

HUBUNGAN CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PEREMPUAN DI SMAN 1 PADALARANG

Fahiza Fauziah Azzahra¹, Achmad Setya Roswendi², Ibrahim Noch Bolla³

^{1,2,3} Universitas Jenderal Achmad Yani

Jl. Terusan Jend. Sudirman, Cimahi, Jawa Barat, Kota Cimahi, Jawa Barat 40525

E-mail : fahizafauziahazzahra@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Salah satu gangguan psikologis tertinggi di dunia adalah gangguan kecemasan sosial yaitu sebesar 0,5% - 2,0%. Pada jurnal *National Institute Mental Health* di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13-18 tahun mengalami kecemasan sosial¹. Dari hasil *self-report social anxiety disorder*, yaitu 15,8% dari 311 orang Indonesia mengalami kecemasan sosial². Kecemasan sosial lebih banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 80,6% dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 19,37%¹. Kecemasan sosial dalam jangka panjang dapat berdampak pada gangguan perilaku, fisiologis, dan psikologis. **Tujuan :** untuk mengetahui hubungan citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Sampel penelitian sebanyak 224 remaja perempuan. Teknik pengambilan sampel dengan *Proportional Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian yaitu kuesioner MBSRQ-AS dan SAS. Analisis univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat dengan *Chi-Square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami citra tubuh (*body image*) positif sebanyak 116 orang (51,8%) dan mengalami kecemasan sosial sedang sebanyak 104 orang (46,4%). Hasil analisis bivariat yaitu 0,001 ($p < 0,05$). Dari hasil uji *Chi-Square* bahwa ada hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial. **Kesimpulan:** Disarankan untuk responden yang mengalami kecemasan sosial sedang dan tinggi untuk berkonsultasi ke pihak ahli dan untuk pihak sekolah diharapkan dapat membentuk program konseling kesehatan mental untuk mencegah gangguan kesehatan mental pada remaja.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Kecemasan Sosial, Remaja Perempuan

ABSTRACT

Background : One of the highest psychological disorders in the world is social anxiety disorder, which is 0.5% - 2.0%. The *National Institute of Mental Health* journal in America reported that 8% of adolescents aged 13-18 years experience social anxiety¹. From the results of *self-report social anxiety disorder*, 15.8% of 311 Indonesians experience social anxiety². Social anxiety is more prevalent in the female gender, which is 80.6% and the male gender is 19.37%¹. Longterm social anxiety can result in behavioral, physiological, and psychological disorders. The purpose of the study was to determine the relationship between body image and social anxiety in adolescent girls at SMAN 1 Padalarang. **Method :** The research design used was *Cross Sectional*. The research sample was 224 adolescent girls. Sampling technique with *Proportional Stratified Random Sampling*. The research instruments were MBSRQ-AS and SAS questionnaires. Univariate analysis using frequency distribution tables. Bivariate analysis with *Chi-Square*. **Result :** The results showed that more respondents experienced a positive body image as many as 116 people (51.8%) and experienced moderate social anxiety as many as 104 people (46.4%). The result of bivariate analysis is 0.001 ($p < 0.05$). From the *Chi-Square* test results that there is a relationship between body image and social anxiety. **Conclusion :** It is recommended for respondents who experience moderate and high social anxiety to consult with experts and for schools to establish mental health counseling programs to prevent mental health disorders in adolescents

Keywords : Adolescent Girls, Body Image, Social Anxiety



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu keadaan dalam rentang kehidupan, dimana seseorang menjalani proses untuk mencapai kematangan menuju masa dewasa. Remaja adalah keadaan dimana seseorang berkembang dari masa anak-anak ke masa dewasa³. Remaja merupakan kelompok yang dimulai dari umur 10 tahun sampai 18 tahun. Remaja dapat terbagi ke dalam 3 fase, yang pertama yaitu remaja awal, tahap selanjutnya remaja pertengahan dan remaja akhir⁴.

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Berdasarkan hasil sensus BPS tahun 2020, dari total penduduk Jawa Barat sebanyak 48,27 juta jiwa terdapat 8,1 juta jiwa (16,8%) penduduk usia remaja⁵. Jawa Barat menempati urutan teratas untuk jumlah penduduk remaja di Indonesia dengan presentase 18,22%⁶.

Pada masa remaja akan mengalami beberapa perubahan baik secara psikologis, sosial dan fisik. Perubahan fisik biasanya terjadi pada saat masa pubertas, hal ini dapat menimbulkan respon yang berbeda-beda pada setiap individu yang menyebabkan tidak semua remaja merasa puas terhadap perubahan fisik yang terjadi pada dirinya. Ekpektasi terlalu tinggi yang tidak sesuai dengan harapan akan mengakibatkan kekhawatiran pada remaja yang mengalami perubahan bentuk tubuhnya sehingga remaja tersebut memiliki penilaian sendiri terhadap citra tubuhnya. Citra tubuh merupakan pengalaman seseorang berupa penilaian terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta terhadap penampilan fisiknya⁷.

