

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja sering disebut sebagai masa peralihan dalam rentang kehidupan, dimana seseorang menjalani proses untuk mencapai kematangan menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik maupun psikis, selain itu remaja juga dalam fase ini sudah mulai berfikir secara abstrak seperti orang dewasa dan dalam periode ini remaja melepaskan diri secara emosional dari orang tua nya dan menjalankan peran mereka seperti orang dewasa lainnya (Ajhuri, 2019:122).

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh *World Health Organization* (2016) menyatakan bahwa diperkirakan jumlah remaja sekitar 1,2 milyar atau sebanyak 18 % dari jumlah penduduk dunia lainnya. Usia remaja pada setiap individu dimulai dari usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi remaja perempuan dan usia pada remaja pria dimulai dari usia 13 tahun sampai dengan usia 22 tahun (dalam Kemenkes RI, 2016). Pada masa remaja, individu dianggap sebagai sosok yang dapat mengubah situasi yang dimulai dari bagaimana individu bersosialisasi sampai dengan keterlibatannya dengan *life style* yang diperoleh dari lingkungannya maupun informasi yang di dapatkan dari media masa seperti buku atau majalah, internet atau media lainnya Widhyharto (2016).

Sekolah SMA Negeri 17 Medan merupakan salah satu sekolah negeri menengah atas yang di dirikan pada tahun 1990 di Jln. Jamin

Ginting Km13,5. SMA 17 Medan menyediakan materi pembelajaran yang dibuka dari kelas IPA dan IPS jumlah ruangan kelas keseluruhan di sekolah SMA Negeri 17 Medan memiliki sebanyak 24 ruangan kelas yang dibagikan kedalam delapan ruangan untuk kelas X, delapan ruangan untuk kelas XI, dan delapan ruangan untuk kelas XII. SMA Negeri 17 Medan juga menyediakan sarana dan prasarana dalam menyangkut teknologi bagi setiap individu yang ingin menempuh pendidikan disana, beragam siswa dan siswi yang menempuh pendidikan di SMA Negeri 17 Medan memiliki latarbelakang yang berbeda-beda seperti budaya, agama, dan ciri khas yang menggambarkan karakteristik setiap dari individunya.

Pada masa remaja, individu lebih banyak menghabiskan waktunya untuk berinteraksi dengan dunia luar baik dengan kelompok bermainnya maupun lawan jenisnya. Remaja memiliki dorongan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebaya atau kelompoknya, sehingga remaja merasa senang apabila teman sebayanya dapat menerima kehadirannya namun sebaliknya, remaja mengalami cemas apabila ditolak dan dikucilkan oleh teman sebayanya (Pribadi, 2019).

Okta, Tendri & Rika (2016:64) mengungkapkan cemas sebagai suatu perasaan takut yang tidak jelas asal usulnya, ketika individu merasa cemas dalam satu situasi tertentu seperti perasaan tidak nyaman atau gelisah atau mungkin memiliki firasat takut jika sesuatu yang buruk terjadi padahal tidak ia tidak mengetahui mengapa emosi mengancam tersebut terjadi. Penyebab dari seseorang mengalami cemas memiliki cukup banyak

variatif, sehingga di DSM-5 gangguan cemas dibagi menjadi beberapa jenis yakni *phobia*, *social anxiety*, *panic disorder*, dan *generalized anxiety disorder* (dalam Pribadi, 2019). Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Riskesdas (2013) yang menunjukkan bahwa sebanyak 6% data yang diperoleh untuk rata-rata usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan emosional yang ditunjukkan dengan gejala cemas dan depresi. Selanjutnya *National Comorbidity Study* juga menjelaskan bahwa gangguan cemas adalah sekelompok kondisi yang menggambarkan emosi yang berlebihan disertai respons perilaku, emosional, dan fisiologis. Remaja yang mengalami gangguan cemas dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti takut tanpa alasan terhadap suatu objek atau kondisi sosial (dalam Okta, Tendri & Rika 2016:64).

Huzni (2010) mengungkapkan bahwa dalam melakukan tindakan interaksi sosial, tidak semua remaja merasa nyaman karena pada kenyataannya justru masih ada remaja khususnya perempuan mengalami takut dikarenakan dirinya sedang dikendalikan dengan peristiwa yang traumatik atau rasa khawatir dari lingkungan maupun orang lain yang berada disekitarnya dan hal ini dapat dikatakan bahwa remaja mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial pada remaja perempuan sering terjadi saat mereka mulai berfikir jika dirinya melakukan suatu aktivitas yang berbeda, maka remaja tersebut sedang diberi label negatif oleh orang lain, atau bahkan berfikir bahwa sesuatu yang sedang ia kerjakan menjadi pusat

perhatian orang yang berada disekitarnya dan menurutnya aktifitas tersebut dapat memermalukan dirinya (Okta, Tendri & Rika, 2016).

Menurut La Greca & Lopez (1998) mengungkapkan kecemasan sosial sebagai suatu perasaan takut yang menetap terhadap suatu situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dalam menghadapi evaluasi dari orang lain, seperti perasaan yang tidak nyaman saat diamati oleh orang yang berada disekitar, timbulnya pemikiran negatif saat orang lain memperhatikan dirinya dalam melakukan sesuatu. Remaja yang mengalami kecemasan sosial mereka dapat berperilaku menghindari dari situasi sosial karena mereka yakini dalam satu situasi ada hal yang berpotensi dapat membuat mereka gelisah dan tidak nyaman pada saat itu juga, mereka merasa bahwa ada yang sedang memberikan penilaian negatif atas dirinya (Okta, Tendri & Rika, 2016:64).

Hasibuan (2015) mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami kecemasan sosial secara umum merasa takut dan malu dengan penyebab yang bervariasi. Beberapa remaja dengan kecemasan sosial mengalami khawatir yang tidak jelas asal usulnya dan orang lain dapat melihat simpton kecemasan pada dirinya seperti gemetar, tangan berkeringat, pipi memerah dan bahkan seperti orang kebingungan. Pada Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Hasibuan, Srisayekti & Moeliono, 2015) menunjukkan bahwa sebanyak 31, 2% remaja akhir di Universitas X Jatinangor mengalami kecemasan sosial tinggi 47, 8 % pada kategori sedang dan sebanyak 20, 9 % mengalami kecemasan sosial rendah serta

dari 253 dimana sebanyak 204 orang remaja perempuan diketahui mengalami kecemasan sosial pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dari pada remaja laki-laki. Selanjutnya De Vito (dalam Azka, Firdaus & Kurniadewi, 2018) menyatakan bahwa kecemasan sosial yang dialami oleh remaja perempuan memiliki kaitan secara komunikatif, mereka menggambarkan perasaan takut atau khawatir pada saat di situasi tertentu dimana mereka berada. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan mengembangkan perasaan negatif dan memprediksi suatu situasi negatif saat berinteraksi dengan orang yang berada dilingkungannya.

Peneliti melakukan wawancara dengan mewawancarai tiga orang remaja perempuan di sekolah SMA Negeri 17 Medan yang berusia 16 Tahun dan berusia 17 Tahun, dengan inisial K, R dan G berikut pernyataannya:

“Aku sering mengalami cemas dalam situasi yang menurutku dapat membuat aku tidak nyaman misalnya, seperti saat belajar dan berada di tempat keramaian. Bahkan pada saat berbicara dengan orang lain saya lebih banyak diam dan berpikir, jika saya berbicara akan ada timbul permasalahan baru oleh karena itu, dimana pun saya berada saya tetap untuk memilih sendiri dari pada harus bergabung dengan orang yang menurut saya tidak dapat untuk diajak berdiskusi”.

(K, 28 Mei 2022)

“Aku pernah mengalami cemas kak, dimana keadaan itu sulit untuk aku jelaskan kak, perasaan itu seperti takut dan was-was terhadap situasiku. Aku pernah jumpa dengan sekelompok anak remaja dan aku berpikir mungkin usia kami tidak jauh beda, dalam keadaan tersebut beberapa dari mereka seperti memperhatikan perilaku ku selama

disana dan jujur saya sangat risih dengan hal tersebut dan keadaan berubah menjadi ketakutan”.

(R, 28 Mei 2022)

“Aku terkadang takut dan gugup ketika berada di suatu tempat yang ramai apalagi banyak orang yang tidak aku kenal satupun, karena pada saat berada dalam posisi tersebut aku akan berubah menjadi individu yang gelisah dan lebih mudah untuk mengalami cemas bahkan dalam keadaan tersebut saya dapat melakukan aktivitas dengan blank bahkan sampai keringat dingin “.

(G, 28 Mei 2022)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa pada remaja perempuan di SMA Negeri 17 Medan pernah mengalami cemas dalam suatu situasi yang berbeda-beda dan menimbulkan ketakutan, gelisah, yang membuat mereka tidak nyaman saat berada dalam situasi tersebut. Perasaan cemas tersebut menimbulkan pemikiran negatif bagi setiap remaja perempuan dalam situasi di lingkungannya.

Peneliti melakukan survey awal kepada 40 orang remaja perempuan di SMA N 17 Medan, dengan menyebarkan pertanyaan dengan menggunakan kuesioner. Survey dilakukan pada tanggal 05 April 2022, dari hasil survey yang telah dilakukan maka dapat diuraikan hasilnya adalah sebanyak 85% remaja perempuan merasa tidak tertarik akan penampilannya dari hasil survei yang telah diuraikan maka dapat diketahui bahwa remaja perempuan mengalami ketidakpuasan akan bagaimana bentuk tubuhnya dan remaja merasa jika penampilannya tidak semenarik remaja perempuan lainnya yang memiliki ukuran tubuh yang lebih ideal.

Berdasarkan Penelitian yang ditemukan Sasri (2014) disebutkan bahwa data kecemasan sosial pada remaja perempuan di Indonesia, dari 247 remaja perempuan yang terlibat dalam penelitian, sebanyak 23% remaja Indonesia mengalami kecemasan sosial tinggi (*high social anxiety*) dan dari data tersebut didominasi oleh remaja tengah yang berusia (15-16 Tahun). Bahkan beberapa kasus pada remaja perempuan di tentukan bahwa mereka melakukan kegiatan bedah plastik di beberapa klinik kecantikan untuk melakukan perubahan-perubahan agar wajahnya terlihat lebih menarik sesuai dengan imajinasi mereka yaitu “cantik dan menarik” (Utami, 2015 dalam Pribadi, 2019). Hal ini ditunjukkan juga pada tahun 2012 sekitar 100.000 remaja wanita di Indonesia melakukan suntik Botox guna untuk memberikan efek tirus pada wajah yang kurang proporsional (Wahyu & Utami dalam Pribadi, 2019).

Menurut Prawoto (dalam Huzni, 2010) yang menjelaskan bahwa, kecemasan sosial yang dialami remaja perempuan tentunya sangat memberikan dampak pada kehidupan sehari-hari terutama dalam mereka bersosialisasi. Remaja perempuan yang mengalami kecemasan sosial dalam beradaptasi cenderung menarik diri dari lingkungannya, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi dengan orang lain dan berkomunikasi saat ada hal yang penting saja, sehingga hal itu dapat merusak hubungan interpersonalnya dengan orang lain. Selain itu kecemasan sosial juga dapat menimbulkan gangguan lain seperti gangguan makan atau sering disebut (*anoreksia dan bulimia*), depresi dan gangguan kesehatan lainnya.

