

## HUBUNGAN BODY IMAGE DAN KOMPARASI SOSIAL DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN MULIA KARYA HUSADA JAKARTA SELATAN

Luthfi Octavani Arrafi<sup>1\*</sup>, Milla Evelianti Saputri<sup>2</sup>, Intan Asri Nurani<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Nasional

Email Korespondensi: Milla.evalianti@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 21 Januari 2023

Diterima: 04 Februari 2023

Diterbitkan: 01 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9051>

### ABSTRACT

*Body image is a person's mental picture of body shape, judgment and perception of himself. Body image can be affected by social comparison or social comparison. This can help adolescent feel inferior and protect against anxiety. Based on the results of data according to the World Health Organization (2012) there are 350 million adolescent blood vessels suffering from social anxiety disorder, which has an impact on depression and suicide. Data for 2016 according to the World Health Organization (WHO) in Indonesia shows that 4.3 per 100,000 people decide to end their lives because they experience social anxiety. Based on data from the Ministry of Health for 2019, anxiety disorders rank second as mental disorders in Indonesia. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and social comparisons with social anxiety in adolescents at Mulia Karya Husada Health Vocational School in South Jakarta. This research uses correlational quantitative with cross sectional approach method. Sampling using total sampling technique with a total sample of 97 respondents. The instruments used were the MBSRQ-AS, UDACS and SAS-A questionnaires using Chi-Square analysis to determine the relationship between variables. The results showed that the two variables, namely Body Image (P Value = 0.008) and social comparison relations (P Value = 0.025) had a significant relationship with social anxiety. In the conclusion of this study, positive body image and low social comparison have a relationship with social anxiety in adolescents. It is hoped that the results of this study will allow adolescents to be more confident and not self-esteem with body shape and size which can cause social anxiety.*

**Keyword :** *Body Image, Social Comparison, Social Anxiety, Adolescent*

### ABSTRAK

*Body image adalah gambaran mental seseorang tentang bentuk tubuhnya, penilaian dan persepsi terhadap dirinya. Body image dapat dipengaruhi oleh perbandingan sosial atau komparasi sosial. Hal ini dapat membantu remaja merasa rendah diri dan pada gilirannya berdampak pada kecemasan. Berdasarkan hasil data menurut World Health Organization (2012) ada 350 juta remaja perkotaan menderita gangguan kecemasan sosial, yang berdampak terjadinya depresi dan perbuatan bunuh diri. Data tahun 2016 menurut World*

Health Organization (WHO) di Indonesia menunjukkan bahwa 4.3 per 100.000 orang memutuskan untuk mengakhiri hidup mereka karena mengalami kecemasan sosial. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2019, gangguan kecemasan menempati urutan kedua gangguan mental di Indonesia. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan *body image* dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada di Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan metode pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel 97 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *MBSRQ- AS*, *UDACS* dan *SAS-A* dengan menggunakan analisis *Uji Chi-Square* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel yaitu *Body Image* ( $P Value = 0,008$ ) dan hubungan komparasi sosial ( $P Value = 0,025$ ) memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial. Kesimpulan penelitian ini, *body image* positif dan komparasi sosial rendah memiliki hubungan dengan kecemasan sosial pada remaja. Diharapkan hasil penelitian ini remaja dapat lebih percaya diri serta tidak melakukan membandingkan diri sendiri dengan bentuk dan ukuran tubuh yang bisa menyebabkan kecemasan sosial.

**Kata Kunci:** *Body Image*, Komparasi Sosial, Kecemasan Sosial, Remaja

## PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang berkembang secara fisik, psikologis, dan sosial menuju kematangan untuk mampu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Masa remaja adalah periode dalam kehidupan, dimana individu transisi dari dewasa ke tanggung jawab orang dewasa. Remaja bukanlah anak-anak dalam hal bentuk tubuh, cara berfikir atau perilaku, tetapi bukan pula orang dewasa. (Ratnasari, 2017).

*Body image* adalah gambaran mental seseorang tentang bentuk tubuhnya, penilaian dan persepsi tentang apa yang dirasakan dan dipikirkan terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta penilaian orang lain tentang dirinya. Kondisi fisik merupakan salah satu hal yang menjadi pertimbangan dalam keberhasilan pergaulan. Remaja sangat peka terhadap kondisi fisik yang tidak sesuai dengan pandangan masyarakat tentang tubuh ideal. Jika ada bagian tubuh yang dianggap buruk cenderung mempengaruhi proses sosialisasi. (Salsabila, 2021).

Gangguan *body image* adalah sebagai gangguan pada cara merasakan citra tubuh, evaluasi diri dan perasaan negatif terhadap kemampuan diri, yang di ekspresikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Gangguan *body image* juga lebih mengacu pada distorsi citra tubuh, termasuk perasaan membeci diri sendiri yang kuat, diproyeksikan ketubuh, bagian tubuh atau yang di anggap berlemak (Mundakir, 2022).

