

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan manusia merupakan proses dinamis yang berlangsung sepanjang rentang kehidupan. Setiap individu akan melewati tahapan perkembangan yang memiliki tugas-tugas tertentu yang harus diselesaikan untuk mencapai kematangan psikologis dan sosial. Menurut teori psikososial Erik Erikson (dalam Santrock, 2011), perkembangan manusia terdiri dari delapan tahap, di mana setiap tahap ditandai oleh krisis perkembangan yang harus diatasi oleh individu. Perkembangan individu tidak hanya mencakup perubahan fisik, tetapi juga mencakup aspek emosional, sosial, dan kognitif yang saling berkaitan dan terus berkembang dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut (Santrock, 2011).

Salah satu tahap penting dalam siklus kehidupan individu adalah masa remaja. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Menurut Santrock (2018), remaja merupakan kelompok usia antara 10 hingga 21 tahun yang terbagi ke dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14-16 tahun), dan remaja akhir (17-21 tahun). Pada masa ini, individu mulai menghadapi berbagai tugas perkembangan seperti pencarian identitas diri, peningkatan kemandirian, serta penyesuaian terhadap harapan sosial dan budaya yang berlaku di masyarakat. Individu remaja dituntut untuk dapat menjalani

peran baru yang berkaitan dengan perkembangan hubungan sosial, peningkatan kemampuan berpikir abstrak, serta kesiapan menghadapi tuntutan kehidupan dewasa (Hurlock, 2003). Dalam pendekatan psikososial, Erik Erikson (Santrock, 2011) menjelaskan bahwa individu yang berada pada masa remaja akan menghadapi tahap perkembangan identitas versus kebingungan peran (*identity vs role confusion*). Tahapan ini menuntut individu untuk mulai mengeksplorasi nilai-nilai pribadi, minat, dan tujuan hidupnya, guna membentuk identitas diri yang stabil. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas ini akan menghasilkan rasa identitas yang kuat, sedangkan kegagalan akan mengakibatkan kebingungan peran, ketidakpastian dalam mengambil keputusan, serta kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang bermakna (Santrock, 2011). Dalam melaksanakan tugas perkembangan terkadang remaja dihadapi dengan beberapa hambatan yang akan membuat dirinya mengalami kecemasan dalam mengembangkan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan rekan sebaya. Namun, tidak semua remaja mampu menyesuaikan diri secara optimal dengan lingkungan sosialnya. Beberapa individu justru mengalami hambatan dalam bersosialisasi, yang dapat muncul dalam bentuk rasa takut akan penilaian negatif dari orang lain, perasaan tidak percaya diri, dan keengganan untuk terlibat dalam interaksi sosial. Kondisi tersebut dapat memunculkan gejala kecemasan sosial, yaitu suatu bentuk kecemasan yang muncul dalam situasi sosial di mana individu merasa dirinya diamati atau dinilai oleh orang lain (Muharram dkk., 2023).

Hal ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap dinamika psikososial remaja, khususnya dalam aspek hubungan sosial dan pembentukan identitas diri (Pratiwi & Sawitri, 2020).

Berbagai penelitian internasional maupun lokal menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena yang cukup umum dialami oleh remaja. Meta-analisis global memperkirakan prevalensi gangguan kecemasan sosial pada remaja sekitar 8,3%, dan meningkat menjadi 17% pada kelompok usia muda (*youth*). Studi lintas-negara yang melibatkan 6.825 individu usia 16–29 tahun di tujuh negara, termasuk Indonesia, menemukan bahwa lebih dari 1 dari 3 orang (36%) memenuhi kriteria untuk *Social Anxiety Disorder* (SAD).

