



The Relationship between Body Image and Social Anxiety for Young Women at SMK Negeri 1 Sine Ngawi

Destresa Nurul Rahmanda¹, Evi Yunita Nugrahini²,
Domas Nurchandra Pramudianti³, Klanting Kasiati⁴

^{1,2,3,4} Midwifery Department, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Indonesia

Corresponding Author: destresanurul2@gmail.com

ABSTRACT

Article history:

Submitted, 2024/05/31

Accepted, 2024/10/24

Published, 2025/05/31

Keywords:

Adolescent Girls; Social
anxiety; Body Image.

Cite This Article:

Rahmanda, D.N., Nugrahini,
E.Y., Pramudianti, D.N.,
Kasiati, K. 2025. The
Relationship between Body
Image and Social Anxiety for
Young Women at SMK
Negeri 1 Sine Ngawi. *Jurnal
Ilmiah Kebidanan (The
Journal of Midwifery)*
13(1):31-38 DOI:
[10.33992/jik.v13i1.3329](https://doi.org/10.33992/jik.v13i1.3329)

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. In 2020, 15.8% of Indonesian teenagers suffered from social anxiety. In 2020 in Ngawi Regency, 93.18% of teenagers aged 18-25 years experienced mild anxiety. This type of research is Observational Analytical, with a cross sectional design. The population was 140 female students and the sample was 104 female students. The independent variable is body image, the dependent variable is Social Anxiety. Body image was measured using the BSQ-16, anxiety levels were measured using the ZSAS questionnaire. Spearman Rank data analysis. Characteristics of respondents aged 15-17 years with 2-4 types of social media. Most have a positive body image and do not have social anxiety. The research results obtained a significant p-value of 0.000, meaning. There is a relationship between body image and social anxiety in young women at SMK Negeri 1 Sine. Based on this description, it can be concluded that someone who has a positive body image is not at risk of experiencing social anxiety. It is hoped that educators will be able to provide counseling and education regarding social anxiety in adolescents in order to increase female students' self-confidence.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan jiwa dikalangan remaja semakin mengkhawatirkan. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dimana mereka mengalami perubahan fisik dan kognitif yang signifikan, serta peningkatan kemandirian dalam hubungan sosial dan pembentukan identitas diri. Pada masa transisi ini seringkali terjadi konflik dalam diri remaja dan menimbulkan tindakan-tindakan mengejutkan, serta letupan emosional yang menggebu-gebu. Konflik yang terjadi secara terus menerus dapat menimbulkan masalah psikologis pada remaja seperti konsep diri negatif, prestasi akademik yang buruk, kurangnya persiapan untuk menghadapi perubahan dimasa pubertas, serta penyimpangan seksual dan perilaku¹. Kecemasan mengakibatkan munculnya rasa khawatir².

Masalah kesehatan mental pada remaja juga banyak terjadi di negara-negara lain di dunia. World Health Organization (WHO) tahun 2021 mengungkapkan bahwa 1 dari 7 remaja usia 10-19 tahun di dunia memiliki gangguan kecemasan sosial, terhitung sekitar 13% pada kelompok usia tersebut³. Di Indonesia gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) merupakan gangguan mental paling umum terjadi



pada remaja 10-17 tahun yaitu sekitar 3,7%. Tahun 2020, remaja di Indonesia yang menderita kecemasan sosial sebesar 15,8%⁴.

Prevalensi tahun 2018 di Jawa Timur menunjukkan sebanyak 13,3% yang mengalami gangguan kecemasan⁴. Pada tahun 2020 di Kabupaten Ngawi mayoritas remaja akhir usia 18-25 tahun mengalami kecemasan ringan sebanyak 93,18%⁵. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 1 Sine di Ngawi dari 10 siswi kelas XI, serta diketahui 7 siswi mengalami kecemasan sosial dan sebagian besar remaja memiliki body image negatif (70%).