Citra tubuh dapat dipengaruhi oleh berkembangnya standar ideal terutama pada remaja perempuan. Perempuan dianggap menarik jika memiliki tubuh yang langsing, wajah yang mulus dan kulit yang putih⁸. Banyak peneliti sebelumnya mengemukakan bahwa perempuan cenderung merasa tidak puas dan memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan pada laki-laki⁹. Hal ini dikarenakan perempuan lebih banyak membicarakan mengenai penampilannya dan membandingkan dirinya dengan orang lain.

Pada remaja perempuan biasanya menghindari situasi dimana mereka tidak

puas dengan penampilan mereka terutama berat badan sehingga timbul ketakutan akan dinilai oleh orang lain, selain itu mereka memiliki keinginan untuk menyesuaikan diri dan dapat memiliki citra tubuh yang ideal sehingga dapat terlihat menarik di depan orang asing atau lawan jenis¹⁰.

Akibat penampilan tidak sesuai dengan harapan, maka akan menimbulkan citra tubuh negatif. Citra tubuh negatif merupakan keadaan seseorang yang merasa penampilannya tersebut belum memenuhi standar ideal. Hal ini di dukung dengan hasil penelitian tentang "Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan di Kota Makassar" dari jumlah responden 355 remaja perempuan, sebanyak 168 mengalami *body image* negatif¹¹. Dampak dari citra tubuh negatif dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang timbul ketika seseorang merasa khawatir atau takut akan sesuatu hal yang belum pasti terjadi¹². Gangguan kecemasan menempati urutan kedua gangguan mental di Indonesia¹³. Kecemasan ada beberapa macam yaitu kecemasan umum, panik, *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD) dan kecemasan sosial¹⁴. Kecemasan yang sering terjadi pada remaja cenderung berhubungan dengan sosial¹⁴.

Kecemasan sosial atau dikenal sebagai fobia sosial yang merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan dan takut terhadap situasi sosial atau kinerja di depan orang lain¹⁵. Salah satu gangguan psikologis tertinggi di dunia adalah gangguan kecemasan sosial yaitu sebesar 0,5% - 2,0%. Hal ini dibuktikan dalam *Social Anxiety Institute* menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan gangguan mental terbesar yang terjadi di Amerika¹⁶. Pada jurnal *National Institute Mental Health* di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13-18 tahun mengalami kecemasan sosial¹.

Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia tahun 2023 diperoleh bahwa jenis gangguan mental yang banyak dialami oleh remaja yaitu gangguan kecemasan (gabungan fobia sosial atau kecemasan sosial dan gangguan kecemasan secara menyeluruh) sebanyak 3,7%, gangguan depresi mayor



sebanyak 1,0%, gangguan perilaku sebanyak 0,9%¹⁷.

Penelitian terdahulu oleh Horenstein di dapatkan presentase cukup tinggi dari hasil *self-report social anxiety disorder*, yaitu 15,8% dari 311 orang Indonesia mengalami kecemasan sosial². Kecemasan sosial lebih banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 80,6% dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 19,37%¹. Penelitian yang dilakukan di daerah Malang dengan hasil menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki kecemasan sosial tinggi dibandingkan laki-laki¹⁸.

Penelitian tentang “Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan di SMA Sidoarjo” dari 1159 siswi dengan jumlah sampel sebanyak 270 siswi didapatkan kategori citra tubuh berada pada kategori sedang sebesar 98,45% yang berarti sebanyak 254 siswi memiliki citra tubuh negatif terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, sedangkan pada kategori kecemasan sosial di dapatkan hasil kecemasan sosial sedang sebesar 99,61%. Hal ini menunjukkan bahwa 257 siswi memiliki kecemasan sosial cukup tinggi¹⁰.

Penyebab kecemasan sosial salah satunya yaitu ketika individu memasuki situasi baru dan perlu melakukan penyesuaian baru terhadap situasi tersebut. Seseorang dengan *body image* negatif dapat meningkatkan kecemasan sosial dikarenakan ketidakpuasan yang berlebih terhadap bentuk fisik yang dimilikinya serta pemikiran negatif mengenai kondisi tubuhnya¹³.