Data epidemiologis juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial cukup tinggi pada remaja Indonesia. Kusumadewi dan Ariani (2019) menemukan bahwa 23,3 % remaja SMA Negeri 4 Denpasar mengalami *social anxiety disorder*. Survei di SMPN 1 Jatinangor (usia 12–14 tahun) menunjukkan 22,9 % menunjukkan tingkat kecemasan sosial tinggi (Prastia dkk., 2023). Di universitas Bandung, prevalensi serupa juga ditemukan, yaitu 31,2 % remaja akhir mengalami kecemasan sosial tinggi (Prastia dkk., 2023). Situasi lebih mengkhawatirkan terjadi pada remaja korban perundungan di Desa Ragajaya, di mana 45,9 % mengalami kecemasan sosial tinggi, dan 30,6 % berada pada tingkat sedang (Sari dkk., 2021). Temuan-temuan internasional dan nasional ini menggarisbawahi bahwa

kecemasan sosial bukan hanya isu individual, melainkan fenomena yang cukup meluas di kalangan remaja.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode yang paling rentan terhadap munculnya kecemasan sosial. La Greca dan Harrison (2005) menjelaskan bahwa kecemasan sosial banyak berkembang pada remaja karena pada tahap ini individu mulai lebih sering menghadapi situasi sosial baru, seperti memperluas lingkaran pertemanan, mengikuti kegiatan sekolah, maupun berinteraksi dengan lawan jenis. Santrock (2018) juga menekankan bahwa remaja memiliki kebutuhan yang tinggi akan penerimaan sosial, sehingga mereka lebih peka terhadap penolakan maupun evaluasi negatif dari teman sebaya. Kondisi ini membuat remaja lebih mudah mengalami rasa cemas, minder, atau menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Selain itu, remaja berada pada fase perkembangan identitas diri yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran terhadap penampilan fisik serta bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain (Erikson, 1968; Santrock, 2018). Pada tahap ini, individu cenderung membandingkan diri dengan teman sebaya dan lebih sensitif terhadap standar sosial yang berlaku. Sensitivitas yang tinggi terhadap evaluasi sosial tersebut dapat memperkuat rasa khawatir akan penilaian negatif, yang kemudian memicu munculnya kecemasan sosial. Hal ini tampak dari perilaku remaja yang kerap menghindari berbicara di depan umum, enggan menjalin interaksi dengan kelompok baru, atau merasa gugup ketika berhadapan dengan lawan jenis

(La Greca & Lopez, 1998). Dengan demikian, kecemasan sosial dapat dipandang sebagai salah satu masalah psikososial yang umum dialami remaja dan perlu mendapat perhatian khusus.

Untuk memperjelas permasalahan yang telah dipaparkan, perlu dikemukakan definisi kecemasan sosial sebagaimana dijelaskan oleh para ahli. La Greca dan Lopez (1998, dikutip dalam Permatasari dkk., 2022) berpendapat bahwa kecemasan sosial merupakan suatu ketakutan terhadap situasi sosial dan perasaan akan menghadapi evaluasi dari orang lain, akan diamati, dan ketakutan akan dipermalukan serta dihina. Biasanya individu yang mengalami kecemasan sosial akan merasa minder atau tidak percaya diri sehingga mendorong untuk melakukan isolasi diri karena merasa bahwa orang lain tidak menyukai dirinya dan akan berpikir negatif khususnya terkait fisiknya. Hal itu juga sejalan dengan pendapat La Greca dan Lopez (1998) yang menyatakan ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu ketakutan evaluasi negatif, penghindaran interaksi sosial dengan orang yang dikenal dan penghindaran interaksi sosial dengan orang asing.

Penelitian yang dilakukan oleh Laldinpuji dkk (Nurinasari, 2024) menemukan bahwa kecemasan sosial secara umum meliputi rasa malu, gugup, badan berkeringat, dan jantung berdebar kencang. Akibatnya individu dengan kecemasan sosial cenderung menghindari situasi atau interaksi sosial dan menghindari untuk berkomunikasi didepan umum serta situasi yang melibatkan banyak perhatian orang lain. Penelitian oleh Jefferies dan Ungar (dalam Karisya & Cahyanti, 2024) menemukan

prevalensi global kecemasan sosial menunjukkan bahwa 36% anak muda memenuhi kriteria ambang batas gangguan kecemasan sosial. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Vriends dkk., 2013) menyatakan bahwa prevalensi kecemasan sosial (*social anxiety*) di Indonesia adalah sebesar 15,8%. Angka ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah psikologis yang cukup umum di masyarakat, khususnya pada kelompok usia remaja yang sedang berada pada masa perkembangan identitas diri.