Sebuah penelitian di AS menunjukkan bahwa citra tubuh adalah masalah yang sangat mengkhawatirkan di kalangan anak perempuan, dengan 94% perempuan di AS melaporkan bahwa mereka memiliki *body image* negatif tentang diri mereka sendiri dan ingin mengubah satu bagian tubuh mereka karena kurang percaya diri. 98% perempuan juga mengakui bahwa mereka berfikir negatif setidaknya sekali sehari tentang penampilan mereka (Ratnasari, 2017).

Komparasi sosial adalah proses membandingkan diri sendiri dengan orang lain atas sifat-sifat yang dimiliki sebagai bentuk evaluasi diri dan penilaian kognitif. Keinginan melakukan komparasi sosial akan lebih tinggi ketika remaja mengevaluasi diri sendiri, secara tidak langsung dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri (Salsabila, 2021). Komparasi sosial sering terjadi pada remaja dimana sering membandingkan atribut yang ada pada dirinya dan dibandingkan dengan orang lain yang di lihat secara langsung atau terkadang di lihat pada sosial media (Pratama, D. S. 2021).

Menurut (Pramudita, 2021) kecemasan sosial juga bisa disebut fobia sosial dimana individu merasa takut dan cenderung menghindari situasi sosial dan juga merasa takut dihakimi secara negatif oleh orang lain di sekitarnya. Menurut. (Wardani, dkk. 2020) kecemasan sosial adalah kecemasan yang berlebihan cenderung menetap yang berhubungan dengan perfoma sosial individu akan evaluasi negatif dari orang lain atau lingkungan sekitar yang menimbulkan penghindaran akan situasi sosial tertentu bahkan menarik diri dengan lingkungan sosialnya.

Gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial merupakan rasa cemas atau takut yang luar biasa terhadap situasi sosial atau interaksi dengan orang lain, baik sebelum, sesudah, maupun selama berada dalam situasi tersebut. Beberapa gejala kecemasan sosial yaitu merasa takut atau enggan untuk berinteraksi dan menyapa orang lain, terutama orang yang tidak dikenal, memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, Menghindari bertatap mata dengan orang lain, merasa takut dikritik atau dihakimi orang lain, merasa malu atau takut untuk

berpergian ke luar rumah atau berada di tempat umum (Masyithoh, 2022).

Perkembangan sosial remaja berusaha memisahkan diri dari orang tuanya dan berpindah ke teman sebayanya. Kemudian pada tahap ini, remaja mulai berinteraksi dengan lingkungan sosial dan orang-orang dari lawan jenis. Ketika remaja berinteraksi sosial, tidak semua merasa aman dan nyaman, pada kenyataannya masih banyak remaja khususnya perempuan yang memiliki perasaan cemas, takut bahkan khawatir terhadap lingkungan sekitarnya yang dapat disebut dengan kecemasan sosial (El-Huzni, 2021).

Penyebab kecemasan sosial salah satunya yaitu ketika individu memasuki situasi baru dan perlu melakukan penyesuaian baru terhadap situasi tersebut. Pada remaja individu akan banyak mengalami perubahan baru dalam dirinya. Individu dengan *body image* negatif dapat meningkatkan kecemasan sosial dikarenakan ketidakpuasan yang berlebih terhadap bentuk fisik yang dimilikinya serta pemikiran negatif dan irasional mengenai kondisi tubuhnya. Remaja yang mengalami perubahan fisik akan cenderung membandingkan diri dengan orang lain atau komparasi sosial (Salsabila, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Department of Child & Adolescent Psychiatry & Mental Health (2013) Menunjukkan bahwa individu yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 29,7% memiliki potensi mengalami gangguan mental berupa kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan pria sebanyak 23,1%. (Andini, L.S & Kurniasari, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi gangguan mental emosional pada usia  $\geq 15$ , menurut

data yang di ambil di Provinsi DKI Jakarta sebanyak 10,1%. Pada data prevelensi gangguan mental emosional menurut karakteristik jenis kelamin pada perempuan sebanyak 12.1% sedangkan pada laki - laki sebanyak 7,6%. Pada data prevelensi gangguan mental emosional menurut karakteristik tempat tinggal di perkotaan sebanyak 9,8%.

Gangguan jiwa adalah gangguan kesehatan dengan manifestasi psikologis atau perilaku yang berhubungan dengan penderitaan nyata dan kinerja yang buruk, dan disebabkan oleh gangguan biologis, psikologis, sosial, genetic, fisik, atau kimiawi. Gangguan jiwa dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia, ras, agama, atau status sosial ekonomi (Silvia, 2020).

