

Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan *Social Anxiety* pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas “X” Angkatan 2018

Miryam Ariadne Sigarlaki, Dhiya Dzahabiyah

Fakultas Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi, Indonesia

e-mail: miryam.ariadne@lecture.unjani.ac.id; dhiyaadz08@gmail.com

Abstract

*This research aims to find out the correlation between body dissatisfaction and social anxiety among female students in Faculty of Psychology from “X” University Class of 2018. The sample size is 42 female students, selected by accidental sampling technique. “The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance (MBSRQ-AS)” used to measure the body dissatisfaction and “Liebowitz Social Anxiety Scale” for social anxiety. Researcher used spearman correlation test to analyze the data. The result show that there is a correlation between body dissatisfaction and social anxiety among female students in Faculty of Psychology from “X” University Class of 2018 (spearman rho 0.708*** with p value = <0.001). The higher the body dissatisfaction that sample get, the higher level of social anxiety is. Suggestions from researchers, this study can be used as reference material for information to be socialized among female students about body dissatisfaction related to social anxiety.*

Keywords: *Body Dissatisfaction, Social Anxiety, Female College Student*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *social anxiety* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas “X” Angkatan 2018. Sampel pada penelitian ini berjumlah 42 orang yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Hipotesis yang diajukan ialah terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan *social anxiety* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas “X” Angkatan 2018. Alat ukur yang digunakan adalah adaptasi dari “*The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance (MBSRQ-AS)*” untuk mengukur *body dissatisfaction* dan “*Liebowitz Social Anxiety Scale*” untuk mengukur *social anxiety*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara *body dissatisfaction* dengan *social anxiety* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas “X” Angkatan 2018 (spearman rho 0.708*** dengan p.value = <0.001). Sifat dari hubungan dalam penelitian ini adalah semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin tinggi pula *social anxiety* yang dialami. Adapun saran dari penelitian ini adalah sebagai bahan informasi untuk sosialisasi kepada remaja akhir mengenai *body dissatisfaction* yang berdampak pada *social anxiety*.

Kata kunci: *Body Dissatisfaction, Social Anxiety, Mahasiswi*

I. Pendahuluan

Mahasiswa yang menempuh pendidikan sarjana di Indonesia pada umumnya tergolong sebagai remaja akhir bila dikelompokkan berdasarkan usia. Menurut Santrock (2011), masa remaja merupakan periode transisi perkembangan dari anak-anak menuju dewasa awal, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Setiap tahapan perkembangan tentu terdapat tugas yang harus dicapai. Harvighust (dalam Sarwono, 2006), menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan yang perlu dicapai pada tahap remaja akhir adalah penerimaan individu akan keadaan fisiknya dan mampu memanfaatkan keadaan tersebut secara efektif.

Perubahan fisik yang dialami oleh para remaja kerap kali memunculkan permasalahan. Tidak sedikit remaja yang merasa kesulitan untuk menerima perubahan fisik yang terjadi, terutama pada remaja dengan jenis kelamin perempuan, dimana salah satu keinginannya adalah mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Santrock (2011) menjelaskan bahwa peningkatan lemak tubuh yang terjadi para remaja perempuan dapat mengubah bentuk tubuh yang diharapkan sebelumnya. Sedangkan remaja laki-laki mengalami peningkatan massa otot yang membuat mereka lebih puas dengan citra tubuhnya. Strelan dan Hargreaves (2005) menjelaskan lebih detail bahwa bagi perempuan, penampilan fisik merupakan hal yang penting karena sering dianggap sebagai suatu objek untuk dilihat dan dievaluasi, terlebih ketika berada di lingkungan sosial. Hal tersebut membuat remaja perempuan berlomba-lomba dalam mengubah penampilan fisik mereka agar terlihat ideal.

Standar kecantikan yang digaungkan di kehidupan bermasyarakat secara umum menyebutkan bahwa perempuan dikatakan ideal apabila memiliki tubuh langsing, kulit berwarna putih dan tinggi badan yang proporsional. Keberadaan standar kecantikan tersebut mendorong ketidakpuasan para remaja perempuan terhadap citra tubuhnya sendiri dan membuat mereka melakukan berbagai upaya agar bisa sesuai dengan standar kecantikan. Fenomena yang terjadi itu sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Davidson, Markey dan Birch (2003) bahwa ketidakpuasan yang dialami remaja perempuan pada citra tubuhnya menyebabkan mereka memiliki keinginan untuk menjadi langsing.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap para mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas "X" Angkatan 2018, ditemukan hasil bahwa begitu banyak mahasiswi yang memperlakukan penampilan fisik mereka. Perubahan berat badan hingga warna kulit yang menjadi lebih gelap adalah faktor yang sangat membuat mereka resah. Guna menghadapi permasalahan tersebut, ada mahasiswi yang sampai melakukan diet ketat tanpa ada pengawasan dari dokter atau ahli. Ada pula yang meminum teh penurun berat badan, menginginkan *skin whitening injection*, hingga setiap melakukan swafoto harus menggunakan filter di media sosial agar terlihat putih.

