



# Body Dissatisfaction and Social Anxiety Among Female University Students

Widyastuti et.al

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

**Background:** Body dissatisfaction and social anxiety are significant psychological concerns among female university students, particularly during emerging adulthood when identity formation and social adaptation are crucial. **Specific Background:** Previous research has highlighted the prevalence of social anxiety and body dissatisfaction, yet limited studies have explored their correlation in Indonesian university settings. **Gap:** Few studies have examined this relationship in students of Muhammadiyah University of Sidoarjo, leaving a lack of localized empirical data. **Aim:** This study aimed to investigate the correlation between body dissatisfaction and social anxiety among female students. **Results:** Using quota sampling, 150 students participated and were assessed using validated scales. Pearson's correlation analysis revealed a significant positive relationship ( $r = 0.653$ ,  $p < 0.001$ ), indicating that higher body dissatisfaction is associated with greater social anxiety. **Novelty:** This study provides evidence from an Indonesian university context, emphasizing the psychological vulnerabilities of female students. **Implications:** Findings highlight the need for campus-based interventions, including self-esteem building programs and psychoeducation to reduce social anxiety and improve students' well-being.

**Keywords:** Body dissatisfaction, Social anxiety, Female students, Correlational study, Mental health

## OPEN ACCESS

ISSN 2723 3774 (online)

*Edited by:*

Puspita Handayani

*Reviewed by:*

Eny Fahriyatul Fahyuni

Khazin Khozin

*\*Correspondence:*

Widyastuti

[wiwid@umsida.ac.id](mailto:wiwid@umsida.ac.id)

*Received:* 30 January 2025

*Accepted:* 10 February 2025

*Published:* 14 February 2025

*Citation:*

Widyastuti (2025) The Body Dissatisfaction and Social Anxiety Among Female University Students

*Journal*

of Islamic and Muhammadiyah

Study, 7:1.

doi: 10.21070/jims.v7i1.1629

## INTRODUCTION

Dewasa awal merupakan tahap kritis dalam perkembangan individu, di mana individu mulai menghadapi tantangan dan tekanan baru dalam lingkungan. Masa dewasa awal, juga dikenal sebagai *emerging adulthood*, merupakan fase kehidupan individu pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, dengan catatan bahwa batasan usia atasnya bersifat fleksibel dan tidak berlaku untuk semua orang [1]. Pada masa ini, individu menunjukkan adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial yang signifikan [2]. Hurlock menyatakan bahwa individu pada masa ini mengalami pergulatan sifat emosi cukup tinggi. Mereka juga cenderung mengalami emosi yang tidak stabil akibat dari penyesuaian perilaku dan harapan sosial [3]. Umumnya, masa dewasa awal terjadi ketika individu memasuki perkuliahan. Sebagai mahasiswa, mereka dituntut untuk bisa beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di kampus yang membuat mereka merasa tertekan. Perubahan sosial dan budaya yang cepat, bersama dengan tuntutan akademis yang meningkat, dapat memberikan dampak serius terhadap persepsi individu terhadap tubuh mereka sendiri. Di samping itu, kecemasan sosial dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menjadi isu-isu psikologis yang penting dalam konteks perkembangan dewasa awal.

Mahasiswa dituntut untuk memahami diri sendiri dan mengembangkan identitasnya. Namun, mereka dihadapkan dengan berbagai ekspektasi akademis dan sosial seperti tuntutan akademik, ekspektasi keluarga, serta ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain. Beberapa dampak dari individu yang mendapatkan penilaian negatif diantaranya seperti kepercayaan diri menurun, merasa malu hingga adanya gangguan sosial yang signifikan seperti kecemasan sosial [4]. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* kecemasan sosial merupakan rasa takut yang tinggi saat berada di lingkungan sosial, terutama saat bertemu orang baru atau saat merasa

