



Hubungan *Body Image* Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas X Di SMKN Kota Tangerang

Fitri Dwi Nurfadhilah^{1*}, Siti Rochmani², Ida Faridah³

¹Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

^{2,3}Dosen Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

Email : fdwinurfadhilah@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan sosial disebut sebagai permasalahan kondisi kejiwaan dan banyak remaja terhambat dalam berinteraksi serta menyesuaikan diri dengan lingkungan. Salah satu faktor yang berperan terhadap munculnya kecemasan sosial adalah *body image*, yaitu ketika individu memiliki persepsi pada bentuk serta cara berpenampilan dirinya. Meskipun demikian, dari mereka masih banyak yang merasa tidak percaya diri, khawatir terhadap penilaian orang lain, serta cenderung menghindari situasi sosial. Berdasarkan kondisi tersebut, perlu dilakukan penelitian lebih dalam tentang *body image* dan kecemasan sosial pada remaja kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang. **Metode:** Kuantitatif *cross-sectional*. Sampel berjumlah 190 responden dengan menggunakan analisis uji *Spearman Rank*. **Hasil:** Mayoritas responden berusia remaja periode tengah (94,7%), responden perempuan (71,6%). Responden bermayoritas *body image* negatif sejumlah 111 (58,4%), kecemasan sosial tinggi sebanyak 75 orang (39,5%). Analisis *Spearman Rank* ($r = -0,728$; $p = 0,000$). **Kesimpulan:** Persepsi remaja terhadap kondisi, bentuk, dan penampilan fisiknya memiliki keterkaitan yang kuat, berlawanan arah, dan bermakna dengan tingkat rasa cemas yang dialami ketika berinteraksi dalam lingkungan sosial. Pada remaja kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang, pandangan yang semakin negatif terhadap diri dan penampilan fisik dapat berkaitan dengan meningkatnya perasaan khawatir, tidak percaya diri, tidak nyaman, serta takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain. Kondisi tersebut dapat membuat remaja merasa lebih cemas ketika berhadapan, berkomunikasi, maupun berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, remaja yang memiliki pandangan lebih positif dan mampu menerima kondisi fisiknya cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi berbagai situasi sosial

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

Abstract

Background: Social anxiety is considered a mental health concern that may hinder many adolescents from interacting and adapting to their environment. One factor associated with the emergence of social anxiety is *body image*, which refers to an individual's perception of their body shape and appearance. However, many adolescents still experience low self-confidence, worry about others' judgments, and tend to avoid social situations. Based on these conditions, further research is needed to examine *body image* and social anxiety among tenth-grade students at SMKN 9 Kota Tangerang. **Methods:** This study employed a quantitative approach with a *cross-sectional* design. A total of 190 respondents were included, and data were analyzed using the *Spearman Rank* test. **Results:** Most respondents were in the middle adolescent period (94.7%) and were female (71.6%). The majority of respondents had a negative *body image*, accounting for 111 respondents (58.4%), while 75 respondents (39.5%) experienced high levels of social anxiety. The *Spearman Rank* analysis showed a strong negative correlation ($r = -0.728$; $p = 0.000$). **Conclusion:** Adolescents' perceptions of their physical condition, body shape, and appearance have a strong, inverse, and significant association with the level of anxiety experienced when interacting in social environments. Among tenth-grade students at SMKN 9 Kota Tangerang, increasingly negative perceptions of oneself and one's physical appearance may be associated with greater feelings of worry, low self-confidence, discomfort, and fear of negative evaluation by others. These conditions may cause adolescents to experience greater anxiety when meeting, communicating, and interacting with people in their surroundings. Conversely, adolescents with more positive perceptions and greater acceptance of their physical appearance tend to experience lower levels of anxiety in various social situations.

