

Body shape dissatisfaction with social anxiety tendencies in women in the early adult phase in Malang City

Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kecenderungan kecemasan sosial pada perempuan di fase dewasa awal di Kota Malang

Desi Rizxi Permatasari, Dewanti Ruparin D, Husnul Khotimah

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
Jln. Terusan Raya Dieng, 62-64. Kota Malang

ARTICLE INFO:

Received: 2022-12-01
Revised: 2022-12-23
Accepted: 2022-12-24

Keywords:

Tendens of social anxiety, body shape, early adulthood

Kata Kunci:

Kecenderungan kecemasan sosial, ketidakpuasan bentuk tubuh, dewasa awal

ABSTRACT

Social anxiety can occur at any age, the emergence of social anxiety caused by body dissatisfaction. The purpose of this study was to determine the relationship between body dissatisfaction with tendency of women's social anxiety in the early adult phase in Malang City. This research approach is quantitative by using product moment analysis technique, the sample was using snowball sampling technique. Sample of 270 women aged 18-25 years in Malang City. Data collection tools used the Social Anxiety Scale and Body Shape Questionnaire Scale (BSQ-34). The Social Anxiety Scale returned 33 items (Reliability = 0.956) and the BSQ-34 Scale returned 34 items (Reliability = 0.965). Based on the data analysis, the correlation coefficient value was 0.711 with a p value of 0.000 because the p value <0.05, the relationship between the social expectations variable was declared significant with the body dissatisfaction variable in a direction that showed the two variables were directly proportional. The higher body dissatisfaction, the higher the social tendency, and vice versa.

ABSTRAK

Kecemasan sosial dapat terjadi di setiap usia, munculnya kecenderungan kecemasan sosial disebabkan oleh adanya ketidakpuasan bentuk tubuh. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kecenderungan kecemasan sosial pada perempuan di fase dewasa awal di Kota Malang. Pendekatan penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan teknik analisa product moment, sedangkan untuk pengambilan sampel menggunakan teknik snowball sampling. Sampel penelitian sebanyak 270 perempuan usia 18-25 tahun di Kota Malang. Alat ukur pengumpulan data menggunakan Skala Kecenderungan Kecemasan Sosial Dan Skala Body Shape Questionnaire (BSQ-34). Skala Kecemasan Sosial berjumlah 33 Aitem (Reliabilitas = 0,956) dan Skala BSQ-34 berjumlah 34 Aitem (Reliabilitas = 0,965). Berdasarkan analisa data diperoleh nilai koefisien korelasi 0,711 dengan p-value 0,000 karena p-value <0,05 maka hubungan antara variabel kecenderungan kecemasan sosial dinyatakan signifikan dengan variabel ketidakpuasan bentuk tubuh dengan arah yang menunjukkan kedua variabel berbanding lurus. Semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh maka semakin tinggi kecenderungan kecemasan sosial, dan sebaliknya.

©2022 Jurnal Psikologi Tabularasa
This is an open access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

How to cite: Permatasari, D., Diah, D., Khotimah, H. (2022). Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kecenderungan kecemasan sosial pada perempuan di fase dewasa awal di kota malang. Jurnal Psikologi Tabularasa, 17 (2), 180-186. doi: <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i2.9073>

1. PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Individu yang berusia dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti suami/istri, orangtua, dan pencari nafkah, keinginan-keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru sesuai tugas baru (Hurlock, 1996).

Kemunculan kecemasan sosial bisa berawal pada saat masa kanak-kanak, perlahan berkembang hingga memasuki masa dewasa walaupun ada juga kemungkinan baru terlihat saat masa remaja atau masa dewasa meskipun belum memiliki riwayat pada saat masa kanak-kanak (*American Psychiatric Association*, 2013). La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial merupakan ketakutan terhadap situasi sosial dan perasaan akan menghadapi evaluasi dari orang lain, akan diamati, ketakutan untuk dipermalukan dan dihina. Situasi sosial meliputi dua hal ialah Situasi performa dan situasi interaksi sosial. Situasi performa merupakan sebuah situasi dimana individu akan menjadi pusat perhatian yang dinilai atau diamati oleh orang lain sedangkan situasi interaksi sosial merupakan situasi dimana individu yang harus melakukan interaksi sosial dengan orang lain terutama orang asing yang belum pernah dijumpai atau yang belum dikenal dengan baik (*American psychiatric Association*, 2013).