Kecemasan sosial dapat diidentifikasi dengan adanya ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial terhadap orang asing, dan penghindaran sosial yang dikenal. Menurut Ekajaya mengatakan bahwa gejala dari kecemasan sosial adalah perasaan takut terhadap apa yang dipikirkan oleh orang lain terhadap pribadi, mudah tersinggung, wajah memerah, berkeringat atau gemetar, gugup, takut, jantung berdebar dan merasa tidak percaya diri. Hal ini berdampak negatif terhadap kehidupan sosial remaja tersebut¹.

Kecemasan sosial yang dialami remaja sangat berdampak pada kehidupan sehari-hari. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan merasa minder atau

tidak percaya diri dan cenderung canggung untuk bergaul dengan orang lain, karena merasa bahwa orang lain tidak menyukai dirinya dan berfikir negatif khususnya pada fisiknya, hal ini erat kaitannya dengan citra tubuh. Dampak lain yang ditimbulkan dari kecemasan sosial salah satunya terjadi depresi dan perbuatan bunuh diri, hal ini didukung oleh data *World Health Organization* (WHO) sebanyak 4,3% dari 100 ribu orang memutuskan untuk mengakhiri hidupnya karena mengalami kecemasan sosial¹³. Dalam menyikapi fenomena diatas ada beberapa peran perawat khususnya dalam ruang lingkup keperawatan kesehatan jiwa yaitu sebagai pemberi asuhan keperawatan, konselor, edukator dan peneliti. Selain itu peran perawat melaksanakan proses keperawatan dimulai dari pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Dalam hal ini perawat mampu melaksanakan tugasnya pada pasien dengan kecemasan sosial yang merupakan peran dari perawat jiwa¹⁹.

Remaja pada usia 15-19 tahun sebanyak 57% remaja merasa malu atau takut untuk memberi tahu orang lain tentang kondisi kesehatan mentalnya²⁰. Jumlah remaja di Kabupaten Bandung Barat tahun 2022 dengan usia 15-19 tahun lebih di dominasi oleh perempuan dibandingkan laki-laki yaitu dengan jumlah remaja perempuan sebanyak 82 ribu orang sedangkan remaja laki-laki berjumlah 77 ribu orang⁵. Program skrining kesehatan jiwa Kabupaten Bandung Barat pada tahun 2023 yang dilakukan kepada semua penduduk rentang usia 0 tahun sampai >60 tahun, didapatkan data bahwa di wilayah kerja Puskesmas Padalarang terdapat 73 orang usia 15-59 tahun yang mengalami ansietas²¹.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada hari senin tanggal 26 Februari 2024 kepada 15 orang remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang dan di SMAN 2 Padalarang, dengan metode kuesioner, adapun kriteria sekolah yaitu sekolah menengah atas negeri dengan akreditasi A dan usia remaja pertengahan (15-18 tahun), didapatkan hasil di SMAN 1 Padalarang, ada 3 orang yang bersyukur dan percaya diri atas tubuh yang mereka miliki, 3 orang yang merasa tubuhnya



terlalu kurus, 3 orang merasa berat badannya terlalu gemuk, 6 orang merasa penampilannya tidak secantik orang lain. Hal ini diperkuat dengan adanya survey kecil yang dilaksanakan pada Februari tahun 2024 oleh sekelompok guru mengenai insecurity pada siswi perempuan, dengan hasil 66% siswi memiliki ketidakpercayaan terhadap warna kulit, 42% mengenai berat badan dan 58% tentang kecantikan. Sedangkan di SMAN 2 Padalarang, ada 8 orang yang bersyukur dan percaya diri atas tubuh yang mereka miliki, 3 orang yang merasa tubuhnya terlalu kurus, 2 orang yang merasa berat badannya terlalu gemuk, dan 2 orang merasa penampilannya tidak secantik orang lain.

Remaja perempuan yang memandang kondisi fisiknya memiliki kekurangan sebanyak 19 orang pada kedua SMAN tersebut cenderung tidak puas akan penampilan tubuhnya saat ini. Mereka juga mengalami tanda dan gejala kecemasan sosial yaitu takut terhadap apa yang dipikirkan oleh orang lain terhadap tubuhnya seperti berkeringat, gemetar, gugup dan mudah tersinggung serta merasa tidak percaya diri apabila orang lain membicarakan tentang bagian tubuh yang mereka tidak sukai, karena mereka menganggap bagian tubuh yang tidak disukai itu merupakan suatu kekurangan pada tubuhnya yang mereka miliki. Berdasarkan paparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Padalarang”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja perempuan kelas 10 dan 11 dengan jumlah 509 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *proportional stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 224 orang. Pada penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu citra tubuh (*body image*) dan

kecemasan sosial. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kedua variabel yaitu kuesioner. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat (tabel distribusi frekuensi) dan bivariat (*Chi-Square*). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh berdasarkan hasil kuesioner. Penelitian ini telah mendapatkan surat *etical clearance* dengan nomor: B/470/FITKes-Unjani/II/2024.

HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Padalarang.

Variabel	Jumlah Sampel (n)	Presentase (%)
Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)		
Negatif	108	48,2%
Positif	116	51,8%
Total	224	100%

Tabel 4.1 di atas, menunjukkan bahwa dari 224 remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang sebagian besar memiliki gambaran citra tubuh (*body image*) positif yaitu sebanyak 116 orang (51,8%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Padalarang.

Variabel	Jumlah Sampel (n)	Presentase (%)
Kecemasan Sosial		
Tinggi	62	27,7%
Sedang	104	46,4%
Rendah	58	25,9%
Total	224	100%

Tabel 4.2 di atas, menunjukkan bahwa dari 224 remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang sebagian besar memiliki gambaran kecemasan sosial sedang yaitu sebanyak 104 orang (46,4%).
Tabel 4.3 Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Padalarang

Citra Tubuh	Kecemasan Sosial						Total		P-value
	Tinggi	%	Sedang	%	Rendah	%	N	%	
Negatif	43	39,8	46	42,6	19	17,6	108	100	0,000
Positif	19	16,4	58	50,0	39	33,6	116	100	
Total	62	27,7	104	46,4	58	25,9	224	100	



Tabel 4.3 diketahui bahwa dari 108 remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang yang memiliki citra tubuh negatif terdapat 46 orang (42,6%) mengalami kecemasan sosial sedang. Sedangkan dari 116 remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 58 orang (50,0%) mengalami kecemasan sosial sedang. Hasil uji statistik didapatkan p-value 0,001, p-value < α ($\alpha = 0,05$).

PEMBAHASAN

Gambaran Citra Tubuh (*Body Image*) Pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Padalarang.

Hasil penelitian dari 224 responden, dapat diketahui gambaran citra tubuh (*body image*) pada remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang mayoritas memiliki gambaran citra tubuh (*body image*) positif sebanyak 116 orang (51,8%) dan citra tubuh (*body image*) negatif sebanyak 108 orang (48,2%). Hal ini didukung data penelitian yang menggunakan kuesioner MBSRQ-AS kepada remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang dengan jumlah responden sebanyak 224 orang, diperoleh hasil sebanyak 51,8% responden memiliki citra tubuh (*body image*) positif dengan tanda gejala yang muncul pada remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang. Sebanyak 131 siswi berpendapat bahwa dirinya menarik bagi lawan jenis, 177 siswi merasa percaya diri akan tubuhnya, tidak menyembunyikan atau menutupi kekurangan yang dimiliki, 141 siswi puas terhadap bagian tubuhnya, tidak khawatir menjadi gemuk serta mengemukakan bahwa tubuh yang mereka miliki saat ini sudah ideal. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang merasa percaya diri terhadap tubuhnya, puas dengan penampilannya dan mampu menghargai segala hal yang ada pada tubuhnya.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya pada remaja perempuan di SMA Sidoarjo, dimana dari 258 responden terdapat 254 siswi memiliki citra tubuh sedang sebesar (98,45%) dan kategori citra tubuh tinggi sejumlah 4 siswi sebesar (0,38%)¹¹.

Pada penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan lebih banyak remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang yang memiliki citra tubuh

(*body image*) positif. Menurut analisa peneliti hal tersebut terjadi karena SMAN 1 Padalarang merupakan SMA Negeri yang paling banyak diminati di wilayah Padalarang yang merupakan SMA Negeri unggulan dan memiliki akreditasi (A) atau memiliki standar sekolah yang tinggi. Oleh karena itu remaja perempuan yang menuntut ilmu di SMAN 1 Padalarang tersebut lebih mementingkan akademiknya dibandingkan dengan penampilan atau fisiknya.

Citra tubuh (*body image*) dapat di definisikan sebagai pengalaman, penampilan, pengetahuan, perasaan yang dimiliki oleh seseorang terhadap tubuhnya yang terdiri dari bentuk tubuh, berat badan, ukuran tubuh yang mengacu pada tampilan fisik yang diperoleh dari perasaan positif maupun negatif²². Citra tubuh merupakan pengalaman seseorang berupa penilaian terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta terhadap penampilan fisiknya⁷.

Seseorang yang memiliki citra tubuh (*body image*) positif berarti seseorang itu sudah merasa puas dengan penampilan tubuhnya saat ini, bersyukur atas segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima semua kekurangan dari tubuhnya. Hal ini dibuktikan atas kepuasan terhadap tubuh, seseorang yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghormati diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki dan akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik⁷.

Faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh (*body image*) karena adanya perkembangan psikologis yang dimana hal ini terjadi pada remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang yang mayoritas remaja perempuannya mengalami citra tubuh (*body image*) positif, hal tersebut dikarenakan oleh faktor psikologis yang baik pada dirinya sendiri akan menyebabkan remaja perempuan tersebut merasa bersyukur dan puas terhadap fisik yang dimiliki sebaliknya jika seseorang tidak bersyukur dan menghargai dirinya akan memiliki citra tubuh negatif⁷.

Citra tubuh (*body image*) negatif merupakan pandangan negatif seseorang terhadap tubuh yang dimilikinya. Citra tubuh negatif merupakan kepercayaan atau persepsi seseorang bahwa penampilannya tidak memenuhi standar penampilannya atau merasa tubuhnya belum ideal yang dapat menyebabkan seseorang tersebut merasa tidak percaya diri, khawatir, cemas karena kondisi fisiknya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan sehingga seseorang



menilai tubuhnya dengan rendah⁷.

Sebanyak 48,2% responden memiliki citra tubuh (*body image*) negatif yang menunjukkan tanda dan gejala. Sebanyak 93 siswi mengemukakan bahwa dirinya tidak menarik bagi lawan jenis, 47 siswi merasa tidak percaya diri terhadap tubuh yang dimiliki, menyembunyikan atau menutupi kekurangan pada tubuh yang dimilikinya, 81 siswi tidak puas dengan bagian tubuhnya dan penampilannya, khawatir apabila menjadi gemuk, serta mengemukakan bahwa tubuhnya tidak termasuk tubuh yang ideal atau tidak ideal. Hal ini menunjukan bahwa remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang yang memiliki citra tubuh (*body image*) negatif tidak puas, tidak percaya diri, dan belum mampu menghargai segala hal yang ada pada tubuh yang di milikinya.

Remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang yang memiliki citra tubuh (*body image*) negatif dipengaruhi oleh faktor perkembangan psikologisnya juga, dimana faktor perkembangan ini terjadi saat perubahan pada masa remaja yang menganggap perubahan pada tubuhnya tersebut tidak sesuai dengan apa yang dirinya harapkan. Faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami citra tubuh negatif yaitu faktor hubungan interpersonal dimana seseorang tersebut memiliki rasa ketidaknyamanan dan meningkatnya keinginan untuk mengubah tubuhnya menjadi seperti orang lain yang menurutnya penampilan orang lain lebih menarik dari pada penampilan dirinya.

Remaja perempuan yang memiliki citra tubuh (*body image*) positif harus dapat mempertahankan kepercayaan dirinya dan pemikirannya yang baik agar dapat terus memiliki pemikiran yang positif terhadap penampilan dan kondisi fisiknya, sedangkan untuk remaja perempuan yang memiliki citra tubuh (*body image*) negatif agar dapat menghilangkan pemikiran ingin berpenampilan seperti orang lain atau harus menjadi diri sendiri serta meningkatkan kepercayaan dirinya terhadap tubuh atau fisik yang dimiliki.

Gambaran Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Padalarang.

Tabel 4.2, menunjukan bahwa dari 224 remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang memiliki gambaran kecemasan sosial tinggi sebanyak 62 orang (27,7%), kecemasan sosial

sedang sebanyak 104 orang (46,4%) dan kecemasan sosial rendah sebanyak 58 orang (25,9%).

Sebagian besar remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang mengalami kecemasan sosial sedang. Berdasarkan hasil data kuesioner penelitian yang dilakukan pada remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang menggunakan kuesioner SAS didapatkan hasil bahwa remaja perempuan yang mengalami kecemasan sosial rendah memiliki tanda dan gejala yang sama dengan kecemasan sosial lainnya namun dengan frekuensi yang lebih kecil dengan tanda gejala seperti, berdiam diri kebingungan, khawatir, takut, gugup, dan malu. Hal ini didukung dengan hasil kuesioner, sebanyak 31 remaja perempuan berpendapat bahwa merasa khawatir terhadap penilaian negatif dari orang lain. Sedangkan remaja yang memiliki kecemasan sosial sedang dan tinggi menunjukan tanda dan gejala yang muncul dengan frekuensi yang lebih tinggi seperti mudah tersinggung, kesulitan untuk tidur, mudah lelah karena merasa cemas, gelisah, jantung berdebar-debar, dan mudah marah karena ketika seseorang mengalami cemas cenderung mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan¹⁰.

Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial menurut Schlenker & Leary yaitu faktor situasi yang tidak nyaman dan proses menjalani interaksi serta perubahan biologis yang terjadi²³. Seperti halnya pada remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang yang menjadi responden pada penelitian mengalami kecemasan sosial yang disebabkan karena faktor pertumbuhan dan perkembangan yang dialami pada masa pubertas. Masa pubertas ini mengalami perubahan fisik. Kondisi fisik yang berubah dan tidak sesuai dengan harapan maka akan menyebabkan seseorang mengalami kecemasan sosial. Emosi yang tidak stabil pada masa remaja juga dapat mempengaruhi kecemasan sosial yang dialami oleh remaja tersebut.

Penelitian mengenai kecemasan sosial pada remaja perempuan pernah dilakukan sebelumnya oleh Rizqiyah & Maryam (2023) dengan hasil yang sejalan yaitu dari 258 responden, sebanyak 257 orang (99,61%) mengalami kecemasan sosial sedang dan sebanyak 1 orang (0,38%) mengalami kecemasan sosial tinggi.

Penelitian ini juga sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya pada bulan februari 2024 didapatkan data 12 dari 15



orang remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang mengalami tanda dan gejala kecemasan sosial yaitu takut terhadap apa yang dipikirkan oleh orang lain terhadap tubuhnya seperti berkeringat, gemetar, gugup dan mudah tersinggung serta merasa tidak percaya diri.

Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sebagian besar remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang yang mengalami kecemasan sosial sedang. Hal ini terlihat dari hasil pengisian kuesioner, responden yang mengalami kecemasan sosial sedang cenderung mengalami gejala khawatir, gelisah, takut dan gugup serta malu yang muncul dengan frekuensi lebih tinggi. Menurut analisa peneliti hal tersebut dapat terjadi karena remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang sudah berada pada masa remaja pertengahan yaitu sekitar usia 15-18 tahun dimana pada saat itu memerlukan rekan atau teman, remaja akan bangga apabila dirinya diakui oleh temannya dan ada kecenderungan untuk mencintai diri sendiri, serta beban pikiran akan masa depan mulai terbentuk seperti orang dewasa sehingga lebih cenderung mengalami kecemasan sosial.

Remaja perempuan yang memiliki kecemasan sosial yang rendah harus bisa mengelola kecemasannya agar tidak bertambah buruk dengan cara relaksasi tarik nafas dalam atau terapi afirmasi positif terhadap diri sendiri, sedangkan bagi remaja perempuan yang memiliki kecemasan sosial sedang dan tinggi diharapkan dan diupayakan dapat bercerita kepada orang yang dipercaya atau orang terdekat atau dapat diupayakan dengan berkonsultasi dengan pihak sekolah seperti guru atau melakukan bimbingan konseling kepada guru BK. Apabila sudah tidak dapat ditangani oleh pihak sekolah, remaja perempuan tersebut harus berkonsultasi dengan ahli kejiwaan seperti dokter jiwa, perawat jiwa maupun psikolog agar kecemasan sosialnya dapat tertangani dengan baik dan akan diberikan intervensi secara cepat dan tepat.

Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Padalarang.

Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 108 remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang yang memiliki citra tubuh (*body image*) negatif terdapat sebanyak 43 orang (39,8%) mengalami

kecemasan sosial tinggi, 46 orang (42,6%) mengalami kecemasan sosial sedang dan 19 orang (17,6%) mengalami kecemasan sosial rendah. Sedangkan dari 116 remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang yang memiliki citra tubuh (*body image*) positif terdapat sebanyak 19 orang (16,4%) mengalami kecemasan sosial tinggi, 58 orang (50,0%) mengalami kecemasan sosial sedang dan 39 orang (33,6%) mengalami kecemasan sosial rendah.

Jumlah remaja perempuan yang memiliki citra tubuh (*body image*) negatif dan mengalami kecemasan sosial rendah yaitu sebanyak 19 orang dan kecemasan sosial sedang dan tinggi sebanyak 89 orang. Remaja perempuan yang memiliki citra tubuh (*body image*) positif dan mengalami kecemasan sosial rendah yaitu sebanyak 39 orang dan kecemasan sosial sedang dan tinggi sebanyak 77 orang. Hal ini berarti bahwa citra tubuh (*body image*) yang negatif dapat berpengaruh besar terhadap kecemasan sosial yang buruk sedangkan citra tubuh (*body image*) yang positif dapat berpengaruh besar terhadap kecemasan sosial yang baik. Remaja perempuan yang memiliki citra tubuh (*body image*) positif tetapi mengalami kecemasan sosial. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan banyak faktor lain yaitu karena keadaan stress fisik, tidak ada dukungan keluarga, akademik, kurangnya percaya diri, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh²⁴ mengenai "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial" dengan hasil statistik didapatkan hasil $p\text{-value } 0,000 < 0,01$.