Sebanyak delapan mahasiswi memiliki keyakinan bahwa penampilan fisik begitu penting. Ketika melakukan interaksi dengan orang lain, penampilan fisik yang terlebih dahulu dilihat dan dinilai oleh orang lain. Oleh karena itu, mereka akan berjuang agar bisa mendapatkan penampilan yang didambakan. Di sisi lain, ada empat mahasiswi yang memiliki pola pikir berbeda. Mereka menganggap penampilan fisik memang penting, tetapi apa yang sudah ada patut untuk disyukuri. Salah satu dari mereka berkata bahwa standar kecantikan membuat ia tidak bisa menjadi diri sendiri.

Ketidakpuasan individu terhadap citra tubuhnya dapat disebut juga dengan istilah *body dissatisfaction*. Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai persepsi negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh ideal yang mereka harapkan. *Body dissatisfaction* ini dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu: kognitif, afektif dan perilaku. Aspek kognitif adalah pikiran dan keyakinan seorang individu mengenai tubuhnya. Sedangkan aspek afektif merupakan rasa yang timbul dalam diri individu terhadap tubuh yang ia miliki, seperti merasa puas atau tidak puas. Sementara itu, aspek perilaku menekankan *output* dari ketidakpuasan yang dirasakan.

Cash dan Pruzinsky (2002) secara lebih rinci menyebutkan terdapat lima subkomponen dari ketiga aspek yang sudah disebutkan di atas. Pertama adalah *appearance evaluation*, dimana individu melakukan evaluasi terhadap penampilannya secara keseluruhan dan menilai apakah dirinya menarik atau tidak. Kedua *appearance orientation*, individu melakukan berbagai usaha untuk memperbaiki penampilan fisiknya agar terlihat lebih menarik.

Ketiga ialah *body areas satisfaction*, kepuasan individu terhadap area tubuh yang spesifik, misal area wajah atau pinggul. Sesuai data awal yang telah didapatkan oleh peneliti, banyak mahasiswi yang tidak merasa puas pada bagian perut mereka yang dirasa buncit. Ada pula yang menjadi tidak percaya diri karena memiliki pinggul yang dianggap besar. *Overweight preoccupation* merupakan subkomponen ke empat, dimana individu waspada terhadap berat tubuh dan melakukan diet atau membatasi pola makan.

Subkomponen kelima adalah *self classified weight*. Individu memiliki persepsi dan mengelompokkan berat tubuhnya apakah termasuk kurus, normal atau gemuk. Berdasarkan hasil wawancara awal, terdapat mahasiswi yang menganggap dirinya memiliki tubuh dengan berat badan berlebih karena terlihat berbeda dengan standar kecantikan seharusnya.

Ketika seorang individu tidak bisa menerima perubahan yang terjadi pada tubuhnya, individu tersebut cenderung menjadi tidak percaya diri. Hal itu dapat membuatnya kesulitan untuk bisa berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dacey dan Kenny (dalam Indika, 2009:32) memaparkan terbentuknya sudut pandang negatif terhadap bentuk tubuh dapat memengaruhi perkembangan *interpersonal skill* yang dimiliki oleh individu. Dariyo (dalam Pramitasari, 2014) pun menjelaskan bahwa kurangnya penerimaan diri remaja terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dapat berakibat remaja mudah untuk menilai dirinya secara negatif, menjadi tertutup, menjauhi lingkungan sosial dan mengalami kecemasan sosial.

Social anxiety didefinisikan oleh American Psychiatric Association (APA) sebagai “ketakutan terhadap situasi sosial yang berkaitan dengan performa, dimana individu yang merasakan hal ini menjadi lebih berhati-hati terhadap orang di sekitarnya karena memiliki

persepsi akan dihina atau dipermalukan”. Menurut Liebowitz (1987) terdapat dua aspek *social anxiety*. Pertama kondisi cemas yang muncul ketika terjadi interaksi sosial (*social interaction*), seperti saat bertemu dengan orang asing atau berbicara dengan *figure* otoritas. Kedua, cemas yang muncul ketika melakukan *performance*, seperti saat tampil dan berbicara di depan umum (banyak orang). Pada penelitian ini, kecemasan yang timbul karena interaksi sosial menjadi aspek yang dominan dialami oleh subjek penelitian.