Kecemasan sosial sering terjadi pada usia 15-29 tahun (Durand & Barlow, 2006). Kecemasan sosial adalah masalah kesehatan mental ketiga yang paling umum setelah depresi dan penyalahgunaan alkohol (Pierce dalam Rachmawaty, 2015). Diketahui bahwa hasil penelitian di Indonesia 15,8% kecen-

derungan kecemasan sosial yang cukup tinggi dialami oleh remaja (Vriend dkk., 2013). Kecemasan dalam bentuk kognitif lebih tinggi dimiliki oleh perempuan, sebab perempuan menganggap hal tersebut sebagai bentuk dari kekhawatiran tentang evaluasi yang negatif dari lingkungannya (Puklek & Vidmar dalam Ratnasari, 2017). Rata-rata Perempuan mengalami kecemasan sosial yang tinggi daripada dengan laki-laki (Azar dalam Ratnasari, 2017). Penelitian Pramudita (2021) dengan subjek penelitian mahasiswa rentang usia 18 sampai 25 tahun di Malang, didapatkan hasil bahwa perempuan memiliki kecemasan social lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini senada dengan penelitian Suryaningrum (dalam Zulfa, 2020) bahwa mahasiswa di kota Malang mengalami kecemasan social sebesar 22,27% dan terindikasi mengalami gangguan kecemasan sosial sebesar 20,85%. Ratnasari (2017) mengukur tingkat kecemasan sosial dari 286 orang, 154 perempuan termasuk dalam kategori dengan kecemasan sosial yang tinggi sebesar 53,8% sedangkan 132 perempuan dengan kategori rendah sebesar 46,2%.

Perempuan yang cenderung mengalami kecemasan sosial yang tinggi, sehingga cenderung berperilaku lebih negatif daripada positif, seperti kurangnya kontak mata, kurang tersenyum, tidak banyak bicara, dan merasakan gelisah yang berlebihan (Kashdan, 2004). Kecemasan sosial menyebabkan individu berhenti melakukan apa yang ingin dilakukan dan pada umumnya individu yang cenderung mengalami kecemasan sosial melakukan berbagai penghindaran terhadap situasi sosial. Apabila tidak dilakukan antisipasi dalam jangka waktu yang lama maka hal ini akan berkem-

bang lebih jauh dan kemungkinan akan mempengaruhi hubungan sosial, keberlangsungan pekerjaan, pendidikan dan aktivitas lainnya (Antony & Swinson dalam Suryaningrum, 2016)

Menurut Leary (2014) faktor yang menjadi penyebab individu cenderung memiliki kecemasan sosial, ialah ketidakpuasan akan penampilan fisik. Dalam lingkungan sosial, interaksi sosial selalu menjadi penghubung antar individu, ketika berinteraksi dengan lingkungannya individu akan berusaha menampilkan penampilan yang terbaik. Ketidakpuasan bentuk tubuh terjadi saat individu mulai membandingkan persepsinya tentang bentuk tubuh dengan individu lain, menitik beratkan pandangan terhadap citra tubuh yang berlebihan, persepsi bentuk tubuh terhadap diri sendiri dan terdapat perubahan yang signifikan terhadap bentuk tubuh (Cooper dkk. dalam Adi, 2018). menurut (Kelsey, dkk., dalam Salsabila, 2021) body dissatisfaction dapat mengakibatkan terjadinya depresi dan kecemasan.

Permasalahan penampilan pada perempuan menjadi prioritas. Beberapa perubahan yang terjadi pada penampilan Perempuan terkadang menjadi masalah, terkhusus pada perubahan bentuk badan. Milss dan Alfonso (2000) Usia dewasa merupakan usia rawan yang cenderung membuat individu merasa ketidakpuasan tubuh dan seringkali melakukan kontrol terhadap berat badan. Havighurst (2004) berpendapat

bahwa tantangan perkembangan pada masa dewasa awal umumnya berhubungan langsung dengan bentuk tubuh.