Remaja perempuan yang mengalami citra tubuh (*body image*) yang negatif dan mengalami kecemasan sosial disebabkan oleh faktor pertumbuhan dan perkembangan pada masa pubertas serta faktor emosional. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada saat masa remaja yang tidak sesuai dengan keinginan dan harapan maka akan menyebabkan emosional yang tidak stabil karena keinginannya tidak terpenuhi dan diluar batas kemampuan remaja tersebut.

Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value } 0,001$, $p\text{-value } < (\alpha = 0,05)$, yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak yang artinya terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat



hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial karena responden yang mengalami citra tubuh (*body image*) positif maupun negatif sama-sama memiliki atau mengalami gangguan mental yaitu kecemasan sosial.

Perubahan yang terjadi pada masa remaja yaitu masa pubertas salah satunya adalah perubahan fisik. Apabila perubahan fisik yang dialami seorang remaja tidak sesuai dengan apa yang diharapkan maka akan mempengaruhi citra tubuh (*body image*) seorang remaja tersebut. Pada remaja perempuan pertengahan usia 15-18 tahun sering membandingkan penampilan tubuhnya dengan penampilan teman sebayanya, sehingga remaja perempuan ini menginginkan bentuk tubuh yang ideal seperti orang lain atau idola yang digemari. Hal ini tidak jarang menyebabkan seseorang remaja perempuan menjadi tidak percaya diri atau *insecure* dan menjadi mudah tersinggung apabila orang lain membicarakan bagian tubuh yang mereka tidak sukai¹⁰.

Data yang didapatkan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muharram pada dewasa awal usia 18-25 tahun dengan jumlah responden 100 orang, dimana memperoleh hasil penelitian yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial ($p\text{-value} = 0,000$)²⁵. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizqiyah & Maryam pada remaja perempuan di Kota Makassar usia 17-22 tahun dengan jumlah responden 355 remaja perempuan, dimana memperoleh hasil penelitian yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial ($p\text{-value} = 0,012$)¹⁰.

Remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang yang menjadi responden merupakan remaja pertengahan yang berada pada usia 15-18 tahun. Pada masa ini remaja masih terus mengalami perubahan fisik karena masa pubertas yang masih berlanjut serta pada masa ini pun seorang remaja sangat memperhatikan penampilan mereka dikarenakan pada usia remaja pertengahan, ketertarikan kepada lawan jenis semakin meningkat oleh karena itu mereka sangat memperhatikan sekali penampilan fisik mereka. Apabila perubahan fisik yang dialami tidak sesuai dengan apa yang diharapkan maka akan menyebabkan kekecewaan sehingga citra tubuh (*body image*) menjadi negatif yang

membuat remaja menjadi cemas karena tidak puas dengan penampilan tubuhnya.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang memiliki citra tubuh (*body image*) yang positif dan cenderung memiliki kecemasan sosial sedang. Hal tersebut berarti bahwa remaja perempuan yang memiliki citra tubuh (*body image*) positif cenderung tidak mengalami kecemasan sosial, sedangkan remaja perempuan yang memiliki citra tubuh (*body image*) negatif cenderung mengalami kecemasan sosial.

Menurut analisa peneliti, hal tersebut terjadi dikarenakan SMAN 1 Padalarang merupakan sekolah yang banyak diminati oleh para pelajar dan memiliki standar penilaian sekolah berakreditasi (A) yang termasuk SMA Negeri unggulan. Sehingga remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang cenderung lebih mementingkan akademik dibandingkan penampilan. Kemudian salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk menangani remaja yang sedang mengalami suatu permasalahan, SMAN 1 Padalarang juga menyediakan bimbingan konseling untuk berkonsultasi apabila terdapat masalah seperti kecemasan sosial, stress dan lain sebagainya. Remaja perempuan yang memiliki citra tubuh (*body image*) negatif akan mengalami kecemasan sosial karena remaja perempuan tersebut menganggap atau memiliki persepsi bahwa tubuhnya itu tidak ideal atau tidak sesuai dengan kriteria yang mereka inginkan, hal tersebut membuat mereka memiliki beban pikiran sehingga menimbulkan kecemasan sosial yaitu takut akan diperhatikan dan dipermalukan oleh orang lain akan penampilan tubuhnya.

Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan, menurut peneliti hal ini sangat membutuhkan peran dari seorang perawat, khususnya perawat jiwa sebagai edukator yang dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya mengenal kecemasan sosial, dimulai dari pengertian, penyebab, dampak, tanda gejala dan cara mengatasi kecemasan sosial yang disebabkan oleh citra tubuh (*body image*).