Survei yang telah dilakukan kepada para mahasiswi angkatan 2018 di Fakultas Psikologi Universitas “X”, menunjukkan bahwa ada delapan mahasiswi yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan mereka dihantui oleh perasaan cemas terhadap penilaian negatif yang akan diberikan oleh orang lain. Ada yang menarik diri dari pergaulan, menghindari dari segala aktivitas sosial, hingga tidak berani untuk tampil di depan umum seperti presentasi. Kecemasan tersebut muncul tidak hanya ketika berhadapan dengan orang yang belum dikenal, tetapi juga dengan orang yang sudah dikenal seperti teman-teman.

Efek lain yang ditimbulkan dari kecemasan ini dapat berupa sensitivitas yang tinggi terhadap perkataan atau perbuatan orang lain (mudah tersinggung), murung, merasa diri tidak menarik, intensitas kewaspadaan menjadi tinggi, dan berpikir negatif bahwa orang lain akan menilai dirinya buruk. Berbanding terbalik dengan apa yang dirasakan delapan mahasiswi tersebut, ada empat mahasiswi lain yang tidak begitu peduli dengan penilaian orang lain terhadap penampilan mereka. Mereka tidak terpengaruh terhadap komentar negatif orang lain sehingga tidak merasakan kecemasan.

Hofmann dan DiBartolo (2010) menyatakan jika *social anxiety* merupakan sebuah kontinum. Kontinum pertama adalah tahap dimana individu tidak merasakan ketakutan sama sekali. Tahap ini disebut sebagai *fearlessness*. Selanjutnya adalah tahap *normal range*. Pada tahap ini, individu mengalami perasaan cemas atau takut, namun masih dapat dikatakan normal. Beranjak pada tahap ketiga yang disebut dengan *intensity of anxiety (shyness)* dan tahap akhir yang menjadi ujung dari kontinum ini disebut *anxiety disorder* karena cemas yang dirasakan sudah tergolong patologis.

Social anxiety lebih banyak dialami pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini bisa terjadi karena secara kognitif perempuan memiliki kekhawatiran yang cukup tinggi terhadap evaluasi negatif dari lingkungan sekitar. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Azar (dalam Bano, 2012) dimana kecemasan sosial yang dialami oleh perempuan lebih tinggi dari laki-laki. Individu dengan *social anxiety* yang tinggi meyakini bahwa situasi yang dihadapinya lebih menakutkan dan berbahaya daripada kenyataannya (Hofmann, 2007).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *social anxiety* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas “X” Angkatan 2018. Keterbaruan dari penelitian ini yaitu sampel yang digunakan merupakan kategori remaja akhir dengan rentang usia 18-22 tahun. Hipotesa yang dibuat oleh peneliti adalah terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *body dissatisfaction* dengan *social anxiety* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas “X” Angkatan 2018. Tidak hanya berdasarkan teori, hipotesa tersebut didasari atas perolehan data survei awal, dimana mahasiswi cenderung tidak dapat menerima perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan hal itu membuat mereka menjadi cemas ketika berada di lingkungan sosial. Salah satu gejala yang ditunjukkan adalah menarik diri. Pada penelitian ini terdapat hasil bahwa remaja akhir berjenis kelamin perempuan banyak yang mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya sehingga merasa cemas ketika berada di lingkungan sosial.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk pada jenis non-eksperimental karena tidak ada intervensi yang diberikan pada sampel. Peneliti menggunakan pendekatan induktif dimana data dari lapangan dikumpulkan terlebih dahulu. Setelah itu data diolah secara kuantitatif, kemudian dilakukan analisa untuk bisa ditarik kesimpulan (Silalahi, 2009). Penelitian ini bersifat korelasional karena peneliti ingin mengetahui hubungan antar variabel (*body dissatisfaction* dan *social anxiety*) dan tingkat hubungan keduanya.

Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *accidental sampling* yang termasuk dalam jenis *non-probability sampling*. Siapa pun yang secara kebetulan bertemu, dapat dijadikan sampel (Sugiyono, 2006). Teknik ini dipilih karena penelitian ini dilakukan ketika pandemi berlangsung, dimana para mahasiswa/i belajar secara daring. Sampel pada penelitian ini berjumlah 42 mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas “X” Angkatan 2018 yang berusia dari 18 hingga 22 tahun, menurut peneliti jumlah tersebut sudah cukup merepresentasikan populasi karena dalam Jurnal Idrus Alwi mengatakan Jumlah sampel yang digunakan oleh peneliti ialah minimal 30 sampel. Peneliti mengumpulkan data dengan cara memberikan kuesioner pada sampel dalam bentuk *google form*. Link pengisian kuesioner diberikan melalui ketua kelas dari setiap kelas, untuk disebar di *whatsapp group* masing-masing kelas.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *body dissatisfaction* adalah *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance* (MBSRQ-A) yang telah diadaptasi oleh Brown et. al (1990). Terdapat 34 item yang tersebar dalam lima subkomponen. Skala pada alat ukur ini termasuk pada jenis *likert*. Djaali (2008) menjelaskan bahwa “skala

likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap dan pendapat terhadap suatu gejala atau fenomena”. Tersedia empat pilihan jawaban yang terdiri dari sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Pada item yang bersifat positif, skor satu diberikan untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS), dan skor empat untuk jawaban sangat sesuai (SS). Sebaliknya untuk item negatif, skor satu diberikan untuk jawaban sangat sesuai (SS), dan skor empat untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS).

Adapun alat ukur yang digunakan untuk mengukur *social anxiety* adalah *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS) dalam versi Bahasa Indonesia yang sudah tervalidasi. Alat ukur tersebut memiliki reliabilitas sebesar 0.88. Terdapat 13 item yang dapat mengukur dimensi *performance* dan 11 item *social*. Tersedia empat pilihan jawaban dalam alat ukur ini. Berbeda dengan MBSRQ-A, pada alat ukur ini untuk penilaian aspek cemas, pilihan jawaban terdiri dari tidak sama sekali (0), sedikit (1), kadang-kadang (2) dan sering (3). Sedangkan untuk menilai perilaku menghindar yang ditunjukkan, pilihan jawaban terdiri dari tidak pernah (0), kadang-kadang (1), seringkali (2) dan selalu (3).

Hasil dari pengukuran terbagi dalam dua kategori, rendah dan tinggi. Pada alat ukur *body dissatisfaction*, total skor dari rentang 15-37 dapat dikatakan rendah. Sementara, total skor 38-60 tergolong pada kategori tinggi. Di sisi lain untuk alat ukur *social anxiety*, total skor untuk kategori rendah bernilai dari rentang 0-24, sedangkan kategori tinggi bernilai dari 25-48. Reliabilitas alat ukur *body dissatisfaction* bernilai 0.78 dan *social anxiety* bernilai 0.89. Kedua alat ukur tersebut dapat disimpulkan memiliki reliabilitas yang tinggi.

Terjadi perubahan jumlah item untuk kedua alat ukur setelah dilakukan uji validitas dari hasil *try out*. Validitas di uji dengan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* pada aplikasi JASP versi 0.12.2.0. Parameter untuk melihat valid tidaknya alat ukur yang dipakai mengacu pada koefisien validitas menurut Dancey dan Reidy (2011). Pada alat ukur *body dissatisfaction*, total item yang digunakan menjadi 15 dari total sebelumnya sebanyak 34 item. Begitu pula dengan alat ukur *social anxiety*, dimana total item yang sebelumnya berjumlah 24, kini berubah menjadi 16 item.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengukur ada tidaknya hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *social anxiety*, dan tingkat hubungan yang dihasilkan. Jika koefisien korelasi yang dihasilkan bernilai positif, maka hubungan antar dua variabel dikatakan searah. Hal itu menunjukkan apabila variabel satu meningkat (tinggi), maka variabel kedua juga ikut meningkat. Begitu pula sebaliknya.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Temuan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan *social anxiety* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas “X” angkatan 2018 (*p value* yang dihasilkan <0.001). Mengacu pada parameter korelasi Dancey dan Reidy (2011), hubungan kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori tinggi (*strong*) karena memiliki nilai *r* sebesar 0.708.