Berdasarkan fenomena kecemasan sosial yang dihadapi remaja perempuan yang diungkapkan oleh Detweiler, Comer & Albano, (dalam Huzni, 2010), bahwa remaja perempuan sudah mulai mengembangkan kesadaran akan tingkah laku, *performance*, dan penampilan mereka saat sedang dievaluasi oleh orang lain baik secara positif maupun negatif misalnya ketika mereka berbicara dimuka umum, melakukan suatu presentasi, keikutsertaan dalam organisasi, atau saat menghadapi suatu situasi dimana mereka bertemu dengan banyak orang. Perasaan takut terhadap evaluasi tersebut tidak dapat dihindari ketika mereka mengalami kecemasan sosial karena, orang yang mengalami kecemasan cenderung merasa tidak nyaman bahkan hanya dapat berdiam diri saja.

Maka dari itu pentingnya melakukan penelitian ini agar remaja perempuan tidak tumbuh menjadi individu yang merasa bahwa mereka belum mendapatkan bentuk atau postur tubuh yang ideal, sehingga tidak membandingkan dirinya dengan orang lain dan bahkan sangat ambisius mengikuti tren tentang hal yang berkaitan dengan tubuh ideal dan penampilan menarik. Banyak faktor yang menjadi penyebab remaja mengalami kecemasan sosial, salah satunya yaitu dikarenakan ketidakpuasan remaja terhadap penampilan fisik. Tanpa disadari oleh banyak remaja, tugas perkembangan yang seharusnya dilakukan berhubungan dengan kemampuan mereka dalam menerima keadaan fisik (*body image*) untuk memeneuhi tugas perkembangannya, jika remaja perempuan tidak mampu menerima keadaan fisik yang dimiliki,



memungkinkan akan berpengaruh dalam tindakan mereka di kehidupan sehari-harinya seperti, perilaku diet, minum obat pencahar, dll (Ramanda, Akbar & Wirasti, 2019).

Menurut Amalia, (2007) saat ini masyarakat pada umumnya masih memiliki standar bahwa bentuk tubuh yang ideal disertai antara berat dan tinggi badan yang memiliki keserasian, ketidaksesuaian antara *body image* yang dimiliki oleh remaja perempuan dengan gambaran tubuh ideal memunculkan ketidakpuasan remaja terhadap ukuran, bentuk tubuhnya sehingga, dampak dari ketidakpuasan tersebut memberikan penilaian yang buruk terhadap tubuhnya *body image*.

Menurut Cash & Pruzinky, (2005) mengungkapkan *body image* merupakan sikap yang dimiliki oleh individu mengenai tubuhnya yang berupa penilaian positif atau negatif, *body image* dipahami sebagai suatu gambaran, imajinasi, atau evaluasi individu terhadap ukuran tubuh, berat badan, maupun aspek lain yang mengarah pada penampilan fisik. Selanjutnya Amalia (2007:450) menyatakan bahwa remaja perempuan hanya menilai standar tubuh mereka berdasarkan ukuran masyarakat dan rasa tidak puas yang berlebihan pada tubuh dapat menyebabkan mereka berusaha keras untuk melakukan perubahan-perubahan dan penyesuaian penampilan dengan mengikuti norma-norma kecantikan kultural. Padahal ukuran tubuh dan penampilan yang dianggap ideal memiliki perubahan-perubahan dari tahun ke tahun.

Ifdil & Denich, (2017) mengungkapkan bahwa *body image* pada remaja perempuan terjadi dikarenakan, mereka lebih dipengaruhi terhadap persepsi orang lain tentang standar tubuh yang sedang menjadi sebuah trend terkini di kalangan remaja pada saat ini. Remaja perempuan mulai berlomba-lomba seiring dengan mengikuti tren untuk menyesuaikan dirinya dengan tren tersebut tanpa memikirkan dampak negatif dari tren yang diikuti pada tubuhnya. Remaja perempuan yang terobsesi dengan penampilan dapat mengakibatkan individu tersebut mengalami *Body dysmorphic disorder* (BDD). Penderita BDD atau tingkat ekstrem dari *body image* dapat memberikan pengaruh negatif misalnya, menurunnya prestasi dalam belajar, depresi, dan beberapa kasus-kasus yang sering terjadi seperti memakai kosmetik yang terbuat dari bahan zat merkuri, dan sampai membutuhkan perawatan psikiatris karena ingin melakukan percobaan bunuh diri (Amalia, 2007:445).

Berikut ini beberapa hasil wawancara dengan remaja perempuan di sekolah SMA Negeri 17 Medan mengenai *Body image* dengan inisial R, K, G.

“Saya hanya mengetahui *body image* sebatas bagaimana seseorang menggambarkan fisiknya. Saya bahkan menggambarkan diri saya berdasarkan bagaimana orang lain memberikan pendapatnya tentang pakaian apa yang sedang saya kenakan, bagian-bagian tubuh saya yang tidak disukai orang bahkan pada saat orang tersebut membandingkan saya dengan para gadis lainnya. Jujur saya sangat mengalami *insecure* yang parah pada saat adanya perbandingan antara tubuh saya dengan gadis lain. Bahkan saya sampai mengumpulkan sebagian dari uang saku untuk membeli serangkaian produk skincare agar saya tampil menawan dan menarik bagi orang lain namun

ada beberapa bagian tubuh tidak dapat diubah dengan hanya memakai skincare namun harus melakukan system operasi plastik yang dilakukan oleh para medis dan jika saya memiliki uang maka saya akan melakukan hal tersebut”.

(R, 28 Mei 2020)

“Menurut saya kak, *body image* adalah gambaran seseorang terhadap ketidakpuasaan pada tubuhnya. Jika saya diperkenan untuk memilih maka saya ingin terlihat cantik dan menarik karena tipe ideal menurut saya adalah putih, hidung mancung, tinggi, dan memiliki bulu mata yang lentik. Apalagi pada jaman sekarang kebanyakan anak laki-laki suka dengan perempuan yang cantik jadi ketika melihat kalimat tersebut saya sering mengalami kecemasan apakah saya memang tidak semenarik yang orang pikirkan? bahkan saya sangat merasa tersaingi dengan perempuan yang lebih ideal denga saya dengan berpikir *kok bisa dia secantik itu*”.

(K, 28 Mei 2020)

“Saya memandang diri saya sangat netral dalam situasi jika orang lain tidak berpendapat apapun tentang diri saya, karena apapun pendapat mereka mengenai tubuh saya dapat membuat saya benci dengan bagian itu. Saya sering diejek dengan bentuk hidung yang jelek karena terlalu besar dan hal tersebut membuat saya benci dengan hidung saya. Tipe ideal yang saya maksud adalah perempuan yang berpenampilan yang mewah karena banyak kaum pria dan perempuan tertarik dengan basic perempuan yang dilihat dari penampilan dan saya tidak termasuk dengan kategori cantik tersebut dan hal itu dibuktikan dengan pengalaman bullying yang saya dapatkan sewaktu duduk dibangku SD dan SMP”.

(R, 28 Mei 2020)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap remaja perempuan di sekolah SMA Negeri 17 Medan, bahwa remaja perempuan mengalami ketidakpuasaan terhadap penampilan fisik mereka yang didasari evaluasi negatif dari orang yang berada disekitarnya. Karena

mereka memiliki gambaran tersendiri untuk tubuh yang dapat dikatakan ideal misalnya harus memenuhi karakteristik bagaimana mereka memandang bahwa cantik harus berkulit putih, hidung yang mancung, postur tubuh yang ideal, dll.

Penelitian yang dilakukan oleh *US Glamour Magazine* (2009), menemukan bahwa sebanyak 64% remaja perempuan hanya dengan melihat foto wanita pada situs media sosial seperti instagram, facebook dapat membuat mereka merasa buruk akan bentuk tubuhnya dan alasannya adalah karena remaja perempuan suka melakukan perbandingan dari menggunakan akun sosial lainnya. Dalam penelitian juga disebutkan sebanyak 54% responden remaja perempuan antara usia 13-19 tahun merasa tidak puas dengan gambaran tubuh yang dimilikinya, serta 80% responden lainnya mengungkapkan bahwa dengan melihat dirinya di cermin dapat membuatnya untuk memberikan evaluasi buruk. Dalam hal ini apabila seseorang memberikan penilaian yang positif mengenai tubuhnya maka *body image* yang timbul bersifat positif namun sebaliknya apabila seseorang memandang tubuhnya dengan negatif maka *body image* yang timbul adalah penilaian yang bersifat negatif Sari, 2012 (dalam Ratnasari, 2017).

Cash & Pruzinsky, 2005 (dalam Ratnasari, 2017) menyebutkan adapun faktor yang mempengaruhi terjadinya *body image* pada diri remaja dipengaruhi oleh empat faktor yaitu: 1). Jenis kelamin. 2). Pengaruh budaya dan media sosial. 3). Pengalaman interpersonal. 4). Karakteristik

fisik dan perubahan fisik. 5). Pemahaman dan pola pikir yang positif dari individu.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan masalah yang akan diangkat oleh peneliti dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh *Body image* dengan Kecemasan sosial pada remaja perempuan di SMA Negeri 17 Medan?”. Berdasarkan pemikiran tersebut, maka tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh antara *body image* dan kecemasan sosial pada remaja perempuan di SMA Negeri 17 Medan. Pada penelitian ini terdapat dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu dalam ranah psikologi mengenai *body image* dan kecemasan sosial pada remaja perempuan. Sedangkan secara praktis penelitian ini agar dapat remaja lebih dapat menerima bagian dari gambaran diri baik kelebihan dan kekurangan diri tersebut.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat “Pengaruh *Body image* terhadap Kecemasan sosial pada remaja perempuan di SMA Negeri 17 Medan?”

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat “Pengaruh antara *Body image* dengan Kecemasan sosial pada remaja perempuan di SMA Negeri 17 Medan”.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai *body image* dan kecemasan sosial dalam bidang ilmu bimbingan, konseling umum dan studi konseling khususnya pada remaja perempuan.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

a. Untuk peserta didik

Memberikan deskripsi yang jelas mengenai hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada siswa/i, sehingga para siswa/i dapat menggunakan informasi ini sebagai bahan pertimbangan dalam perilakunya sehari-hari.

b. Untuk orang tua

Memberikan wawasan tentang *body image* terhadap kecemasan sosial pada remaja putri, sehingga dapat membantu mengarahkan dan meminimalisir kecemasan sosial pada remaja.

c. Untuk pendidik

Memberi masukan dalam rangka menetapkan program pengajaran yang sesuai, sehingga meningkatkan *body image* para siswa/i

untuk tidak cemas saat bertemu atau bercengkraman dengan orang yang berada lingkungan sosial.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan Sosial**

##### **2.1.1 Defenisi Kecemasan Sosial**

Menurut La Greca & Lopez (1998) kecemasan sosial merupakan perasaan takut yang menetap terhadap suatu situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dalam menghadapi evaluasi dari orang lain, seperti perasaan yang tidak nyaman saat diamati oleh orang yang berada disekitar, timbulnya pemikiran negatif saat orang lain memperhatikan dirinya dalam melakukan sesuatu.

Alizamar, Fikri, & Afdal (2017) menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah suatu keadaan yang menggambarkan keadaan emosional seseorang yang disertai dengan gerakan fisik yang menyatakan bahwa seseorang tersebut tidak merasa nyaman dengan situasinya dan mencoba untuk berjaga-jaga jika ada yang mencoba untuk menyerangkannya (dalam Chaplin 2011).

*American Psychiatric Association* (2013) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai ketakutan individu terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri, yang membuat individu memilih untuk menghindari orang yang berada sekitarnya, takut bahwa dirinya dipermalukan atau dihina.