Penyebab gangguan jiwa ada 3 faktor yaitu : yang pertama faktor somatik merupakan akibat gangguan pada neuroanatomi, neurofisiologi, dan neurokimia, termasuk tingkat kematangan dan perkembangan organik, serta faktor pranatal dan perinatal, yang kedua faktor psikologik, yaitu yang berkaitan dengan interaksi ibu dan anak, peran ayah, persaingan antar saudara kandung, hubungan dalam keluarga, pekerjaan, pemerintahan masyarakat, dan yang terakhir ada faktor sosial budaya, yaitu yang meliputi faktor kestabilan keluarga, pola mengasuh anak, tingkat ekonomi, dan masalah kelompok minoritas yang meliputi prasangka, fasilitas kesehatan dan kesejahteraan yang tidak memadai, serta pengaruh rasial dan keagamaan (Dyah, W. (2022)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (El-Huzni, 2021) tentang hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial pada remaja putri di Yogyakarta responden sebanyak (1,48 %) memiliki tingkat kecemasan

sosial tinggi, sedangkan (78,52 %) responden memiliki tingkat kecemasan sosial sedang dan sebanyak (20 %) responden lainnya memiliki tingkat kecemasan sosial rendah. Disimpulkan bahwa remaja cenderung memiliki kecemasan sosial. Sedangkan berdasarkan hasil klasifikasi data *body image* dapat diketahui bahwa sebanyak 22 responden (16,30 %) memiliki tingkat *body image* tinggi, dan sebanyak 109 responden (80,74 %) memiliki *body image* sedang dan sebanyak 4 responden (2,96 %) memiliki *body image* rendah. Disimpulkan bahwa mayoritas remaja cenderung memiliki *body image* sedang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ratnasari, 2017) tentang hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan bahwa *body image* remaja perempuan lebih banyak dengan kategori negatif (58.7%) dibandingkan dengan yang kategori positif (41.3%). Sedangkan kecemasan sosial pada perempuan lebih banyak dengan katagori tinggi (53.8%) dibandingkan dengan yang kategori rendah (46.2%). Ini menunjukkan bahwa remaja perempuan masih banyak yang peduli dengan situasi sosial.

Pandangan remaja tentang bentuk tubuhnya dapat berupa evaluasi positif atau negatif yang tercermin dalam *body image* remaja. Seorang yang memiliki *body image* positif akan sangat puas dengan bentuk tubuhnya. Ketika seseorang merasa puas dengan bentuk tubuhnya, mereka akan merasa nyaman dan percaya diri dalam lingkungan sosialnya, sedangkan seseorang dengan *body image* yang negatif akan memiliki harga diri rendah, hambatan sosial, dan kecemasan. Idealnya, seseorang individu harus mempunyai citra tubuh yang positif sehingga ia dapat

menerima diri sendiri tanpa harus memperhatikan standar tubuh ideal masyarakat (Salsabila, 2021).

Remaja sangat peka terhadap penampilan dan cenderung memikirkan bagaimana dirinya, apakah disukai orang lain, selalu menggambarkan dan mengembangkan bentuk tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya. Remaja juga sangat peka terhadap kondisi tubuh yang tidak sesuai dengan *body image* ideal, sehingga apabila ada bagian tubuh atau seluruh tubuh yang dianggap tidak sesuai dengan citra ideal, maka cenderung mempengaruhi proses sosialisasi remaja (El-Huzni, 2021).

Cara individu mempersepsikan diri memiliki pengaruh penting terhadap aspek psikologisnya, pandangan yang realistis terhadap diri sendiri, penerimaan dan mengukur bagian tubuh akan memberikan rasa aman, sehingga terhindar dari kecemasan. Hal-hal yang membuat remaja perempuan tidak menerima kondisi fisiknya misalnya: Tinggi badan, berat badan dan bentuk wajah. Sehingga individu dapat mengalami kecemasan sosial, karena khawatir akan menerima penilaian negatif dari orang lain berdasarkan citra tubuhnya. Sepertiga perempuan mengalami ketidakpuasan yang kuat terhadap tubuh atau cita tubuh mereka, yang dapat menyebabkan mereka mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi dan harga diri yang rendah (Ratnasari, 2017).