Tabel I. Hasil Uji Korelasi *Body Dissatisfaction* dengan *Social Anxiety*

Spearman's Correlations			
Variable		Total Skor Body Dissatisfaction	Total Skor Social Anxiety
1. Total Skor Body Dissatisfaction	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
2. Total Skor Social Anxiety	Spearman's rho	0.708 ***	—
	p-value	< .001	—

Note. All tests one-tailed, for positive correlation

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, one-tailed

Jenis hubungan yang dihasilkan antara *body dissatisfaction* dengan *social anxiety* pun bersifat positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dirasakan oleh mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas “X” angkatan 2018, maka semakin tinggi pula tingkat *social anxiety* yang dialami, begitu pula sebaliknya. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini, memberi jawaban bahwa hipotesa yang dikemukakan oleh peneliti dimana $H_a, r=0$ terbukti benar.

Tabel II. Karakteristik Responden Sesuai Usia

Usia	N	Persentase
18	1	2%
20	8	19%
21	29	69%
22	4	40%
Total	42	100%

Sumber: data diolah peneliti (2021)

Sesuai Tabel II, terlihat responden pada penelitian ini mayoritas berasal dari kalangan mahasiswi yang berusia 21 tahun dengan persentase sebesar 69%. Posisi kedua ditempati oleh mahasiswi berusia 20 tahun dengan persentase 19%, disusul oleh mahasiswi dengan usia 22 tahun dengan persentase 10% yang berada di posisi ketiga. Hanya 2% mahasiswi yang berusia 18 tahun.

Tabel III. Indeks Massa Tubuh Responden
Descriptive Statistics

	IMT			
	Kurus	Normal	Obese	Overweight
Valid	10	22	1	9
Missing	0	0	0	0

Sumber: data diolah peneliti (2021)

Tabel III diatas menunjukkan bahwa responden yang berada pada kategori kurus, mencapai 10 mahasiswi. Sementara itu, responden yang memiliki indeks masa tubuh normal terdiri dari 22 mahasiswi. Ada sebanyak 9 mahasiswi dimana indeks masa tubuhnya tergolong *overweight* dan hanya 1 mahasiswi yang masuk pada klasifikasi *obese*. Simpulan yang didapat ialah responden penelitian ini mayoritas memiliki indeks masa tubuh yang normal.

Tabel IV. Kategorisasi *Body Dissatisfaction* dan *Social Anxiety*

Kategori	<i>Body Dissatisfaction</i>			<i>Social Anxiety</i>		
	Skor	N	%	Skor	N	%
Rendah	15-37	10	24%	0-24	8	19%
Tinggi	38-60	32	76%	25-48	34	81%

Sumber: data diolah peneliti (2021)

Pada Tabel IV, dapat dilihat bahwa terdapat 32 responden dengan persentase sebesar 76% yang memiliki tingkat *body dissatisfaction* tinggi. Sedangkan 10 responden lainnya dengan persentase 24%, memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang rendah. Terkait *social anxiety*, terdapat 34 responden dengan persentase 81% yang mengalami *social anxiety* pada tingkat tinggi. Sementara tingkat *social anxiety* yang rendah, dimiliki oleh 8 responden dengan persentase 19%.

Tabel V. Hasil Tabulasi Silang Usia Responden dengan *Body Dissatisfaction*

Contingency Tables

Usia	Body Dissatisfaction				Total
	Rendah	Tinggi			
18	0 (0%)	1 (2%)	1	(2%)	
20	2 (5%)	6 (14%)	8	(19%)	
21	7 (17%)	22 (52%)	29	(69%)	
22	1 (2%)	3 (7%)	4	(10%)	
Total	10 (24%)	32 (76%)	42	(100%)	

Sumber: data diolah peneliti (2021)

Terdapat 1 responden yang memiliki tingkat *body dissatisfaction* tinggi untuk usia 18 tahun dengan persentase 2%, dan kategori rendah sebesar 0 dengan persentase 0%. Sementara untuk usia 20 tahun, jumlah responden dengan tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi

mencapai 6 mahasiswi dengan persentase 14% dan 2 mahasiswi (5%) untuk kategori rendah. Persentase terbanyak untuk tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi dari keseluruhan sampel, diraih oleh kelompok responden berusia 21 tahun, dimana persentasenya mencapai 52% dengan total sampel sebesar 22 mahasiswi. Sedangkan untuk kategori rendah berjumlah 7 responden (17%). Sementara itu, ada sebanyak 3 responden yang berusia 22 tahun memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tergolong tinggi (persentase 7%) dan 1 responden untuk kategori rendah (2%). Hasil tabulasi silang ini menjadi bukti tambah dari hasil penelitian di Indonesia yang dilakukan di Jakarta pada tahun 2003, dimana ditemukan terdapat 40% perempuan berusia 18-25 tahun mengalami *body dissatisfaction* pada tingkat tinggi dan 38% dalam kategori rendah (Herawati, dalam Suprpto dan Aditomo, 2007).