Sesuai dengan fenomena yang telah dipaparkan, peneliti bermaksud untuk membuat penelitian yang berfokus pada Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh (body dissatisfaction) dengan kecenderungan kecemasan sosial perempuan pada fase dewasa awal di kota Malang.

2. METODE

Variabel dalam penelitian adalah ketidakpuasan bentuk tubuh dan kecenderungan kecemasan social. Untuk subjek penelitian sebesar 270 orang perempuan yang berusia 18-25 tahun di Kota Malang. Adapun instrument penelitian ini menggunakan Skala Kecenderungan Kecemasan Sosial Dan Skala Body Shape Quisionnaire (BSQ-34). Skala Kecemasan Sosial berjumlah 33 Aitem (Reliabilitas = 0,956) dan Skala BSQ-34 berjumlah 34 Aitem (Reliabilitas = 0,965). Analisi data menggunakan korelasi *product moment pearson* dengan bantuan SPSS v.25.

3. HASIL dan PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa nilai korelasi pearson antara variabel kecenderungan kecemasan sosial (X) dan Ketidakpuasan bentuk tubuh (Y) dinyatakan

Tabel 1.

Korelasi Kecenderungan kecemasan sosial dan ketidakpuasan bentuk tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Hubungan antar Variabel	Nilai Korelasi	Signifikansi	Kesimpulan
<i>Body dissatisfaction</i> (X) → Kecemasan Sosial (Y)	0,711	0,000	Korelasi positif dan signifikan (Sig.< 0,05)

signifikan. Nilai korelasi sebesar 0,711 dengan signifikansi sebesar 0,000, karena nilai signifikansi $<0,05$ maka korelasi antara kecenderungan kecemasan sosial (X) dan ketidakpuasan bentuk tubuh (Y) dinyatakan korelasi positif dan signifikan. Nilai korelasi sebesar 0,711 mendekati nilai 1, yang mana hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel adalah berbanding lurus. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki perempuan, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan kecemasan sosial pada perempuan. Sebaliknya, semakin rendah atau puas perempuan terhadap bentuk tubuhnya maka akan semakin rendah pula tingkat kecenderungan kecemasan sosialnya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima. diperoleh nilai korelasi variabel body dissatisfaction (X) dengan variabel Kecemasan Sosial (Y) adalah sebesar 0,711 dengan signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan antara body dissatisfaction dengan kecemasan sosial. Dengan kata lain, terdapat hubungan positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kecenderungan kecemasan sosial di Kota Malang. Semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh maka akan cenderung tinggi juga kecemasan sosial dan sebaliknya semakin rendah atau puas terhadap bentuk tubuh maka semakin rendah juga kecemasan sosial.

Hasil hipotesis dalam penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya tentang kecemasan sosial yang dilakukan

oleh Ratnasari (2017) dengan judul “hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan”. Hasil dari penelitian tersebut adalah bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara body image dengan kecemasan sosial. Semakin negatif body image perempuan maka akan semakin tinggi kecemasan sosial yang dimiliki seorang perempuan. sebaliknya semakin positif body image maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang dimiliki remaja perempuan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kecemasan sosial senilai 0,711 dengan p-value 0,000. jumlah subjek adalah 270 perempuan, sebanyak 186 perempuan (68,89%) diketahui memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi, 84 perempuan (31,11%) diketahui memiliki tingkat kecemasan sosial yang tergolong sedang dan tidak ada subjek yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah. Sementara itu, sebanyak 141 perempuan (52,22%) memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh (body dissatisfaction) yang tinggi, 120 perempuan (44,44%) memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh (body dissatisfaction) sedang dan 9 perempuan (3,33%) memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh (body dissatisfaction) rendah.