Sebagai upaya memperkuat fenomena penelitian, peneliti melakukan wawancara langsung terhadap enam remaja berusia 16–21 tahun yang berstatus sebagai pelajar dan mahasiswa. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kecenderungan remaja dalam menghadapi kecemasan sosial (*social anxiety*).

Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh gambaran bahwa mayoritas partisipan menunjukkan ciri-ciri kecemasan sosial sebagaimana dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (1998), yaitu *fear of negative evaluation, social avoidance and distress in new situations*, serta *generalized social avoidance and distress*.

Pertama, hampir seluruh partisipan (5 dari 6 orang) mengungkapkan rasa takut yang mendalam terhadap penilaian orang lain. Mereka cenderung merasa kurang percaya diri, khawatir melakukan kesalahan, serta takut dipandang negatif dalam interaksi sosial. Seorang partisipan menyatakan, “*Saya sering tidak berani bicara di depan kelas karena takut dianggap*

tidak bisa menjelaskan dengan baik.” Partisipan lain menuturkan bahwa ia kerap merasa dibandingkan dengan teman sebaya sehingga muncul rasa minder, perasaan tidak layak, serta kecenderungan menarik diri. Hal ini menunjukkan kesesuaian dengan aspek *Fear of Negative Evaluation (FNE)*.

Kedua, empat partisipan menggambarkan adanya rasa canggung, gugup, dan tidak nyaman ketika harus berinteraksi dengan orang baru. Mereka mengaku sering merasa sulit memulai percakapan, takut salah menanggapi, bahkan ada yang mengalami gejala fisik seperti tangan berkeringat atau jantung berdebar. Seorang partisipan menyampaikan, *“Kalau ketemu orang baru rasanya panik, takut ngomong salah, jadi lebih baik diam saja.”* Rasa tidak nyaman ini menyebabkan mereka memilih menghindari situasi sosial baru, misalnya enggan mengikuti kegiatan organisasi atau membatasi diri hanya pada lingkungan pertemanan yang sudah akrab. Kondisi ini sesuai dengan aspek *Social Avoidance and Distress in New Situations (SAD-New)*.

Ketiga, beberapa partisipan (3 orang) melaporkan pengalaman rasa cemas dan tertekan dalam interaksi sehari-hari, bahkan dengan orang yang sudah dikenal. Mereka menyampaikan bahwa kecemasan sosial ini tidak hanya muncul di ruang publik, tetapi juga saat harus memberikan pendapat dalam diskusi kelompok, berbicara dengan dosen/guru, atau ketika menjadi pusat perhatian dalam lingkup pertemanan. Salah satu partisipan menyebutkan, *“Kalau harus bicara di forum kecil saja kadang deg-degan, takut ditertawakan.”* Kondisi ini menunjukkan keterkaitan dengan aspek

Social Avoidance and Distress in General (SAD-General), yang berpotensi menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena nyata yang dialami remaja dalam kehidupan sehari-hari. Kekhawatiran akan penilaian negatif, diiringi dengan rasa canggung dan penghindaran terhadap situasi sosial, berpotensi membatasi partisipasi mereka dalam aktivitas akademik maupun sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan La Greca dan Lopez (1998) bahwa kecemasan sosial pada remaja dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, keterbatasan relasi interpersonal, hingga hambatan dalam pembentukan identitas diri.

Dengan demikian, wawancara lapangan ini memperkuat urgensi penelitian mengenai kecemasan sosial pada remaja. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena ini penting, mengingat masa remaja menurut Santrock (2018) merupakan periode kritis pembentukan identitas diri, kemandirian, serta kemampuan membangun hubungan sosial yang sehat.