Masalah kecemasan sosial yang terjadi pada remaja dapat diakibatkan oleh berbagai faktor, diantaranya perubahan biologi, psikologi dan sosial. Faktor Biologi, yaitu kesehatan fisik, genetika, pola makan, tidur, usia. Faktor Psikologi, yaitu keyakinan, diagnosis kesehatan mental, persepsi, body image, kecanduan, stigma dan diskriminasi. Faktor Sosial, yaitu hubungan, keluarga, budaya, pekerjaan, uang, perumahan. Apabila kecemasan ini tidak tertangani dengan baik, maka akan mempengaruhi kondisi remaja dalam berinteraksi⁶. Demikian pula apa yang terjadi ketika orang diperlakukan dengan Celaan fisik, ketika orang-orang di lingkungan sekitar sering melontarkan pernyataan-pernyataan mengerikan yang mengarah pada hal-hal fisik seperti menghina dan merendahkan, yang kemudian menumpuk di hati seseorang dan membuat mereka merasa kurang percaya diri. Ini juga berdampak pada bagian-bagian kehidupan pribadi dan sosial yang menimbulkan kecemasan sosial⁷.

Body image merupakan salah satu faktor biologi yang memicu terjadinya kecemasan sosial. Aspek-aspek kecemasan sosial meliputi ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial serta rasa tertekan. Ketakutan akan evaluasi ini dicontohkan seperti kekhawatiran untuk mengatakan sesuatu atau melakukan sesuatu yang memalukan serta dapat membuat seorang individu merasa rendah dan hina. Penghindaran sosial serta rasa tertekan di dalam situasi baru/berhubungan dengan orang asing⁸.

Salah satu tugas perkembangan yang harus dilakukan di masa remaja, adalah menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif, namun dalam kenyataannya terutama remaja putri tidak bisa memenuhi tugas perkembangan tersebut. Remaja putri merasa tidak puas terhadap keadaan tubuhnya, hal ini diperkuat dengan fakta bahwa remaja putri akan melakukan “apapun” demi merubah penampilannya menjadi lebih ideal dari sebelumnya⁹. Dampak dari *body image* yang negatif cenderung mengalami hal seperti, kecemasan, depresi, tidak percaya diri, dan sulit untuk konsentrasi, adanya dorongan untuk mengambil keputusan berisiko yang berkaitan dengan kesehatannya, salah satunya dengan melakukan diet ketat¹⁰. Hal itu akan memicu terjadinya dampak dari kecemasan sosial yaitu merasa tidak puas dengan kesehatan mereka, menderita depresi dan tekanan psikologis, menilai kualitas hidup mereka sebagai buruk, dan tidak puas dengan banyak aspek kehidupan¹¹.

Upaya pemerintah dalam mengatasi kesehatan mental pada remaja yaitu dengan menjalankan program seperti, posyandu remaja dan program PKPR. Salah satu upaya yang diberikan institusi pendidikan adalah bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling terhadap remaja berfungsi menanggulangi remaja yang takut secara berlebihan dengan cara menguatkan ketahanan psikologis ketika mereka berhadapan dengan kondisi ketika ada di lingkungan sosial¹².

Penelitian mengenai *body image* dan juga kecenderungan kecemasan sosial di Kota Ngawi baru sedikit yang meneliti terlebih terdapat dampak-dampak negatif yang akan ditimbulkan oleh kedua variabel tersebut jika tetap dibiarkan. Diketahui 7 siswi mengalami kecemasan sosial dan sebagian besar remaja memiliki body image negatif. Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *body image* terhadap kecemasan sosial pada remaja.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu *Observasional Analitik Design*. Dirancang dengan *Cross-sectional*. Penelitian berlokasi di SMK Negeri 1 Ngawi, dimulai September 2023 hingga Mei 2024. Populasinya sejumlah 140 siswa serta sampelnya berjumlah 104 siswi Kelas XI SMK Negeri 1 Sine Ngawi



dengan rumus Slovin. Menggunakan teknik *Simple random sampling* dengan metode lotre. Kriteria inklusi siswa yang hadir dalam pengumpulan data dan bersedia menjadi responden sebanyak 104 siswi, untuk kriteria eksklusi siswi yang tidak ingin menjadi responden tidak ada. Instrumen yang digunakan untuk menilai *Body Image* yakni *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16) dengan interpretasi hasil pada variabel *body image*, apabila didapatkan skor < 38 maka termasuk ke dalam kategori memiliki *body image* positif dan apabila skornya ≥ 38 berarti memiliki *body image* negatif dengan skala likert dan instrumen yang di gunakan untuk menilai kecemasan sosial yakni *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Uji validitas dan reliabilitas skala ZSAS telah dibuktikan memiliki validitas nilai terendah setiap pertanyaan 0,663 dan tertinggi 0,918 dengan nilai R tabel 0,396 dan reliabilitas cukup tinggi untuk melaksanakan pengukuran rasa cemas yaitu 0,85. Keadaan ini menyatakan kalau pengukuran rasa cemas dengan memakai skala ZSAS akan mendapat hasil yang valid serta reliabel. Variabel dependen penelitian adalah Kecemasan Sosial, variabel independen penelitian adalah *Body Image*. Menggunakan analisa uji *Rank Spearman* dengan tingkat signifikansi $< 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian ini, siswi kelas XI SMK Negeri 1 Sine Ngawi berjumlah 104 orang. Data umum penelitian ini meliputi usia dan media sosial, dengan data sebagai berikut:

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	15 Tahun	11	10,58
	16 Tahun	82	78,85
	17 Tahun	11	10,58
	Total	104	100
Media Sosial	2 Media Sosial	13	12,5
	3 Media Sosial	40	38,5
	4 Media Sosial	51	49,0
	Total	104	100

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 78,85 %, dengan sebagian besar memiliki 4 macam media sosial yaitu sebanyak 49%.

Body Image pada Siswi SMK Negeri 1 Sine Ngawi

Tabel 2.
Distribusi frekuensi *body image* pada Siswi SMK Negeri 1 Sine Ngawi

No.	<i>Body Image</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Positif	57	54,81
2.	Negatif	47	45,19
	Total	104	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa Siswi SMK Negeri 1 Sine Ngawi, sebagian besar memiliki persepsi positif terhadap *body image* yaitu sebanyak 57 orang (54,81 %).

Menurut hasil penelitian, mayoritas siswi memiliki *body image* positif. Maka dapat diartikan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi yang tidak menyimpang pada kondisi tubuhnya. Mereka melihat dirinya menarik dan tidak memiliki rasa khawatir terhadap bentuk tubuhnya.



Body Image merupakan konsep multi-dimensi yang mencakup pandangan, pikiran, perasaan dan perilaku seseorang tentang tubuhnya sendiri, dan mengarah pada penilaian hasil dari membandingkan keadaan tubuhnya dan keadaan tubuh seseorang termasuk dari segi penampilan. Salah satu penyebab utama terbentuknya *body image* yaitu karena seseorang terlalu sering menggunakan sosial media, ketika mereka mulai menggunakan sosial media dan melihat isi dari sosial media seperti foto teman sebaya bahkan orang lain yang tidak mereka kenal mempunyai kelebihan dibanding dengan dirinya mereka akan kurang percaya diri dan mulai berfikir bagaimana caranya untuk bisa mendapatkan keadaan fisik dan penampilan seperti mereka bahkan terkadang ada dari beberapa orang yang rela melakukan hal ekstreme¹⁴.

Penggunaan media sosial menjadikan salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* pada remaja khususnya perempuan. Hal ini terjadi karena remaja perempuan seringkali secara sadar atau tidak sadar melakukan aktivitas perbandingan antara penampilan mereka dengan penampilan pengguna media sosial lainnya yang menurut mereka lebih menarik, lebih cantik, lebih putih dan lebih mulus (Teman, Selebriti, dll)¹⁵.

Body image pada masa pubertas remaja putri, perlu mendapat perhatian dari orang tua sebagai support system terdekat. Karena remaja putri usia 15-17 tahun memiliki persepsi terhadap perubahan fisik, emosional, dan kognitif yang berakibat pada penerimaan *body image* sehingga berpengaruh terhadap harga diri remaja. Oleh karena itu, perlu diberikan edukasi kepada remaja untuk mampu menerima perubahan akibat pubertas sehingga remaja memiliki *body image* yang positif¹⁶.

Berlandaskan hal tersebut, analisa antara teori dan penelitian yang dilakukan, peneliti berpendapat bahwa kesadaran dan sikap penerimaan individu terhadap tubuh nantinya akan dapat membuat perasaan bahagia atau tidaknya seorang wanita terhadap tubuhnya sendiri. Sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap cara berfikir, sikap, perasaan, dan keinginannya. *Body image* akan selalu berubah, tergantung pada bagaimana interaksi yang didapat individu dengan orang lain. Seseorang dengan *body image* positif memiliki rasa puas dan penilaian baik pada kondisi tubuhnya sendiri, menilai bentuk anggota tubuhnya yang menarik sehingga cenderung memiliki perasaan yang puas dan merasa nyaman terhadap tubuh yang sudah dimilikinya. Hal ini disebabkan karena untuk menunjang penampilan seperti yang diinginkan sehingga mereka akan melakukan usaha apapun supaya penampilan fisiknya terlihat baik. Kepuasan terhadap *body image* akan menciptakan pola pikir dan membuat pilihan yang tepat.