Dalam hubungan perawat dan pasien, ada beberapa peran perawat dalam keperawatan kesehatan jiwa, yaitu komponen klinik, advokasi pasien dan keluarga, tanggung jawab keuangan, kerja sama antara disiplin ilmu di bidang keperawatan, tanggung gugat sosial, parameter etik-legal. Pada setiap tingkat

peayanan kesehatan jiwa, perawat mempunyai peran tertentu meliputi Peran perawat dalam preventi primer memberikan penyuluhan tentang prinsip sehat jiwa, peran perawat dalam preventi sekunder melakukan skrining dan pelayanan evaluasi kesatan jiwa dan peran perawat dalam preventi tersier melaksanakan latihan vokasional dan rehabilitasi (Wahyuni, 2022)

Berdasarkan data diatas, Maka dapat dirumuskan bahwa apakah terdapat hubungan antara body image dengan kecemasan sosial dan mengetahui apakah terdapat hubungan antara komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMK Kesehatan MULIA Karya Husada Jakarta Selatan.

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada dengan jumlah 97 responden. Teknik pengambilan sampel ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut: **Kriteria inklusi:** Responden yang berusia 16-18 tahun, Bersedia menjadi responden, Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan Mengikuti kegiatan penelitian sampai akhir.

Penelitian ini dilakukan pada bulan desember 2022 di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan. Alat ukur/instrumen penelitian ini dapat berupa kuesioner.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Analisis Univariat

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	7	7,2
Perempuan	90	92,8
<b>Usia (umur)</b>		
16 tahun	39	40,2
17 tahun	46	47,4
18 tahun	12	12,4
<b>Body Image</b>		
Negatif	64	66
Positif	33	34
<b>Komparasi sosial</b>		
Tinggi	67	69,1
Rendah	30	30,9
<b>Kecemasan Sosial</b>		
Cemas berat	11	11,3
Cemas sedang	77	79,4
Cemas ringan	9	9,3
<b>Total</b>	<b>97</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini paling banyak berjenis kelamin perempuan 90 orang (92,8%) dibandingkan responden berjenis kelamin laki-laki 7 orang (7,2%), dan responden paling banyak berusia 17 tahun dengan jumlah 46 orang (47,4%), sedangkan responden yang berusia 16 tahun 39 orang (40,2%) dan responden paling sedikit berusia 18 tahun dengan jumlah 12 orang (12,4%).

Distribusi frekuensi body image menunjukkan bahwa responden yang *Body Image* negatif sebanyak 64 .

orang (66%) dan responden yang memiliki *Body Image* positif sebanyak 33 orang (34%), kemudian responden yang paling banyak distribusi frekuensi pada komparasi sosial tinggi sebanyak 67 orang (69,1%), dan responden yang memiliki komparasi sosial rendah sebanyak 30 orang (30,9%), kemudian responden yang paling banyak distribusi frekuensi pada kecemasan sosial berat sebanyak 11 orang (11,3%), responden yang memiliki kecemasan sosial sedang sebanyak 77 orang (79,4%), dan responden yang memiliki kecemasan sosial ringan sebanyak 9 orang (9,3%).

## Analisis Bivariat

Tabel 2 Hubungan *Body Image* dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Di Jakarta Selatan

Body Image	Kecemasan Sosial								P Value
	Berat		Sedang		Ringan		Total		
	n	%	N	%	n	%	N	%	
Negatif	10	15,6	45	70,3	9	14,1	64	100	0,008
Positif	1	3	32	97	0	0	33	100	
Total	11	11,3	77	79,4	9	9,3	97	100	

Berdasarkan tabel 2 hasil data yang telah diperoleh dapat diketahui bahwa mayoritas *body image* negatif yang memiliki kecemasan sosial sedang sebanyak 45 orang (70,3%), kemudian responden memiliki kecemasan sosial berat terdapat 10 orang (15,6%) dan responden memiliki kecemasan sosial ringan terdapat 9 orang (14,1%), sedangkan *body image* positif yang memiliki kecemasan sosial

sedang sebanyak 32 orang (97%), responden dengan kecemasan sosial berat terdapat 1 orang (3%) dan responden dengan kecemasan sosial ringan terdapat 0. Hasil *Uji Pearson Chi Square* dari hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial terdapat *P Value* = 0,008 hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial.

Tabel 3 Hubungan Komparasi Sosial dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Di Jakarta Selatan

Komparasi sosial	Kecemasan Sosial								P Value
	Berat		Sedang		Ringan		Total		
	N	%	N	%	n	%	N	%	
Tinggi	4	6	55	82,1	8	11,9	67	100	0,025
Rendah	7	23,3	22	73,3	1	3,3	30	100	
Total	11	11,3	77	79,4	9	9,3	97	100	

Berdasarkan tabel 3 hasil data yang telah diperoleh dapat diketahui bahwa mayoritas responden komparasi sosial tinggi yang memiliki kecemasan sosial sedang sebanyak 55 orang (82,1%), kemudian responden dengan kecemasan sosial berat terdapat 4 orang (6%) dan responden dengan kecemasan sosial ringan terdapat 8 orang (11,9%), sedangkan komparasi sosial rendah yang memiliki kecemasan sosial sedang sebanyak 22 orang (73,3%), responden dengan

kecemasan sosial berat terdapat 7 orang (23,3%), dan responden dengan kecemasan sosial ringan terdapat 1 orang (3,3%). Hasil *Uji Pearson Chi Square* dari hubungan antara komparasi sosial dengan kecemasan sosial terdapat *P Value* = 0,025 hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara komparasi sosial dengan kecemasan sosial.