Keyword : *Body Image*, Social Anxiety, Adolescents

PENDAHULUAN

Permasalahan gangguan kesehatan mental pada remaja semakin menjadi fokus perhatian di era modern saat ini, seiring dengan meningkatnya berbagai tekanan yang dialami pada masa perkembangan remaja. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, permasalahan gangguan psikologis pada remaja berkontribusi sebesar 15% dari keseluruhan masalah kesehatan yang dialami oleh remaja kelompok usia 10-19 tahun. *National Institute of Mental Health* (NIMH, 2024) menyebutkan bahwa sekitar 9,1% remaja usia 13-18 tahun mengalami kecemasan sosial, yang ditandai dengan rasa takut berlebihan saat berada dalam situasi sosial maupun ketika berinteraksi dengan orang lain. Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (I-NAMHS) tahun 2022 mencatat bahwa sebesar 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental yang meliputi gangguan kecemasan sosial, depresi, serta gangguan lainnya.

Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental seperti kecemasan di Provinsi Banten masih menjadi perhatian, dengan prevalensi 1,7%. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan di Kota Tangerang menunjukkan bahwa gangguan kecemasan ringan sebanyak 39% dan kecemasan berat sebanyak 5% (Singkali *et al.*, 2025).

Kondisi kecemasan sering kali muncul pada masa perkembangan anak-anak dan remaja. Terutama pada masa remaja, kecemasan cukup sering dialami karena individu sedang berada dalam tahap perkembangan yang penuh perubahan. Pada periode ini, remaja belum sepenuhnya mampu menentukan keputusan secara matang, menghadapi berbagai persoalan, mengelola tekanan emosional, dan menggunakan mekanisme koping secara efektif (Muhammad A *et al.*, 2021). Seseorang yang mengalami kecemasan dalam situasi sosial umumnya dapat menunjukkan beberapa gejala, seperti rasa takut yang intens, mengeluarkan keringat, wajah menjadi kemerahan, tubuh bergetar, tampak gugup, merasa kurang menarik, maupun menilai dirinya tidak memiliki kemampuan yang memadai (Mundinamani *et al.*, 2022). Berbagai kondisi dapat berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada remaja, salah satunya berkaitan dengan cara mereka menilai dan memandang kondisi fisik serta penampilan dirinya (*body image*) (Dumar *et al.*, 2024).

Body image merupakan persepsi atau gambaran seseorang terhadap bentuk tubuhnya, termasuk pengaruh media sosial, ukuran fisik serta dampak yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang (Merino *et al.*, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Wang (2020) mengindikasikan bahwa persepsi negatif remaja terhadap bentuk dan penampilan fisiknya masih cukup banyak ditemukan, dengan jumlah prevalensi sebesar 24%-46% pada remaja perempuan dan sebesar 12% hingga 26% pada remaja laki-laki. Fenomena tersebut memiliki kaitan dengan berbagai faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja dengan tahap usia perkembangan remaja yang terbagi menjadi remaja awal, pertengahan, dan akhir. Pada remaja pertengahan, terjadi peningkatan terhadap persepsi dan penilaian sosial sehingga lebih sensitif terhadap evaluasi lingkungan.

Individu pada tahap perkembangan menuju dewasa cenderung menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi keadaan emosional dan kesejahteraan mentalnya, khususnya kecemasan untuk berinteraksi sosial. Kecemasan sosial pada remaja dapat berdampak pada hubungan sosial dan aktivitas sehari-hari, serta menimbulkan perasaan takut dan tidak nyaman dalam situasi tertentu (Firdausi *et al.*, 2023). Perasaan tersebut salah satunya muncul karena kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, sehingga memengaruhi cara remaja dalam menilai dirinya dari berbagai aspek. Aspek yang sering memengaruhi kecemasan pada remaja bisa berupa penampilan fisik yang dapat mendorong terbentuknya persepsi terhadap tubuh yang negatif dan berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan (Siahaan & Kartasasmita, 2025).