Leigh dan Clark (1995) melaporkan insiden kecemasan sosial yang lebih tinggi pada individu dewasa yang lebih muda, hal tersebut menunjukkan bahwa peralihan dari ketergantungan pada unit keluarga ke interaksi teman sebaya dan pengembangan kemampuan neurokognitif termasuk kesadaran diri didepan umum dapat menghadirkan kerentanan terhadap kecemasan sosial yang lebih besar (Karisya & Cahyanti, 2024).

Menurut Wittchen dan Fehm (2003, dikutip dalam Kholisa dkk., 2024) menyatakan bahwa kecemasan memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan individu, peranan sosial, kualitas hidup, dan perkembangan karir. Kecemasan sosial juga dapat membatasi interaksi seseorang dengan teman sebaya, mempersempit pergaulan, serta menghambat kemampuan sosial, yang pada akhirnya dapat mengganggu fungsi sosial secara keseluruhan. Jika kecemasan ini tidak diatasi dalam waktu lama, kondisi tersebut bisa berkembang lebih serius dan berpotensi mempengaruhi hubungan sosial, karier, pendidikan, serta aktivitas lainnya (Antony & Swinson, 2008; Butler, 1999, dikutip dalam Suryaningrum, 2016).

Dalam konteks perkembangan psikososial, individu seharusnya mampu menyelesaikan krisis perkembangan tahap keenam menurut Erikson, yaitu *identity vs role confusion*, dengan keberhasilan yang ditandai oleh kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang intim, stabil, dan penuh kepercayaan (Santrock, 2011). Harapan sosial ini mencerminkan konsep *dassollen*, yaitu standar normatif mengenai bagaimana individu di usia remaja seharusnya berfungsi secara emosional dan sosial. Dalam kerangka ini, individu di usia remaja diidealkan mampu mengelola kecemasan sosial secara adaptif, agar tidak menghambat partisipasi dalam kehidupan sosial yang produktif. Namun demikian, adanya kesenjangan antara kondisi ideal (*dassollen*) dan kenyataan yang dihadapi oleh sebagian individu menimbulkan tantangan tersendiri, khususnya bagi mereka yang mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body dissatisfaction*), yang dapat

mempengaruhi kemampuan mereka dalam menjalani peran sosial secara optimal.

Menurut Leary (1995, dalam Viony Rahmawati, 2025) mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pada individu yaitu pengalaman sosial sebelumnya, harga diri rendah, dukungan sosial, tingkat kepercayaan diri, temperamen dan faktor genetic, lingkungan dan budaya. Selaras dengan salah satu faktor diatas, Menurut (Leary, 1996) individu dengan harga diri rendah cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial karena mereka merasa memiliki kekurangan dalam hal yang dianggap penting secara sosial, termasuk penampilan fisik. Hal ini selaras dengan pendapat Rakhmat (2009, dikutip dalam Muharram dkk., 2023) mengemukakan apabila individu merasa rendah diri terhadap tubuhnya, maka akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya atau pendapatnya pada orang lain, dan menghindar untuk berbicara di depan umum, karena takut orang lain menyalahkannya. Individu seperti ini akan lebih mudah mengalami ketidaknyamanan dalam situasi sosial karena merasa penampilan fisik individu tidak sesuai dengan standar sosial dan mengantisipasi bahwa orang lain akan mengevaluasi secara negatif yang pada akhirnya menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Dalam hal ini *body dissatisfaction* sebagai salah satu variabel yang dikaji berkaitan dengan kecemasan sosial didasarkan pada urgensi akademik dan relevansi fenomenologisnya terhadap dinamika psikologis individu di usia remaja.