DSM V mendefenisikan kecemasan sosial sebagai suatu gangguan psikologis yang ditandai dengan munculnya berbagai emosi perasaan



seperti perasaan takut secara berlebihan, memprediksi bahaya yang belum tentu dapat terjadi, maka hal tersebut dapat mengganggu kehidupan remaja yang mengalami gangguan kecemasan sosial tersebut (dalam Pribadi, 2019).

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial yang terjadi pada remaja perempuan merupakan suatu perasaan yang timbul terhadap suatu situasi yang mengancam dirinya sehingga menimbulkan perasaan takut, gelisah secara berlebihan dan memilih untuk menghindar dari orang-orang yang berada dilingkungan sosial.

### **2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial**

Beberapa kajian Penelitian mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan sosial. Seperti yang telah diungkapkan oleh Rappe (dalam Ratnasari, 2017) yang menyatakan bahwa faktor-faktor kecemasan sosial diantaranya adalah: a). *Thinking Style* (Cara berfikir). b). *Focusing Attention* (Fokus perhatian). c). *Avoidance* (Penghindaran). Selanjutnya Leary & Kowalski (dalam Husni, 2012) juga membagi faktor-faktor penyebab kecemasan sosial yang terjadi pada diri remaja terkait terhadap gambaran tubuh diantaranya adalah:

- a. Ketidakpuasaan dengan postur tubuh dan penampilannya.
- b. Merasa bahwa bentuk tubuhnya sedang dievaluasi oleh orang-orang yang berada disekitarnya dan remaja cenderung untuk menghindari situasi tersebut.

- c. Identitas gender.
- d. Keinginan untuk menyesuaikan diri dan keinginan untuk terlihat lebih menarik didepan lawan jenis.

### **2.1.3 Aspek-Aspek Kecemasan Sosial**

La Greca & Lopez (1998:86) membagikan kecemasan sosial menjadi tiga aspek, yaitu:

1. Perasaan takut oleh evaluasi negatif dari orang yang berada dilingkungannya (*Fear of Negative Evaluation*) Artinya yaitu individu yang berada dalam situasi kecemasan sosial merasa bahwa orang-orang membencinya dan memberikan kritikan negatif atas dirinya. Seseorang yang berada dalam kecemasan sosial ini bertindak sebagaimana kesesuaian lingkungan tersebut.
2. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau dengan orang yang baru dikenal (*Social avoidance and distress new*). Hal ini terjadi ketika individu memasuki suatu lingkungan yang baru. Mereka lebih memilih untuk menghindari keramaian dan menghindari orang-orang baru di tempat asing
3. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (*Social avoidance and distress general*) Seseorang dengan kecemasan ini ketika mereka tidak mendapatkan suatu kenyamanan dalam lingkungannya maka mereka lebih memilih untuk menghindari lingkungan tersebut.
- 4.

## **2.2 *Body Image***

### **2.2.1 Defenisi *Body Image***

Menurut Cash & Pruzinky (2002) *body image* merupakan sikap yang dimiliki oleh individu mengenai tubuhnya yang berupa penilaian positif atau negatif, *body image* dipahami sebagai suatu gambaran, persepsi, atau evaluasi individu terhadap ukuran tubuh, berat badan, maupun aspek lain yang mengarah pada penampilan fisik.

*Body image* adalah imajinasi yang dimiliki individu mengenai tubuhnya, khususnya dengan penilaian yang diberikan oleh orang lain, seberapa baik tubuh yang harus disesuaikan berdasarkan dari persepsi atau penilaian orang lain mengenai tubuhnya Arthur, 2010 (dalam Denich & Ifdil, 2015).

Menurut Amalia (2007:446) mengungkapkan *body image* adalah aspek-aspek penampilan fisik melalui daya tarik yang dimiliki remaja perempuan dan berhubungan dengan gambaran mental yang dimilikinya, mengenai tubuh yang sama dengan perasaan, ekspektasi atau sensasi kesadaran maupun perilakunya.

Selanjutnya Smolak (2006) juga mendefinisikan *body image* sebagai gambaran mental yang dimiliki seseorang didalam pikirannya mengenai ukuran, keadaan, kondisi atau karakteristik fisiknya. Pada saat seseorang melihat dirinya sendiri maka mereka menggambarkan perasaan mengenai tubuh dan bentuknya.

Berdasarkan uraian diatas, penulis menarik kesimpulan bahwa *body image* merupakan gambaran persepsi seseorang terhadap dirinya mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya. Seseorang yang menganggap kondisi fisiknya tidak sesuai dengan yang mereka harapkan tentang konsep idealnya cenderung tidak dapat menerima kondisinya meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik.

### **2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image***

Cash & Pruzinsky (2002), membagikan empat faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu: a). Gender atau Jenis Kelamin. b). Budaya dan Media. c). Pengalaman Interpersonal. d). Karakteristik fisik atau Perubahan fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Jones (dalam Simanjutak, 2009) menemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* antara lain:

#### 1. Faktor sosial: Penampilan teman sebaya

- a) Komunikasi dengan teman-teman
- b) Sindiran dari lingkungan sekitar
- c) Penerimaan

#### 2. Faktor psikologis: Penampilan ideal dan Penampilan sosial

Penampilan ideal dapat merusak kepuasan individu terhadap bentuk ideal tubuh yang berbeda-beda antara budaya satu dengan budaya yang lainnya. Faktor psikologis mempengaruhi tekanan sosial budaya terhadap perkembangan *body image* pada diri individu. Ketika individu memiliki pengalaman eksternal perihal *body image* yang negatif, maka

pengalaman negatif tersebut akan mengakibatkan perbandingan sosial antara *body image* dengan pengalaman negatif tersebut.

### 3. Faktor biologis: Masa tubuh

Masa tubuh menjadi salah satu karakteristik biologis yang menjadi konsisten dan berhubungan dengan kepuasan *body image*. Pendapat umum dari contoh yang representatif dan penelitian longitudinal menyatakan bahwa wanita ataupun pria dapat mengalami kenaikan masa tubuh yang drastis.

#### 2.2.3 Aspek-aspek *Body Image*

Menurut Cash, dkk (2000), terdapat lima aspek pada *body image* antara lain:

##### a. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Pada aspek ini umumnya individu mengukur kepuasan-ketidakpuasaannya melalui penampilan keseluruhan serta mengevaluasi perasaan pada penampilan individu itu sendiri, misalnya: “*saya menyukai penampilan saya pada hari, karena saya terlihat sangat sensual dan memikat*”.

##### b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Pada aspek orientasi ini, individu lebih memilih untuk mementingkan bagaimana penampilannya agar terlihat menarik bagi orang lain, usaha untuk memperbaiki penampilannya serta meningkatkan penampilan. Orientasi ini juga disebut sebagai investasi perilaku-kognitif. Usaha yang biasa diinvestasikan

berupa perawatan wajah, hasil diet, dan meningkatnya klien pada bedah plastik .

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body areas satisfaction*)

Pada aspek ini menggambarkan bahwa individu menilai kepuasaanya berdasarkan dari masa tubuh dan area spesifik tertentu, misalnya seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pinggul, pantat, paha, kaki), tubuh bagian tengah (perut, pinggang), otot, dan penampilan secara keseluruhannya.

d. Kecemasan untuk menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Pada aspek ini menggambarkan invidu yang memiliki kekhawatiran terhadap terjadinya peningkatan lemak tubuh yang drastis atau individu yang takut akan kegemukan. Dalam hal ini diet adalah jalan utama yang dilakukan individu untuk menurunkan masa tubuh yang berlebihan.

e. Pengkategorian tubuh (*Self classified weight*)

Pada aspek pengakategorian pada umumnya individu memberikan pandangan berat tubuh yang gemuk dan kurus.

### 2.3. Hasil Penelitian Terdahulu

| No. | Penulis jurnal        | Judul penelitian  | Gap/ masalah   | Topik/ fokus/ tujuan penelitian   | Konsep/ theoretical framework   | Variabel   | Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)  | Setting/ konteks/ sample   | Temuan   | Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya   |
|-----|-----------------------|---|--|---|---|--|--|--|--|---|
| 1.  | REGINA AGATHA PRIBADI | <i>HUBUNGAN ANTARA CITRA DIRI NEGATIF DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PUTRI PERKOTAAN</i> | Kecemasan sosial yang terjadi pada remaja perkotaan terus meningkat setiap tahunnya. Selain itu beberapa orang yang mengalami kecemasan sosial akan mengalami dampak dirinya merasa khawatir jika orang lain | <b>Tujuan penelitian</b> ini adalah mengetahui seberapa besar hubungan citra diri negatif dengan kecemasan sosial | Pada usia remaja yang mengalami proses masa transisi perubahan dari bentuk tubuh hingga perkembangan kognitif, remaja putri juga rentan merasa bahwa di dalam sebuah lingkungan sosial dia menjadi seseorang yang sangat diperhatikan perubahan | <b>Variabel Bebas :</b> Citra diri negatif<br><br><b>Variabel Terikat :</b> Kecemasan sosial pada remaja putri | Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian survey-eksplanatif. Pendekatan kuantitatif <b>Alat ukur</b> yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial | <b>Sampel penelitian :</b> dipilih dengan menggunakan incidental sampling. Kriteria responden adalah remaja putri perkotaan dengan usia 11-18 tahun. Hipotesis | <b>Hasil Analisis</b> Pada hasil analisis, ditemukan bahwa ada hubungan positif antara kecemasan sosial dengan citra diri negatif pada siswa sekolah menengah atas dan sekolah | Berdasarkan uraian data di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial. Artinya semakin tinggi citra diri negatif maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dihadapi oleh remaja putri. <b>Saran bagi</b> |

|  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|---|---|
|  |  |  | <p>memperhatikannya dirinya. Tanda-tanda fisikpun dapat terlihat jelas seperti pipi memerah, berkeringat, muka nampak pucat, serta suara gemetar jika diajak bicara.</p> |  | <p>fisiknya oleh orang di lingkungan sekitarnya. Merasa dirinya diperhatikan oleh orang yang berada di lingkungan sosialnya merupakan pengertian dari spotlight effect. Spotlight effect inilah yang membuat remaja merasa bahwa dirinya harus tampil maksimal dalam lingkungan sosialnya. Remaja putri yang tidak dapat menerima perubahan bentuk tubuhnya mengalami citra</p> |  | <p>menggunakan Beck Anxiety Inventory (BAI) yang dibuat oleh Beck, dkk (1988) dengan 21 aitem. Alat ukur citra diri negatif menggunakan Body Image State Scale (BISS) yang dibuat oleh Cash, dkk (2002).<br/><b>Teknik pengumpulan data</b> menggunakan teknik non-random accidental sampling yang artinya</p> | <p>penelitian diuji dengan teknik spearman correlation .</p> | <p>menengah pertama (r 0,360). Menurut beberapa penelitian ada hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial pada remaja putri perkotaan. Hidayati dan Astuti (2012) menunjukkan bahwa remaja putri yang baru memasuki masa pubertas</p> | <p><b>peneliti selanjutnya:</b> diharapkan dapat mengumpulkan beberapa responden dengan hasil perhitungan awal. Saran bagi responden, remaja putri diharapkan dapat menerima perubahan pada dirinya, terakhir saran bagi guru, dan keluarga dapat mengadakan pelatihan komunikasi yang lebih baik bagi remaja</p> |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|---|---|