diperhatikan orang lain, sehingga takut melakukan kesalahan yang akan memperlakukan dirinya atau bahkan dihakimi oleh orang lain [5]. Menurut La Greca dan Lopez, Kecemasan sosial adalah ketakutan terhadap situasi sosial yang menimbulkan perasaan tidak nyaman pada individu saat bertemu dengan orang lain, hal ini membuat dirinya merasa direndahkan [4]. Perasaan yang muncul disebabkan adanya hal-hal yang tidak menyenangkan, menghasilkan gejala fisiologis seperti gemetar dan berkeringat. Adapun gejala psikologis yang dialami seperti tegang, panik hingga kesulitan dalam memusatkan perhatian [6]. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan kehilangan motivasi untuk terlibat dalam interaksi dengan orang lain [7]. Dampak lain yang muncul adalah individu merasa khawatir jika diperhatikan oleh orang lain [8]. La Greca dan Lopez menjelaskan kecemasan sosial dapat dikenali melalui pengamatan pada tiga aspek yaitu rasa takut akan evaluasi negative, menghindari adanya interaksi sosial dengan orang yang dikenal dan orang asing [3]. Perempuan lebih banyak mengalami kecemasan sosial dibandingkan laki-laki, karena secara kognitif perempuan memiliki kekhawatiran lebih tinggi terhadap penilaian yang buruk dari lingkungan sekitar maupun orang lain dari laki-laki [9].

Salah satu faktor yang memengaruhi penilaian individu terhadap dirinya adalah lingkungan. Hal tersebut menyebabkan individu menghindari situasi sosial, yang terlihat dari tingginya tingkat kecemasan sosial [10]. Apabila terdapat penolakan dari teman sebaya dapat menimbulkan terjadinya kecemasan yang dialami individu, seperti merasa tidak berharga dan kehilangan [11]. Adapun individu dengan kecemasan sosial yang menggunakan media sosial secara berlebihan menimbulkan adanya efek negatif dari ketergantungan penggunaan media sosial secara berlebihan, mereka akan semakin terisolasi dari dunia

nyata dan semakin sulit untuk mengatasi hambatan yang ada pada diri mereka [12].

Menurut World Psychiatric Association bahwa 3% hingga 15% dari total populasi global mengalami kecemasan sosial [13]. Individu dengan kecemasan sosial sekitar 15,8% dari total populasi di Indonesia [13]. Mahasiswa di Indonesia memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Suryaningrum, bahwa sebanyak 22,27% mahasiswa mengalami kecemasan sosial dan mengalami indikasi gangguan kecemasan sosial sebesar 20,85% [11]. Sebuah penelitian dengan rentang usia subjek 18 hingga 25 tahun di Malang dengan status mahasiswa bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan sosial lebih tinggi daripada laki-laki [14].

Sebagai pendukung data penelitian, peneliti telah melakukan survey awal dengan melakukan wawancara kepada tiga mahasiswi yang menunjukkan adanya indikasi kecemasan sosial di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang mengacu pada teori La Greca dan Lopez. Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo ditemukan hasil bahwa subjek subjek merasa malu saat berada di sekitar orang yang tidak dikenal. Saat harus menjalin interaksi, subjek sering gugup dan merasa cemas saat berbicara dengan teman sebaya yang tak dikenalnya, dan diam ketika berada di dekat orang baru. Hal tersebut merujuk pada penghindaran situasi sosial dan stress pada situasi baru atau orang asing. Subjek juga menyebutkan menerima penilaian kurang baik (negative) pada bentuk fisik serta tingkah laku yang membuatnya merasa kurang percaya diri, malu dan suka menutup diri. Berdasarkan penjabar tersebut merujuk pada ketakutan akan penilaian negative pada segi fisik dan perilaku individu [4]. Sejalan dengan temuan dalam penelitian Yustika menunjukkan bahwa mayoritas subjek (72,6%) merasa kesepian dan terisolasi saat berada di lingkungan yang baru, sepertiga subjek (30,2%) merasa orang-orang di sekitar mereka tidak menerima kekurangan mereka, subjek merasa teman-temannya memiki pemikiran kurang baik tentang diri mereka (43,6%), merasa

penampilannya kurang menarik dibanding orang lain (76,1%) dan 94% dari keseluruhan berfokus pada penampilan diri mereka [15].