Remaja perempuan dan laki-laki menunjukkan perbedaan dalam memandang *body image* yang dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Pada remaja perempuan, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh cenderung lebih tinggi karena adanya tekanan sosial dan standar kecantikan, sehingga meningkatkan risiko munculnya kecemasan. Sebaliknya, remaja laki-laki lebih berfokus pada keinginan memiliki tubuh yang berotot dan ideal, sehingga ketidaksesuaian dengan harapan tersebut juga memicu kecemasan (Prastia *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan di tingkat nasional semakin menguatkan temuan tersebut. Iksan (2022) menyatakan bahwa adanya hubungan yang bersifat negatif antara *body image* dengan kecemasan sosial, ketika citra tubuh yang lebih negatif berkaitan dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Arrafi *et al.*, (2023) juga menunjukkan adanya keterkaitan antara *body image* dan kecemasan sosial yang terjadi pada remaja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Aprianty (2023) yang hasilnya menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan sulitnya penerimaan diri dapat berhubungan dengan terjadinya peningkatan kecemasan pada remaja untuk bersosialisasi.

Persoalan mengenai pandangan terhadap kondisi fisik diri dan rasa cemas ketika berada dalam situasi sosial pada kelompok usia muda penting untuk diperhatikan mengingat dapat memengaruhi kondisi psikologis, kemampuan dalam berinteraksi serta proses penyesuaian diri remaja. Apabila tidak dikenali sejak dini, kondisi tersebut dapat menghambat fungsi sosial dan perkembangan remaja (Walder *et al.*, 2025). Dalam pelayanan kesehatan jiwa, perawat memiliki peran penting dalam mengenali masalah kesehatan mental remaja, memberikan dukungan, serta melakukan upaya promotif dan preventif (Moen & Jacobasen, 2022). Oleh karena itu, penelitian mengenai kecemasan sosial penting dilakukan sebagai dasar untuk mendukung deteksi dini dan pengembangan upaya promotif serta preventif keperawatan jiwa dan komunitas pada remaja.

Remaja siswa siswi kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang dijadikan subjek dalam penelitian ini karena berada pada tahap peralihan dari jenjang SMP ke SMA yang menuntut adanya penyesuaian terhadap lingkungan baru, baik secara akademik maupun sosial (Wahyuni *et al*, 2024). Pada tahap ini, siswa cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri, merasa canggung, serta menghadapi kesulitan dalam memulai interaksi dengan teman sebaya, seperti takut melakukan kesalahan saat berbicara, kurang tepat dalam memilih topik, dan merasa malu untuk memulai percakapan. Selain itu, perbedaan latar belakang ekonomi dan kondisi fisik juga dapat memengaruhi persepsi terhadap bentuk dan penampilan tubuh serta kecemasan dalam situasi sosial pada individu yang menuju kedewasaan. Kondisi tersebut perlu mendapat perhatian karena dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri, takut terhadap penilaian negatif, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini juga diperkuat dengan adanya kecenderungan menarik diri dan hambatan dalam interaksi sosial (Yudistiara *et al*, 2024), serta proses pembentukan citra diri (*body image*) pada masa remaja yang berpotensi meningkatkan kecemasan dalam bersosialisasi. Oleh karena itu, remaja siswa siswi kelas X dinilai sebagai kelompok yang tepat untuk diteliti karena memiliki tingkat kerentanan yang cukup tinggi terhadap permasalahan penyesuaian diri dan interaksi sosial.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMKN 9 Kota Tangerang, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 siswa kelas X. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Sebanyak 70% atau 7 dari 10 siswa mengungkapkan adanya ketidakpuasan terhadap diri mereka seperti kurang menarik dibandingkan dengan teman sebaya. Kondisi tersebut menyebabkan beberapa siswa cenderung membatasi interaksi situasi sosial, seperti enggan berbicara di depan kelas maupun berpartisipasi dalam kegiatan kelompok baru. Hal ini memperlihatkan kemungkinan adanya hubungan *body image* atau persepsi terhadap tubuh dengan kecemasan sosial. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengetahui keterkaitan antara persepsi individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya dengan rasa cemas yang muncul dalam situasi sosial. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak sekolah dalam menyusun upaya maupun program yang mendukung peningkatan rasa percaya diri siswa serta membantu mereka dalam menghadapi kecemasan saat berinteraksi. Di samping itu, sekolah diharapkan mampu membangun suasana yang kondusif dan suportif bagi perkembangan emosional serta kemampuan sosial siswa.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMKN 9 Kota Tangerang pada bulan Maret hingga Agustus 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMKN 9 Kota Tangerang yang berjumlah 360 siswa, dengan perhitungan sampel didapat 189, 47 yang kemudian dibulatkan menjadi 190 responden.