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  | <p>diri yang negatif. Adanya persepsi dan perasaan yang negatif terhadap bentuk tubuhnya menjadi salah satu pendorong remaja putri mengalami ketakutan tidak diterima lingkungan sosialnya yang memicu tingginya kecemasan sosial yang dihadapi oleh remaja putri.</p> |  | <p>peneliti mendapatkan sampel yang tidak direncanakan namun sesuai dengan kriteria peneliti. Antara lain kriteria yang diajukan adalah; a. Remaja putri yang hidup di perkotaan Surabaya dan Probolinggo b. Subjek yang digunakan sebanyak 199 responden c. Remaja putri usia 11 tahun hingga 18 tahun Teknik</p> |  | <p>yang ditinjau dari lingkungan sosial akan rentan mengalami kecemasan sosial yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara fisik dengan pemikiran idealnya. upan mereka</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | <p>analisis data yang dilakukan adalah dengan melakukan uji instrumen, uji asumsi, uji hipotesis dan uji crosstab. Uji intstrumen menggunakan Content Validity Ratio (CVR), validitas konstruk, dan indeks diskriminasi dengan melihat hasil corrected item total correlation. . Uji reliabilitas pada</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|    |                                       |  |   |  |  |   |  |  |  |   |
|----|---------------------------------------|--|---|--|--|---|--|--|--|---|
|    |                                       |  |   |  |  |   | penelitian ini dilihat dari hasil alpha-cronbach. Uji asumsi penelitian ini menggunakan uji korelasional nonparame |  |  |   |
| 2. | Adriano Schimmenti, Ph.D., DClInPsych | How self-image and social anxiety collide in teens | Apakah citra diri negatif berperan dalam memainkan peran penting dalam perkembangan gejala kecemasan sosial | Dalam penelitian ini untuk membandingkan hasil penelitian terdahulu untuk melihat secara signifikan apakah ada perbedaan citra diri negatif diantara remaja wanita dan | citra diri, persepsi subjektif tentang diri sendiri, tubuh, fungsi mental, sikap sosial dan penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan, memainkan peran besar dalam kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Ini | - | -  | Dalam artikel ini hanya menjelaskan bahwa penelitian sebelumnya hanya melakukan penelitian kepada remaja wanita dan remaja pria yang masih duduk disekolah | Penelitian telah menunjukkan bahwa kecemasan sosial ada pada kontinum dari tidak adanya ketakutan sosial, melalui ketakutan biasa, hingga ketakutan sosial | Keterbatasan :<br><br>1. Tidak menjelaskan dengan detail perlakuan seperti apa yang timbul dari citra diri negatif terhad |

|  |  |  |  |   |   |  |  |              |  |   |
|--|--|--|--|---|---|--|--|--------------|--|---|
|  |  |  |  | <p>pria yang diambil dalam aspek orang tua.</p> | <p>mempengaruhi kapasitas seseorang untuk mengendalikan impuls, hubungan dengan tubuh sendiri, hubungan dengan keluarga dan teman, kemampuan untuk mengatasi masalah, sikap seksual, dan sebagainya. Faktanya, sangat penting bahwa saya, bersama dengan rekan-rekan saya, menemukan bahwa citra diri yang negatif dapat secara signifikan meningkatkan kemungkinan</p> |  |  | <p>dasar</p> | <p>yang lebih intens dan mengganggu secara fungsional, termasuk gangguan kecemasan sosial. Bersama rekan peneliti, saya melakukan penelitian terhadap siswa sekolah menengah Italia, mengeksplorasi hubungan antara gejala kecemasan sosial dan citra diri</p> | <p>aperaan orang tua kepada anak.</p> <p>Saran untuk penelitian selanjutnya : agar peneliti selanjutnya dapat menyorot apakah ada hubungan timbulnya citra diri negatif dari remaja yang diakibatkan dari hubungan positif orang tua.</p> |
|--|--|--|--|---|---|--|--|--------------|--|---|

|  |  |  |  |  |                               |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|-------------------------------|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  | kecemasan sosial pada remaja. |  |  |  | <p>pada masa remaja. Studi yang diterbitkan dalam jurnal Child and Adolescent Mental Health, menjelaskan bagaimana citra diri yang negatif mungkin berhubungan dengan gangguan kecemasan sosial.</p> <p>Studi secara keseluruhan menunjuk</p> |  |
|--|--|--|--|--|-------------------------------|--|--|--|---|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | kan bahwa<br>nada<br>emosi<br>negatif,<br>masalah<br>dengan<br>hubungan<br>teman<br>sebaya,<br>kesulitan<br>untuk<br>mengatasi<br>masalah,<br>dan<br>perilaku<br>tidak<br>sehat,<br>semua hal<br>yang<br>terkait<br>dengan<br>citra diri<br>meningkat<br>kan gejala<br>kecemasan<br>sosial<br>secara<br>menyeluru |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|

|    |                              |  |   |   |   |  |  |  |   |  |
|----|------------------------------|--|---|---|---|--|--|--|---|--|
|    |                              |  |   |   |   |  |  |  | h.  |  |
| 3. | Shofiana<br>Eva<br>Ratnasari | HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PEREMPUAN | Beberapa remaja perempuan ketika berinteraksi sosial sering mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial memiliki dampak yang negatif khususnya dalam kehidupan bersosialisasi dengan orang lain. Kecemasan sosial digambarkan sebagai rasa takut individu terhadap situasi sosial yang | <b>Tujuan penelitian</b> ini untuk mengetahui hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. | Konsep teori : Russel, Cutrona, & Jones menunjukkan bahwa situasi yang membuat seseorang merasa malu dan cemas adalah saat mereka berhadapan dengan orang yang tidak dikenalnya (asing) dan figur otoritas. Situasi lain yang membangkitkan kecemasan adalah situasi melibatkan performansi di depan publik (misalnya: berpidato), menemui orang/lingkungan | <b>Variabel Bebas</b> : Body Image<br><br><b>Variabel Terikat</b> : Kecemasan Sosial pada remaja | Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yakni korelasional untuk menguji ada atau tidaknya korelasi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2012). Penelitian ini bersifat korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dua atau | <b>Subjek penelitian</b> :<br><br>dilibatkan 286 siswi SMA. Teknik sampling Proporsional sampling, instrument yang digunakan adalah skala body image skala kecemasan sosial .<br><br><b>Analisis data</b> menggunakan korelasi product | <b>Hasil Analisis data</b> :<br>Prosedur dalam penelitian ini diawali dengan penyusunan proposal penelitian, kemudian melakukan penyusunan instrument yaitu Skala body image dan skala kecemasan sosial. Selanjutnya penyebaran skala | <b>Keterbatasan: Peneliti</b> :<br>Ada kemungkinan bahwa efek yang ditimbulkan dari body image tidak mengarah kepada kecemasan sosial pada remaja<br><br>Bagi peneliti berikutnya mengingat bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial tidak hanya body image. Namun masih banyak |

|  |  |  |  |  |   |  |  |         |  |  |
|--|--|--|--|--|---|--|--|---------|--|--|
|  |  |  | berhubungan dengan performa dan fisik yang membuat individu lebih berhati-hati dengan orang-orang di sekitarnya, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina sehingga dalam hal ini body image yang positif memiliki peranan penting untuk mengurangi rasa cemas dalam diri remaja perempuan |  | n baru, situasi memalukan, situasi mengandung resiko dalam hubungan dengan lawan jenis (misal: mengajak kencan), situasi melibatkan fungsi sosial (misalnya kerja bakti), evaluasi (misalnya: ujian lisan, wawancara kerja), dan upaya menampilkan kesan pada orang lain (misal: menunjukkan status sosial, menarik perhatian). |  | lebih variabel tanpa ada upaya untuk memanipulasi variabel tersebut. | moment. | tryout kepada 50 siswi perempuan. Dari data mentah hasil tryout dilakukan skoring pada masing-masing jawaban subjek kemudian dilakukan analisis data untuk mencari validitas dan reabilitas pada kedua skala penelitian. | faktor lain diluar faktor tersebut yang mempengaruhi kecemasan sosial seperti kepercayaan diri, motivasi, parentification, konsep diri dan dukungan sosial oleh sebab itu bagi penelitian berikutnya penting untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait dengan body image dengan kecemasan sosial, sebab hasil penelitian ini tidak bisa digunakan |
|--|--|--|--|--|---|--|--|---------|--|--|



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Setelah mengetahui hasil dari uji validitas dan reliabilitas, dan memenuhi syarat, kedua skala dapat digunakan dalam penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja perempuan. Peneliti mengambil sampel ini dengan mempertimbangkan | untuk menggeneralisasi semua kalangan usia dan populasi. Mungkin bagi penelitian berikutnya bisa menggunakan populasi lain diluar siswi perempuan, kemudian menggunakan variabel lain yang dimungkinkan memiliki berdampak pada kecemasan sosial. |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|

|    |                           |                       |  |                                |  |                                     |                                     |                                    |   |                                    |
|----|---------------------------|-----------------------|--|--------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|
|    |                           |                       |  |                                |  |                                     |                                     |                                    | beberapa pertimbangan yaitu sampel mudah dijangkau dan sampel sesuai dengan kriteria subjek yang diinginkan dalam penelitian. Proses penelitian dilakukan dengan memberikan kedua skala pada responden. |                                    |
| 4. | Liesabella Nahda EL-Huzni | HUBUNGAN ANTARA CITRA | Saat ini masyarakat pada umumnya masih | Penelitian ini bertujuan untuk | Menurut Prawoto (2010) kecemasan sosial yang | Variabel Terikat : Kecemasan sosial | Adapun metode pengumpulan data yang | Subjek dalam penelitian ini adalah | Hasil penelitian menunjukkan bahwa  | Keterbatasan :<br>1. Tidak menjela |

|  |  |   |  |   |  |   |   |  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|---|---|--|---|--|
|  |  | <p>TUBUH (BODY IMAGE) DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PUTRI DI YOGYAKARTA</p> | <p>memiliki standar bahwa tubuh yang ideal yaitu bentuk tubuh yang memiliki keserasian antara berat dan tinggi badan, sehingga ketidaksesuaian antara citra tubuh yang dimiliki remaja dengan gambaran tubuh ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap penampilan dan berat badan (<i>body image</i>) yang dimilikinya dan</p> | <p>mengetahui hubungan antara citra tubuh (<i>body image</i>) dengan kecemasan sosial pada remaja putri di Yogyakarta</p> | <p>dialami remaja tentunya berdampak pada kehidupan sehari-hari terutama dalam kehidupannya. Remaja yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi sosial akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi dengan orang lain dan akan berkomunikasi bila terdesak saja,</p> | <p>Variabel bebas : <i>Body image</i></p> | <p>dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode skala. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi <i>product moment</i>. Dalam penelitian ini analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (<i>Statistical Product Service</i></p> | <p>135 orang remaja putri yang tinggal di Yogyakarta dengan rentang usia 12-23 tahun</p> | <p>adanya hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh (<i>body image</i>) dengan kecemasan sosial pada remaja putri di Yogyakarta, yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu, semakin positif citra tubuh (<i>body</i></p> | <p>skan dengan detail perlawanan seperti apa yang timbul dari citra diri negatif terhadap peranan orang tua kepada anak. Saran untuk penelitian selanjutnya: agar peneliti selanjutnya dapat menyorot apakah ada</p> |
|--|--|---|--|---|--|---|---|--|---|--|