Kecemasan Sosial pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Sine Ngawi

Tabel 3.

Distribusi frekuensi Kecemasan Sosial pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Sine Ngawi

No.	Kecemasan Sosial	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Cemas Ringan	45	43,27
2.	Normal/Tidak Cemas	59	56,73
Total		104	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa Remaja Putri di SMK Negeri 1 Sine Ngawi, sebagian besar tidak memiliki kecemasan sosial / normal sebanyak 59 orang (56,73 %). Dari hasil penelitian diketahui sebagian besar siswi tidak memiliki kecemasan sosial, namun mendekati angka kecemasan ringan. Ditandai pada pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner ZSAS.

Gangguan kecemasan sosial adalah jenis gangguan kecemasan yang umum. Seseorang dengan gangguan kecemasan sosial merasakan gejala kecemasan atau ketakutan dalam situasi di mana mereka mungkin diteliti, dievaluasi, atau dinilai oleh orang lain, seperti berbicara di depan umum dan bertemu orang baru. Melakukan aktivitas sehari-hari, seperti makan atau minum di depan orang lain atau menggunakan toilet umum, juga dapat menimbulkan kecemasan atau ketakutan karena khawatir akan dihina, dihakimi, dan ditolak¹⁷.



Faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu faktor biologi, psikologi, dan sosial. Faktor biologi dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Faktor psikologi akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus-stimulus sosial dikarenakan seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tak terduga pada sebuah situasi sosial. Faktor sosial yaitu Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual.¹⁸

Hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan remaja berdasarkan usia menunjukkan remaja yang berusia 12-13 tahun memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Remaja dengan tingkat kecemasan rendah mampu memandang positif terhadap dirinya dan tidak khawatir dengan penilaian orang lain. Tingkat kecemasan juga dipengaruhi perbedaan usia¹⁹. Terdapat korelasi antara Kecemasan Sosial dengan usia remaja yang lebih tua (usia 15-17 tahun) memiliki kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang lebih muda (usia 12-13 tahun). Sementara itu penelitian tersebut juga menemukan bahwa skor kecemasan sosial juga lebih tinggi yang dialami oleh siswa SMA dibandingkan siswa sekolah dasar¹⁹.

Penggunaan media sosial kalangan remaja tidak lepas karena di dalam media sosial memiliki banyak fitur yang membuat tertarik dan lebih sering berdiskusi dan bercerita melalui media sosial dengan teman-temannya daripada berdiskusi secara langsung. Menurut penelitian yang telah dilakukan Anindi, adanya hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur²⁰. Dalam penelitian Fatih, kecemasan sosial memiliki kontribusi terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa²¹.

Berdasarkan hal tersebut, terdapat adanya kesesuaian antara teori dan penelitian yang dilakukan. Peneliti berpendapat bahwa kecemasan sosial positif dapat muncul kepada siapa saja. Kecemasan sosial dapat muncul dari banyak faktor, namun faktor yang paling kuat yaitu faktor usia. Penggunaan media sosial dapat berdampak positif dan negatif terhadap penggunaannya. remaja yang menggunakan media sosial untuk tujuan pengungkapan diri dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya akan lebih cenderung mengungkapkan diri di media sosial, tetapi di kehidupan sehari-hari individu tersebut memiliki rasa takut untuk mengungkapkan diri atau mempunyai pengungkapan diri yang rendah. Penggunaan media sosial kalangan remaja tidak lepas karena di dalam media sosial memiliki banyak fitur yang membuat tertarik dan lebih sering berdiskusi dan bercerita melalui media sosial dengan teman-temannya daripada berdiskusi secara langsung.

Hubungan *Body Image* Terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja Putri di SMK

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Hubungan *Body Image* Terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Sine Ngawi

Negeri 1 Sine Ngawi											
No.	Body Image	Kecemasan Sosial								Total	P Value
		Cemas Berat		Cemas Sedang		Cemas Ringan		Normal/ Tidak Cemas			
		F	%	F	%	F	%	F	%		
1.	Positif	0	0	0	0	0	0	57	100	57	0,000
2.	Negatif	0	0	0	0	45	95,7	2	4,3	47	
	Total	0		0		45		59		104	

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan siswi yang memiliki kecemasan sosial yang ringan lebih banyak terjadi pada yang siswi yang memiliki *body image* negatif, sedangkan siswi yang tidak cemas/normal lebih banyak terjadi pada siswi yang memiliki *body image* positif.