Variabel *body image* diukur menggunakan kuesioner yang diadopsi dari Salsabilla (2020), yang terdiri dari 33 item pernyataan dengan skala Likert 1–4, yaitu STS (sangat tidak setuju), TS (tidak setuju), S (setuju), dan SS (sangat setuju). Kuesioner tersebut merupakan instrumen yang telah teruji valid dan reliabel, dengan nilai koefisien validitas berkisar antara 0,270–0,760 dan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,693. Variabel kecemasan sosial diukur menggunakan kuesioner *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang terdiri dari 20 item pernyataan dengan skala likert 1-4 yaitu yaitu STS (sangat tidak setuju), TS (tidak setuju), S (setuju), dan SS (sangat setuju) dan sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Mailanda (2022). Hasil uji sebelumnya menunjukkan nilai validitas berkisar antara 0,264–0,518 dan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,812.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Stratifikasi dilakukan berdasarkan kelas X yang terdiri dari 10 kelas. Setiap kelas dijadikan sebagai strata, kemudian jumlah sampel pada masing-masing kelas ditentukan secara proporsional. Setelah jumlah sampel pada setiap kelas ditetapkan sebanyak 19 responden, pemilihan responden dilakukan secara acak dengan mengocok nomor urut absensi seluruh siswa pada masing-masing kelas hingga diperoleh 19 nomor absensi sebagai sampel penelitian. Alokasi sampel pada setiap kelas dihitung menggunakan rumus:

$$N = (\text{Jumlah seluruh sampel} / \text{Jumlah populasi}) \times \text{Jumlah siswa tiap kelas}$$

No	Jenis Kelas	Jumlah Responden / Kelas	Jumlah
1	X TKF 1	(189/360) x 36	19
2	X TKF 2	(189/360) x 36	19
3	X TKF3	(189/360) x 36	19
4	X TKF 4	(189/360) x 36	19
5	X TKF 5	(189/360) x 36	19
6	X LK 1	(189/360) x 36	19
7	X LK 2	(189/360) x 36	19
8	X KA 1	(189/360) x 36	19
9	X KA 2	(189/360) x 36	19
10	X TLM 1	(189/360) x 36	19
Total			190

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Remaja Kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Remaja Tengah (14-16 tahun)	180	94, 7%
Remaja Akhir (17-19 tahun)	10	5, 3%
Total	190	100%

Mayoritas diketahui bahwa dari 190 responden, sebanyak 180 responden (94,7%) berusia 14–16 tahun atau berada pada fase remaja tengah, sedangkan 10 responden (5,3%) berusia 17–19 tahun atau berada pada fase remaja akhir. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 14–16 tahun dan berada pada fase remaja tengah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	54	28, 4 %
Perempuan	136	71, 6 %
Total	190	100 %

Mayoritas diketahui bahwa dari 190 responden, sebanyak 54 responden (28,4%) berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 136 responden (71,6%) berjenis kelamin perempuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Body Image* Pada Remaja Kelas X Di SMKN 9 Kota Tangerang

<i>Body image</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Negatif	111	58, 4%
Positif	79	41, 6%
Total	190	100%