|  |  |  |   |  |  |  |                                |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | menyebabkan penilaian negatif terhadap tubuhnya ( <i>body image</i> ) |  |  |  | <i>Solutions</i> ) versi 24.0. |  | <i>image</i> ) yang dimiliki remaja putri, maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang dialami pada remaja putri. Sebaliknya semakin negatif citra tubuh ( <i>body image</i> ) yang dimiliki remaja putri, maka akan semakin tinggi | hubungan timbulnya citra diri negatif dari remaja yang diakibatkan dari hubungan positif orang tua.<br><br>Hasil wawancara tidak dituliskan secara rinci pada penelitian ini |
|--|--|--|---|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|

|    |                |  |  |  |  |  |   |   |   |   |
|----|----------------|--|--|--|--|--|---|---|---|---|
|    |                |  |  |  |  |  |   |   | kecemasan sosial yang dialami pada remaja putri.  |   |
| 5. | Kira Archibald | The Role of Body Image and Social Anxiety in Problematic Drinking Behavior | elevansi perilaku minum bermasalah pada mahasiswa usia kuliah adalah mengkhawatirkan 83% (NIAAA, 2008). Sayangnya masalah alkohol penggunaan bukan satu-satunya masalah yang | Topik fokus pada penelitian ini adalah siswa baik laki-laki dan perempuan. Peneliti ingin mengetahui apakah alcohol dapat menjadi pemicu individu memiliki kecemasan | Citra tubuh telah dihubungkan dengan perilaku kesehatan berisiko lainnya, seperti gangguan makan (Slade & Brodie, 1994), merokok (Granner, Black, & Abood, 2002), dan olahraga yang tidak sehat pola (Hausenblas & Fallon, 2001). Telah disarankan | Variabel terikat: Body Image<br><br>Variabel Bebas : <i>Social anxiety</i> | Analisis statistik Statistik deskriptif dilakukan pada variabel antar est.Independen t-test dilakukan untuk menguji perbedaan gender referensi. Untuk menguji hubungan antara | Peserta Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 56 orang (38 perempuan, 17 laki-laki) siswa dari perguruan tinggi Massachusetts Tenggara, direkrut dari kelas | Banyak penelitian telah menunjukkan hubungan antara citra tubuh ketidakpuasan dan kecemasan sosial yang tinggi (misalnya Cash, Therriault, & Annis, 2004; | - |

|  |  |  |  |               |   |  |  |                             |   |  |
|--|--|--|--|---------------|---|--|--|-----------------------------|---|--|
|  |  |  | <p>dihadapi mahasiswa saat ini. mahasiswa, terutama wanita, juga memiliki tingkat masalah citra tubuh yang tinggi dan tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Dengan semua masalah ini begitu lazim dalam hal ini populasi, perlu untuk menguji bagaimana variabel-variabel ini berinteraksi satu sama lain untuk mempengaruhi</p> | <p>sosial</p> | <p>bahwa alasan koneksi ini mungkin untuk mengendalikan seseorang berat badan, yang sering menjadi perhatian bagi mereka yang memiliki tubuh negatif gambar (Slade &amp; Brodie, 1994). Perbedaan gender juga memainkan peran penting dalam penelitian ini karena pria dan wanita dapat minum untuk alasan yang berbeda. Penelitian sebelumnya tentang perbedaan gender dalam</p> |  | <p>kecemasan sosial, citra tubuh, penggunaan alkohol, dan harapan minum Pearson's r korelasi dilakukan.</p> <p>Beberapa skala yang berbeda digunakan untuk mengukur citra tubuh Pertanyaan Hubungan Tubuh-Diri Multidimensi - naire's-Appearance Subscales (MBSRQ-AS; Cash et al., 1986)</p> | <p>pengantar psikologi.</p> | <p>Streigel-Moore, Silberstein, &amp; Rodin, 1993). Kecemasan sosial dapat menghancurkan seorang mahasiswa yang selalu dikelilingi oleh orang-orang yang tidak dikenal. Bukan hanya mereka bertemu orang baru di sekolah mereka tetapi di</p> |  |
|--|--|--|--|---------------|---|--|--|-----------------------------|---|--|

|  |  |  |                     |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---------------------|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  | kehidupan individu. |  | hubungan antara kecemasan sosial dan konsumsi alkohol telah menghasilkan hasil yang beragam. Dalam sebuah studi dari 1.217 sarjana psikologi siswa, laki-laki melaporkan tingkat kecemasan sosial yang sedikit lebih tinggi dan penggunaan alkohol dibandingkan perempuan (Neighbors, 2007). |  | terdiri dari subskala Body Area Satisfaction (BAS) dan Appearance Evaluation (AE), yang mengukur kepuasan tubuh. Overweight Preoccupation (OWP) mengukur kekhawatiran tentang berat badan dan Self-Classified Weight (SCW) mengukur persepsi peserta tentang berat badannya sendiri (Cash |  | acara sosial di luar kelas juga. Manual Statistik Diagnostik (DSM-IV-TR) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai "ketakutan yang terus-menerus terhadap seseorang" . atau lebih situasi sosial atau kinerja di mana orang tersebut terkena |  |
|--|--|--|---------------------|--|--|--|---|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>et al., 2000). Keadaan Penampilan Fisik dan Skala Kecemasan Sifat: Versi Sifat (PASTAS; Reed, et al., 1991) juga digunakan untuk mengukur citra tubuh. Secara khusus itu menilai bagian tubuh mana menimbulkan kekhawatiran atau kecemasan peserta. Drive Untuk Mus- Skala cularity</p> | <p>orang asing atau kemungkinan pengawasaan oleh orang lain” (APA, 2000). Investigasi lanjutan ke dalam hubungan antara citra tubuh dan kecemasan sosial dijamin untuk menciptakan gambaran yang lebih lengkap tentang mekanism</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | <p>(McCreary &amp; Sasse, 2000) dan Tubuh Pria Skala Sikap (MBAS) ditambahkan untuk meningkatkan item di survei yang mengukur citra tubuh menyangkut hal-hal yang lebih tipikal. kal laki-laki. Skala Kecemasan Sosial Leibowitz (LSAS; Leibowitz bowitz, 1987) digunakan sebagai ukuran dasar kecemasan</p> | <p>e penjelasan bertanggung jawab atas hubungan ini.</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | <p>sosial. Skala ini dapat dibagi menjadi subskala menghindari dan kecemasan atau a skor total dapat digunakan. Skala Kecemasan Penampilan Sosial (SAAS; Hart, et al., 2008) adalah survei 16 item yang digunakan untuk menghitung bagaimana citra diri sosial peserta diubah karena jumlah</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | kecemasan yang mereka rasakan dalam situasi sosial. Alkohol Gunakan Tes Identifikasi Gangguan (AUDIT; WHO, 2001) digunakan untuk mengukur tingkat minum berisiko peserta atau seberapa berat seorang peserta minum. Revisi Minum Ex-Kuesioner pectancy (DEQ-R; Lee et al., 2003)) |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | <p>digunakan untuk mengukur harapan yang dimiliki setiap peserta tentang apa yang minum akan dilakukan untuk mereka. DEQ-R terdiri dari lima: subskala: Peningkatan Keyakinan, Pengurangan Ketegangan, Peningkatan Minat Seksual, Peningkatan Kognitif, dan Pikiran Negatif urutan.</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

|    |  |   |  |  |  |   |  |   |   |   |
|----|--|---|--|--|--|---|--|---|---|---|
| 6. | <p>1. Sanjeevini S Dixit</p> <p>2. Nadeem Luqman</p> | <p>Body Image, Social Anxiety and Psychological Distress among Young Adults</p> | <p>Bagi manusia, ada yang lebih penting dari penilaian tentang diri dan evaluasi ini menjadi faktor yang paling definitif dalam proses perkembangan psikologis. Salah satu kasus di mana seorang individu berurusan dengan penilaian tentang dirinya sendiri / dirinya adalah tentang tubuh mereka sendiri. kasus di mana seorang individu berurusan</p> | <p>Penelitian ini bertujuan untuk:</p> <p>1. Untuk menilai hubungan antara Body Image dan Sosial Kecemasan.</p> <p>2. Untuk menilai hubungan antara Body Image dan Gangguan Psikologis. penderitaan di kalangan dewasa muda.</p> | <p>Leary &amp; Kowaliski menyatakan bahwa kecemasan sosial memiliki korelasi moderat dengan sifat diri dan harga diri dan bahwa hubungan di antara mereka tidak langsung sebagaimana adanya dimediasi oleh orang-orang dan keyakinan pribadi mereka tentang bagaimana orang lain mungkin menganggapnya karena orang dengan harga diri rendah berasumsi</p> | <p>Variabel Terikat</p> <p>- Body image</p> <p>Variabel Bebas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Social anxiety</li> <li>Psychological distress</li> </ul> | <p>Analisis data dilakukan dengan menggunakan Paket Statistik untuk IPS versi 16 (SPSS 16.0). Sebuah analisis korelasi dibangun di antara semua variabel.</p> <p>Alat ukur skala yang digunakan adalah <i>Body Image Concern Inventory</i> (BICI), <i>Social Interaction Anxiety Skala</i></p> | <p>Sampel : sebanyak 156 peserta berusia antara 21 dan 25 tinggal di India. Sebanyak 65 laki-laki (41,6%) dan 91 perempuan (58,3%) peserta mengambil bagian dalam penelitian ini. Peralatan Variabel demografi s: Kuesioner standar</p> | <p>Beberapa penelitian bahwa citra tubuh dipengaruhi oleh banyak faktor yang berbeda yang bisa menjadi keluarga, teman, teman sebaya, guru dan masyarakat dan ketika seseorang bertambah tua, pengaruhnya pada tubuh perubahan gambar</p> | - |
|----|--|---|--|--|--|---|--|---|---|---|

|  |  |  |   |  |  |  |   |  |   |  |
|--|--|--|---|--|--|--|---|--|---|--|
|  |  |  | <p>dengan penilaian tentang dirinya sendiri / dirinya adalah tentang tubuh mereka sendiri. Citra tubuh berarti mental citra yang dimiliki individu dari tubuh dan sosoknya. Komponen persepsi untuk citra tubuh adalah bagaimana kita melihat diri kita sendiri ukuran, sosok, dan berat, wajah, gerakan dan tindakan, sedangkan bagian melihat / pandangan</p> |  | <p>bahwa mereka dianggap kurang menguntungkan bagi orang lain dan menyetujui cara daripada orang yang memiliki harga diri tinggi dan karena itu, mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Telah dipelajari bahwa kecemasan sosial mungkin "<i>faktor risiko</i>" dalam perkembangan gangguan makan dan gangguan ini "sering terjadi pada komorbiditas</p> |  | <p>(SIAS) dan Skala Distress Psikologis Kessler (K10). Metode purposive random sampling digunakan untuk pengumpulan data.</p> | <p>adalah digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi demografis seperti: nama, umur, jenis kelamin dan tempat dikumpulkan. Citra tubuh: Citra Tubuh diukur dengan bantuan Tubuh Inventarisasi Kekhawatiran Gambar</p> | <p>dan mungkin menjadi lebih lemah atau lebih kuat, sehingga menciptakan fluks dalam citra tubuh selama seluruh rentang hidup. Kecemasan sosial yang akan diperiksa dalam kaitannya dengan harga diri seseorang, tubuh bentuk perhatian dan</p> |  |
|--|--|--|---|--|--|--|---|--|---|--|

|  |  |  |   |  |                             |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|-----------------------------|--|--|---|--|--|
|  |  |  | adalah bagaimana perasaan kita tentang ini fitur dan bagaimana perasaan kita mengarahkan perilaku kita. |  | dengan kecemasan” gangguan” |  |  | [12]. Ini adalah skala 5 poin mulai dari “1 = Tidak Pernah” hingga “5= Selalu” dengan reliabilitas dan validitas skala memuaskan dan alat memiliki keandalan tinggi 0,75 dan validitas 0,72. Kecemasan sosial: Untuk mengukur kecemasan | tingkat BMI. Kecemasan sosial seperti yang didefinisikan oleh DSM adalah "ketakutan yang terus-menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial atau kinerja" di mana orang tersebut terpapar dengan orang yang tidak dikenal |  |
|--|--|--|---|--|-----------------------------|--|--|---|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  | <p>sosial, Interaksi Sosial Skala Kecemasan (RP Mattick &amp; Clark) digunakan. validitasnya masing-masing 0,73 dan 0,68. Tekanan psikologis: Untuk mengukur tekanan psikologis, Skala Distress Psikologis Kessler (Kessler R, 2001) digunakan.</p> | <p>atau kemungkinan penguasaan orang lain". Telah dipelajari bahwa kecemasan sosial mungkin "faktor risiko" dalam perkembangan gangguan makan dan gangguan ini "sering terjadi pada komorbiditas dengan kecemasan gangguan"</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|--|