Menurut Cash & Pruzinsky (dalam Mardianti & Widyastuti, n.d.) *body dissatisfaction* diartikan sebagai persepsi negatif seseorang terhadap bentuk tubuhnya yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang mereka harapkan. Hal ini terjadi ketika individu merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya yang melibatkan persepsi negatif terhadap tubuh. Berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky (2002, dikutip dalam Sigarlaki & Dzahabiyah, 2022) mengatakan bahwa *body dissatisfaction* tidak hanya berkaitan dengan persepsi fisik semata, namun juga menyangkut aspek kognitif, afektif, hingga perilaku seseorang terhadap tubuhnya. Individu memiliki pikiran negatif khususnya mengenai fisiknya dan merasa orang lain tidak menyukai dirinya serta merasa rendah cenderung menginternalisasi standar fisik yang tidak realistis, merasa tidak puas dengan tubuh atau penampilannya dan bahkan bisa mengalami distress emosional. Berdasarkan pendapat Cash dan Pruzinsky (2002, dikutip dalam Sigarlaki & Dzahabiyah, 2022) secara rinci menyebutkan terdapat lima subkomponen yaitu pertama *appearance evaluation*, dimana individu melakukan evaluasi terhadap penampilannya secara keseluruhan dan menilai apakah dirinya menarik atau tidak. Kedua *appearance orientation* dimana individu melakukan usaha memperbaiki penampilan fisiknya agar terlihat lebih menarik. Ketiga *body areas satisfaction* yaitu kepuasan area tubuh yang spesifik. Keempat *overweight preoccupation* dimana individu merasa waspada terhadap berat tubuh dan melakukan diet atau membatasi pola makan. Dan kelima adalah *self classified weight* dimana individu

memiliki persepsi dan mengelompokkan berat tubuhnya. Kelima aspek tersebut saling berinteraksi dan membentuk persepsi global individu terhadap tubuhnya yang mempengaruhi bagaimana individu menjalani kehidupan sosial dan emosionalnya.

Dalam perkembangan psikososial remaja, aspek fisik dan penampilan menjadi bagian penting dalam proses pembentukan identitas diri dan penerimaan dari teman sebaya. Ketika individu merasa bahwa penampilan fisiknya tidak sesuai dengan harapan sosial, maka menyebabkan perasaan tidak nyaman dan keraguan terhadap diri sendiri, yang kemudian berkembang menjadi ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Hurlock, (2003) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial, sehingga individu menjadi lebih sensitif terhadap penampilan tubuhnya. Remaja cenderung membandingkan bentuk tubuh mereka dengan standar sosial atau teman sebaya, yang dapat memicu munculnya ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Papalia dkk. (2014) juga menekankan bahwa salah satu tantangan perkembangan pada masa remaja adalah penyesuaian diri terhadap perubahan fisik yang cepat, termasuk pertumbuhan tinggi badan, perubahan berat badan, dan perkembangan ciri-ciri seksual sekunder yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau rasa malu.

National Eating Disorders Association (dalam M. Putri & Aprianty, 2023) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* pada individu seringkali

menyebabkan perasaan gagal secara personal, malu terhadap penampilan, cemas akan bentuk tubuh yang dimiliki, serta ketidaknyamanan terhadap dirinya sendiri. Hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan memicu kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi tersebut diperburuk oleh tekanan sosial, terutama dari media sosial dan lingkungan sebaya, yang menampilkan citra tubuh ideal dan menuntut penerimaan sosial. Akibatnya, remaja yang mengalami *body dissatisfaction* berisiko lebih tinggi mengalami kecemasan sosial karena merasa tidak memenuhi standar yang diharapkan.

Individu yang mengalami kecemasan sosial pada masa remaja biasanya menunjukkan ketidakpercayaan diri dalam berinteraksi dengan orang lain, khawatir akan melakukan kesalahan yang mempermalukan dirinya, dan takut dinilai negatif oleh orang lain karena citra tubuhnya (Gui, 2009). Ketegangan psikologis ini dapat mengganggu pencapaian tugas perkembangan remaja, seperti membangun identitas diri, mengembangkan hubungan pertemanan yang sehat, dan memperoleh penerimaan sosial (Hurlock, 2003). Oleh karena itu, *body dissatisfaction* pada masa remaja tidak hanya menjadi persoalan pribadi, tetapi juga menjadi tantangan perkembangan sosial yang penting untuk ditelaah lebih mendalam.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sigarlaki & Dzahabiyah, 2022) telah ditemukan bahwa antara *body dissatisfaction* dengan social anxiety pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas “X” Angkatan 2018 memiliki hubungan yang kuat, dalam hal ini hubungan

antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial bersifat positif. Adapun hasil penelitian terdahulu oleh Putri dan Aprianty (2023) dalam penelitiannya yang berjudul “*Body Dissatisfaction dan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan*” menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) berkorelasi positif dengan tingkat kecemasan sosial, khususnya pada remaja perempuan yang memiliki kepekaan tinggi terhadap penampilan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), maka semakin tinggi pula kecenderungan mengalami kecemasan dalam situasi sosial.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Permatasari dkk. (2022) dengan judul “Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Perempuan di Fase Dewasa Awal di Kota Malang”. Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Mardianti & Widyastuti di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (“*The Relationship between Body Dissatisfaction and Social Anxiety among Female Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo*”) juga memperkuat temuan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi salah satu prediktor utama dalam munculnya kecemasan sosial pada mahasiswi. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman terhadap peran persepsi tubuh dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa perempuan. Sementara itu, penelitian oleh Apriliana dan Suratmini (2024) mengenai “Hubungan antara Ketidakpuasan terhadap Tubuh dan Kecemasan Sosial pada Remaja Menggunakan Filter Wajah Instagram” mengangkat fenomena kekinian yang menunjukkan bagaimana

ekspektasi penampilan yang dipengaruhi oleh media sosial turut memperkuat ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dan pada akhirnya berdampak pada meningkatnya kecemasan sosial.

Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, ditemukan konsistensi bahwa terdapat hubungan signifikan antara *body dissatisfaction* dan kecemasan sosial. Namun, sebagian besar studi tersebut masih didominasi oleh subjek dengan rentang usia remaja yang terbatas atau menggunakan pendekatan teori yang belum menyeluruh. Selain itu, kajian yang mengintegrasikan teori Cash terkait *body image* dan teori La Greca & Lopez mengenai kecemasan sosial pada kelompok remaja dalam rentang usia 10–21 tahun masih relatif jarang dilakukan, terutama dalam konteks budaya Indonesia. Padahal, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial dan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Oleh karena itu, berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial pada remaja?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

- **Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi kajian teoritis dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami dinamika hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) dan kecemasan sosial pada remaja. Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung *Sociocultural Theory of Body Image* (Thompson dkk., 1999), yang menjelaskan bahwa tekanan sosial terhadap penampilan tubuh dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Selain itu, temuan ini juga relevan dengan *Cognitive Behavioral Theory of Social Anxiety* (Clark & Wells, 1995), yang menekankan peran pikiran negatif tentang diri sendiri dalam munculnya kecemasan sosial. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pemahaman mengenai *body dissatisfaction* sebagai faktor risiko psikologis yang dapat berkontribusi pada kecemasan sosial pada remaja (Hurlock, 2003).

- **Manfaat praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman bagi para akademisi, praktisi psikologi, dan masyarakat umum mengenai bagaimana *body dissatisfaction* dapat memengaruhi kecemasan sosial, khususnya pada remaja. Bagi para akademisi hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan teoritis dalam

pengembangan kajian ilmiah di bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*, kesehatan mental, dan perkembangan individu saat remaja. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan dalam pengembangan kurikulum pembelajaran maupun penelitian lanjutan yang lebih mendalam.

Bagi praktisi psikologi, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang intervensi atau terapi yang lebih tepat sasaran untuk klien yang mengalami kecemasan sosial akibat ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, praktisi dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dan sesuai dengan kebutuhan klien, terutama dalam konteks konseling individual maupun kelompok.

Sementara itu, bagi masyarakat umum, terutama individu di usia remaja, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya memiliki citra tubuh yang sehat dan penerimaan diri. Informasi dari penelitian ini juga dapat mendorong terbentuknya program edukasi atau kampanye publik yang bertujuan mengurangi stigma terhadap penampilan fisik dan mempromosikan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.