

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Manusia sebagai makhluk sosial selalu memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain. Dalam perkembangannya setiap orang tentunya ingin tahu bagaimana cara melakukan hubungan yang baik dan aman dengan lingkungan sekitarnya (Prawoto, 2010). Menurut Ana Alisyahana, dkk. (Soekanto, 1990) hubungan sosial diartikan sebagai cara seseorang bereaksi terhadap orang-orang disekitarnya dan bagaimana pengaruh hubungan tersebut terhadap dirinya.

Remaja (*adolescence*) merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2007). Masa remaja disebut juga sebagai masa peralihan karena masa ini adalah masa dimana individu beralih dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut Stanley Hall (Santrock, 2007) masa remaja berada pada rentang usia 12 hingga 23 tahun.

Pada perkembangan sosial remaja, remaja berusaha untuk melepaskan diri dari orang tua dan menuju ke arah teman sebaya (Monks, dkk., 2014). Kemudian pada masa ini remaja mulai banyak berinteraksi dengan lingkungan sosial maupun lawan jenisnya (Citra & Retnaningsih, 2009). Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebaya atau kelompoknya, sehingga

remaja akan senang apabila diterima dan sebaliknya remaja akan merasa tertekan dan cemas apabila ditolak dan diremehkan oleh teman sebayanya (Santrock, 2007)

Namun dalam berinteraksi sosial, tidak semua remaja akan merasa aman dan nyaman karena pada kenyataannya justru masih banyak remaja khususnya perempuan yang memiliki perasaan cemas, takut bahkan khawatir dengan lingkungan sekitarnya atau dapat dikatakan bahwa masih banyak remaja putri yang mengalami kecemasan sosial (Prawoto, 2010). Menurut Myers & Twenge (2016) beberapa orang merasa cemas dalam hampir semua situasi di mana individu mungkin merasa sedang dievaluasi. Oleh karena itu orang yang cemas terlalu mempersonalisasi situasi yang cenderung menimbulkan kekhawatiran dan bahkan dapat menimbulkan kasus yang lebih ekstrim yaitu paranoid. Orang yang cemas sangat rentan terhadap "efek sorotan" sehingga orang tersebut melebih-lebihkan sejauh mana orang lain menonton dan mengevaluasi dirinya.

Kecemasan sosial merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan cemas (*anxiety*) yang ditandai dengan tidak nyaman secara emosional, rasa takut dan khawatir berhubungan dengan situasi sosial tertentu (Fidhzalidar, 2015). Menurut La Greca & Lopez (1998) kecemasan sosial merupakan ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan dan dihina. Orang yang mengalami kecemasan sosial cenderung akan merasa takut dan khawatir akan evaluasi negatif dari orang lain, merasa tertekan dan menghindari situasi sosial yang baru atau dengan orang yang tidak dikenal bahkan merasa tertekan dan menghindari orang yang dikenal sekalipun karena

berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi ketika berhadapan dengan orang lain (La Greca & Lopez, 1998).

Sebenarnya setiap orang pernah mengalami kecemasan sosial sekalipun hanya kadang-kadang. Ketika mengalami hal ini biasanya individu tidak hanya mengalami ketegangan yang subjektif tetapi juga berperilaku dalam cara-cara yang mengganggu interaksi sosial (Dayakisni & Hudaniyah, 2009). Berdasarkan *self-presentation theory* yang dikemukakan oleh Barry Schlenker dan Mark Leary (Myers & Twenge, 2016) bahwa individu sangat ingin menampilkan dirinya dengan cara memberikan kesan yang baik. Jadi, ketika individu termotivasi untuk memberikan kesan baik pada orang lain akan tetapi ada keraguan pada dirinya, maka individu tersebut akan merasakan kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan (2015) menunjukkan bahwa sebanyak 31, 2% remaja akhir di Universitas X Jatinangor mengalami kecemasan sosial tinggi, 47, 8 % pada kategori sedang dan sebanyak 20, 9 % mengalami kecemasan sosial rendah serta dari 253 orang remaja laki-laki dan perempuan, sebanyak 204 orang remaja perempuan mengalami kecemasan sosial pada kategori tinggi, sedang maupun rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial tersebut lebih banyak dialami oleh perempuan daripada laki-laki. Kemudian penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Leary & Murk (dalam Fidhzalidar, 2015) terhadap kecemasan sosial berdasarkan jenis kelamin, bahwa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan sosial dan diperoleh nilai *mean* sebesar 83,21 kecemasan yang lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti 26-28 Oktober 2020 terhadap 11 remaja perempuan di Yogyakarta dengan rentang usia 12-23 tahun menunjukkan hasil bahwa sebanyak 6 dari 11 orang remaja perempuan mengaku merasa tidak nyaman (risih) ketika orang lain memperhatikan penampilannya, sering merasa orang lain mengomentari penampilannya dan khawatir penampilannya tidak disukai oleh orang lain. Hal ini sesuai dengan aspek pertama kecemasan sosial yaitu ketakutan akan evaluasi negatif. Subjek 6 mengatakan bahwa subjek merasa sangat risih ketika orang lain memperhatikan dan mengomentari penampilannya, sehingga hal itu membuat subjek merasa tidak percaya diri. Sedangkan subjek 1 mengatakan bahwa subjek merasa risih dan aneh ketika orang lain memperhatikan penampilannya, akan tetapi subjek tidak terlalu khawatir penampilannya tidak disukai oleh orang lain.