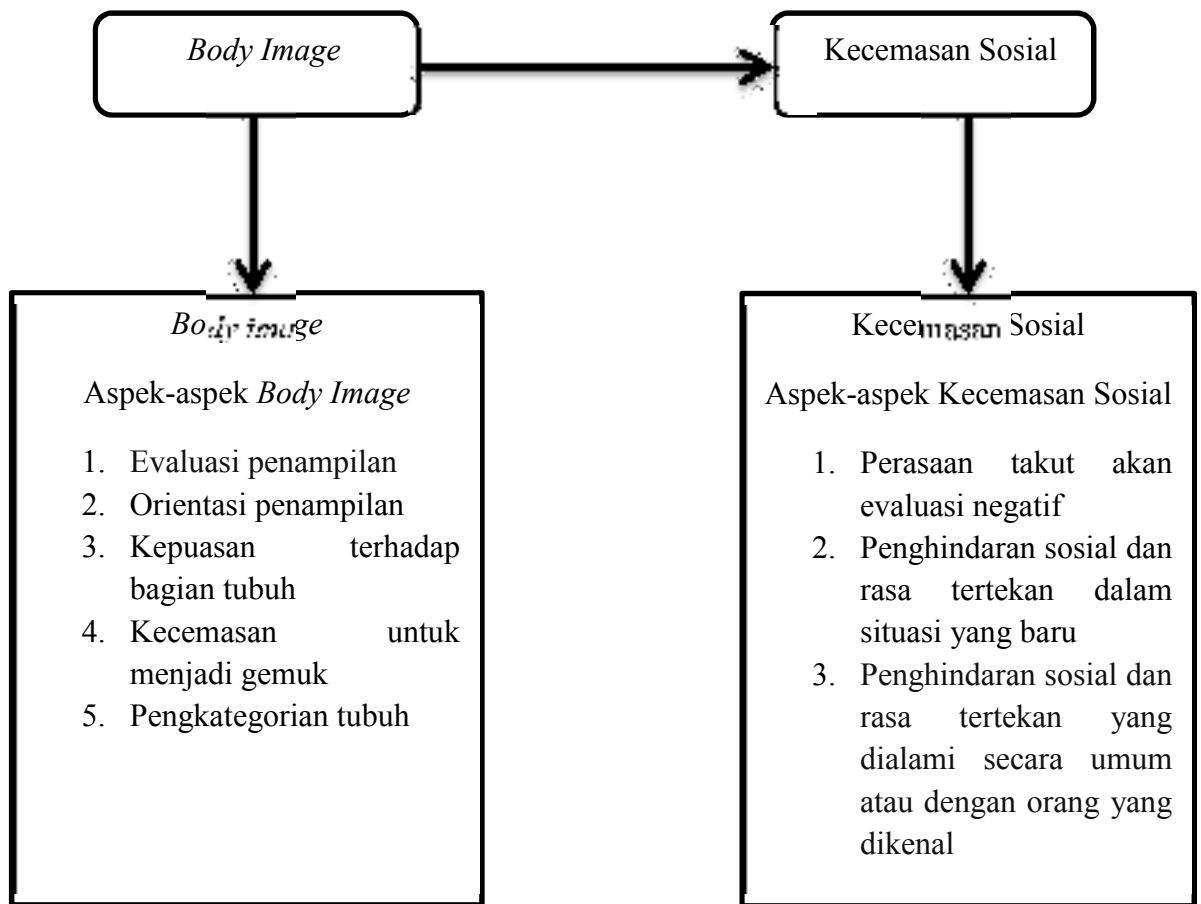
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | <p><b>Implikasi:</b><br/> Signifikan korelasi ditemukan antara perhatian citra tubuh dan sosial kecemasan serta antara kekhawatiran citra tubuh dan psikologis kesulitan. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Dapat disimpulkan bahwa</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | individu harus didorong untuk mengenali bahwa kualitas emosional, karakter dan individualitas sama-sama mengekspresikan keindahan seperti fisik penampilan dengan memberikan intervensi dan konseling |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|

## 2.4 Kerangka Konseptual

*Body image* adalah gambaran yang dimiliki seseorang didalam pikirannya mengenai ukuran, keadaan, kondisi atau postur tubuh. Perubahan fisik yang dialami oleh seorang remaja khususnya remaja perempuan dapat mempengaruhi hubungan dalam berinteraksi dengan orang lain atau teman sebayanya. Tingkat *body image* pada individu dapat dilihat dari cara individu mempersepsikan tingkat puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Penampilan fisik merupakan hal yang penting bagi individu untuk dapat sukses bergaul dengan orang lain, kehidupan sosial pada usia remaja mulai menunjukkan ketertarikan untuk berinteraksi dengan orang yang berada disekitarnya. Remaja yang ingin bergaul harus mulai memahami orang lain sebagai individu yang unik dan berbeda dengan dirinya sehingga, peran sosialnya akan ditentukan ketika individu mulai menemukan jati dirinya tetapi apabila hal tersebut tidak tercapai maka dapat menimbulkan kecemasan sosial bagi remaja tersebut.

Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa gelisah, tertekan, dan menghindari situasi sosial yang baru dengan orang yang tidak dikenal bahkan menghindari orang yang dikenal sekalipun karena berfikir bahwa ada sesuatu yang buruk ketika remaja berhadapan dengan orang tersebut. Berdasarkan uraian diatas, maka kerangka konseptual pada penelitian ini sebagai berikut:



**Bagan II.1 Kerangka konseptual pengaruh *body image* dengan kecemasan sosial**

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana pada rumusan masalah penelitian telah diuraikan dalam bentuk pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan atas teori yang relevan dan belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data. Hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah pada penelitian, dan belum mendapatkan jawaban yang

empirik. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diatas, diajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ha: Ada pengaruh *body image* terhadap kecemasan sosial pada Remaja Perempuan di SMAN 17 Medan.

Ho: Tidak ada pengaruh *body image* terhadap kecemasan sosial pada Remaja Perempuan di SMAN 17 Medan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan cara pemecahan masalah penelitian yang dilaksanakan secara terencana dan cermat dengan maksud untuk mendapatkan fakta dan kesimpulan dapat memahami, menjelaskan, meramalkan suatu keadaan dalam masalah yang sedang diteliti (Mundir, 2013). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang dimana dapat memecahkan dan membatasi fenomena menjadi terukur dengan menggunakan Skala dalam variabel penelitian untuk menjawab rancangan pada fenomena penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan *review* penelitian terdahulu Paramitha, dkk (2021:10)

#### **3.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian pada hakikatnya merupakan suatu atribut atau nilai atau sikap dari orang lain, organisasi yang memiliki variasi tertentu yang didapatkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:68). Adapun variabel yang dibahas dalam penelitian ini meliputi dua variabel, yaitu:

1. Variabel Bebas (*Independent Variabel*) : *Body Image*
2. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*) : Kecemasan Sosial

#### **3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **3.2.1. Kecemasan Sosial**

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dalam menghadapi evaluasi dari orang lain dan takut dipermalukan di depan umum untuk menjadi pusat perhatian orang lain. Skala

Kecemasan sosial disusun berdasarkan aspek yang dibagikan oleh La Greca & Lopez (1998) yang dituangkan dalam tiga aspek yaitu: *fear of negative evaluation (FNE)*, *social avoidance and distress new (SAD-new)*, *social avoidance and distress general (SAD-general)*. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala ini, maka semakin tinggi pula kecemasan sosial pada remaja perempuan. Semakin rendah skor yang dihasilkan maka semakin rendah kecemasan sosial pada remaja perempuan.

### **3.2.2. Body image**

*Body image* adalah gambaran perasaan individu terhadap bentuknya, bagaimana seseorang mengevaluasi dan memberikan pandangan terhadap mengenai yang sedang dipikirkan dan rasakan terhadap bentuk tubuh, ukuran, dan situasi atas evaluasi orang-orang terhadap dirinya. Cash, dkk (2002) yang dituangkan berdasarkan lima aspek yaitu: *Appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, *self-classified weight*.

## **3.3 Subjek Penelitian**

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu remaja perempuan kelas X – XI IPA & IPS di SMA Negeri 17 Medan.

### **3.3.1. Populasi**

Menurut Muhyi, dkk (2018:41) yang menyatakan bahwa populasi merupakan wilayah yang terdiri dari obyek/subjek dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti sebagai penarik kesimpulan, dalam penarikan populasi peneliti dapat menggunakan satu orang yang memenuhi kriteria yang diinginkan peneliti

sesuai dengan karakteristik yang diminta. Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah remaja perempuan di SMA Negeri 17 Medan.

**Tabel 3.1 Daftar Populasi**

| No.                                      | Kelas              | Jumlah               |
|--|--------------------|----------------------|
| 1.                                       | X MIPA – X IPS     | 191 siswa            |
| 2.                                       | XI MIPA - XI IPS   | 130 siswa            |
| 3.                                       | XII MIPA - XII IPS | 142 siswa            |
| Jumlah keseluruhan partisipan sebanyak : |                    | 463 siswa perempuan. |

### 3.3.2. Sampel

Muhyi, dkk (2018:41) menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian yang diambil dari sejumlah populasi yang ada. Dalam penarikan sampel peneliti tidak diharuskan untuk mempelajari semua yang ada pada populasi dikarenakan adanya keterbatasan seperti dana, waktu, dan tenaga akan tetapi penarikan sampel dalam populasi harus benar-benar *representative* (mewakili). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* atau biasa disingkat Random sampling merupakan metode pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi diberikan *opportunity* (kesempatan) untuk menjadi sampel dalam penelitian. Pemilihan teknik random sampling diketahui untuk memilih responden didasarkan pada angka random dan diperoleh sesuai dengan jumlah sampel yang didapatkan.



Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil dihitung dengan aplikasi G.Power yang dilakukan pada tanggal 4 April 2022, sebagai berikut:

Effect size d : 0,5  
 $\alpha$  err prob : 0,05  
Power (1- $\beta$  err prob) : 0,80  
Critical t : 1.9714347  
Sample size group : 128  
Actual power : 0.8014596

Maka jumlah responden berdasarkan penghitungan menggunakan G-Power adalah berjumlah 128 Responden. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 128 remaja perempuan di SMA Negeri 17 Medan.