Terdapat faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kecemasan sosial seperti cara berpikir dan fokus perhatian [16]. Beberapa ahli juga menuturkan bahwa watak, karakteristik, kognitif dan pengalaman pada individu dapat menjadi faktor terjadinya kecemasan sosial [17]. Penyebab individu memiliki kecemasan sosial karena adanya ketidakpuasan penampilan fisik [18]. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik terjadi ketika tingkat kepercayaan diri rendah, sehingga merasa takut akan penilaian negatif orang lain dan ketakutan ketika berada di lingkungan sosial [19]. Individu yang mendapatkan penilaian negatif dari orang lain merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dan memiliki keinginan untuk mengubah tubuhnya seperti orang lain hingga merasa puas. Ketidakpuasan pada citra tubuh dikenal dengan istilah body dissatisfaction. Menurut Cash dan Pruzinsky, bahwa body dissatisfaction sebagai perasaan negatif individu terhadap tubuh yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkan [20]. Hal tersebut terjadi ketika kondisi di mana individu merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya yang melibatkan persepsi negatif terhadap tubuh, seperti bentuk, ukuran, dan berat badan.

Cash dan Pruzinsky [20] menyebutkan adanya lima aspek ketidakpuasan tubuh antara lain: (1) Evaluasi penampilan, saat individu melakukan penilaian, adanya perasaan menarik atau tidak terhadap penampilannya secara keseluruhan. (2) Orientasi penampilan, dimana individu mengupayakan berbagai cara untuk memperbaiki penampilan fisiknya agar lebih menarik. (3) Kepuasan atas bagian tubuh, adanya kepuasan individu terhadap bagian-bagian tubuh yang lebih spesifik seperti area wajah, rambut, lengan, dada, pinggang, kaki, tampilan otot, berat, warna kulit, ataupun tinggi badan, serta penampilan secara menyeluruh. (4) Kecemasan atas berat, dimana

individu sangat waspada terhadap berat badan hingga mengatur pola makan. (5) Pengkategorian ukuran tubuh, dimana individu memiliki pemikiran serta menggolongkan berat tubuhnya sebagai kurus, normal atau gemuk. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara, dimana mahasiswi merasa kesempurnaan penampilan fisik begitu penting yang terpaku pada standar kecantikan seperti warna kulit harus putih, berat badan harus ideal baik berat maupun penampilan. Dengan adanya standart kecantikan yang tidak realistis tersebut mendorong ketidakpuasan terhadap dirinya dan membuat mereka melakukan berbagai usaha agar bisa memenuhi standart tersebut. Upaya yang dilakukan seperti melakukan diet ketat tanpa adanya pengawasan dari ahli, melakukan skin whitening injection, saat melakukan selfie harus menggunakan filter.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sigarlaki [9] ditemukan bahwa antara Body Dissatisfaction dengan social anxiety pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas "X" Angkatan 2018 memiliki hubungan yang kuat. Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecemasan sosial bersifat positif yakni semakin tinggi tingkat body dissatisfaction, maka tingkat social anxiety yang dialami menjadi semakin tinggi, dan sebaliknya semakin rendah body dissatisfaction maka semakin lemah tingkat social anxiety yang dialami mahasiswi. Adapun hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Permatasari [18] bahwa terdapat hubungan positif dengan nilai 0,7111 dengan p-value 0,000 yang menunjukkan bahwa kecemasan social dipengaruhi oleh body dissatisfaction. Kemudian pada hasil penelitian terdahulu Anandika [21] menunjukkan adanya hubungan negative antara body image dan kecemasan social pada mahasiswi pengguna media social Instagram ( $r = -0,143$ ;  $p = 0,005$ ).

Citra tubuh seseorang (termasuk juga ketidakpuasan kepada tubuh) sebagian besar dipengaruhi oleh beberapa interaksi sosial dan evaluasi sosial yang diberikan orang lain kepada individu, kemudian adanya evaluasi yang tidak menyenangkan dari orang lain dapat menyebabkan timbulnya ketidakpuasan pada tubuh, yang

selanjutnya menyebabkan individu tersebut memiliki kecemasan sosial [22]. Pernyataan ini juga sejalan dengan Ratnasari yang menjelaskan bahwa wanita lebih sensitif kepada citra tubuhnya dan sangat memikirkan bagaimana orang lain memberikan tanggapan kepada penampilan dari citra tubuh yang mereka miliki, dan selanjutnya menyebabkan individu tersebut cemas akan dirinya dan juga cemas untuk melakukan interaksi sosial dengan orang lain dikarenakan kemungkinan mendapatkan evaluasi yang kurang bagus dari orang lain [23].

Kecemasan sosial yang tinggi pada wanita dapat berpengaruh secara signifikan kepada kehidupan dari wanita dan dapat menyebabkan beberapa gangguan psikologis lain, komorbiditas, hingga pada kecenderungan untuk melakukan bunuh diri [24]. Oleh dampak tersebut maka mengetahui korelasi antara ketidakpuasan tubuh dengan kecemasan sosial pada mahasiswi diharapkan dapat membantu memberikan kontribusi untuk memahami lebih jauh terkait kecemasan sosial pada wanita. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara body dissatisfaction dengan kecemasan sosial di lingkungan perkuliahan. Dalam konteks ini adalah mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini dapat bermanfaat dalam memberikan pemahaman terkait hubungan antara body dissatisfaction dan kecemasan sosial pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, memberikan dasar empiris untuk pengembangan program intervensi yang berfokus pada bagaimana mengatasi kecemasan sosial dan ketidakpuasan terhadap tubuh di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dan memberikan kontribusi pada literatur psikologis terkait kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswi di tahap dewasa awal.

## METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar keterkaitan antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Ketidakpuasan bentuk tubuh

sebagai variabel bebas dan kecemasan sosial sebagai variabel terikat.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan jumlah sampel sebanyak 150 responden. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Sugiyono bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian kuantitatif antara 30 hingga 500 [25]. Peneliti memiliki karakteristik populasi yakni mahasiswi aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun ajaran 2023/2024 yang berjenis kelamin perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah kuota sampling, dimana teknik tersebut digunakan untuk menentukan sampel dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu hingga jumlah yang diinginkan [26].

Instrumen pada penelitian ini yang digunakan untuk mengukur *body dissatisfaction* adalah *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance* (MBSQR-A) yang dikemukakan berdasarkan teori Cash & Pruzinsky pada Tahun 2002 yang diadopsi dari penelitian Sigarlaki dengan berdasar pada lima aspek *body dissatisfaction* antara lain *appearance, appearance orientation, body areas satisfaction, overweight preoccupation, dan self-classified weight* [9]. Pada skala ini terdiri dari 15 item dengan nilai reliabilitas 0.784. Skala pada alat ukur ini menggunakan skala likert dengan tersedia empat pilihan jawaban yang terdiri dari sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S) dan sangat sesuai (SS). Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial adalah modifikasi oleh La Greca & Lopez pada tahun 1998 yang diadopsi dari penelitian Mahatvamawati yang berdasar pada tiga aspek kecemasan sosial yang meliputi ketakutan atas penilaian negative, penghindaran sosial terhadap orang asing, dan penghindaran sosial terhadap orang yang dikenal [6]. Skala ini terdiri dari 33 item dengan nilai reliabilitas 0.911. Skala pada alat ukur ini menggunakan skala likert dengan tersedia empat pilihan jawaban yang terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS).

Peneliti telah melakukan uji coba alat ukur sebelum dilakukan penelitian. Berdasarkan hasil uji coba alat ukur penelitian, pada skala *body dissatisfaction* dihasilkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar  $r=0.831$  dengan nilai signifikansi  $>0.70$  yang menunjukkan bahwa skala tersebut reliable. Dan juga pada skala kecemasan sosial diperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar  $r=0.952$  dengan nilai signifikansi  $>0.70$  yang berarti skala tersebut bersifat reliable. Kemudian, peneliti melakukan uji validitas pada kedua alat ukur yang digunakan. Hasilnya menunjukkan nilai p-value secara keseluruhan untuk kedua alat ukur adalah  $<0,001$ , yang berarti alat ukur tersebut dianggap valid dan hal ini diperkuat dengan nilai p-value  $<0,05$  (Alpha 5%).

Teknik analisis data menggunakan *korelasi Product Moment* dari *Pearson* yang bertujuan untuk mengukur kekuatan hubungan secara linier antar variable yang memiliki distribusi data normal [27]. Kemudian data akan diolah dengan uji korelasi pearson dengan alat bantu JASP 16.5 for Windows yang digunakan peneliti dalam pengolahannya.

## RESULT AND DISCUSSION

### A. Hasil

Penelitian ini mengkaji bagaimana hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial pada dewasa awal yang terjadi di mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil analisis sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Usia	Jumlah	Persentase
18	2	1%
19	5	3%
20	22	15%
21	49	33%
22	49	33%
23	23	15%
Total	150	100%

Pada table 1. menunjukkan bahwa pada penelitian ini mayoritas responden berasal dari kalangan mahasiswi berusia 21 tahun dan 22 tahun sebanyak 49 mahasiswi dengan persentase sebesar 33%, kemudian 23 mahasiswi dengan persentase sebesar 15% yang berusia 23 tahun, mahasiswi berusia 22 tahun sebanyak 22 mahasiswi dengan persentase 15%, sisanya dari mahasiswi berusia 19 tahun sebanyak 5 mahasiswi dengan 3% dan mahasiswi berusia 18 tahun sebanyak 2 mahasiswi dengan 1%.

**Tabel 2. Analisis Deskriptif**

Descriptive Statistics		
	Body Dissatisfaction	Kecemasan Sosial
Valid	150	150
Missing	0	0
Mean	44.440	94.340
Std. Deviation	8.006	13.544
Minimum	26.000	67.000
Maximum	60.000	126.000

Tabel 2. menunjukkan hasil analisis deskriptif diperoleh pada variabel *Body Dissatisfaction* (X) skor minimum 26 dan skor maksimum 60, adapun rata-rata total pada variabel *Body Dissatisfaction* (X) adalah 44,44 dengan standar deviasi sebesar 8,006. Sedangkan pada variabel *Kecemasan Sosial* (Y) diperoleh skor minimum 67 dan skor maksimum 126, rata-rata total variabel *Kecemasan Sosial* (Y) adalah 94,34 dengan standar deviasi sebesar 13,54.

**Tabel 3. Kategorisasi Body Dissatisfaction**

Frequencies for Kategorisasi Body Dissatisfaction				
Kategorisasi Body Dissatisfaction	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	92	61.333	61.333	61.333
Tinggi	36	24.000	24.000	85.333
Rendah	22	14.667	14.667	100.000
Missing	0	0.000		
Total	150	100.000		

Tabel 3. terlihat bahwa kategorisasi responden pada variabel Body Dissatisfaction (X) terdapat 92 responden dengan kategori sedang sebesar 61%, 36 responden dengan kategori tinggi sebesar 24% dan sisanya dengan 22 responden dengan kategori rendah sebesar 15%. Jumlah total responden 150.

**Tabel 4. Kategorisasi Kecemasan Sosial**

Frequencies for Kategorisasi Kecemasan Sosial				
Kategorisasi Kecemasan Sosial	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	100	66.667	66.667	66.667
Tinggi	28	18.667	18.667	85.333
Rendah	22	14.667	14.667	100.000
Missing	0	0.000		
Total	150	100.000		

Sedangkan, pada tabel 4. Kategorisasi responden pada variabel Kecemasan Sosial (Y) menunjukkan 100 responden kategori sedang dengan persentase sebesar 67%, 28 responden dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 19% dan sisanya 22 responden kategori rendah dengan persentase sebesar 14%.

**Tabel 5. Uji Normalitas**

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality				
			Shapiro-Wilk	p
Body Dissatisfaction	-	Kecemasan Sosial	0.985	0.115

Tabel 5. Menunjukkan hasil uji asumsi yang dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik Saphiro -Wilk ketika melakukan uji normalitas. Jika nilai signifikansi p dari uji normalitas lebih besar dari 0,05 (> 0.05), uji normalitas dianggap normal. Nilai signifikansi yang diperoleh 0.115 yang dimana nilai p > 0.05, maka dapat diartikan data berdistribusi normal.

**Tabel 6. Uji Hipotesis**

Pearson's Correlations				
			Pearson's r	p
Body Dissatisfaction	-	Kecemasan Sosial	0.653	< .001

Berdasarkan tabel 6. di atas menunjukkan uji hipotesis menggunakan uji product moment pearson menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,653 dengan nilai signifikansi sebesar <0.001. Jenis hubungan antara variabel Body Disaatifaction (X) memiliki hubungan poisitif terhadap variabel Kecemasan Sosial (Y) pada

mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Artinya, semakin tinggi Body Dissatisfaction maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan sosial yang dialami dan begitu sebaliknya.

**B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dengan total 150 responden yang merupakan mahasiswi aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Kecemasan Sosial pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan perolehan data yang kemudian dilakukan uji analisis data, maka diperoleh hasil uji korelasi product moment pearson ditemukan bahwa variable Body Dissatisfaction memiliki hubungan yang positif dengan Kecemasan Sosial. Hal tersebut terlihat dari nilai koefisien korelasi  $r = 0,653$  ( $p \text{ value} = 0.001$ ). Artinya, ketika mahasiswi memiliki body dissatisfaction yang tinggi, maka tingkat kecemasan sosial akan semakin tinggi. Apabila tingkat body dissatisfaction mahasiswi rendah, maka tingkat kecemasan sosial yang dialami akan semakin rendah.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sigarlaki yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara Body Dissatisfaction dengan Kecemasan Sosial pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas X dengan tingkat body dissatisfaction pada kategori tinggi sebesar 67% dan tingkat kecemasan sosial mencapai 81% [9]. Kemudian, mendukung penelitian yang dilakukan oleh Putri bahwa adanya hubungan yang signifikan antara Body Dissatisfaction dengan Kecemasan Sosial dengan sumbangan variabel X terhadap variable Y sebesar 45,4% dan sisanya sebesar 54,6% dipengaruhi faktor lain [28]. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa besaran sumbangan variabel X memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap variabel Y dengan kontribusi sebesar 42%, dimana faktor-faktor lain berkontribusi 58% terhadap variabel Y. Apabila Body Dissatisfaction yang dirasakan seseorang mengalami peningkatan, maka kecemasan sosial akan mengalami peningkatan juga khususnya pada perempuan. Sedangkan, ketika Body Dissatisfaction seseorang menurun, maka kecemasan sosial juga menurun. Hasil ini juga sesuai dengan beberapa penelitian internasional. Beberapa penelitian tersebut diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Tsartsapakis yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara body dissastifaction dan kecemasan sosial dengan mahasiswa, dan sebaliknya self esteem berkorelasi secara negatif dengan kecemasan sosial dari mahasiswa [29]. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Duchesne menunjukkan bahwa body dissatisfaction berkorelasi secara positif dan signifikan pada kecemasan dan juga depresi pada sampel remaja melalui self-esteem sebagai mediator [30]. Hasil dari penelitian oleh Vannucci dan Ohannessian juga menunjukkan bahwa

meningkatnya body dissatisfaction pada remaja dapat menyebabkan individu merasakan peningkatan pada social dan general anxiety [31]. Kesamaan antara hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya memperkuat pernyataan dimana terdapat hubungan searah antara body dissatisfaction dengan self-esteem.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat variabel Kecemasan Sosial dengan persentase sebesar 67% yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki kecemasan sosial yang cukup tinggi terhadap situasi sosial, bertemu dengan orang baru dan penilaian yang kurang baik tentang dirinya. Hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yang pertama sebagian besar mahasiswi menganggap penilaian dirinya kurang baik, sehingga membuat rasa optimis mereka menurun terhadap kemampuan yang dimilikinya. Pola berpikir yang kurang baik tentang dirinya membuat mereka menjadi kurang memiliki rasa percaya diri dan cenderung menghindari situasi sosial karena merasa takut. Yang kedua mahasiswi yang merasa takut akan cenderung diam dan menutup diri, Hal ini yang membuat mereka akan menunda melakukan sesuatu dan gugup ketika berbicara dengan orang lain karena takut dipermalukan. Mereka merasa orang lain akan memberikan penilaian yang buruk mengenai tubuhnya dan merasa tidak puas, sehingga cenderung menghindari pertemuan dengan orang lain. Sejalan dengan penelitian yang disampaikan Adera bahwa seseorang dengan kecemasan sosial memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah khususnya para perempuan, mereka takut akan mendapatkan penilaian negatif, terutama pada penampilan fisik [32]. Ketakutan tersebut membuat mereka terlalu fokus pada penampilannya, sehingga tidak pernah merasa puas dengan tubuhnya. Hal ini dilakukan untuk menghindari penilaian negatif orang lain terhadap dirinya dan akan melakukan segala upaya hingga merasa puas dengan penampilannya. Sesuai dengan teori Cash & Pruzinsky bahwa pemikiran negatif atas penampilan fisik mengalihkan fokus perhatian seseorang pada kekurangan tubuhnya, dibandingkan berinteraksi dengan orang lain dalam situasi sosial [33]. Seseorang yang hanya memikirkan kekurangan pada tubuhnya akan merasa minder dan malu, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman, gugup dan membuatnya semakin sulit untuk menjalin pertemanan dan berkomunikasi dengan orang lain.

Hasil analisis pada penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas responden berasal dari mahasiswi dengan rentang usia 20-23 tahun. Dari data tersebut dapat disimpulkan, bahwa sebagian besar responden yang ditemui sedang dalam tahap akhir perkuliahan, dimana beban tugas serta tuntutan akademik yang tinggi dapat menimbulkan stress. Pada beberapa mahasiswi, stress dapat menjadi pemicu adanya perubahan fisik seperti kenaikan atau penurunan berat badan akibat perubahan pola makan. Perubahan fisik yang tidak sesuai dengan standart ideal yang diciptakan membuat mereka merasa tidak bisa menerima perubahan tersebut. Mereka akan berfokus pada penampilan fisik dan selalu memikirkan kekurangan dari penampilan mereka atau tidak pernah merasa puas dengan penampilannya.

Sehingga, mereka mulai membanding-bandingkan penampilan mereka dengan orang lain pada mereka yang dianggap lebih menarik dan sesuai dengan standart ideal yang mereka ciptakan. Perbandingan sosial tersebut dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap dirinya. Pada hasil penelitian ini diketahui, bahwa responden memiliki tingkat body dissatisfaction sebesar 61% yang tergolong cukup tinggi. Seseorang yang memiliki Body Dissatisfaction selalu merasa penampilannya tidak menarik, merasa tidak nyaman dalam situasi sosial dan takut mendapatkan penilaian negatif atas penampilan mereka. Hal ini menunjukkan Body Dissatisfaction mempengaruhi kehidupan sosial, terutama di lingkungan kampus.

Penelitian ini memiliki keterbatasan terkait dengan jumlah subjek yang menjadi responden. Informasi yang minim mengenai jumlah pasti responden belum ditemukan. Hal ini berdampak pada generalisasi hasil penelitian. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah responden secara menyeluruh dan mencari suasana yang nyaman ketika melakukan proses pengumpulan data agar dapat memberikan gambaran yang lebih luas dan representatif tentang fenomena yang diteliti.

## CONCLUSION

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Pada hasil uji korelasi Pearson's dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,653$  ( $p \text{ value} < .001$ ). Hal ini menunjukkan antara variabel X (Body Dissatisfaction) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan variabel Y (Kecemasan Sosial). Body Dissatisfaction memberi efek yang cukup besar terhadap kecemasan sosial. Body Dissatisfaction dapat menjelaskan sebesar 42% dari varians Kecemasan Sosial. Tingkat Kecemasan sosial pada subjek sebesar 56% yang mana angka tersebut tergolong tinggi. Artinya, ketika mahasiswi memiliki body dissatisfaction yang tinggi, maka tingkat kecemasan sosial semakin tinggi, begitu pula sebaliknya. Dengan body dissatisfaction yang rendah, maka tingkat kecemasan sosial semakin rendah juga.

Dari hasil kesimpulan di atas, maka dapat memberikan saran untuk mahasiswi agar belajar untuk menerima dan menghargai diri apa adanya. Apresiasi diri atas setiap usaha dan kemajuan yang dicapai. Dan pada penelitian selanjutnya, disarankan agar mencari lebih banyak lagi keterkaitan dengan faktor kecemasan sosial mahasiswi dan lebih mengeneralisasikan untuk semua kalangan usia dan jenis kelamin.

## REFERENCES

- Arnett, J. J. (2019). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (Edisi keenam). Erlangga.
- Said, R., & Herdajani, F. (n.d.). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswi kelas X SMA Negeri "X" Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 6–13.
- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E. A., & Muslikah, E. D. (2022). Kecemasan sosial pada remaja di Surabaya. Retrieved from <http://repository.untagsby.ac.id/20638/8/JURNAL.pdf>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Mahatvamawati, D., Maryam, E. W., Program Studi Psikologi, & Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. (2023). Hubungan antara citra tubuh (body image) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan.
- Yudistira, R., & Lusiana, D. (2019). Penerapan metode CPI (Composite Performance Index) pada pemilihan rating makanan di Kedai Piss Broo Group (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Jember).
- Tajjudin, A. H. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*. Retrieved from <https://jurnal.uit.ac.id/JPS/article/download/166/106>
- Sigarlaki, M. A., & Dzahabiyah, D. (2022). Hubungan body dissatisfaction dengan social anxiety pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas "X" angkatan 2018. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 135–148.
- Elsa, N., & Hamid, A. Y. (2021). The relationships between body image, self-efficacy, and coping strategy among Indonesian adolescents who experienced body shaming. *Enfermería Clínica*, 31(2). <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.019>
- Suryaningrum, C. (2020). Skala kecemasan sosial (alat ukur dan manual). Retrieved from <http://repository.uin-suska.ac.id/26740>
- Pramudita, M. A. (2021). Kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di masa pandemi Coronavirus-19 (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pribadi, R. A. (2019). Hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial pada remaja putri perkotaan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1).
- Meilani, L. (2020). Hubungan antara harga diri (self-esteem) dengan kecemasan sosial pada remaja (Skripsi). Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Retrieved from <http://eprints.mercubuanayogya.ac.id/id/eprint/8263>
- Yustika, V. A. (2022). Peran kesepian pada kecemasan sosial remaja akhir. *MerPsy Journal*, 14(2).
- Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan sosial pada remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo (Skripsi). Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Retrieved from <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/18114>
- M., N. I., Razak, A., & Fakhri, N. (2022). Body image dan kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Makassar. *Egalita: Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, 17. <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.16323>
- Permatasari, D. R., D., R. D., & Khotimah, H. (2022). Body shape dissatisfaction with social anxiety tendencies in women in the early adult phase in Malang City. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 180–186.
- Suryaningrum, C. (2016). Efikasi diri dan kecemasan sosial: Studi meta analisis. *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2).
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh? *Jurnal Psikologi*, 3(2), 56–70.
- Anandika, A. A. (2022). Body image dan kecemasan sosial pada mahasiswi pengguna media sosial Instagram (Skripsi). Universitas Islam Indonesia. Retrieved from <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/37998>
- Bijsterbosch, J. M., van den Brink, F., Vollmann, M., Boelen, P. A., & Sternheim, L. C. (2020). Understanding relations between intolerance of uncertainty, social anxiety, and body dissatisfaction in women. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(10).
- Ratnasari, S. E., Pratiwi, I., & Wildannisa, H. (2021). Relationship between body image and social anxiety in adolescent women. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 65–72.
- Black, J. A., Paparo, J., & Wootton, B. M. (2023). A preliminary examination of treatment barriers, preferences, and histories of women with symptoms of social anxiety disorder. *Behaviour Change*, 40(4), 267–277. <https://doi.org/10.1017/bec.2022.26>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar: Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114.
- Fauzy, A. (2019). Metode sampling. *Jurnal Ilmu Penelitian Pendidikan*, 9(1).

- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body dissatisfaction, kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Psikowipa: Jurnal Psikologi*, 4(2), 57–65. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i2.105>
- Tsartsapakis, I., Zafeiroudi, A., Vanna, G., & Gerou, M. (2023). Relationships of body dissatisfaction and self-esteem with social physique anxiety among university students in different study programs. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00329-0>
- Duchesne, A. P., et al. (2017). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator? *Journal of Health Psychology*, 22(12), 1563–1569. <https://doi.org/10.1177/1359105316631196>
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2018). Body image dissatisfaction and anxiety trajectories during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(5), 785–795. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1390755>
- Diwanda, A. S., & Wakhid, A. (2022). Hubungan celaan fisik dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5, 271–280.
- Anjela, V. E., & Ambarwati, K. D. (2022). Kualitas hidup dan perbandingan sosial wanita dewasa awal yang mengalami body dissatisfaction. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 55–67. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.768>

**Conflict of Interest Statement:** The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright © 2025 Widyastuti. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms

