

Harga Diri dan *Body Dissatisfaction* Sebagai Prediktor Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial

Wina Lova Riza¹, Nuram Mubina², Nita Rohayati³

^{1,2,3}Universitas Buana Perjuangan Karawang

wina.lova@ubpkarawang.ac.id¹

ABSTRACT

Amid the rapid and uncontrollable growth of social media use, concerns have emerged regarding its impact on mental health, particularly the tendency toward social anxiety. This study was conducted to identify the influence of self-esteem and body dissatisfaction on social anxiety tendencies among adolescent social media users, both partially and simultaneously. Social anxiety refers to fear of social situations and the anticipation of being evaluated, observed, embarrassed, or judged by others. This study employed a quantitative method with a sample of adolescent social media users. The sampling technique used was snowball sampling. Data were collected using psychological scales, namely the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34). The data were analyzed using multiple regression analysis. The results showed that self-esteem and body dissatisfaction had a significant partial and simultaneous effect on social anxiety tendencies. The coefficient of determination indicated that both independent variables contributed 89.6% to social anxiety tendencies, with an effective contribution of 7.5% from self-esteem and 82.1% from body dissatisfaction.

Keywords : *Social Anxiety, Self-esteem, Body Dissatisfaction, Adolescence.*

ABSTRAK

Di tengah maraknya penggunaan media sosial yang tak terbendung, muncul kekhawatiran akan dampaknya terhadap kesehatan mental terutama kecenderungan kecemasan sosial. Penelitian ini difokuskan untuk mengungkap pengaruh antara harga diri dan *body dissatisfaction* terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial baik secara parsial maupun secara bersama-sama. Merupakan ketakutan terhadap situasi sosial dan perasaan akan menghadapi evaluasi dari orang lain, akan diamati, ketakutan untuk dipermalukan dan dihina. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan sampel remaja pengguna media sosial. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini *snowball sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala psikologi, yaitu Social Anxiety Scale for Adolescence (SAS-A), Self Esteem Scale (RSES), dan skala Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa harga diri dan *body dissatisfaction* secara parsial dan simultan signifikan memengaruhi kecenderungan kecemasan sosial. Uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa kedua variabel independen memberikan kontribusi sebesar 89.6% terhadap kecenderungan kecemasan sosial, dengan sumbangan efektif masing-masing sebesar 7.5% untuk harga diri dan 82.1% untuk *body dissatisfaction*.

Kata kunci : *Kecemasan sosial, harga diri, body dissatisfaction, remaja.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan ketika hubungan sosial, khususnya dengan teman sebaya, semakin memiliki arti penting bagi individu (Papalia, 2021). Pada periode ini, remaja menunjukkan peningkatan perhatian dan

sensitivitas terhadap informasi sosial, termasuk penerimaan, penolakan, serta evaluasi dari teman sebaya (Sahi et al., 2023; Fombouchet et al., 2023). Pada saat yang sama, kemampuan regulasi emosi masih terus berkembang sehingga remaja perlu menyesuaikan respons emosionalnya terhadap berbagai tuntutan interpersonal. Kemampuan regulasi emosi yang fleksibel berkaitan dengan fungsi sosial yang lebih baik, termasuk kemampuan beradaptasi terhadap tantangan interpersonal, kualitas hubungan pertemanan, dan penerimaan teman sebaya (Haag et al., 2024). Sebaliknya, kesulitan dalam mengelola dan menyesuaikan respons emosional dapat berkaitan dengan berbagai kesulitan psikososial, termasuk masalah internalisasi dan kecemasan sosial (Haag et al., 2024). Oleh karena itu, dinamika hubungan sosial dan perkembangan regulasi emosi menjadi aspek penting dalam memahami penyesuaian psikologis remaja

Ketidakmampuan beradaptasi dalam interaksi sosial dapat memicu kecemasan sosial, yaitu ketakutan terhadap situasi sosial serta kekhawatiran akan dievaluasi atau dipermalukan oleh orang lain (DSM-V, 2013; La Greca & Lopez, 1998). Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial banyak terjadi pada usia remaja hingga dewasa awal dan lebih sering dialami oleh perempuan (Durand & Barlow dalam Permatasari dkk., 2022; Vriend dkk., 2013). Hasil pra-penelitian yang dilakukan di Kabupaten Karawang juga memperlihatkan adanya gejala kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial, seperti ketakutan terhadap penilaian negatif, penghindaran dalam situasi baru, serta tekanan untuk tampil sesuai standar sosial.

Untuk mengatasi hambatan interaksi langsung, remaja sering mencari dukungan melalui media sosial. Namun, O'Day dan Heimberg dalam Permadi (2022) menyatakan bahwa fokus berlebihan pada media sosial dapat memperburuk kecemasan karena munculnya perbandingan sosial dan tekanan terhadap penampilan. Dengan demikian, media sosial yang awalnya dianggap sebagai sarana aman untuk berkomunikasi justru berpotensi meningkatkan kecemasan sosial pada remaja.

Salah satu hal penting dalam kehidupan remaja adalah harga diri. Branden (dalam Refnadi, 2018) mengemukakan bahwa harga diri merupakan keyakinan akan kemampuan individu untuk bertindak dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan. Kemudian, menurut Rosenberg (dalam Dalifa, 2021) mengemukakan bahwa harga diri merupakan penilaian positif atau negatif yang dilakukan oleh individu untuk dirinya.

Harga diri dapat mempengaruhi kecemasan sosial, hal ini didukung oleh penelitian dari Zhiqi dkk. (2019) yang menyatakan bahwa orang dengan harga diri rendah takut dinilai negatif oleh orang lain, sehingga membuat mereka lebih cemas dalam situasi sosial. Begitu juga dengan penelitian dari Jiang dan Ngien (2020), menemukan bahwa rendahnya harga diri berkaitan dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. McCarroll dkk. (2009) menyimpulkan bahwa harga diri adalah salah satu faktor yang memengaruhi perbedaan emosi seseorang saat berinteraksi dengan orang lain. Orang dengan harga diri tinggi lebih mampu mengatasi perasaan negatif terhadap reaksi orang lain dan mengurangi kemungkinan terjadinya interaksi sosial

yang buruk. Penelitian Liao dkk. (2023) terhadap mahasiswa menyatakan bahwa harga diri adalah mekanisme kunci yang menjelaskan bagaimana kekhawatiran akan penampilan memicu kecemasan sosial pada mahasiswa. Pandangan negatif tentang diri sendiri, terutama yang berpusat pada penampilan yang menciptakan ketakutan berlebihan akan penilaian orang lain, yang akhirnya berkembang menjadi kecemasan dalam situasi sosial.

Dalam era yang didominasi oleh media sosial, hal tersebut menjadi ajang persebaran citra-citra ideal tentang kecantikan, menimbulkan tekanan yang besar bagi individu untuk mengikuti standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat, terutama bagi perempuan. Hal ini dikarenakan media tersebut kerap memaparkan gambar-gambar penampilan ideal yang tidak realistis karena adanya manipulasi digital dan fitur-fitur interaktif yang dapat memengaruhi ketidakpuasan tubuh (Mariani & Yasmin, 2024). Maka menurut Herman dkk. (2018) media sosial dianggap tidak baik bagi orang-orang yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain, karena berisiko lebih besar menderita depresi dan kecemasan sosial. Dengan demikian didukung oleh penelitian Putri dan Aprianty (2023) memperoleh adanya pengaruh yang signifikan dari *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial pada remaja Perempuan, apabila *body dissatisfaction* mengalami peningkatan maka kecemasan sosial juga akan mengalami peningkatan dan sebaliknya, apabila *body dissatisfaction* mengalami penurunan maka kecemasan sosial juga akan mengalami penurunan.

Menurut penelitian Permatasari dkk. (2022) memperoleh adanya hasil yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) dengan kecenderungan kecemasan sosial, Semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh maka semakin tinggi kecenderungan kecemasan sosial, dan sebaliknya. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Aslamiyah dkk. (2024) memperoleh hasil penelitiannya yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial, semakin tinggi *body dissatisfaction* pada dewasa awal, maka semakin tinggi juga kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah *body dissatisfaction*, maka semakin rendah juga kecemasan sosial.

Dari pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa harga diri dan *body dissatisfaction* memiliki peranan dalam kecenderungan kecemasan sosial pada remaja pengguna sosial media. Maka dalam penelitian ini, peneliti mengajukan tiga hipotesis, yaitu:

- Ha1 : Harga diri menjadi prediktor terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada remaja pengguna sosial media.
- Ha2 : *Body dissatisfaction* menjadi prediktor terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada remaja pengguna sosial media.
- Ha3 : Harga diri dan *body dissatisfaction* secara bersama-sama menjadi prediktor terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada remaja pengguna sosial media.

TINJAUAN LITERATUR

Kecemasan Sosial

Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial merupakan ketakutan terhadap situasi sosial dan perasaan akan menghadapi evaluasi dari orang lain, akan diamati, ketakutan untuk dipermalukan dan dihina. Situasi sosial meliputi dua hal ialah Situasi performa dan situasi interaksi sosial. Situasi performa merupakan sebuah situasi dimana individu akan menjadi pusat perhatian yang dinilai atau diamati oleh orang lain sedangkan situasi interaksi sosial merupakan situasi dimana individu yang harus melakukan interaksi sosial dengan orang lain terutama orang asing yang belum pernah dijumpai atau yang belum dikenal dengan baik.

Definisi kecemasan sosial dalam buku DSM V (2013) yaitu ketakutan terus menerus terhadap satu individu atau lebih pada situasi sosial dimana individu tarterpapar orang asing atau kemungkinan merasa diperhatikan individu lain (Said & Herdajani, 2023). Definisi lain menurut Sitompul dkk. (2021) Kecemasan sosial merupakan ketakutan akan situasi sosial dan persepsi yang tidak menyenangkan, seperti diamati, dihina, dipermalukan, atau dievaluasi. Ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain atau berada dalam situasi sosial yang menantang, mereka mengalami ketakutan atau kecemasan yang berlebihan.

La Greca dan Lopez (dalam Jatmiko, 2016) mengemukakan aspek kecemasan sosial terbagi menjadi 3 aspek, yaitu a) Ketakutan akan evaluasi negatif (*social fear of negative evaluation*), dimana individu seakan memiliki banyak alasan yang baik untuk peduli dengan bagaimana orang lain memandang mereka, dan tidak masuk akal dimana kadang-kadang mereka menjadi khawatir tentang reaksi orang lain; b) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang tidak dikenal (*social avoidance and distress new*). Ini mencerminkan penghindaran sosial dan distress dengan situasi baru atau orang yang tidak familiar. Penghindaran sosial dan distress berarti ketidaknyamanan, kesulitan dan penghindaran atau hambatan yang dirasakan individu pada orang lain, kecemasan muncul ketika bertemu dengan orang-orang baru atau ketika individu melakukan sesuatu yang baru didepan orang lain; c) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (*social avoidance and distress general*). Penghindaran sosial dan distress berarti ketidaknyamanan, kesulitan dan penghindaran atau hambatan yang dirasakan individu pada orang lain, namun pada aspek umum individu cenderung diam dan malu bahkan dengan kelompok yang familiar dan takut menerima undangan teman-temannya untuk bergabung atau melakukan hal-hal bersama dengan mereka.

Harga Diri

Rosenberg (dalam Nurvita & Handayani, 2015) mengemukakan bahwa harga diri merupakan perilaku individu mengenai pandangan terhadap dirinya bagaimana individu tersebut menghargai dan menilai dirinya secara holistik yang berbentuk sikap positif atau negatif terhadap diri individu tersebut. Sedangkan, menurut Steinberg (dalam Fitriah & Hariyono, 2019) mengemukakan bahwa penilaian yang bersifat subjektif yang dibuat oleh individu mengenai dirinya dapat berupa positif

atau negatif, apakah individu merasa dirinya berharga serta mempunyai makna bagi dirinya.

Coopersmith (dalam Ekasari & Andriyani, 2013) menjelaskan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang dilakukan individu mengenai diri individu tersebut, evaluasi tersebut merefleksikan sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya diri, serta berharga. Lebih lanjut, Baron dan Byrne (dalam Adnan & Hidayati, 2018) menjelaskan bahwa harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya yang dipengaruhi oleh karakteristik individu lain sebagai pembanding. Rosenberg (dalam Gracia & Akbar, 2019) menjelaskan bahwa terdapat dua dimensi, yaitu: a) kompetensi diri (*self-competence*), merupakan kemampuan individu yang menganggap dirinya bermanfaat dan berhasil dalam melakukan sesuatu (*efficacy-based*) dalam kehidupannya; b) Penilaian Diri (*Self-Worth*), merupakan perasaan berharga dimana individu menganggap dirinya adalah individu yang berharga, mempunyai nilai-nilai yang berharga, serta berhak untuk dihormati.

Body Dissatisfaction

Cash dan Pruzinsky (dalam Rahmadiyah & Munthe, 2020) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* adalah evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, berat, dan biasanya melibatkan perbedaan yang dirasakan antara evaluasi individu terhadap tubuhnya dengan tubuh yang ideal. Sementara itu, Cooper dkk. (dalam Hati & Soejiningsih, 2022) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai penilaian individu terhadap tubuhnya yang berkaitan dengan membandingkan persepsi *body image* nya dengan individu lain, pandangan yang berlebihan terhadap *body image* nya, pemahaman diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap tubuh.

Body dissatisfaction menurut Cooper dkk. (dalam Amalia dkk., 2019) memiliki aspek, yaitu persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh (*self perception of body shape*), membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan individu lain (*comparative perception of body image*), sikap yang fokus terhadap citra tubuh (*attitude concerning body image alteration*), dan perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh (*severe alternation in body perception*).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Pemilihan subjek menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *snowball sampling*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli - Agustus 2025, tempat penelitian dilakukan di Kabupaten Karawang.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 12-22 tahun

yang menggunakan media sosial dan berdomisili di Kabupaten Karawang yang tidak diketahui jumlahnya. Penentuan sampel menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, dengan jumlah tidak diketahui, dan didapatkan sampel 342 sampel. Pada penelitian sampel yang didapatkan dalam sebanyak 391 sampel.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan tiga skala baku yang diadopsi untuk mengetahui pengaruh harga diri dan *body dissatisfaction* terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. Skala kecemasan sosial menggunakan skala Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), yang diadaptasi oleh Aprilliana dan Suranta (2019). Instrumen ini merujuk pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998), meliputi: yaitu *social fear of negative evaluation* (rasa takut yang kuat terhadap pandangan buruk atau persepsi merendahkan yang berasal dari lingkungan sosial); kemudian *social avoidance and distress new* (perilaku menghindari interaksi sosial serta tekanan yang muncul saat menghadapi lingkungan atau orang baru); dan *social avoidance and distress general* (kecenderungan menghindari dan tekanan yang dirasakan secara umum, meski berada di sekitar orang-orang yang sudah familiar, kondisi ini tetap muncul). Skala ini memuat 11 pernyataan yang bersifat favorable, dengan contoh aitem “Saya khawatir terhadap perkataan teman tentang saya” dan 10 aitem lainnya. Skala ini disusun menggunakan format skala Likert lima poin, dengan pilihan jawaban sebagai berikut: (1) TP = Tidak Pernah, (2) J = Jarang, (3) KK = Kadang-Kadang, (4) SS = Sangat Sering, dan (5) S = Sesuai. Skala kecemasan sosial memiliki reliabilitas 0.861.

Harga diri diukur dengan menggunakan skala harga diri yang digunakan mengadopsi alat ukur Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Maroqi (2018), terdiri dari 7 aitem dengan unidimensi. Format jawaban yang digunakan yaitu memakai skala likert, dengan empat alternatif respon, yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat setuju. Contoh pernyataan pada alat ukur RSES adalah “Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya” dan “Saya sangat merasa tidak berguna sama sekali”. Aitem pada skala yang digunakan ada dua jenis yaitu *favorable* dan *unfavorable*, untuk aitem unfavorable diskoring secara terbalik. Harga diri memiliki reliabilitas 0.761.

Sementara itu, *body dissatisfaction* diukur menggunakan Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) yang diadaptasi dari penelitian Sitepu (2020), berdasarkan dimensi yang dikembangkan oleh Cooper dan kolega (1987). Aspek-aspek yang dikaji mencakup: *self perception of body shape* (persepsi individu yang bersifat pribadi terhadap bentuk tubuhnya sendiri), *comparative perception of body image* (kecenderungan seseorang membandingkan citra tubuhnya dengan tubuh orang lain di lingkungan sekitarnya), *attitude concerning body image alteration* (sikap yang fokus dan cenderung berlebihan terhadap perubahan pada citra tubuh), *severe alteration in body perception*, (perubahan yang cukup drastis dalam cara individu memahami dan mengevaluasi tubuhnya sendiri). Instrumen ini terdiri dari 34 butir pernyataan favorable dengan contoh aitem “Pernahkah Anda memperhatikan bentuk

tubuh perempuan lain dan merasa bentuk tubuh Anda tidak sebaik mereka” dan 33 aitem lainnya, skala disusun dengan pendekatan skala Likert enam poin, yaitu: (1) TP = Tidak Pernah, (2) J = Jarang, (3) KK = Kadang-Kadang, (4) S = Sering, (5) SS = Sangat Sering, dan (6) S = Selalu. *Body dissatisfaction* memiliki reliabilitas 0.961