Mayoritas diketahui bahwa dari 190 responden, sebanyak 111 responden (58,4%) termasuk dalam kategori *body image* negatif, sedangkan 79 responden (41,6%) termasuk dalam kategori *body image* positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja kelas X memiliki persepsi tubuh (*body image*) yang negatif.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang

Kecemasan Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	70	36, 8%
Sedang	45	23, 7%
Tinggi	75	39, 5%
Total	190	100%

Mayoritas diketahui bahwa dari 190 responden, sebanyak 70 responden (36,8%) memiliki kecemasan sosial rendah, 45 responden (23,7%) memiliki kecemasan sosial sedang, sedangkan 75 responden (39,5%) memiliki kecemasan sosial tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja kelas X memiliki tingkat kecemasan sosial dalam kategori tinggi.

Tabel 5. *Crosstabulasi* Kategori *Body Image* dan Kecemasan sosial Pada Remaja Kelas X Di SMKN 9 Kota Tangerang

Kategori <i>Body Image</i>	Kategori Kecemasan Sosial						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Negatif	2	1, 8%	34	30, 6%	75	67, 6%	111	100%
Positif	68	86, 1%	11	13, 9%	0	0%	79	100%
Total	70	36, 8%	45	23, 7%	75	39, 5%	190	100%

Mayoritas diketahui bahwa dari 190 responden, sebanyak 111 responden (58,4%) memiliki *body image* negatif. Dari 111 responden tersebut, sebanyak 2 orang (1,8%) mengalami kecemasan sosial rendah, 34 orang (30,6%) mengalami kecemasan sosial sedang, dan 75 orang (67,6%) mengalami kecemasan sosial tinggi. Sementara itu, dari 79 responden (41,6%) yang memiliki *body image* positif, sebanyak 68 orang (86,1%) mengalami kecemasan sosial rendah, 11 orang (13,9%) mengalami kecemasan sosial sedang, dan tidak terdapat responden (0%) yang mengalami kecemasan sosial tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas dari 190 responden memiliki *body image* negatif dan mengalami kecemasan sosial tinggi.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi *Spearman Rho* antara *Body Image* dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang

Variabel	Koefisien Korelasi (<i>Spearman rho</i>)	Signifikansi (2-tailed)
<i>Body Image</i> dan Kecemasan Sosial	-0, 728	0, 000

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman rho*, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,728 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Menurut klasifikasi Sugiyono (2024), nilai koefisien korelasi sebesar -0,728 berada pada rentang 0,60–0,799 yang termasuk kategori hubungan kuat. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang berlawanan arah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat, negatif, dan signifikan antara *body image* dan kecemasan sosial pada remaja kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang.

Penelitian ini dilakukan pada 190 remaja kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori remaja tengah berusia 14–16 tahun sebanyak 180 responden (94,7%), sedangkan 10 responden (5,3%) berada pada kategori remaja akhir berusia 17–19 tahun. Mayoritas responden berada pada fase remaja tengah, yaitu periode perkembangan ketika remaja mulai aktif membentuk identitas diri melalui pengalaman dan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari (Nabila, 2022). Pada tahap ini, remaja memiliki kebutuhan yang tinggi untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan mulai mengalami berbagai pertimbangan dalam menentukan sikap serta pilihan (Nabila, 2022). Remaja juga mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi cara mereka memandang dirinya sendiri (Kurniawan *et al.*, 2024). Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja dapat menyebabkan individu semakin memperhatikan dan mengevaluasi bentuk maupun penampilan tubuhnya (Suryana *et al.*, 2022). Dengan demikian, karakteristik mayoritas responden yang berada pada masa remaja tengah menunjukkan bahwa kelompok tersebut berada pada fase perkembangan yang cukup peka terhadap perubahan diri, interaksi sosial, dan penilaian lingkungan.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 136 responden (71,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 54 responden (28,4%). Jenis kelamin dapat membedakan pengalaman remaja dalam memandang dirinya karena terdapat perbedaan karakteristik fisik, psikologis, dan sosial antara laki-laki dan perempuan (Tumimba *et al.*, 2025). Remaja perempuan umumnya mengalami perubahan bentuk tubuh dan peningkatan lemak tubuh selama masa