Kemudian berdasarkan aspek kecemasan sosial yang kedua yaitu penghindaran sosial orang asing/baru menunjukkan hasil sebanyak 8 dari 11 orang remaja perempuan mengaku bingung, gelisah, cemas, bahkan takut ketika berada di situasi baru atau berada disekitar orang yang tidak dikenal serta sulit beradaptasi dengan lingkungan baru maupun dengan orang-orang baru. Subjek 3 mengatakan bahwa subjek gelisah dan tidak nyaman ketika berada di situasi baru atau berada disekitar orang yang tidak dikenal karena subjek tidak mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. Sedangkan subjek 10 mengatakan bahwa subjek termasuk orang yang ambivert dan subjek termasuk orang yang lumayan sulit beradaptasi di lingkungan baru, sehingga ketika di lingkungan baru biasanya subjek lebih memilih diam dan mengamati orang yang ada disekitarnya.

Lalu berdasarkan aspek ketiga kecemasan sosial yaitu penghindaran sosial orang dikenal menunjukkan bahwa sebanyak 7 dari 11 orang remaja perempuan mengaku malu ketika bertanya kepada guru atau dosen bahkan dengan teman sendiri dan 1 dari 11 orang remaja perempuan mengaku merasa kesepian meskipun berada dalam kumpulan teman. Subjek 9 mengatakan bahwa subjek malu bertanya kepada guru atau dosen bahkan dengan teman sendiri dan saat berkumpul dengan teman-teman pun subjek terkadang merasa kesepian. Sedangkan subjek 4 mengatakan bahwa subjek malu bertanya dengan dosen. Subjek takut jika pertanyaan tidak berbobot, tetapi subjek lebih sungkan jika bertanya kepada teman.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek remaja putri di Yogyakarta yang diwawancarai mengalami ketiga aspek dari kecemasan sosial. Dalam hal ini subjek khususnya remaja putri yang mengalami kecemasan sosial jumlahnya masih tergolong tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengalami kecemasan sosial. Namun harapannya kelak remaja tidak menjadi individu yang gagal hanya karena selalu diam sebagai bentuk penghindaran terhadap perasaan malu dan cemas serta takut evaluasi negatif dari orang lain. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Nevid, Rhatas, dan Greene (2003) bahwa kelegaan dari kecemasan secara negatif menguatkan tingkah laku menghindar, akan tetapi dengan menghindar, menghalangi orang-orang dengan kecemasan sosial untuk belajar menguasai situasi yang menimbulkan ketakutan dengan cara yang lebih adaptif dan juga meninggalkan situasi sebelum kecemasan hilang hanya memperkuat asosiasi antara situasi sosial dengan kecemasan. Selain itu menurut pendapat Wilis (2004) individu diharapkan memiliki kemampuan untuk hidup dan bergaul secara wajar

terhadap lingkungannya, sehingga individu merasa puas terhadap diri dan lingkungannya. Hal tersebut dapat meminimalisir timbulnya kecemasan sosial.

Menurut Prawoto (2010) kecemasan sosial yang dialami remaja tentunya berdampak pada kehidupan sehari-hari terutama dalam kehidupan sosialnya. Remaja yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi sosial akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi dengan orang lain dan akan berkomunikasi bila terdesak saja, sehingga hal itu mengganggu hubungan interpersonalnya dengan orang lain. Selain itu kecemasan sosial juga dapat menimbulkan gangguan lain seperti gangguan makan (anoreksia dan bulimia), depresi dan gangguan kesehatan lainnya. Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa kecemasan sosial dapat menyebabkan kesehatan remaja baik kesehatan fisik maupun psikologis remaja dalam jangka pendek maupun jangka panjang menjadi terganggu. Maka dari itu pentingnya penelitian ini dilakukan agar remaja tidak tumbuh menjadi demikian tersebut.