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan uji normalitas data, uji linearitas, uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda (uji T dan uji F), dan uji koefisien determinasi baik secara simultan maupun parsial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 12-22 tahun yang menggunakan media sosial dan berdomisili di Kabupaten Karawang yang tidak diketahui jumlahnya. Penentuan sampel menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% dengan sampel 342 sampel, dan sampel yang didapatkan dalam penelitian sebanyak 391 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan *snowball sampling*. Adapun gambaran data demografis sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1 di bawah ini.

Tabel 4.1 Gambaran Demografi Sampel Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
12-14	84	21%
15-17	162	41%
18-22	145	38%
Total	391	100%

Tabel 4.2 Gambaran Demografi Sampel Berdasarkan Media Sosial yang Sering Digunakan

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tiktok	255 dari 391	65,2%
Instagram	152 dari 391	38,9%
X (Twitter)	63 dari 391	16,1%
WhatsApp	101 dari 391	25,8%
Telegram	8 dari 391	2,0%
Facebook	3 dari 391	0,8%
Youtube	29 dari 391	7,4%

Dalam penelitian ini karena terdapat dua variabel independen, maka dilakukan uji parsial (uji T) dan uji simultan (uji F). Uji parsial (uji T) digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Sedangkan, Uji simultan (uji F) digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama. Hasil uji T dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Uji Parsial (Uji T)

		Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Correlations	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Zero-order	Partial
1	(Constant)	10.777	1.200		8.981	.000		
	Harga_Diri	-.279	.040	-.131	-6.940	.000	-.570	-.332
	Body_Diss	.231	.005	.874	46.176	.000	.940	.920
								.756

a. Dependent Variable: Kec_Sosial

Berdasarkan hasil uji parsial (uji T) pada tabel di atas nilai signifikansi dari X_1 sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat harga diri merupakan prediktor kecenderungan kecemasan sosial pada remaja pengguna sosial media. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji parsial (Uji T) X_2 sebesar $0.000 < 0.005$, maka H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat *body dissatisfaction* merupakan prediktor kecenderungan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial.

Tabel 2. Uji Simultan (Uji F)

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	36264.561	2	18132.281	1673.288	.000 ^b
	Residual	4204.492	388	10.836		
	Total	40469.054	390			

a. Dependent Variable: Kec_Sosial

b. Predictors: (Constant), Body_Diss, Harga_Diri

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F) pada tabel 2 karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat harga diri dan *body dissatisfaction* secara bersama-sama menjadi prediktor terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial.

Tabel 3. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.947 ^a	.896	.896	3.29186

a. Predictors: (Constant), Body_Diss, Harga_Diri

b. Dependent Variable: Kec_Sosial

Hasil uji koefisien determinasi pada tabel 3. menunjukkan nilai 0.896 pada kolom *R Square*, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh harga diri dan *body dissatisfaction* secara bersama-sama sebesar 89.6% terhadap kecenderungan

kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial.

Peneliti juga menghitung sumbangan efektif masing-masing variabel independen (harga diri dan *body dissatisfaction*) terhadap variabel dependen (kecemasan sosial), dan didapatkan hasil berikut ini. Sumbangan efektif didapatkan dari nilai *standardized coefficient (beta) x zero order x 100*. Berikut tabel hasil perhitungan koefisien korelasi.

Tabel 4. Sumbangan Efektif Variabel Independen terhadap Variabel Dependen

Variabel	Standardized Coefficient (Beta)	Zero Order	Sumbangan Efektif (%)	R Square (%)
Harga Diri	-0.131	-0.570	7.5	89.6
<i>Body</i>				
<i>Dissatisfaction</i>	0.874	0.940	82.1	

Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui harga diri dan *body dissatisfaction* sebagai prediktor terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial, baik secara parsial maupun secara simultan. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *snowball sampling* sebanyak 391 responden remaja di Karawang yang menggunakan sosial media.