pubertas sehingga cenderung lebih memperhatikan penampilannya. Secara psikologis, remaja perempuan juga cenderung lebih peka terhadap penilaian sosial dan penampilan diri (Tasman *et al.*, 2022). Selain itu, perempuan lebih sering menghadapi tekanan sosial terkait standar kecantikan dan tuntutan untuk memiliki tubuh yang dianggap ideal (Tumimba *et al.*, 2025). Kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja perempuan lebih memperhatikan penampilan dan melakukan evaluasi terhadap tubuhnya. Oleh karena itu, dominasi responden perempuan dalam penelitian ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap body image sebagai bagian dari perkembangan psikologis remaja.

Hasil penelitian mengenai body image menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki body image negatif sebanyak 111 responden (58,4%), sedangkan 79 responden (41,6%) memiliki body image positif. Body image merupakan persepsi individu terhadap bentuk, ukuran, berat badan, dan penampilan fisiknya secara keseluruhan (Dianningrum & Satwika, 2021). Pada masa remaja, berbagai perubahan fisik dapat memengaruhi cara individu melihat, mengevaluasi, dan merasakan kondisi tubuhnya (Dianningrum & Satwika, 2021). Pengaruh media sosial, standar kecantikan yang berkembang di lingkungan, serta pengalaman sosial dan emosional juga dapat memengaruhi cara remaja menilai penampilannya (Fitrialis *et al.*, 2024). Remaja dengan body image negatif cenderung memiliki penilaian yang kurang baik terhadap tubuhnya sehingga dapat mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri dan munculnya masalah psikologis pada remaja (Frianti *et al.*, 2023). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat cukup banyak remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan penerimaan diri dan membantu remaja membentuk persepsi yang lebih positif terhadap tubuhnya.

Pada variabel kecemasan sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa 70 responden (36,8%) memiliki kecemasan sosial rendah, 45 responden (23,7%) memiliki kecemasan sosial sedang, dan mayoritas sebanyak 75 responden (39,5%) memiliki kecemasan sosial tinggi. Kecemasan sosial merupakan kondisi ketika individu mengalami rasa khawatir dalam situasi sosial dan berusaha menghindari keadaan yang membuat dirinya menjadi pusat perhatian (Santoso *et al.*, 2023). Pada masa remaja, kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya menjadi bagian penting dalam perkembangan sosial individu (Sinurat *et al.*, 2025). Remaja yang merasa khawatir terhadap penilaian orang lain dapat mengalami ketidaknyamanan ketika harus berinteraksi dalam lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja merasa takut melakukan kesalahan, malu untuk memulai percakapan, atau cenderung menghindari situasi sosial (Wahyuni *et al.*, 2024). Selain itu, kecenderungan menarik diri dan hambatan dalam berinteraksi dapat menjadi bagian dari permasalahan penyesuaian sosial pada remaja (Yudistiara *et al.*, 2024). Tingginya kecemasan sosial pada sebagian responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap penilaian dan penerimaan dari lingkungan sosial masih menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan pada remaja.