## PEMBAHASAN

### Hasil Uji Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

Penelitian ini terdapat 97 responden. Pada karakteristik responden paling banyak berjenis kelamin perempuan (92,8%) dibandingkan responden berjenis kelamin laki-laki (7,2%). Sedangkan berdasarkan usia mayoritas responden paling banyak berusia 17 tahun (47,4%), kemudian responden yang berusia 16 tahun (40,2%) dan responden paling sedikit berusia 18 tahun (12,4%).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Choiriyah, Z, et al., (2019) tentang hubungan antara *body image* dengan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja, dimana dalam penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar mayoritas responden paling banyak adalah perempuan dengan jumlah 60,9% responden. Sedangkan pada usia mayoritas responden paling banyak adalah 17 tahun dengan jumlah 48,3% responden. Hal tersebut, kemungkinan terjadi karena usia mereka masih remaja dan lebih aktif bisa melakukan berbagai aktifitas sehari - hari yang dapat diikutsertakan sebagai responden.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Primarini, A.B (2019) tentang perbedaan tingkat *body image* pada remaja akhir bertato di Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar mayoritas responden yang paling banyak berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah (54%) responden. Sedangkan pada usia mayoritas paling banyak usia 22 tahun dengan jumlah (58 %) responden. Penelitian tersebut terdapat nilai yang tidak sejalan karena penelitian ini meneliti pada remaja akhir yang bertato di Yogyakarta. Pada usia yang paling

banyak bertato adalah usia 22 tahun.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang paling banyak adalah berjenis kelamin perempuan dan mayoritas usia paling banyak adalah 17 tahun. Marwoko, G. (2019) masa usia 17 tahun merupakan masa akhir pubertas peralihan dari masa pubertas ke masa adolesen. Perkembangan usia 17 tahun pada anak perempuan lebih cepat dibandingkan laki-laki. Pada anak perempuan lebih cepat mengalami perubahan fisik karena pubertas sedangkan laki-laki terjadi secara perlahan dalam periode tertentu. Masa usia 17 tahun bisa berpengaruh kedalam faktor *body image* komparasi sosial dan kecemasan sosial. Hal tersebut juga tidak sesuai karena berbeda lokasi pada penelitian. Pada usia juga tidak sesuai karena kriteria usia penelitian sebelumnya lebih banyak dari usia 18-22 tahun.

Jenis kelamin menunjukkan perbedaan seks yang di dapat sejak lahir yang dibedakan antara laki - laki dan perempuan (Depkes, 2008). Usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10-19 tahun (Sarwono, 2016). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-19.

#### 2. Body Image

Hasil penelitian ini sebagian besar responden pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada memiliki *Body Image* negatif sebanyak 64 orang (66%) dan responden yang memiliki *Body Image* positif sebanyak 33 orang (34%).



Penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Oktaviyani. T, (2017) tentang Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dimana penelitiannya menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *body image* positif sebanyak 88 (79,3%) responden sedangkan yang memiliki *body image* negatif sebanyak 23 (20,7%) responden. Sehingga dapat diartikan bahwa sudah ada kepercayaan diri yang tinggi pada diri siswa mengenai penampilan, bentuk tubuh, kepuasan akan tubuh, dan berat badan yang responden miliki.

Penelitian ini sesuai dengan Ratnasari, S.E. (2017) tentang hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. Penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar mayoritas responden yang memiliki *body image* negatif sebanyak 168 (58,7) responden. Sedangkan yang memiliki *body image* positif sebanyak 118 (41,3%) responden, sehingga dapat diartikan bahwa penelitian ini tidak sesuai karena masih banyak responden yang cenderung memandang bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki negatif sedangkan pada penelitian saat ini cenderung merasa nyaman dan puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh saat ini, terlepas dari kekurangannya.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dari responden yang mayoritas paling banyak adalah *body image* positif hal tersebut menunjukkan bahwa responden merasa nyaman dan puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh saat ini. Sebagian besar yang sudah memiliki persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang cukup baik mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan

berat tubuh yang dapat mempengaruhi pada penampilan fisik, meskipun ada beberapa hal yang dirasa masih perlu diperbaiki terutama dalam hal berat badan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *body image* adalah persepsi. Persepsi ini berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam mempresepsikan ukuran tubuhnya dan perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu.