Hasil uji parsial (uji T), didapatkan hasil nilai sig. $0.000 < 0.05$. Dengan demikian, H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian McCarroll dkk. (2009) menyimpulkan bahwa harga diri adalah salah satu faktor yang memengaruhi perbedaan emosi seseorang saat berinteraksi dengan orang lain. Orang dengan harga diri tinggi lebih mampu mengatasi perasaan negatif terhadap reaksi orang lain dan mengurangi kemungkinan terjadinya interaksi sosial yang buruk. Penelitian Liao dkk. (2023) terhadap mahasiswa juga menyatakan bahwa harga diri adalah mekanisme kunci yang menjelaskan bagaimana kekhawatiran akan penampilan memicu kecemasan sosial pada mahasiswa. Sementara itu, Zhiqi dkk. (2019) menyatakan bahwa orang dengan harga diri rendah takut dinilai negatif oleh orang lain, sehingga membuat mereka lebih cemas dalam situasi sosial.

Hasil uji parsial (uji t) untuk menguji H_{a2} , didapatkan nilai sig. $.000 < 0.05$. Dengan demikian, H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. Hasil ini sejalan dengan temuan dari Putri dan Aprianty (2023) memperoleh adanya pengaruh yang signifikan dari *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial pada remaja Perempuan, apabila *body dissatisfaction* mengalami peningkatan maka kecemasan sosial juga akan mengalami peningkatan dan sebaliknya, apabila *body dissatisfaction* mengalami penurunan maka kecemasan sosial juga akan mengalami penurunan. Penelitian Permatasari dkk. (2022) juga

melaporkan adanya hasil yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk tubuh) dengan kecenderungan kecemasan sosial. Semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh maka semakin tinggi kecenderungan kecemasan sosial, dan sebaliknya. Dukungan serupa ditemukan dalam penelitian Aslamiah dkk. (2024) yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial, semakin tinggi *body dissatisfaction* pada dewasa awal, maka semakin tinggi juga kecemasan sosial, dan sebaliknya.

Pada uji simultan untuk menguji Ha3 menunjukkan nilai $0.000 < 0.05$, maka H3 diterima dan H03 ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh harga diri dan *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor psikologis, tetapi merupakan kombinasi dari kondisi internal remaja. Hal ini selaras dengan penelitian dari Tsartsapakis (2023) yang menemukan bahwa *body dissatisfaction* dan indeks massa tubuh bertindak sebagai prediktor positif bagi kecemasan sosial terkait penampilan, sedangkan harga diri merupakan prediktor negatif. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dapat meningkatkan kecemasan individu dalam situasi yang melibatkan interaksi sosial, sementara harga diri yang lebih tinggi mampu menurunkan tingkat kecemasan tersebut. Meskipun konteks penelitian tersebut berfokus pada *social physique anxiety* pada mahasiswa, temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini karena mencerminkan bahwa kedua variabel tetap relevan dalam menjelaskan kecemasan sosial pada kelompok usia remaja.

Selain itu, penelitian dari Sobhani dan Niknam (2025), juga menunjukkan bahwa aspek penilaian diri dan kekhawatiran terhadap kondisi tubuh turut menjelaskan munculnya kecemasan sosial pada remaja. Penelitian tersebut menemukan bahwa penurunan *self-worth* dan meningkatnya perhatian negatif terhadap tubuh berkontribusi terhadap tingginya kecemasan dalam situasi sosial. Hal ini semakin memperkuat temuan penelitian ini bahwa harga diri dan *body dissatisfaction* relevan ketika dianalisis secara bersamaan.

Dalam penelitian ini sumbangan efektif pengaruh harga diri dan *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial sebesar 89.6%. Sementara itu harga diri menyumbang sebesar 7.5% terhadap kecemasan sosial, dan *body dissatisfaction* menyumbang sebesar 82.1% terhadap kecemasan sosial. Meskipun kontribusi harga diri relatif kecil, pengaruhnya tetap bermakna. Harga diri dapat bertindak sebagai faktor pelindung, di mana individu dengan tingkat penghargaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan sosial dan lebih tahan terhadap rasa cemas dalam situasi interpersonal. Dengan demikian, kedua variabel tetap relevan, namun *body dissatisfaction* memiliki peranan yang lebih dominan dalam membentuk kecemasan sosial pada remaja di era media sosial.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah baik harga diri dan *body dissatisfaction* secara parsial maupun simultan merupakan prediktor kecenderungan

kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. Dibandingkan harga diri, *body dissatisfaction* merupakan faktor yang lebih dominan dalam membentuk kecenderungan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial.