Sesuai dengan (Azar dalam Ratnasari, 2017) bahwa rata-rata perempuan mengalami kecemasan sosial yang tinggi daripada laki-laki (Azar dalam Ratnasari, 2017). Kecemasan dalam bentuk kognitif lebih tinggi dimiliki oleh perempuan sebab perempuan menganggap hal tersebut sebagai bentuk dari kekhawatiran tentang evaluasi

negatif dari lingkungannya (Puklek & Vidmar dalam Ratnasari, 2017).

Permasalahan penampilan pada perempuan menjadi prioritas. Beberapa perubahan yang terjadi pada penampilan perempuan terkadang menjadi masalah, terkhusus pada perubahan bentuk badan. Milss dan Alfonso (2000) Usia dewasa merupakan usia rawan yang cenderung membuat individu merasa ketidakpuasan tubuh dan seringkali melakukan kontrol terhadap berat badan.

Berdasarkan dengan hasil analisis deskriptif maka dapat diketahui responden penelitian terbanyak adalah perempuan yang berusia 25 tahun sebanyak 47 perempuan dengan persentase (17,4%), kemudian subjek dengan usia 24 tahun sebanyak 44 dengan persentase (16,3%), subjek dengan usia 23 tahun sebanyak 38 dengan persentase (14,1%), subjek dengan usia 21 tahun sebanyak 35 dengan persentase (13%), subjek dengan usia 20 tahun sebanyak 32 dengan persentase (11,9%), subjek dengan usia 22 tahun sebanyak 26 dengan persentase (9,6%), subjek dengan usia 19 tahun sebanyak 25 dengan persentase (9,3%) dan subjek dengan usia 18 tahun sebanyak 23 dengan persentase (8,5%).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Pramudita (2021) pada mahasiswa usia 18 sampai 25 tahun di Malang kecemasan sosial pada tingkat sedang pada Perempuan didapatkan dari hasil persentase 54,80% lebih tinggi daripada pria dengan persentase 43,38%. bahwa adanya tingkat kecemasan yang nampak pada usia 18-25 tahun.

Hasil uji validitas diketahui bahwa sejumlah aitem kecenderungan kecemasan

sosial yang dinyatakan valid memiliki koefisien validitas berkisar 0,413 - 0,861 dan aitem ketidakpuasan bentuk tubuh (body dissatisfaction) yang dinyatakan valid memiliki koefisien validitas berkisar antara 0,434 - 0,867. Menurut Croanbach (dalam Amalia, 2019). Koefisien yang berkisar 0,30 sampai 0,50 telah dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap efisiensi penelitian. Berdasarkan hasil variabel body dissatisfaction (X) dan kecenderungan kecemasan Sosial (Y) menggunakan formula cronbach Alpha yang dihitung dengan program SPSS v.25 menunjukkan bahwa skala atau alat ukur yang digunakan untuk skala kecenderungan kecemasan sosial memiliki koefisien sebesar 0,956 dan ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki koefisien sebesar 0,965, nilai ini berada pada interval koefisien $0,80 < r_{11} \leq 1,00$ yang termasuk dalam kategori reliabilitas yang sangat tinggi.

Hasil dari uji normalitas menggunakan formula kolmogrov-smirnov menggunakan SPSS V.25.0, diketahui skala body dissatisfaction memiliki nilai signifikansi 0,200 dan skala kecemasan sosial memiliki nilai signifikansi 0,067. Dengan nilai signifikansi $>0,05$, maka kedua skala tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal. Sementara itu, hasil uji Linearitas pada variabel variabel body dissatisfaction (X) terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial (Y) menggunakan SPSS 25.0 menunjukkan nilai F sebesar 309,217 tingkat signifikansi linearity 0,000 dengan nilai $p >0,05$. dapat diartikan terdapat hubungan yang linear dan signifikan antara kecemasan sosial dengan body dissatisfaction.