*Body image* adalah gambaran mental seseorang tentang bentuk tubuhnya, penilaian dan kesadarannya tentang apa yang dirasakan dan dipikirkan tentang bentuk dan ukuran tubuhnya, serta penilaian orang lain tentang dirinya (salsabila N. S, 2021). *Body image* dapat mempengaruhi fungsi sosial individu, utamanya terkait kemampuan bersosialisasi dan kepercayaan untuk mengembangkan diri. Remaja yang beranggapan bahwa individu yang menarik biasanya mendapatkan perlakuan lebih baik dari pada individu yang kurang menarik sehingga remaja berusaha mengubah penampilan agar lebih menarik. Faktor yang mempengaruhi *body image* adalah usia, jenis kelamin, media massa, keluarga dan hubungan interpersonal ( Wahyuni, G, et, al., 2019).

### 3. Komparasi Sosial

Hasil penelitian ini sebagian besar responden pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada terdapat responden yang memiliki komparasi sosial tinggi sebanyak 67 orang (69,1%), dan responden yang memiliki komparasi sosial rendah sebanyak 30 orang (30,9%).

Hasil penelitian ini tidak sama dengan penelitian Wahyuni, G, et, al., (2019). Terkait tentang hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar dimana

penelitiannya menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki komparasi sosial rendah sebanyak 87% responden sedangkan yang memiliki komparasi sosial tinggi sebanyak 13% responden. Sehingga dapat diartikan responden membandingkan dirinya dengan seseorang lebih buruk dibandingkan dirinya dan merasa menjadi lebih puas karena dirinya merasa lebih baik secara kemampuan dan opininya.

Hasil penelitian ini sama dengan Amelia, G.S, (2019) tentang pengaruh social comparison terhadap *life satisfaction* pada remaja akhir yang menggunakan instagram dimana penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar mayoritas responden yang memiliki social comparison tinggi sebanyak 74,7 % responden. Sedangkan responden yang memiliki social comparison rendah sebanyak 25,3% responden. Sehingga dapat diartikan bahwa penelitian ini tidak sama karena masih banyak remaja akhir akan sulit bahagia akibatnya terus melakukan membandingkan diri sendiri terhadap orang lain, atau kemampuan yang dimiliki terhadap orang lain yang lebih baik dengan dirinya sehingga responden tidak puas terhadap dirinya.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa besar dari responden yang memiliki komparasi sosial yang tergolong rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada responden yang sering melakukan komparasi sosial rendah dengan melihat orang yang lebih buruk dari pada dirinya, membuat individu tersebut merasa kemampuan dan opini dirinya lebih baik dari pada orang lain. Pada responden dalam komparasi sosial rendah juga akan merasa mendapatkan respon positif, akan tetapi jika responden memiliki dorongan untuk membandingkan diri

yang menguntungkan dari pada tidak menguntungkan dan tidak mampu mencapai standar pada komparasi sosial tinggi maka akan membuat responden merasa kecewa karena mendapatkan respon negatif.

Komparasi sosial adalah proses membandingkan diri sendiri dengan orang lain atas sifat-sifat yang dimiliki sebagai bentuk evaluasi diri dan penilaian kognitif. Keinginan melakukan komparasi sosial akan lebih tinggi ketika remaja mengevaluasi diri sendiri, secara tidak langsung dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri (Salsabila, 2021). Komparasi sosial sering terjadi pada remaja dimana sering membandingkan atribut yang ada pada dirinya dan dibandingkan dengan orang lain yang di lihat secara langsung atau terkadang di lihat pada sosial media (Pratama, D. S. 2021).

#### 4. Kecemasan Sosial

Hasil penelitian ini sebagian besar responden pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada terdapat responden yang memiliki kecemasan sosial berat sebanyak 11 orang (11,3%), responden yang memiliki kecemasan sosial sedang sebanyak 77 orang (79,4%), dan responden yang memiliki kecemasan sosial ringan sebanyak 9 orang (9,3%).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Hidayah, K. (2017) tentang hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas 2 di SMKN 1 tumpang dimana dalam penelitian tersebut mayoritas responden memiliki kecemasan sosial yang sedang sebanyak 65% sedangkan responden yang memiliki kecemasan sosial berat sebanyak 25%, dan responden yang memiliki kecemasan sosial ringan 12%. Sehingga dapat diartikan bahwa siswi kelas 2 di SMAN 1 Tumpang memiliki kecemasan sosial yang

sedang dalam bersosialisasi di lingkungan sekolah.