Tabel VI. Hasil Tabulasi Silang Usia Responden dengan *Social Anxiety*

Contingency Tables						
Social Anxiety						
Usia	Rendah		Tinggi		Total	
18	0	(0%)	1	(2%)	1	(2%)
20	2	(5%)	6	(14%)	8	(19%)
21	5	(12%)	24	(57%)	29	(69%)
22	1	(2%)	3	(7%)	4	(10%)
Total	8	(19%)	34	(81%)	42	(100%)

Sumber: data diolah peneliti (2021)

Sesuai hasil tabulasi silang dari data usia responden dengan *social anxiety*, ditemukan bahwa tidak ada responden berusia 18 tahun dengan tingkat *social anxiety* yang rendah. Namun terdapat 1 mahasiswi dengan persentase 2% dari keseluruhan sampel berusia 18 tahun yang mengalami *social anxiety* pada kategori tinggi. Sampel berusia 20 tahun dengan tingkat *social anxiety* yang tinggi mencapai 6 mahasiswi dengan persentase 14%, dan untuk kategori rendah hanya berjumlah 2 mahasiswi (5%). Lalu untuk responden dengan usia 21 tahun, ada sebanyak 24 mahasiswi dengan persentase 57% yang mengalami *social anxiety* pada tingkat tinggi, dan 5 mahasiswi untuk kategori rendah dengan persentase sebesar 12%. Sedangkan untuk responden berusia 22 tahun dengan *social anxiety* yang tinggi berjumlah 3 mahasiswi dengan persentase 7% dan untuk tingkat yang rendah hanya sejumlah 1 mahasiswi (2%).

Mengacu pada hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa perempuan berusia 18-22 tahun cenderung lebih banyak mengalami *social anxiety* pada kategori tinggi. Fenomena ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013). Vriends menemukan bahwa *social anxiety* pada wanita lebih banyak ditemukan. Melalui penggunaan *self-report Social Anxiety Disorder* diketahui dari total 311 responden, 15.8% mengalami *social anxiety*.

3.2 Pembahasan

Bersumber pada hasil penelitian, terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *social anxiety* yang signifikan pada mahasiswi angkatan 2018 Universitas “X” dengan nilai spearman rho 0.708 ($p \text{ value} = <0.001$). Hubungan tersebut bersifat positif dimana semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction*, maka tingkat *social anxiety* yang dialami pun meningkat. Begitu pula sebaliknya, apabila tingkat *body dissatisfaction* rendah, maka tingkat *social anxiety* pun rendah. Dariyo (dalam Pramitasari, 2014) menyampaikan bahwa perubahan pada fisik yang terjadi di masa remaja, terkadang membuat mereka tidak mau menerima perubahan tersebut hingga akhirnya menimbulkan perasaan cemas.

Mengacu pada Tabel 3.1.4, total persentase mahasiswi yang memiliki permasalahan *body dissatisfaction* pada tingkat tinggi ada sebanyak 76%. Tidak jauh berbeda dengan total persentase mahasiswi yang mengalami *social anxiety*, dimana persentasenya mencapai 81%. Terdapat dua mahasiswi dengan tingkat *body dissatisfaction* yang rendah. Sesuai hasil dari wawancara yang telah dilakukan, mereka tidak khawatir dengan penilaian negatif yang diberikan orang lain mengenai penampilan fisiknya. Tetapi mereka merasa cemas dalam hal lain seperti penurunan nilai akademis.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Cash (2002), *body dissatisfaction* adalah penilaian negatif seorang individu terhadap kondisi tubuh yang ia miliki dan ia merasa bahwa tubuhnya tidak menarik serta perlu ditutupi. Pada aspek *appearance evaluation*, mayoritas sampel dalam penelitian ini merasa diri mereka tidak memenuhi standar kecantikan yang ada di kalangan masyarakat. Muncul anggapan bahwa diri mereka tidak menarik. Persepsi tersebut membuat mereka menjadi cemas bila ada orang lain yang menilai tubuh mereka secara negatif.

Aspek kedua dari *body dissatisfaction* yaitu *appearance orientation*, menjabarkan jika individu akan melakukan berbagai usaha untuk memperbaiki penampilan tubuhnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana sampel memiliki kecenderungan untuk selalu mencoba memperbaiki penampilan mereka agar terlihat menarik dan sesuai dengan standar kecantikan seperti memiliki bentuk tubuh yang langsing, tinggi badan proporsional dan memiliki kulit yang berwarna putih. Melihat hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), terdapat 9 mahasiswi yang tergolong *overweight* dan 1 mahasiswi pada kategori *obese*. Mahasiswi yang mengalami kelebihan berat badan tersebut berlomba-lomba untuk melakukan diet agar bisa mendapatkan tubuh yang langsing.