Remaja perlu membangun pola pikir positif terhadap diri dan tubuh serta mengurangi perbandingan sosial di media sosial. Dengan lebih selektif mengonsumsi konten yang realistis dan edukatif, ketidakpuasan terhadap tubuh dapat ditekan. Selain itu, mengembangkan penerimaan diri dan menghargai kemampuan diri dapat meningkatkan harga diri. Dengan berkurangnya *body dissatisfaction* dan meningkatnya harga diri, kecenderungan kecemasan sosial dapat menurun.

Untuk peneliti selanjutnya, kontribusi yang rendah harga diri dalam menyumbang pengaruh pada kecemasan sosial perlu mengganti instrumen penelitian yang paling relevan dengan kondisi responden. Kontribusi harga diri yang rendah juga dapat menunjukkan pengaruhnya pada kecemasan sosial mungkin tidak bersifat langsung, sehingga peneliti selanjutnya dapat memasukkan variabel mediator atau moderator. Dalam penelitian dari La Greca dan Harrison (2005) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan menurunkan kecemasan sosial pada remaja. Dengan demikian, dukungan sosial berpotensi menjadi moderator yang memperlemah atau memperkuat pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. Z., & Hidayati, F. (2018). Self-disclosure ditinjau dari tipe kepribadian dan self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 2(2), 179-184. DOI: <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i2.21194>
- Amalia, D. R., Dewi, M. P., & Kusumastuti, A. N. (2018). Body dissatisfaction dan harga diri pada ibu pasca melahirkan. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 161-171. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2261>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing.
- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E. A., & Muslikah, & E. (2022). Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image? *Journal of Psychological Research*, 2, 263-273.
- Aslamiyah, F., Ananta, D. S., & Aliffia. (2024). Kecemasan sosial dewasa awal: Adakah peran kecenderungan kecanduan media sosial dan peran body dissatisfaction? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2 (1), 244-252.
- Bafadal, I. (2021). Self control dalam menekan perilaku sosial anxiety pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10, 161-174.
- Candra, P. S., Rifansha, M. G., Dahnita, N. K., Kuta, P. C., Lale Justin Amelinda ElizarParadini Sukma Candra1*, M. G., & Rarasati, P. C. (2023). The association between *body dissatisfaction* and social media addiction among teenagers in Indonesia. *Jurnal Biologi Tropis*, 333-338.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (Juni 2020). Social comparison dan kecenderungan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna

- Ekasari, A., & Andriyani, Z. (2013). Pengaruh peer group support dan self-esteem terhadap resilience pada siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 6(1), 2-20.
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan self-esteem terhadap kecenderungan depresi mahasiswa. *Psycho Holistic*, 1(1), 8-17.
- Fombouchet, Y., Pineau, S., Perche, C., Lucenet, J., & Lannegrand, L. (2023). The development of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next? *Social Development*, 32(4), 1227–1242. <https://doi.org/10.1111/sode.12684>.
- Gracia, F., & Akbar, Z. (2019). Pengaruh harga diri terhadap kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja. *JPPP: Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 32-38. DOI: <https://doi.org/10.21009/jppp.081.05>.
- Grogan, S. (2021). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Haag, A.-C., Bagrodia, R., & Bonanno, G. A. (2024). Emotion regulation flexibility in adolescents: A systematic review from conceptualization to methodology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27, 697–713. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00483-6>
- Hardika, J., et al. (2019). Hubungan self-esteem dan kesepian dengan kecenderungan gangguan kepribadian narsistik pada remaja pengguna media sosial Instagram. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 14(1), 1-13. DOI: <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.928>
- Herman, F., Sambul, A. M., & Paturusi, S. D. (2018). Pengukuran skala kecemasan sosial pada pengguna media sosial berusia dewasa awal. *Jurnal Teknik Informatika*, 13 (1).
- Irwanto, M. S. H., Suyarnto., & Matulesy, A. (2019). Correlatin between and verbal abuse tendency behavior through self-esteem. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 4(1), 1-8. DOI: <https://doi.org/10.21070/psikologia.v4i1.701>
- Jatmiko, A. (2016). Sense of place dan social anxiety bagi mahasiswa baru pendatang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 217-228.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media+ Society*, 6(2), 2056305120912488.
- Karyanta, N. A. (2013). Self-esteem pada penyandang tuna daksa. *Jurnal Psikologi Wacana*, 5(1). DOI: <https://doi.org.10.13057/wacana.v5i1.14>
- King, L. A. (2017). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Edisi 3*. Jakarta: Salemba Humanika.
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression?. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 34(1), 49-61.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescent : Linkages With Peer Relation And Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94.