Hasil analisis hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,728 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga terdapat hubungan yang kuat, negatif, dan signifikan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang. Nilai koefisien negatif menunjukkan bahwa semakin positif body image yang dimiliki remaja maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami, sedangkan semakin negatif body image maka semakin tinggi kecemasan sosial. Berdasarkan hasil tabulasi silang, dari 111 responden yang memiliki body image negatif, mayoritas sebanyak 75 responden (67,6%) mengalami kecemasan sosial tinggi. Sebaliknya, dari 79 responden yang memiliki body image positif, mayoritas sebanyak 68 responden (86,1%) mengalami kecemasan sosial rendah dan tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan sosial tinggi. Hasil tersebut menunjukkan adanya pola bahwa persepsi negatif terhadap tubuh berkaitan dengan meningkatnya kecemasan dalam situasi sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri & Aprianty (2023) yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan sulitnya penerimaan diri dapat berhubungan dengan peningkatan kecemasan remaja dalam bersosialisasi. Menurut Cash (2004), body image merupakan pengalaman psikologis individu yang berkaitan dengan persepsi, pikiran, dan perasaan terhadap tubuhnya. Remaja yang memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya dapat merasa tidak puas terhadap penampilan dan menjadi lebih sensitif terhadap bagaimana orang lain menilai dirinya. Sementara itu, kecemasan sosial ditandai dengan adanya ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain serta kecenderungan menghindari situasi sosial (La Greca & Lopez, 1998). Oleh karena itu, remaja yang memiliki *body image* negatif dapat menjadi lebih khawatir terhadap penilaian orang lain terhadap penampilannya, sehingga berpotensi mengalami kecemasan ketika berada dalam situasi sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja kelas X di SMKN 9 Kota Tangerang, dapat disimpulkan: Sebagian besar responden berada pada kategori remaja tengah (14–16 tahun) sebanyak 180 responden (94,7%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 136 responden (71,6%). Sebagian besar remaja memiliki *body image* negatif sebanyak 111 responden (58,4%), sedangkan 79 responden (41,6%) memiliki *body image* positif. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelas X memiliki persepsi negatif terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya. Sebagian besar responden juga memiliki kecemasan sosial tinggi sebanyak 75 responden (39,5%), diikuti kecemasan sosial rendah sebanyak 70 responden (36,8%) dan sedang sebanyak 45 responden (23,7%).

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan koefisien korelasi (ρ) sebesar -0,728 dengan tingkat signifikansi $p =$



0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat, negatif, dan signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial. Artinya, semakin positif *body image* yang dimiliki remaja, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami, sedangkan semakin negatif *body image*, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT membalas kebaikan dari semua pihak yang membantu. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat kepada semua pihak yang membacanya. Aamiin.

sDAFTAR PUSTAKA

- Aliftia Firdausi, H., Sulistiana, D., & Nugraha, A. (2023). Profil Kecemasan Sosial Santri dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling (Studi Deskriptif pada Santri di Pondok Pesantren At-Tajdid Islamic Boarding School di Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023).
- Arrafi, Saputri, N. (2023). Hubungan Body Image Dan Komparasi Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Smk Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan. *Manuju*, 2(2012), 306–312.
- BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam angka*.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5.
- Dianningrum; Septy Wahyu, & Satwika; Yohana Wuri. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.
- Dumar, B., Ida Wahyuni, Nur Fitriah Jumatrin, & Mery Eka Yaya Fujianti. (2024). Body Image Negatif Berdampak Pada Kecemasan Remaja Putri di Masa Pubertas: Literature Review. *Indonesian Health Science Journal*, 4(2), 58–67. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v4i2.63>
- Fitrialis, R., Elsani, D., Rahmadani, T., Riska Vania, N., Nabila, N. P., & Fitriana, N. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Bisnis Dan Ekonomi Indonesia*, 3(2), 30–34. <https://akuntansi.pnp.ac.id/jabei>
- Frianti. (2023). Body image dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5, 230–237.
- Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey. (2022). *Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*.
- Kurniawan R, Khaira N, Faisal I. (2024). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Anak Usia Remaja Di Pantoloan Boya, Kota Palu. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*. Vol 7 No. 12
- La Greca AM, L. N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *J Abnorm Child Psychol*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/a:1022684520514>
- Mailanda, D. (2022). Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dan Kesepian Dengan Self Disclosure Pada Remaja Pengguna Instagram. *Implementation Science*, 39(1), 1–15.
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A. (2024). Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 12, Number 14). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Moen, Ø. L., & Jacobsen, I. C. R. (2022). School Nurses' Experiences in Dealing with Adolescents Having Mental Health Problems. *SAGE Open Nursing*, 8.
- Muhammad A, D., Rosyidawati, N. H., Sudrajat, A. (2021). Anxiety of Final Semester Students: Mini Review. *Ahmad Dahlan Medical Journal*, 2(2), 85–92. <https://doi.org/10.12928/admj.v2i2.5432>
- Mundinamani, N., Nagammanavar, R., & Natekar, D. S. (2022). An Explorative Study to Assess the Prevalence of Social Anxiety Disorder (SAD) and Its Determinants among High School Students of Selected High School of Bagalkot. *International Journal of Health Sciences and Research*, 12(1), 117–123. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20220117>
- Nabila, S.F. (2022). Perkembangan Remaja Adolescence. *Universitas Jember*, 1–12. <https://www.researchgate.net/publication/359369967>
- National Institute of Mental Health. (2024). *Social anxiety disorder*. U.S. Department of Health and Human Services
- Nur Iksan, M., Razak, A., & Fakhri, N. (2022). Body Image Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar. In *Egalita : Jurnal Kesenjangan dan Keadilan Gender* (Vol. 17, Number 2).
- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body Dissatisfaction, Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(2), 57–65. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i2.105>
- Salsabilla, A. (2020). Hubungan Body Image dan Self Esteem dengan Self Confidence pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 1 Surabaya dan SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya. *Stikes Hang Tuah Surabaya*, 1–106. <https://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/id/eprint/625/1/>
- Santoso, B. K., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 373–384.
- Singkali, Suwadirman, R. (2025). Korelasi Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Gangguan