### **3.4. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur yang mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Skala *Likert* dalam pengukuran ini memiliki bentuk pernyataan yang diajukan memiliki item *favourable* dan *unfavourable*. Untuk masing-masing pernyataan disediakan empat alternatif jawaban yang menunjukkan sikap Sangat Setuju (SS), Setuju, (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 1,2,3,4 untuk jawaban *favourable* dan penilaian bergerak 4,3,2,1 untuk jawaban *unfavourable*. Skala yang digunakan adalah skala Kecemasan sosial dan skala *Body image*.

**Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala likert “Kecemasan sosial”**

| Pilihan Jawaban     | Bentuk Pernyataan |                    |
|---------------------|-------------------|--------------------|
|                     | <i>Favorable</i>  | <i>Unfavorable</i> |
| Sangat Setuju       | 1                 | 4                  |
| Setuju              | 2                 | 3                  |
| Tidak setuju        | 3                 | 2                  |
| Sangat Tidak Setuju | 4                 | 1                  |

**Tabel 3.3 Kriteria penilaian skala likert “*Body image*”**

| Pilihan Jawaban     | Bentuk Pernyataan |                    |
|---------------------|-------------------|--------------------|
|                     | <i>Favorable</i>  | <i>Unfavorable</i> |
| Sangat Setuju       | 1                 | 4                  |
| Setuju              | 2                 | 3                  |
| Tidak setuju        | 3                 | 2                  |
| Sangat Tidak Setuju | 4                 | 1                  |

### **3.5. Prosedur Pelaksanaan Penelitian**

Prosedur pelaksanaan penelitian terdiri dari dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

#### **3.5.1. Persiapan penelitian**

Penelitian ilmiah ini merupakan suatu cara memperoleh, mengembangkan maupun menguji suatu kebenaran dari ilmu pengetahuan, maka dari itu untuk mendapatkan data yang akurat peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrument penelitian.

#### **3.5.2. Pembuatan alat ukur**

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala Kecemasan sosial disusun berdasarkan aspek kecemasan sosial dari La greca & Lopez (1998) yang

memiliki tiga aspek yaitu: aspek *fear of negative evaluation*, aspek *social avoidance and distress new*, aspek *social avoidance and distress general*.

Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan yang disajikan dalam kalimat *favorable* dan *unfavorable*. Nilai item-item *favorable* bergerak dari angka 1-4 dan item-item *unfavorable* bergerak dari angka 4-1. Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan pada remaja dan butir-butir dari setiap pernyataan disesuaikan dengan kondisi yang dirasakan, skala kecemasan sosial sendiri terdiri atas 50 item. Item-item pernyataan tersebut disusun menjadi instrument uji coba.

Sebaran uji coba skala Kecemasan sosial tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini, yaitu:

**Table 3.4** *Blue print* skala Kecemasan sosial Sebelum Uji Coba

| No. | Aspek  | Indikator  | Nomor Item |               | Jumlah |
|-----|--|--|------------|---------------|--------|
|     |  |  | Favorabel  | Unfavorabel   |        |
| 1.  | Ketakutan akan evaluasi negatif ( <i>fear of negative evaluation</i> ) | Memiliki ketakutan saat orang lain memberikan penilaian. | 2,4,25,43  | 1             | 5      |
|     |  | Mengalami kekhawatiran dalam situasi tertentu.           | 6,27,44    | 5,28,29,34,36 | 8      |

|    |  |   |             |             |   |
|----|--|---|-------------|-------------|---|
|    |  | Berbicara jika ada hal yang penting saja.                           | 8,26,45     | 7,35        | 5 |
| 2. | Penghindaran sosial dan distress baru ( <i>social avoidance and distress new</i> )     | Mengalami kegugupan saat bertemu dengan orang baru yang dikenal.    | 10,30,31,46 | 9,11,32     | 7 |
|    |  | Menghindari keramaian karena tidak merasa nyaman.                   | 12,14,50    | 13          | 4 |
|    |  | Lebih banyak memprediksi sesuatu yang belum tentu dapat terjadi.    | 16,47       | 15          | 3 |
| 3. | Penghindaran sosial dan distress umum ( <i>social avoidance and distress general</i> ) | Mengalami ketidakpercayaan diri pada saat berbicara didepan umum.   | 34,48       | 17,18,41,42 | 6 |
|    |  | Lebih banyak berdiam diri daripada berkomunikasi dengan orang lain. | 19,22,49    | 22,38       | 5 |

|             |               |  |          |            |    |
|-------------|---------------|--|----------|------------|----|
| D<br>e<br>m |               | Sangat sulit untuk membicarakan dengan orang lain. | 21,23,24 | 3,37,39,40 | 8  |
|             | <b>Jumlah</b> |  | 26       | 24         | 50 |

ikian juga dengan skala *Body image* ini didasarkan pada aspek-aspek *Body image* menurut Cash, dkk (2002) yang memiliki lima aspek yaitu: aspek *Appearance evaluation*, aspek *Appearance orientation*, aspek *Body area satisfaction*, aspek *Overweight preoccupation*, aspek *Self-classified weight*. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *Blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan yang disajikan dalam kalimat *favorable* dan *unfavorable*. Nilai item-item *favorable* bergerak dari angka 1-4 dan item-item *unfavorable* bergerak dari angka 4-1. Skala ini bertujuan untuk mengukur pendapat dan sikap remaja terkait dengan kepuasan tubuh. Butir-butir dari setiap pernyataan disesuaikan dengan kondisi yang dirasakan, skala *body image* sendiri terdiri atas 46 item. Item-item pernyataan tersebut disusun menjadi instrument uji coba.

**Table 3.4.** *Blue print* skala *Body image* Sebelum Uji Coba

| No. | Aspek | Indikator | Nomor Item |             | Jumlah |
|-----|-------|-----------|------------|-------------|--------|
|     |       |           | Favorabel  | Unfavorabel |        |

|    |   |   |              |                 |   |
|----|---|---|--------------|-----------------|---|
| 1. | <i>Appearance evaluation</i><br>(evaluasi penampilan)             | Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri.    | 2, 4, 10, 32 | 6, 8            | 6 |
|    |   | Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain. | 33, 46       | 25, 44          | 4 |
| 2. | <i>Appearance orientation</i><br>(orientasi penampilan)           | Perhatian individu dalam menjaga penampilan   | 5, 7, 42, 31 | 1, 3, 9, 41, 45 | 9 |
| 3. | <i>Body area satisfaction</i><br>(kepuasan terhadap bagian tubuh) | 5. Kepuasan terhadap wajah                    | 12, 20       | 21              | 3 |
|    |   | 6. Kepuasan terhadap tubuh                    | 14           | 34, 38          | 3 |
|    |   | 7. Kepuasan terhadap berat badan              | 16, 23       | 22, 40          | 4 |
|    |   | 8. Kepuasan terhadap keseluruhan tubuh        | 18           | 37              | 2 |

|               |  |  |            |        |    |
|---------------|--|--|------------|--------|----|
| 4.            | <i>Overweight preoccupation</i><br>(kecemasan menjadi gemuk)   | 9. Kewaspadaan individu terhadap berat badan | 11, 19     | 29, 27 | 4  |
|               |  | 10. Kecemasan terhadap kegemukan             | 13         | 17, 43 | 3  |
|               |  | 11. Membatasi pola makan                     | 35         | 15, 39 | 3  |
| 5.            | <i>Self-classified weight</i><br>(pengkategorian ukuran tubuh) | Ketakutan dalam kenaikan berat badan.        | 24, 26, 28 | 30, 36 | 5  |
| <b>Jumlah</b> |  |  | 23         | 23     | 46 |

### 3.6. Uji Coba Skala

Pelaksanaan uji coba skala kecemasan sosial dan *body image* dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2022. Kuesioner yang disebar sebanyak 80 eksemplar kepada 80 siswa perempuan di SMAN 17 Medan dengan penyebaran menggunakan media *WhatsApp*. Langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan tahapan uji coba untuk kuesioner ini adalah dengan menyebarkan kuesioner kepada subjek penelitian melalui media *WhatsApp* kemudian dalam kuesioner tersebut, peneliti telah memberikan keterangan untuk cara mengisi identitas maupun cara memilih jawaban dari setiap butir-butir pernyataan yang telah tersedia dari 2 skala yaitu kecemasan sosial dan *body image* yang

akan di uji coba. Berdasarkan uji coba terhadap skala kecemasan sosial dan skala *body image* diketahui bahwa per 96 butir pernyataan yang berasal dari kedua skala terdapat 31 item yang tidak valid dan sebanyak 65 butir pernyataan yang valid. Dimana sebanyak 17 item yang gugur di uji coba pada variabel kecemasan sosial dan 14 item yang gugur pada variabel *body image*.

Pengujian reliabilitas skala kecemasan sosial dan skala *body image* dilakukan dengan menggunakan *Cronbach Alpha*. Tinggi rendahnya realibilitas ditunjukkan oleh koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,949$ . Hal ini menunjukkan bahwa skala ini layak untuk digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

Sehingga *Blue Print* setelah uji coba adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.6**

**Perincian Butir-butir Skala Kecemasan sosial yang Sahih dan Gugur**

Setelah Uji Coba

**3.6.1. Kecemasan sosial**

| No. | ASPEK  | INDIKATOR   | ITEM AWAL |               | UJI COBA SKALA |            |        |     |
|-----|--|---|-----------|---------------|----------------|------------|--------|-----|
|     |  |   | FAV       | UNfav         | SAHIH          |            | GUGUR  |     |
|     |  |   |           |               | F              | UF         | F      | UF  |
| 1.  | Ketakutan akan evaluasi negatif ( <i>fear of negative evaluation</i> ) | 1. Memiliki ketakutan saat orang lain memberikan penilaian. | 2,4,25,43 | 1             | 4,43           | 1          | *2,*25 | -   |
|     |  | 2. Mengalami kekhawatiran dalam situasi tertentu.           | 6,27,44   | 5,28,29,34,36 | 44             | 5,28,34,36 | *6,*27 | *29 |



|    |  |  |                                  |                                    |                         |                      |                     |                          |
|----|--|--|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------|
|    | )  | 3. Berbicara jika ada hal yang penting saja.   | 8,26,45                          | 7,35                               | 8,26,45                 | 7,35                 | -                   | -                        |
| 2. | Pengindaran sosial dan distress baru ( <i>social avoidance and distress new</i> )      | 1. Mengalami kegugupan saat bertemu dengan orang baru yang dikenal.<br>2. Menghindari keramaian karena tidak merasa nyaman.<br>3. Lebih banyak memprediksi sesuatu yang belum tentu dapat terjadi. | 10,30,31,46<br>12,14,50<br>16,47 | 9,11,32<br>13<br>15                | 10,30,31<br>12,50<br>16 | 9,32<br>33<br>15     | *46<br>*14<br>*47   | *11<br>-<br>-            |
| 3. | Penghindaran sosial dan distress umum ( <i>social avoidance and distress general</i> ) | 1. Mengalami ketidakpercayaan diri pada saat berbicara didepan umum.<br>2. Lebih banyak berdiam diri daripada berkomunikasi dengan orang lain.<br>3. Sangat sulit untuk                            | 34,48<br>19,22,49<br>21,23,24,   | 17,18,41,42<br>20,38<br>3,37,39,40 | 34<br>19<br>21,23,24    | 17,41<br>38<br>37,40 | *48<br>*22,*49<br>- | *18,*42<br>*20<br>*3,*39 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | membuka pembicaraan dengan orang lain. |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Catatan:** Item gugur ditandai dengan warna merah. (\*)