- Liao, J., Xia, T., Xu, X., & Pan, L. (2023). The effect of appearance anxiety on social anxiety among college students: Sequential mediating effects of self-efficacy and self-esteem. *Behavioral Sciences*, 13(8), 692.
- Lusiana, V., & Saputra, B. (2024). Pengaruh self compassion dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa abi fisb iwu. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 45-55.
- Mariani, P., & Yasmin, M. (2024). Hubungan Self-Acceptance dengan *Body dissatisfaction* pada Perempuan Emerging Adulthood Pengguna Instagram. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (5), 6037.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi perkembangan masa remaja. *Jurnal Tarbiyah-Syari'ah Islamiyah*, 26 (1). doi:<https://doi.org/10.29138/tasyri.v26i1.69>.
- McCarroll, E. M., Lindsey, E. W., MacKinnon Lewis, C., Chambers, J. C., & Frabutt, J. M. (2009). Health status and peer relationships in early adolescence: The role of peer contact, self-esteem, and social anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 18, 473–485.
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 41-49.
- Papalia D. E. & Martorell G. (2021). *Experience human development (Fourteenth)*. McGraw-Hill Education.
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikolog*, 2 (1), 7-13.
- Permatasari, D. R., D, D. R., & Khotimah, H. (2022). Body shape dissatisfaction with social anxiety tendencies in women in the early adult phase in malang city. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 180-186.
- Pratiwi, W. E. (2014). Pengaruh budaya Jawa dan harga diri terhadap asertivitas pada remaja siswa kelas X di SMA Negeri 3 Ponorogo. *Psikoborneo*, 2(3), 164-169.
- Putra, H. P. (2017). Peningkatan self-esteem siswa melalui bimbingan kelompok dengan teknik sugesti. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 95-111. DOI: <http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v1i1.230>
- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body dissatisfaction, kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4, 57-65. doi:10.38156/psikowipa.v4i2.105Abstract
- Rachmat, A. P., Riza, W. L., & Aisha, D. (2024). *Body dissatisfaction* ditinjau dari social comparison pada perempuan dewasa awal di kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 613-624.
- Rakhmahappin, Y., & Prabowo, A. (2014). Kecemasan sosial kaum homoseksual gay dan lesbian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2, 199-213.
- Rapee, R. M. (2016). *Overcoming shyness and social phobia*. Lifestyle Press.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16-22. DOI: <https://doi.org/10.29210/120182133>.
- Riyanti, N. (2020). Teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 86-92.

- Robinson, P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (2013). *Measures of personality and social psychological attitudes: Measures of social psychological attitudes*. Academic Press.
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. K. (2019). *Body dissatisfaction dan perilaku diet pada remaja perempuan. Jurnal Psibernetika*, 100-106.
- Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer facilitation of emotion regulation in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62, 101262. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kecemasan pada siswi kelas x sma negri "x" jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif dan Inovatif*, 3, 6-13.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Sembiring, L. T., & Rosito, A. C. (2023). Hubungan social comparison dengan body image pada remaja akhir putri kota Medan. *Journal Of Social Science Research*, 3 (4), 880-891.
- Sitompul, L. K. (2021). Implementasi teknik bimbingan konseling dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial dan anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 501-512.
- Sobhani, N., & Niknam, M. (2025). Relationship between self-objectification and social anxiety in adolescent girls: Mediating role of self-worth and concern about body image. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 19(2), e145500. <https://doi.org/10.5812/ijpbs-145500>.
- Tsartsapakis, I., Zafeiroudi, A., Vanna, G., & Gerou, M. (2023). Relationships of body dissatisfaction and self-esteem with social physique anxiety among university students in different study programs. *Trends in Psychology*, 31, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00329-0>.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in indonesia and Switzerland. *Frontiers in psychology*, 3.
- Widiyasari, N. K., & Suarya, L. M. (2022). hubungan rasa memiliki pada organisasi dan konformitas dengan partisipasi perempuan dalam sekaa teruna teruni di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 94-104.
- You, Z., Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y., & Chen, X. (2019). How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry research*, 271, 526-531.