Banyak faktor yang menjadi penyebab remaja mengalami kecemasan sosial, salah satunya yaitu dikarenakan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik (*body image*) sesuai dengan yang dikemukakan oleh Leary (2014). Saat ini masyarakat pada umumnya masih memiliki standar bahwa tubuh yang ideal yaitu bentuk tubuh yang memiliki keserasian antara berat dan tinggi badan, sehingga ketidaksesuaian antara citra tubuh yang dimiliki remaja dengan gambaran tubuh ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap penampilan dan berat badan (*body image*) yang dimilikinya dan menyebabkan penilaian negatif terhadap tubuhnya (*body image* menjadi negatif) (Amalia, 2007). Denich & Ifdil (2015) mengungkapkan

bahwa ketika remaja menganggap kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep idealnya, maka remaja akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan seperti itu yang sering membuat remaja tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body imagenya* menjadi negatif, sehingga hal tersebut yang membuat remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah akibat dari penilaian yang negatif terhadap *body image* yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya. Rasa kurang percaya diri terhadap *body image* tersebut akan menimbulkan rasa cemas dalam kehidupan sosialnya.

Body Image merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap ukuran (berat) dan bentuk tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012). Oleh karena itu remaja sangat peka terhadap penampilan dirinya dan cenderung memikirkan tentang bagaimana dirinya, apakah orang lain menyukainya serta selalu menggambarkan dan mengembangkan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya. Remaja juga sangat peka terhadap keadaan tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran masyarakat mengenai tubuh ideal, sehingga apabila ada bagian tubuh atau seluruh tubuh yang dinilai tidak sesuai dengan gambaran ideal, maka hal itu cenderung akan berpengaruh terhadap proses sosialisasi remaja (Monks, dkk, 2014).

Maka dalam hal ini jika remaja merasa bahwa tubuhnya memenuhi syarat tubuh yang ideal, maka hal ini berakibat positif terhadap penilaian diri (*body image*) remaja. Akan tetapi, ketika ada hal yang tidak sesuai, maka timbulah masalah –

masalah yang berhubungan dengan penilaian diri dan sikap sosial remaja (Monks, dkk, 2014). Oleh karena itu penampilan fisik menjadi hal yang sangat penting bagi remaja khususnya perempuan, karena pada masa ini remaja mulai banyak berinteraksi dengan lingkungan sosial maupun lawan jenisnya (Citra & Retnaningsih, 2009). Dalam lingkungan sosial pun kondisi fisik menjadi hal yang penting dalam suksesnya pergaulan karena remaja beranggapan bahwa kondisi fisik yang dimilikinya lah yang akan menentukan ia diterima atau ditolak oleh lingkungan sosialnya (Monks, dkk., 2014). Dengan demikian, citra tubuh merupakan salah satu aspek yang sangat penting dari evaluasi diri dan representasi diri selama masa remaja (Amalia, 2007).

Penelitian ini sebenarnya sudah pernah diteliti sebelumnya pada penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari (2017) dalam skripsi yang berjudul Hubungan antara *Body Image* dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ratnasari (2017) terhadap 286 remaja perempuan di tujuh sekolah di kabupaten Lombok Tengah yaitu SMAN 1 Praya, SMAN 4 Praya, SMAN 1 Praya Barat Daya, SMA Al-Manshuriyah Bonder, SMA Islam Pandan Indah, SMA Angka Satu, SMA Al-Maarif Pengembur menunjukkan bahwa *body image* memiliki pengaruh sebesar 2,7% dalam mempengaruhi kecemasan sosial. Meski begitu, peneliti tetap tertarik untuk meneliti kembali mengenai citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial dikarenakan Indonesia memiliki beragam suku dan daerah, yang mana tentunya setiap daerah memiliki budayanya tersendiri, sehingga sikap dan perilaku masyarakat pada setiap daerah pun berbeda. Oleh karena itu *culture* (budaya) di Indonesia yang sangat kaya dan sangat beragam ini

menyebabkan perilaku setiap orang menjadi berbeda. Selain itu perilaku seseorang juga akan berbeda pada waktu yang berbeda. Maka dalam hal ini jangankan perilaku tersebut sudah berlangsung pada beberapa tahun yang lalu, perilaku seseorang pada beberapa menit sebelumnya pun bisa jadi akan berbeda dengan perilakunya saat ini. Pada penelitian ini juga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada masyarakat khususnya remaja putri di Yogyakarta dikarenakan kebetulan peneliti berada (kuliah) di Yogyakarta.

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan tersebut, peneliti mengajukan perumusan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial pada remaja putri di Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja putri di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kajian dibidang ilmu psikologi klinis dan sosial, khususnya yang berkaitan dengan citra tubuh (*body image*) dan kecemasan sosial, serta dapat memperkuat hasil-hasil penelitian sebelumnya baik mengenai citra tubuh (*body image*) maupun kecemasan sosial.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menginformasikan kepada masyarakat mengenai bagaimana citra tubuh (*body image*) menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja khususnya remaja perempuan. Setelah diketahui hasil penelitian dan hasil penelitian ini diketahui bahwa hipotesisnya diterima, maka kemudian bisa dilanjutkan dengan menuliskan naskah publikasi atau jurnal ilmiah, sehingga hasil penelitian ini dapat dibaca dan diketahui oleh banyak orang.