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, Dkk. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi. Jurnal Psikologi, 2, (1): 50-64.
- Rakhmat. (2009). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. Jurnal Fakultas Psikologi. Universitas Bina Darma Palembang.
- Rostiana, T. & Kurniati, T., Made, N. (2009). Kecemasan pada wanita. Jurnal Psikologi, 1, (3), 1-12.
- Sari, T. Y. (2009). Hubungan antara Perilaku Konsumtif dengan Body Image pada Remaja Putri. Medan: Program Studi Psikologi USU. Diunduh pada 29 Februari 2019. dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14524/1/09E02809.pdf>.
- Sunartio, L., Monique E. S., Ktut D. (2001). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryanie, K. (2005). Hubungan antara citra raga dengan narsisme pada para model. Surakarta. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Akses 26 April 2019.
- Sugiyono. 2013. Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.



Variends, N. Dkk 2013. Taijin Kyofusho and Social anxiety and their clinical relevance in indonesia and switzerland. *Frontiers in Psychology*. Vol 4