Kecemasan. *Transformasi Manajemen ASN Pasca Ditetapkannya Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2023 Tentang Aparatur Sipil Negara*, 7(3), 83–88.

- Sinurat, Meutia Balqis Zainuddin, Dirga Leonardo Samosir, Muhamad Aria Ginting, A. S. S. (2025). Studi Karakteristik , Pertumbuhan, Dan Dalam Kehidupan Sosial. *Jurnal Christian Humaniora*, 9(1), 50–60. <http://e-journal.iakntarutung.ac.id/index.php/humaniora>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Vol. 2).
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Early and Middle Adolescent Development and its Implications for Education. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928.
- Tasman, A. Q., Novayelinda, R., & Aziz, A. R. (2022). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Body Image Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Pekanbaru. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.894>
- Theofiliasiahaan, G., & Kartasasmita, S. (2025). Hubungan Citra Tubuh dengan Kecemasan pada Dewasa Awal. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 5(2), 220–235. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v5i2.31983>
- Tissa Adelia Prastia, Herlan Pratiko, S. (2023). Kecemasan Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial Menguji Peranan Body Image. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 951–958.
- Tumimba, O., Taibe, P., & Hayati, S. (2025). Perbedaan Body Image yang Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(2), 727–736. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i2.7096>
- Wahyuni, R., Nuraini, N., & Yulia, C. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Sma Negeri 50 Jakarta. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 768. <https://doi.org/10.30998/rdje.v10i2.24478>
- Walder, N., Berger, T., & Schmidt, S. J. (2025). Prevention and Treatment of Social Anxiety Disorder in Adolescents: Protocol for a Randomized Controlled Trial of the Online Guided Self-Help Intervention SOPHIE. *JMIR Research Protocols*, 12, 1–19. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-10193>
- Wang, Haynos, Wall, C. (2020). Fifteen-Year Prevalence, Trajectories, and Predictors of Body Dissatisfaction From Adolescence to Middle Adulthood. *Physiology & Behavior*, 176(1), 139–148. <https://doi.org/10.1177/2167702619859331>.Fifteen-Year
- World Health Organization. (2023). *Mental Health Of Adolescents*.
- Yudistiara, N., Suyati, T., & Widiharto, A. (2024). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Sma Institut Indonesia Kota Semarang. *Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(September), 127–137.