Penelitian ini tidak sesuai dengan Marcellyna C. (2017) tentang hubungan antara tingkat kecemasan sosial dengan kualitas merokok pada remaja akhir dimana dalam penelitian tersebut mayoritas responden yang memiliki kecemasan sosial berat sebanyak 44% responden, sedangkan responden yang memiliki kecemasan sosial sedang sebanyak 36% responden dan responden yang memiliki kecemasan sosial ringan sebanyak 20%. Sehingga dapat diartikan bahwa penelitian ini terdapat nilai yang tidak sesuai karena bahwa sebagian besar remaja akhir memiliki kecemasan sosial yang tergolong rendah dan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki hal tersebut dapat disebabkan karena prevalensi kecemasan sosialnya lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa besar dari responden yang memiliki responden memiliki kecemasan sosial sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial disebabkan penilaian responden terhadap dirinya kurang baik sehingga membuat remaja tidak percaya diri terhadap kemampuannya. Kebanyakan yang mengalami kecemasan pada penelitian ini adalah perempuan maka adanya tekanan sosial pada dirinya untuk lebih menyenangkan orang lain dan mendapatkan persetujuan dari remaja itu sendiri.

Kecemasan sosial adalah kecemasan yang berlebihan cenderung menetap yang berhubungan dengan performa sosial individu akan evaluasi negatif dari orang lain atau lingkungan sekitar yang menimbulkan penghindaran akan situasi sosial

tertentu bahkan menarik diri dengan lingkungan sosialnya (Wardani. dkk, 2020). Penyebab dari kecemasan sosial salah satunya adalah seseorang memasuki situasi baru dan perlu melakukan penyesuaian baru terhadap situasi tersebut. Kecemasan bisa menjadi tidak normal jika terlalu berlebihan, menimbulkan stres, rasa tidak nyaman, dan menghindari lingkungan sosial (Salsabila, 2021).

### Hasil Uji Univariat

#### 1. Hubungan Body Image Dengan Kecemasan Sosial

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dimana 70,3% dan 100% responden mengalami *body image* negatif yang memiliki kecemasan sosial sedang. Hal tersebut dapat menggambarkan bahwa *body image* dapat berpengaruh terhadap kecemasan sosial. Berdasarkan hasil analisa data dengan *Uji Pearson Chi Square* didapatkan hasil *p Value* = 0,008 hal tersebut ditemukan mempunyai hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Salsabila, (2021) tentang hubungan *body image* dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di mana terdapat nilai yang sesuai karena terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial dengan *p Value* = 0,0001. Hal tersebut dapat diartikan bahwa penelitiannya menunjukkan *body image* positif mengalami kecemasan sosial karena ketakutan akan evaluasi negatif terhadap bentuk tubuhnya yang menyebabkan gangguan kecemasan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ratnasari, S.E, (2017)

tentang hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan dimana dalam penelitian tersebut memperoleh hasil analisa data dengan *p Value* = 0,005. Hal tersebut dapat disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *body image* yang memiliki pengaruh besar 2,7% dengan kecemasan sosial yang memiliki pengaruh 97,3% pada remaja perempuan. Dipengaruhi oleh faktor lain yang bisa mempengaruhi seseorang mengalami kecemasan.

Berdasarkan beberapa teori dan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *body image* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa *body image* yang dimiliki remaja dianggap sebagai penilaian dan evaluasi terhadap penampilan bentuk, ukuran tubuhnya dan membandingkan dirinya terlalu berlebih dengan orang lain yang dianggap ideal, maka dari itu akan berimbas pada perasaan cemas terhadap situasi sosial yang berlebihan di dalam dirinya. Remaja yang terlalu berlebihan membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih ideal maka remaja akan merasa cemas ketika menghadapi situasi sosial jika remaja tersebut tidak bisa menyama ratakan kondisi tubuh seperti yang diinginkan.

Semakin tinggi *body image* remaja maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang dimiliki remaja atau sebaliknya semakin rendah *body image* remaja maka akan semakin tinggi kecemasan sosial yang dimiliki remaja perempuan. Hal tersebut jika *body image* remaja terlalu inkonsisten maka hubungan sosial dan hubungan komunikasi interpersonal akan sangat berpengaruh terhadap remaja kekhawatiran terhadap

evaluasi negatif orang lain menyebabkan tidakpuasan terhadap *body image* dengan kecemasan sosial (Salsabila, 2021).

## 2. Hubungan Komparasi Sosial Dengan Kecemasan Sosial

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa di mana 82,1% dan 100% Responden mengalami Komparasi sosial tinggi yang memiliki kecemasan sosial sedang. Hal tersebut dapat menggambarkan bahwa komparasi sosial dapat berpengaruh terhadap kecemasan sosial. Berdasarkan hasil analisa data dengan *Uji Pearson Chi Square* didapatkan hasil *p Value* = 0,025, hal tersebut ditemukan mempunyai hubungan yang signifikan antara komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada di Jakarta Selatan

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Salsabila, (2021) tentang hubungan *body image* dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja dimana terdapat nilai yang sesuai karena dalam penelitian mendapatkan hasil hubungan positif dan signifikan antara komparasi sosial dengan kecemasan sosial dengan *p Value* = 0.002. Hal tersebut dapat diartikan bahwa penelitiannya menunjukkan peserta dengan kecemasan sosial lebih tinggi juga memiliki tingkat orientasi perbandingan yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta dengan tingkat kecemasan sosial rendah. Individu dengan kecemasan sosial tinggi mempresepsikan diri mereka sendiri sangat buruk dibandingkan dengan bagaimana mereka memandang orang lain.

Berdasarkan beberapa teori dan hasil penelitian, dapat disimpulkan komparasi sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa komparasi sosial berperan dalam kecemasan sosial karena

komparasi sosial yang rendah sangat berkorelasi dengan kecemasan sosial terutama interaksi sosial, dengan standar seseorang dalam komparasi sosial dapat mempengaruhi penilaian diri yang memiliki kecemasan sosial sedang.

Remaja yang melakukan perbandingan sosial mempunyai persepsi yang lebih buruk tentang diri mereka sendiri. Persepsi buruk yang dibangun dapat mengakibatkan kecemasan sosial. Dengan kecemasan sosial yang tinggi juga mempersepsikan diri mereka sendiri sangat buruk dibandingkan dengan bagaimana cara mereka memandang orang lain, terlepas dari itu apakah mereka melakukan perbandingan diri dengan orang yang sama atau lebih baik dari mereka dalam hal keterampilan atau kemampuan mereka (Salsabila. N.S, 2021)

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut maka didapatkan hasil bahwa keseluruhan hubungan yang diangkat yaitu hubungan *body image* ( *P Value* = 0,008 ), dan hubungan komparasi sosial ( *P Value* = 0,025 ) memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada Remaja SMK Kesehatan Mulia Karya Husada di Jakarta Selatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andini, L. S., & Kurniasari, K. (2021). *Bullying berhubungan dengan kejadian gangguan cemas pada pelajar SMA*. Jurnal Biomedika dan Kesehatan, 4(3), 99-105.
- Amelia, G. A. (2019). *Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan instagram (Skripsi tidak*

*dipublikasikan)*. Universitas Negeri Jakarta: Jakarta.

- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., & Yudanari, Y. G. (2019). *Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 2(2), 109-114. Dyah Widodo., dkk, (2022). Keperawatan Jiwa. Makassar : Yayasan Kita Menulis.
- Dyah, W. (2022). *Keperawatan Jiwa*. Medan: Yayasan Kita Menulis
- EL-Huzni, L. N. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Di Yogyakarta. *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Di Yogyakarta*, 1-11.
- Hidayah, K. (2017). *Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial Pada siswa Kelas 2 SMAN 1 Tumpang*. Universitas Islam Negeri Maula Malik Ibrahim Malang.
- Marcellyna, C. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Sosial Dengan Kuantitas Merokok Pada Remaja Akhir*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Marwoko, G. (2019). *Psikologi Perkembangan Masa Remaja*. Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah, 26(1), 60-75.
- Masyithoh, D. (2022). *Self Reminder*. Bogor : GUEPEDIA
- Mundakir, N. Q. A., & Junaidi, A. (2022). *Kekerasan Seksual Dalam Perspektif Transdisipliner*. UMSurabaya Publishing.
- Oktaviani, T. (2015). *Hubungan*

- body image dengan pola makan remaja putri di SMA Muhammadiyah* 7 Yogyakarta (Doctoral dissertation, STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta).
- Pratama, D. S. (2021). *Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Pengguna Sosial Media Instagram Saat Pandemi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Pramudita, M. A. E. (2021). *Kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna instagram di masa pandemi coronavirus-19* : Universitas Muhammadiyah Malang
- Primarini, A. B. (2019). *Perbedaan tingkat body image pada remaja akhir bertato di Yogyakarta di tinjau dari jenis kelamin* : Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Ratnasari, S. E. (2017). *Hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang)..
- Riskesdas, L. N. (2018). Jakarta: *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*; 2018.
- Salsabila, N. S., & Wiryosutomo, H. W. (2021). *Hubungan antara body image dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja*. Universitas Negeri Surabaya, 12(02).
- Silvia, M. B. (2020). *Skripsi Literature Review: Analisis Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Model Pengkajian Stress Adaptasi*.
- Wardani, L. M. I. (2020). *Aplikasi Psikologi Positif: Pendidikan, Industri, Dan Sosial*. Penerbit NEM.
- Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). *Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 176-185.