Kecemasan sosialjugasangat berkaitan dengan beberapa faktor-faktor kecemasan

sosial terhadap fisik seperti ketidakpuasan dengan penampilan dan berat badan, merasa bahwa bentuk tubuh di evaluasi oleh orang disekitarnya dan kebanyakan individu cenderung menghindari situasi tersebut, gender, keinginan untuk menyesuaikan diri dengan gambaran tubuh ideal dan ingin terlihat menarik di depan lawan jenis (Leary dan Kowalski dalam Ratnasari, 2017). Selain itu, penyebab Ketidakpuasan bentuk tubuh berkaitan dengan faktor-faktor penyebab body dissatisfaction seperti standar kecantikan yang tidak dapat dicapai, Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna, Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan, serta Hidup dalam budaya "first impressions". (Brehm dalam Yovanny, 2018).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah adanya bias pengambilan sampel dan

margin error, karena individu akan merujuk orang yang mereka kenal dan memiliki sifat serupa yang memungkinkan hanya dapat menjangkau sekelompok kecil orang dan kurangnya konklusifitas dalam penelitian serta keterbatasan lainnya adalah peneliti tidak dapat mempertimbangkan latar belakang subjek selain jenis kelamin dan usia, seperti status sosial, kondisi lingkungan sosial dan keluarga.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) dengan kecenderungan kecemasan sosial pada perempuan di fase dewasa awal di kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. L. (2018). *Pengaruh Self Compassion Pada Body Dissatisfaction Dikalangan Remaja Perempuan*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma
- Amalia, R. R. (2018). *Social Comparison dan Body Dissatisfaction Pada Mahasswi Universitas X Di Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association
- Azizah, S. (2017). *Hubungan Antarab Body Image Dengan Kecemasan Untuk Membina Hubungan Interpersonal Dengan Lawan Jenis Pada Perempuan Obesitas*. Skripsi. Universitas 17 Agustus 1945
- Dayaksini, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. (Edisi Kedua). Malang: UMM Press.
- Dittmar, H., Halliwell, E., & Ive, S. (2006) Does Barbie make girls want to be thin? The Effect of Experimental Exposure to Images of Dolls on the Body Image of 5 to 8 year old girls. *Journal of Developmental Psychology*, 42, (2).
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal. Terjemahan Oleh Helly Prajitno Soetjipto Dan Sri Mulyatini Soetjipto*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta:Erlangga

- Iswari, D., & Hartini, N. (2005). Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction. *Journal Of Breeding And Genetics*, 7
- Jainuri, M. (2013). *Uji Persyaratan Analisis Data Dengan SPSS*. Jambi: STKIP YPM Bangko
- Kashdan, T.B., & Roberts, J.E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social selfefficacy during a high selffocussocial threat situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28, (1), 119–141.
- La Greca, A. M. & Nadja Lopez. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations And Friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 26. 2
- Mappiere, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Maxwell, M. A., & Cole, D. A. (2012). Development and Initial Validation of the Adolescent Responses to Body Dissatisfaction Measure. *American Psychological Association*, 24 (3).
- Mills, J.S. & Alfonso, S.R.D. (2007). Competition And Male Body Image Increased Drive For Muscularity Following Failure To A Female. *Journal of Social and Clinical Psychology*. New York.
- Pramudita, M. A. E. (2021). *Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Masa Pandemi Coronavirus-19*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang
- Rachmawaty, F. (2015). Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. 10, 1, 31–42
- Rapee, R. M. (1998). Overcoming Shyness And Social Phobia. Pg. 11-12: Passim, Lifestyle Press. [Http://www.anxietyhelp.com.au](http://www.anxietyhelp.com.au). Di Akses Pada 21 September 2021
- Ratnasari, S. E. (2017). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang
- Salsabila, N. S. (2021). Hubungan antara body image dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. Universitas Negeri Surabaya. Vol. 12 No. 02
- Suryanigrum, C. (2016). Efikasi Diri Dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 04, 02
- Vriends, N.M.C., Pfaliz, P., Novianti., & J, Hadiyono. (2013). *Taijin Kyofusho And Social Anxiety And Their Clinical Relevance In Indonesia And Switzerland*. *Frontiers in Psychology* 4:1-9
- Yovanny, C, P. (2018) Prediksi Self-Esteem Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
-