Hasil uji statistik *Spearman rank* diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara *body image* dengan kejadian Kecemasan sosial pada siswi di SMK Negeri 1 Sine.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswi yang tidak memiliki kecemasan sosial atau dalam kategori normal dan lebih banyak siswi dengan *body image* positif. Berdasarkan hasil uji bivariat, maka terdapat hubungan *body image* terhadap kecemasan sosial pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sine.

Remaja putri yang baru memasuki masa pubertas, maka ditinjau dari lingkungan sosialnya akan rentan mengalami kecemasan sosial yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara fisik dengan pemikiran ideal. 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 fisiknya oleh orang di lingkungan sekitarnya (*spotlight effect*). *Spotlight effect* inilah yang membuat remaja merasa bahwa dirinya harus tampil maksimal dalam lingkungan sosialnya²¹.

Beberapa ahli berpendapat bahwa beberapa faktor - faktor dapat berpengaruh pada *body image*, diantaranya yaitu jenis kelamin, bahwa wanita memiliki evaluasi terhadap *body image* positif dan terpengaruh oleh bagaimana cara wanita memandang dirinya sendiri, yang dipengaruhi oleh rasa insecure yang tinggi²². Kedua usia, bahwa orang dewasa cenderung memiliki pengaruh yang lebih positif mengenai tubuhnya dibandingkan dengan remaja, hal ini disebabkan karena orang dewasa dapat memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya serta dapat menemukan jalan keluar yang terbaik bagi tubuhnya²². Ketiga, media massa, hal ini disebabkan media massa mempunyai akibat yang luar biasa terhadap perubahan pandangan wanita terhadap *body image*. Keempat keluarga, seorang anggota keluarga yang memiliki selera penampilan yang tinggi akan mempengaruhi kebiasaan makan, berjuang untuk menurunkan berat badan, atau persaingan keluarga berdasarkan daya saing fisik²³.

Penelitian sebelumnya menyebutkan *body image* menjadi faktor penyebab kecemasan sosial, dengan hasil uji statistik p -value 0,003 ($<0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada wanita. Kepedulian mengenai penampilan fisik yang ideal dapat memunculkan pikiran obsesif untuk mengontrol berat badan secara berlebihan yang akhirnya akan terjadi gangguan makan, sehingga akan mempengaruhi kecemasan sosial²⁴. Penelitian sebelumnya juga didapatkan bahwa *body image* yang lebih baik atau positif maka kecemasan sosial rendah, sebaliknya bahwa *body image* yang lebih rendah atau negatif maka kecemasan sosial lebih tinggi. Hasil tersebut dikarenakan *body image* perempuan dinilai dari bentuk penampilan, ukuran tubuh dan membandingkan terlalu banyak dengan orang ideal lainnya, maka hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan tentang situasi sosial terlalu banyak dalam dirinya. Kemudian perempuan juga memperhatikan *appearance orientation* atau berkaitan dengan penampilan, yang mana perempuan memandang dirinya mempunyai dampak. Serta terdapat kepuasan area tubuh pada perempuan sebegini pentingnya penampilan *body image* pada wanita dihadapan individu lain. Kemudian disebabkan perempuan waspada dengan berat badan karena mereka khawatir menjadi gemuk. Perempuan yang tidak memenuhi standart fisik seringkali menolak perubahan yang dialami hingga menyebabkan mereka minder, cemas di kehidupan sosialnya²⁵.

Dari penelitian tersebut, terdapat adanya kesesuaian antara teori dan penelitian yang dilakukan. Peneliti berpendapat bahwa, siswi yang tidak mengalami kecemasan sosial dan memiliki *body image* yang positif, berarti hal ini menunjukkan bahwa semakin percaya diri seseorang, maka semakin baik penilaiannya terhadap tubuhnya sendiri. Didapatkan sebagian besar usia responden adalah 16 tahun, seseorang yang memiliki pemahaman baik tentang *body image*, dapat dipastikan mengetahui dan berusaha untuk mengontrol pola makannya agar seimbang, tidak kurang, maupun tidak lebih. Didapatkan hampir seluruh responden berusia 15-17 tahun, yang artinya siswi memiliki kesiapan kesehatan fisik dan mental, stabilitas finansial, dan kesiapan emosional. Namun, pada hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi yang tidak mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki *body image*



yang positif (100%). Hal ini diduga mereka dapat menerima dan menimbulkan rasa percaya diri. Postur tubuh ideal yang telah mendominasi pandangan siswi, yakni postur tubuh yang langsing. Siswi yang mengikuti trend masa kini akan memberikan perhatian lebih pada tubuhnya, sehingga mereka akan melakukan segala perawatan pada seluruh tubuh, yakni diet dengan mengurangi asupan makan, berolahraga, wajah yang bersih bebas dari jerawat dan komedo, kulit yang putih, rambut yang lurus, serta kuku yang bagus, supaya memiliki penampilan fisik yang menarik sesuai yang diinginkannya dan sesuai standar kecantikan wanita yang ada di lingkungan sekitarnya.

KESIMPULAN

Studi tersebut mengungkapkan mengenai *body image* dan kecemasan sosial pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sine. Seseorang dengan *body image* positif tidak memiliki risiko untuk dapat mengalami kecemasan sosial. Hasil tersebut signifikan secara statistik, seperti yang ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,000, yang kurang dari ambang batas sebesar 0,005. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* terhadap kecemasan sosial pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sine.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada para donatur dan penyandang dana penelitian. Selain itu ucapan terima kasih juga diberikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

REFERENSI

1. Hardoni Y, Neherta M, Sarfika R. Karakteristik Perilaku Agresif Remaja pada Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019;3(7).
2. Riahi MA, Haddad M, Ouattas A, Goebel R. The Moderating Effect of Physical Exercise in Anxiety Disorder. Published online 2019.
3. WHO. World Health Organization. *Adolescent Mental Health*. Published online 2021.
4. Anisykurli MI, Ariyanto EA, Muslikah ED. Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan *body image*? *Journal of Psychological Research*. 2022;2(3):263-273.
5. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021. In: *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. ; 2021.
6. Yulianti TS, Ariasti D. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat Di Dukuh Gumuk Sari Dan Gerjen, Pucangan, Kartasura. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2020;8(2).
7. Chou, W.-J., Wang, et al. Role of school bullying involvement in depression, anxiety, suicidality, and low self-esteem among adolescents with high-functioning autism spectrum disorder. *Front Psychiatry*. Published online 2020.
8. Riyanti N. Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*. 2020;2(1):86-92.
9. Muhsin A. *Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negatif Pada Remaja Putri)*. 2019.
10. Marlina Y, Ernalia Y. The Relationship Between Body Image Perceptions and Nutritional Status of Junior High School Student in Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2020;2(6).
11. Soleha T. Pengaruh Body Image Terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja di Kota Makassar. Published online 2021.
12. Alizamar, Fikri M, Afdal. Social Anxiety Narapidana Remaja dan Pelayanan Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahannya. Published online 2019.
13. Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. In: *Jakarta: Rineka Cipta*. ; 2018.



14. Fida Roainina. Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Image. , *Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. Published online 2022.
15. Era Kurnia Aristantya, Avin Fadilla Helmi. Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal Of Psychology*. 2019;5(2).
16. Nia Agustiningasih, Faizatur Rohmi, Yulis Eka Rahayu. Hubungan Body Image Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2020;8(2).
17. Social Anxiety Disorder: More Than Just Shyness. In: *National Institutes of Health*. ; 2022.
18. Yulianti TS, Ariasti D. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat Di Dukuh Gumuk Sari Dan Gerjen, Pucangan, Kartasura. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2020;8(2).
19. Kirk A, Meyer JM, Whisman MA, Deacon BJ, Arch JJ. Safety Behaviors, Experiential Avoidance, and Anxiety. *J Anxiety Disord*. Published online 2019;9-15.
20. Risa Damayanti, Harlina Hamid, Ismalandari Ismail. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan di Kota Makassar diTinjau dari Locus Of Control. *Journal of Correctional Issues*. 2023;6(2).
21. Regina Agatha Pribadi. *Hubungan Antar Citra Diri Negatif Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Perkotaan*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya; 2019.
22. Setyani PH. Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Body Image pada Model. *Skripsi thesis, Universitas Islam Indonesia*. Published online 2018.
23. Ilahi DR. *Hubungan Antara Body Image Dan Konformitas Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya; 2022.
24. Intan, Widogdo G. Hubungan Body Image Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Yang Obesitas. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta*. Published online 2019.
25. Rizqiyah DMM, Maryam EW. Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kecemasan Sosial Pada Perempuan Dewasa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*. 2023;9(3).