Mengenai aspek *body areas satisfaction*, mayoritas sampel pada penelitian ini merasa tidak puas terhadap bagian panggul dan dada. Ada kecenderungan untuk mengubah bentuk tubuh tersebut. Terjadinya fenomena ini diperkuat dengan hasil dari salah satu penelitian di

Amerika yang menunjukkan bahwa 94% wanita di Amerika memiliki pikiran negatif terhadap tubuh mereka sehingga timbul krisis kepercayaan diri dan memiliki keinginan yang besar untuk mengubah bagian tubuh yang tidak disukai.

Selanjutnya pada aspek *overweight preoccupation*, dijelaskan bahwa individu waspada terhadap berat tubuh mereka dan melakukan diet guna menjaga penampilan agar tetap terlihat menarik. Sesuai hasil penelitian, mayoritas sampel dalam penelitian ini terbukti mewaspadai berat tubuhnya dan diet yang dilakukan guna menjaga penampilan mereka cenderung ekstrim. Ada 10 mahasiswi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) kurus, memiliki ketakutan apabila berat tubuh mereka menjadi bertambah.

Aspek terakhir dari *body dissatisfaction* yaitu *self classified weight*, dimana individu mengklasifikasikan berat tubuhnya. Berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) seluruh responden, terdapat 22 mahasiswi yang tergolong memiliki IMT normal. Mahasiswi yang masuk pada klasifikasi kurus, *overweight*, dan *obese* berpikir untuk memperbaiki penampilan tubuh mereka agar sesuai dengan berat tubuh ideal.

Terkait *social anxiety*, telah diketahui sebelumnya bahwa tingkat *social anxiety* yang dialami oleh mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas “X” Angkatan 2018 tergolong tinggi. Pada dimensi *social interaction*, sampel merasa orang lain akan memberi penilaian yang buruk mengenai tubuhnya, sehingga mereka menjadi cemas dan cenderung menghindari pertemuan dengan orang lain. Situasi dimana responden harus menyatakan ketidaksepahaman mereka terhadap orang lain yang tidak terlalu dikenal, menjadi penyebab kecemasan yang utama. Sedangkan pada dimensi *performance*, mayoritas sampel mengalami kecemasan saat harus melakukan presentasi atau pidato di hadapan banyak orang. Sesuai data kuesioner, situasi “berbicara tatap muka dengan orang yang tidak terlalu dikenal”, menjadi penyebab utama yang menimbulkan kecemasan sosial pada responden.

Hubungan antara *body dissatisfaction* dan *social anxiety* bersifat positif. Mayoritas sampel pada penelitian ini merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka. Mereka membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan yang berkembang di masyarakat, seperti berat badan dan warna kulit. Sampel berusaha menyamakan diri mereka dengan standar tersebut hingga bersedia melakukan diet ekstrim. Selain rasa percaya diri dapat meningkat, mereka pun tidak perlu lagi merasa cemas dengan penilaian orang lain dan dapat diterima di lingkungan sekitarnya. Horney (dalam Santrock, 2007) menyatakan bahwa remaja yang mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka, akan menunjukkan ciri-ciri seperti membenci diri sendiri dan merasa cemas akan memperoleh pandangan negatif dari orang lain mengenai dirinya.

Peneliti mengambil remaja dengan jenis kelamin perempuan sebagai subjek, karena perempuan cenderung lebih memperhatikan penampilan fisiknya dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan pun mengalami perubahan fisik yang lebih signifikan seperti pinggul yang membesar dan lemak tubuh yang meningkat. Sedangkan laki-laki mengalami peningkatan massa otot. Hal yang menjadi dasar peneliti untuk mengambil sampel ini, searah dengan pernyataan yang diutarakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), dimana sekitar 70% remaja perempuan tidak puas dengan dua atau lebih bagian tubuhnya disebabkan oleh adanya penambahan lemak di bagian perut, bokong, pinggul dan dada.

IV. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat diberi simpulan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *body dissatisfaction* dengan *social anxiety* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas "X" Angkatan 2018. Hubungan yang terjalin diantara kedua variabel tersebut bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction*, maka tingkat *social anxiety* yang dialami pun menjadi semakin tinggi. Tingkat *body dissatisfaction* yang dialami oleh responden pada penelitian ini tergolong tinggi. Begitu pula dengan tingkat *social anxiety*. Pada variabel *social anxiety*, kecemasan yang muncul ketika melakukan interaksi sosial seperti berbicara tatap muka dengan orang yang tidak terlalu dikenal, menjadi penyebab utama. Sedangkan untuk permasalahan *body dissatisfaction*, *appearance evaluation* yang negatif menjadi penyebab yang mendominasi.

4.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan untuk remaja akhir dengan rentang usia 18-22 tahun pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas "X" Angkatan 2018, yaitu:

- a) Apabila ada peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis dapat mengambil sampel dengan karakteristik yang berbeda agar lebih memperkaya temuan penelitian.
- b) Menggunakan informasi ini sebagai bahan sosialisasi kepada remaja akhir mengenai *body dissatisfaction* yang berdampak pada *social anxiety*. Sehingga remaja akhir dapat lebih mengapresiasi diri sendiri dan membiasakan untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain, dan mengalihkan fokus pada kelebihan yang dimiliki.

Daftar Pustaka

- Adlard, L. (2006). *The relationship between body dissatisfaction of mothers and body dissatisfaction of their adolescent daughters (Doctoral dissertation)*.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental diseases, fifth edition: DSM-5TM (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Cash, F. P. (2002). *Body image. A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. In F. T. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Family medicine . The Guilford Press*, (Vol. 35, Issue 9).
- Davison, K. K. (2003). *A longitudinal examination of patterns in girls' weight concerns and body dissatisfaction from ages 5 to 9 years*. 33(3), 320-332. doi:10.1002/eat.10142.
- Grogan, S. (2008). *Body Image*. In *Journal Of Chemical Information and Modeling*. (Vol. 53, Issue 9).
- Hall, M. (2009). Predictors Of Body Dissatisfaction Among Adolescent Females. *American Counseling Association Annual Conference and Exposition, 6. .*
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang*. Jakarta: Erlangga.
- Indika, K. (2009). *Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Yang Obesitas*. Skripsi.
- Jhon W, S. (2011). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi 13*. Erlangga Dengan Power Macpro.
- Klaus Schmeck, S. D. (2013). The role of identity in the DSM-5 classification of personality disorders. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7:27 doi:10.1186/1753-2000-7-27.
- Liebowitz, M. R. (1987). *Social Phobia*. New York State Psychiatric Institute, New York, N.Y., USA: Mod. Prabl. Pharmacopsychiat., vol. 22, pp. 141-173.
- Paxton, S. J.-S. (2006). *Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent*. *Developmental Psychology*.
- PRIBADI, R. A. (2019). *HUBUNGAN ANTARA CITRA DIRI NEGATIF DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PUTRI PERKOTAAN*. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* , Vol.8 No.1 .

- R.G Heimberg, K. H. (1999). Psychometrics Properties Of The Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 199-212.
- Rizal, A. N. (n.d.). *Hubungan Social Comparison dan Body Dissatisfaction Pada Wanita yang Memiliki Kelebihan Berat Badan*. Vol. 15 (2) 2020, 110-119.
- Rizqi Amalia, S. P. (2013). *GAMBARAN KECEMASAN SOSIAL BERDASARKAN LIEBOWITZ SOCIAL ANXIETY SCALE (LSAS) PADA REMAJA AWAL DI JATINANGOR*.
- Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sasri, Y. A. (2014). *Pengukuran Kecemasan Sosial Menggunakan Pendekatan Implisit*. . *Jatinangor: Universitas Padjadjaran*.
- Silalahi, U. (2006). *Metode Penelitian Osisal*. Bandung, Unpar Press.
- Steffan G. Hoffman, P. (2010). *Social Anxiety Clinical, Developmental, And Social Perspectives*. United States Of America: Elsevier.
- Strelan, P. &. (2005). *Women Who Objectify Other Women: The Vicious*. 52 (9), 707-712.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendalaman Kualitatif, dan R & D*. ALFABETA.
- Vriends, N. P. (2013). *Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland*. *Frontiers in Psychology*.
- W, S. J. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Yuanita, H. &. (2013). *Fenomena Body Dissatisfaction Pada Perempuan Anggota Fitness Fenomena Body Dissatisfaction Pada Perempuan Anggota Centre*. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, . 4(1), 12–23. <https://doi.org/10.26740/jppt.v4n1.p12-23>.