KESIMPULAN

1. Gambaran citra tubuh (*body image*) dalam penelitian ini sebanyak 116 siswi (51,8%) di SMAN 1 Padalarang memiliki citra tubuh



- (*body image*) positif dan sebanyak 108 siswi (48,2%) memiliki citra tubuh (*body image*) negatif.
- Gambaran kecemasan sosial dalam penelitian ini sebanyak 62 siswi (27,7%) mengalami kecemasan sosial tinggi, 104 siswi (46,4%) memiliki kecemasan sosial sedang dan 58 siswi (25,9%) memiliki kecemasan sosial rendah.
 - Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,001 <$ nilai alpha 0,05, hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti R, Hamid H. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan di Kota Makassar ditinjau dari locus of control. 2023;
- Diwanda AS, Wakhid A. Hubungan Celaan Fisik Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *J Ilmu Keperawatan Jiwa* [Internet]. 2022;5:271–80. Available from: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj> %0Ahttps://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1409
- Suryana E, Hasdikurniati AI, Harmayanti AA, Harto K. Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *J Ilm Mandala Educ*. 2022;8(3):1917–28.
- Kemendes. Remaja [Internet]. ayosehat.kemkes.go.id. 2024 [cited 2024 Feb 20]. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- BPS Kabupaten Bandung Barat. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin. Badan Pusat Statistik Kabupaten Bnadung Barat. 2022.
- Open Data Jawa Barat. Potret Permasalahan Remaja di Jawa Barat [Internet]. Open Data Jabar. 2022 [cited 2024 Apr 5]. Available from: <https://opendata.jabarprov.go.id/id/visualisasi/potret-permasalahan-remaja-di-jawa-barat>
- Ramanda R, Akbar Z, Wirasti RAMK. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *J EDUKASI J Bimbing Konseling*. 2019;5(2):121.
- Putri S. Citra Tubuh Negatif, Permasalahan Remaja Masa Kini. *Bull KPIN Konsorsium Psikol Ilm Nusant* [Internet]. 2022;8(1). Available from: <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/944-citra-tubuh-negatif-permasalahan-remaja-masa-kini>
- Ryding, Kuss. The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder. *Psychol Pop Media*. 2020;4.
- Rizqiyah DMM, Maryam EW. Hubungan antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan. *J Mhs BK An-Nur* [Internet]. 2023 [cited 2024 Feb 16];9(3):404–13. Available from: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Iksan M, Razak A, Fakhri N. Body Image Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar. *Egalita J Kesetaraan dan Keadilan Gend*. 2022;17(2):18–30.
- Unicef. Kecemasan [Internet]. 2022 [cited 2024 Apr 24]. Available from: <https://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-is-anxiety>
- Arrafi LO, Saputri ME, Nurani IA. Hubungan Body Image dan Komparasi Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan. *Malahayati Nurs J*. 2023;5(7):2324–37.
- Greene A. Kecemasan Sosial: Panduan Umum untuk Mengatasi Rasa Takut, Rasa Malu dan Fobia Sosial. 2015.
- Kemkes. Gangguan Kecemasan Sosial [Internet]. 2022 [cited 2024 Feb 29]. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/kelainan-mental/gangguan-kecemasan-sosial>
- Anisykurli M, Ariyanto E, Muslikah E. Kecemasan sosial pada remaja di Surabaya. *Inn J Psychol Res E-ISSN*. 2022;2(3):1–11.
- Anwar I. Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023 [Internet]. *Tirto*. 2023 [cited 2024 Mar 2]. Available from: <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>
- Pramudita M. Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Masa



- Pandemi Covid 19. Univ Muhammadiyah Mlalang. 2021;14(1).
19. Kemenkes. Peran Perawat Dalam Manajemen Stress [Internet]. 2022 [cited 2024 Mar 1]. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/187/peran-perawat-dalam-manajemen-stress
 20. Unicef. Profil Remaja. 2021.
 21. Dinkes. Data Skrining Kesehatan Jiwa Kabupaten Bandung Barat Tahun 2023. Bandung Barat: Dinas Kesehatan RI; 2023.
 22. Basar G. Hubungan Tingkat Stress Dan Body Image Dengan Satatus Gizi Remaja Putri Di Pesantren Darul Aman Gombara Makasar. Universitas Hasanuddin Makasar; 2020.
 23. Atikah N, Savira SI. Hubungan Halo Effect dengan Kecemasan Sosial Halo Effect Relationship With Social Anxiety. Character J Penelit Psikol. 2023;10(03):676–89.
 24. Ekajaya DS, Jufriadi. Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang. Psyche 165 J. 2019;12(1):93–102.
 25. Muharram R, Zahara CI, Amalia I. Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. J Psikol Terap. 2023;3(2):56.