### 3.6.2. Body image

Sehingga *Blue Print* setelah uji coba adalah sebagai berikut:

| No. | ASPEK  | INDIKATOR  | ITEM AWAL      |                    | UJI COBA       |                 | SKALA |         |
|-----|--|--|----------------|--------------------|----------------|-----------------|-------|---------|
|     |  |  | FAV            | UNfav              | SAHIH          |                 | GUGUR |         |
|     |  |  |                |                    | F              | UF              | F     | UF      |
| 1.  | <i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)             | 1. Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri.    | 2, 4,10, 32    | 6, 8               | 2, 4, 10       | -               | *32   | *6, * 8 |
|     |  | 2. Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain. | 33, 46         | 25, 44             | 33, 46         | 25              | -     | *44     |
| 2.  | <i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)           | 1. Perhatian individu dalam menjaga penampilan   | 5, 7, 42<br>31 | 1, 3, 9,<br>41, 45 | 5, 7, 42<br>31 | 3, 9,<br>41, 45 | -     | *1      |
| 3.  | <i>Body area satisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh) | 1. Kepuasan terhadap wajah                       | 12, 20         | 21                 | 12, 20         | -               | -     | *21     |
|     |  | 2. Kepuasan terhadap tubuh                       | 14             | 34, 38             | 14             | 38              | -     | *34     |
|     |  | 3. Kepuasan terhadap berat badan                 | 16, 23         | 40, 22             | 16, 23         | 22              | -     | *40     |
|     |  | 4. Kepuasan terhadap                             | 18             | 37                 | 18             | -               | -     | *37     |

|                                 |  | keseluruhan tubuh                            |            |        |            |    |             |     |
|---------------------------------|--|--|------------|--------|------------|----|-------------|-----|
| 4.                              | <i>Overweight preoccupation</i><br>(kecemasan menjadi gemuk)   | 1. Kewaspadaan individu terhadap berat badan | 11, 19     | 29, 27 | 11, 19     | 27 | -           | *29 |
| 2. Kecemasan terhadap kegemukan |  | 13   | 17, 43     | 13     | -          | -  | *17,<br>*43 |     |
| 3. Membatasi pola makan         |  | 35   | 15, 39     | 35     | 39         | -  | *15         |     |
| 5.                              | <i>Self-classified weight</i><br>(pengkategorian ukuran tubuh) | Ketakutan dalam kenaikan berat badan.        | 24, 26, 28 | 30, 36 | 24, 26, 28 | 30 | -           | *36 |

**Catatan:** Item gugur ditandai dengan warna merah.(\*)

### 3.7. Instrumen Penelitian

#### 3.7.1. Uji Validitas

Teknik untuk mengukur validitas kuesioner dengan menghitung korelasi antar data pada masing-masing pernyataan dengan skor total, tingkat kevalidan atau keakuratan suatu instrument. Instrument yang dapat dikatakan Valid ketika mampu mengukur item-item dari pernyataan sesuai dengan jumlah aspek dan indikatornya (Arikunto:146).

Dalam penelitian ini Uji Validitas menggunakan versi *SPSS 25 for Windows* pada tabel dengan item total statistik, suatu butir pernyataan dikatakan valid jika r-hitung yang merupakan nilai dari *corrected-total correlation* koefisien yang berkisar antar 0,30 sampai dengan 0,50 telah berkontribusi yang baik terhadap efisiensi suatu lembaga

penelitian (Nugroho, 2005). Oleh karena itu masing-masing butir pertanyaan dikatakan valid apabila *corrected-total correlation* minimal sebesar 0,30.

Berikut ini merupakan table dari hasil uji validitas yang diperoleh melalui program *SPSS for 25 Windows*.

**Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas**

| Pernyataan | r-hitung | r-tabel | Keputusan |
|------------|----------|---------|-----------|
| P1         | 0,406    | 0,3     | Valid     |
| P2         | 0,410    | 0,3     | Valid     |
| P3         | 0,499    | 0,3     | Valid     |
| P4         | 0,618    | 0,3     | Valid     |
| P5         | 0,506    | 0,3     | Valid     |
| P6         | 0,636    | 0,3     | Valid     |
| P7         | 0,499    | 0,3     | Valid     |
| P8         | 0,404    | 0,3     | Valid     |
| P9         | 0,636    | 0,3     | Valid     |
| P10        | 0,636    | 0,3     | Valid     |
| P11        | 0,697    | 0,3     | Valid     |
| P12        | 0,417    | 0,3     | Valid     |
| P13        | 0,386    | 0,3     | Valid     |
| P14        | 0,499    | 0,3     | Valid     |
| P15        | 0,577    | 0,3     | Valid     |
| P16        | 0,745    | 0,3     | Valid     |
| P17        | 0,406    | 0,3     | Valid     |
| P18        | 0,667    | 0,3     | Valid     |
| P19        | 0,368    | 0,3     | Valid     |
| P20        | 0,467    | 0,3     | Valid     |
| P21        | 0,467    | 0,3     | Valid     |
| P22        | 0,467    | 0,3     | Valid     |
| P23        | 0,467    | 0,3     | Valid     |
| P24        | 0,368    | 0,3     | Valid     |
| P25        | 0,467    | 0,3     | Valid     |
| P26        | 0,565    | 0,3     | Valid     |
| P27        | 0,368    | 0,3     | Valid     |
| P28        | 0,540    | 0,3     | Valid     |
| P29        | 0,472    | 0,3     | Valid     |
| P30        | 0,554    | 0,3     | Valid     |
| P31        | 0,502    | 0,3     | Valid     |
| P32        | 0,543    | 0,3     | Valid     |
| P33        | 0,377    | 0,3     | Valid     |

Variabel  
Kecemasan Sosial

|    |       |    |     |       |
|----|-------|----|-----|-------|
| P1 | 0,719 | 69 | 0,3 | Valid |
|----|-------|----|-----|-------|

Variabel  
Body Image

|     |       |     |       |
|-----|-------|-----|-------|
| P2  | 0,753 | 0,3 | Valid |
| P3  | 0,525 | 0,3 | Valid |
| P4  | 0,471 | 0,3 | Valid |
| P5  | 0,594 | 0,3 | Valid |
| 6   | 0,339 | 0,3 | Valid |
| P7  | 0,530 | 0,3 | Valid |
| P8  | 0,748 | 0,3 | Valid |
| P9  | 0,417 | 0,3 | Valid |
| P10 | 0,911 | 0,3 | Valid |
| P11 | 0,865 | 0,3 | Valid |
| P12 | 0,738 | 0,3 | Valid |
| P13 | 0,719 | 0,3 | Valid |
| P14 | 0,711 | 0,3 | Valid |
| P15 | 0,596 | 0,3 | Valid |
| P16 | 0,461 | 0,3 | Valid |
| P17 | 0,623 | 0,3 | Valid |
| P18 | 0,813 | 0,3 | Valid |
| P19 | 0,778 | 0,3 | Valid |
| P20 | 0,721 | 0,3 | Valid |
| P21 | 0,749 | 0,3 | Valid |
| P22 | 0,805 | 0,3 | Valid |
| P23 | 0,697 | 0,3 | Valid |
| P24 | 0,324 | 0,3 | Valid |
| P25 | 0,446 | 0,3 | Valid |
| P26 | 0,690 | 0,3 | Valid |
| P27 | 0,336 | 0,3 | Valid |
| P28 | 0,522 | 0,3 | Valid |
| P29 | 0,680 | 0,3 | Valid |
| P30 | 0,488 | 0,3 | Valid |
| P31 | 0,540 | 0,3 | Valid |
| P32 | 0,417 | 0,3 | Valid |

Sumber : Data Olahan Peneliti, 2022.

### 3.7.2. Uji Realibilitas

Uji realibilitas dalam penelitian ini dimaksud untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran secara konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama (Nugroho, 2005). Realibilitas merupakan ukuran mengenai konsisten internal dari indikator-indikator

sebuah konstruk yang menunjukkan derajat sampai dimana masing-masing indikator mengidentifikasi sebuah konstruk yang umum.

Pengujian realibilitas dilakukan dengan *Cronbach alpha*. Realibilitas merupakan angka indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dipercaya atau dapat diandalkan, dengan kata lain realibilitas menunjukkan suatu konsistensi alat pengukur suatu gejala yang sama. Uji reliabilitas ini untuk mengukur variabel dari indikator-indikator yang dipilih sesuai dengan fenomena yang terjadi. Uji realibilitas ini menggunakan bantuan SPSS yang dapat memberikan fasilitas untuk mengukur realibilitas dengan uji *stastistic cronbach alpha*. Suatu pengukuran dapat diandalkan dengan uji *stastic koefisien cronbach alpha* sama atau lebih dari 0,60.

**Tabel 3.7 Hasil Uji Realibilitas**

| Variabel                            | Jumlah Item | Cronbach Alpha | Keterangan |
|-------------------------------------|-------------|----------------|------------|
| Variabel X<br>( <i>Body Image</i> ) | 32          | 0,947          | Realiabel  |
| Variabel Y<br>(Kecemasan Sosial)    | 33          | 0,864          | Reliabel   |

Sumber : Data Olahan Peneliti, 2022

### 3.8. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang digunakan untuk memecahkan permasalahan yang sedang atau ingin diteliti dengan perolehan data secara lengkap Arikunto (2006). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program komputerisasi *SPSS 25 for Windows* dengan memasukkan data yang dioperasionalisasi untuk diuji.

#### 3.8.1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif merupakan pengumpulan data yang disajikan sehingga lebih mudah untuk dipahami secara deskriptif mengenai keterangan dan fenomena mengenai suatu data untuk menyelesaikan persoalan dalam penelitian.

### **3.8.2. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

Uji determinasi pada intinya adalah mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Nilai koefisien determinasi adalah nol dan satu. Nilai koefisien determinasi yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen sangat terbatas, nilai yang mendekati satu artinya variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen (Kriyantono, 2010:172). Pengolahan data uji coba kuesioner dilakukan dengan menggunakan program *statistic product and service solution* (SPSS) jika nilai signifikan pada *output coefficients* apabila dimasukkan kepersamaan regresi, maka nilai konstanta ( $\alpha$ ) lebih dari 0,05 maka varian variabel Y bernilai positif, dan begitu juga sebaliknya. Jika nilai koefisien regresi variabel X ( $b$ ) bernilai negatif, maka nilai koefisien regresinya kurang dari 0,05 berarti  $H_0$  ditolak dan begitu pula sebaliknya.

## **3.9. Uji Asumsi**

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### **3.9.1. Uji Asumsi Normalitas**



Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Uji normalitas untuk kedua data variabel dengan menggunakan uji *one-sample kolmorov-smornov* dengan bantuan SPSS for Windows 25.

### 3.9.2. Uji Asumsi Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah body image memiliki pengaruh yang linear dengan kecemasan sosial. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana.

### 3.10. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dapat dilihat dari taraf probabilitas (signifikansi) yang ada (*p value*) yang merupakan hasil perbandingan taraf signifikansi dengan hasil signifikansi kecemasan sosial terhadap *body image* pada remaja perempuan. Taraf signifikan yang digunakan adalah jika tingkat probabilitas (signifikansi) lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, dan sebaliknya jika tingkat probabilitas (signifikansi) lebih besar  $\alpha = 0,05$  maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat dirumuskan sebagai berikut :

Signifikansi  $> \alpha = 0,05$ , maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Signifikansi  $< \alpha = 0,05$ , maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima