

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA
MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN
MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Mar'atur Rosyidah

NIM. 220401110120

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA
MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh:

Mar'atur Rosyidah

NIM. 220401110120

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG

SKRIPSI

oleh

Mar'atur Rosyidah
NIM. 220401110120

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si,</u> <u>Psikolog</u> NIP. 197611282002122001		09 Juni 2026
<u>Dr. Hj. Rofiqah, M. Pd</u> NIP. 196709282001122002		10 Juni 2026

Malang, 10 Juni 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG

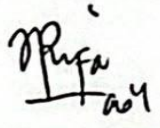
SKRIPSI

oleh

Mar'atur Rosyidah
NIM. 220401110120

Telah dinyatakan LULUS oleh Dewan penguji Skripsi dalam Majelis Sidang pada
tanggal 10 Juli, 2026

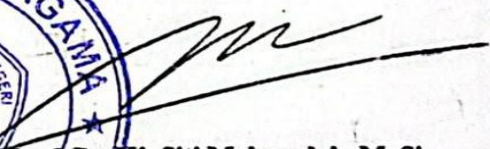
DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<u>Ketua Penguji</u> <u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si, Psikolog</u> NIP. 197611282002122001		22-07-2026
<u>Penguji Utama</u> <u>Dr. Yulia Sholichatun, M. Si,</u> NIP. 1970072420050120003		21-07-2026
<u>Sekretaris Penguji</u> <u>Dr. Hj. Rofiqah, M. Pd,</u> NIP. 196709282001122002		22-07-2026

Disahkan Oleh,

Dekan




Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M. Si

NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi UIN
Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA
MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN
MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama: Mar'atur Rosyidah

NIM: 220401110120

Program: S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 09 Juni 2026
Mengetahui,
Dosen Pembimbing 1,



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si.

Psikolog

NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi UIN
Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA
MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN
MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama: Mar'atur Rosyidah

NIM: 220401110120

Program: S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 10 Juni 2026
Mengetahui,
Dosen Pembimbing 2,



Dr. Hj. Rofiqah, M. Pd

NIP. 196709282001122002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mar'atur Rosyidah
NIM : 220401110120
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Hubungan *Body Image* Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Fakultas Psikologi UIN Malang**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 19 Juli 2026

Penulis



Mar'atur Rosyidah
NIM. 220401110120

MOTTO

"The privilege of a lifetime is to become who you truly are."

(Carl Gustav Jung)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam skripsi ini selain lembar persembahan. Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan kemudahan yang telah diberikan, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, ayah dan ibu. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus dipanjatkan, kasih sayang yang tidak pernah berkurang, serta pengorbanan yang tidak akan pernah mampu penulis balas dengan apa pun. Terima kasih telah menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan alasan terbesar bagi penulis untuk terus bertahan dalam setiap proses yang tidak mudah. Setiap pencapaian yang diraih hingga hari ini tidak lepas dari perjuangan, dukungan, dan keikhlasan Ayah dan Ibu. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, umur yang penuh keberkahan, serta membalas segala kebaikan Ayah dan Ibu dengan pahala yang berlipat ganda.
2. Kedua kakak tercinta. Terima kasih atas segala dukungan, perhatian, semangat, dan kebersamaan yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, bertukar pikiran, dan memberikan motivasi ketika penulis merasa lelah maupun ragu dalam menyelesaikan perjalanan ini. Kehadiran kalian menjadi salah satu anugerah yang selalu penulis syukuri.

Semoga karya sederhana ini dapat menjadi bentuk rasa syukur atas segala kebaikan dan kasih sayang yang telah mengiringi perjalanan penulis hingga saat ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia menuju jalan yang penuh ilmu pengetahuan dan keberkahan.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, dukungan, doa, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan ketulusan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah dan Dr. Rofiqoh selaku dosen pembimbing skripsi yang telah dengan sabar memberikan arahan, ilmu, serta motivasi, kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dwijanna Sukma dan Khoirun Nisa, sahabat yang telah kebersamaan penulis sejak bangku SMP. Terima kasih karena selalu menjadi tempat berbagi cerita, mendengarkan tanpa menghakimi, dan tetap hadir di tengah berbagai proses yang penulis lalui. Kebaikan dan dukungan yang kalian berikan menjadi bagian berharga dalam perjalanan penulis hingga sampai pada titik ini.
6. Teman-teman semasa kuliah, Erdina, Liza, Farah, dan semua yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih banyak sudah mewarnai hari-hari penulis dan membuat semua perjalanan kuliah ini terasa lebih indah dan mudah.

7. Kota Malang yang telah menjadi rumah kedua bagi penulis. Terima kasih telah menghadirkan begitu banyak kenangan, pelajaran, pertemuan, dan proses pendewasaan yang akan selalu penulis kenang sepanjang hidup.
8. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penelitian ini. Terima kasih atas waktu, kesediaan, dan partisipasi yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
خلاصة	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II	9
KAJIAN TEORI	9
A. Kecemasan Sosial	9
1. Definisi Kecemasan Sosial	9
2. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial	10

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial	10
4. Kecemasan Sosial Dalam Perspektif Islam	12
B. Body Image.....	13
1. Definisi Body Image.....	13
2. Aspek-Aspek Body Image	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Image	16
4. Body Image dalam Perspektif Islam.....	17
C. Hubungan Body Image Dengan kecemasan Sosial	19
D. Kerangka Konseptual.....	21
BAB III	23
METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Identifikasi Variabel	23
C. Definisi Operasional	24
D. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Instrumen Penelitian	28
1. Skala Body Image.....	28
2. Skala Kecemasan Sosial	29
G. Teknik Analisis Data	30
1. Analisis Deskriptif	30
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	31
3. Uji Asumsi	31
4. Uji Hipotesis	32
BAB IV.....	34
HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitain.....	34
1. Waktu dan Tempat	34
2. Deskripsi Subjek Penelitian.....	35

B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	37
1. Validitas	37
2. Reliabilitas	41
C. Hasil Analisis Data.....	41
1. Kategorisasi Data.....	41
2. Uji Normalitas	44
3. Uji Linieritas.....	45
4. Uji Hipotesis	46
D. Pembahasan Penelitian	47
1. Tingkat Body Image Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Malang.....	47
2. Tingkat Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Malang.....	48
3. Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Malang	50
BAB V	54
PENUTUP	54
A. Kesimpulan	54
B. Keterbatasan Penelitian.....	55
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Body Image.....	29
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kecemasan Sosial	29
Tabel 3. 3 Rumus Kategorisasi	30
Tabel 3. 4 Kategorisasi Koefisien Korelasi	33
Tabel 4. 1 Distrbusi Gender Subjek Penelitian.....	35
Tabel 4. 2 Distrbusi Angkatan Subjek Penelitian	35
Tabel 4. 3 Distrbusi Durasi Penggunaan Instagram	36
Tabel 4. 4 Validitas Item Kecemasan Sosial	37
Tabel 4. 5 Validitas Body Image.....	38
Tabel 4. 6 Reliabilitas Variabel.....	41
Tabel 4. 7 Uji Deskriptif.....	42
Tabel 4. 8 Kategorisasi Body Image.....	42
Tabel 4. 9 Kategorisasi Kecemasan Sosial	43
Tabel 4. 10 Uji Normalitas	44
Tabel 4. 11 Uji Linearitas	45
Tabel 4. 12 Pearson's Correlation.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Uji Q-Q Plot Body Image	44
Gambar 4. 2 Hasil Uji Q-Q Plot Kecemasan Sosial	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Penelitian Kecemasan Sosial
Lampiran 2	Skala Penelitian Body Image
Lampiran 3	Skoring Item Kecemasan Sosial
Lampiran 4	Skoring Item Body Image
Lampiran 5	Uji Validitas Kecemasan Sosial
Lampiran 6	Uji Validitas Body Image
Lampiran 7	Uji Reliabilitas Kecemasan Sosial
Lampiran 8	Uji Reliabilitas Body Image
Lampiran 9	Kategorisasi Data
Lampiran 10	Analisis Data
Lampiran 11	Hasil Turnitin

ABSTRAK

Rosyidah, Mar'atur. (2026). Hubungan *Body Image* dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Malang. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog dan Dr. Hj. Rofiqah, M. Pd.

Paparan visual di media sosial Instagram seringkali memicu perbandingan sosial yang berdampak pada ketidakpuasan fisik dan peningkatan kecemasan sosial pada mahasiswa. *Body image* kemudian hadir sebagai faktor psikologis krusial yang menentukan bagaimana individu memandang dirinya saat berinteraksi. Berangkat dari fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *body image*, tingkat kecemasan sosial, serta hubungan antara kedua variabel pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional terhadap 120 mahasiswa pengguna Instagram yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) dan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) melalui Google Form, kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat *body image* kategori sedang (79,2%) dan kecemasan sosial kategori sedang (63,3%). Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel ($r = -0,389$; $p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Dengan demikian, pengembangan citra tubuh (*body image*) yang positif penting untuk membantu mahasiswa mengurangi kecemasan sosial dalam interaksi sehari-hari maupun penggunaan media sosial.

Kata Kunci: *Body Image*, Kecemasan Sosial, Pengguna Instagram

ABSTRACT

Rosyidah, Mar'atur. (2026). *The Relationship Between Body Image and Social Anxiety Among Instagram Users in the Psychology Department at UIN Malang*. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Dosen Pembimbing: Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog dan Dr. Hj. Rofiqah, M. Pd.

Visual exposure on Instagram often triggers social comparisons that lead to body dissatisfaction and increased social anxiety among university students. Body image emerges as a crucial psychological factor determining how individuals perceive themselves during social interactions. Against this backdrop, this study aims to assess the levels of body image and social anxiety, as well as the relationship between these two variables, among Instagram-using students at the Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

The research method employed was a quantitative correlational study involving 120 Instagram-using students selected via purposive sampling. Data were collected using the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) via Google Forms, then statistically analyzed using the Pearson Product-Moment correlation test.

The study results indicate that the majority of respondents possess a moderate level of body image (79.2%) and a moderate level of social anxiety (63.3%). Correlation analysis reveals a significant negative relationship between the two variables ($r = -0.389$; $p < 0.001$). This suggests that the more positive a student's body image is, the lower their level of social anxiety. Consequently, fostering a positive body image is crucial in helping students reduce social anxiety in both daily interactions and social media usage.

Keywords: Body Image, Social Anxiety, Instagram User

خلاصة

روسيدة، مرأة. (2026). العلاقة بين صورة الجسم والقلق الاجتماعي لدى مستخدمي "إنستغرام" في قسم علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. رسالة علمية. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج.

المشرفون الأكاديميون: الأستاذة الدكتورة الحاجة ريفا هداية (أخصائية نفسية)، والدكتورة الحاجة روفيقه.

غالباً ما يُحَفِّز التعرض للمحتوى البصري على منصة "إنستغرام" عمليات المقارنة الاجتماعية، مما يؤدي إلى عدم الرضا عن صورة الجسم وزيادة القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعات. وتُعد صورة الجسم عاملاً نفسياً جوهرياً يحدد كيفية إدراك الأفراد لأنفسهم أثناء التفاعلات الاجتماعية. وفي هذا السياق، تهدف هذه الدراسة إلى تقييم مستويات صورة الجسم والقلق الاجتماعي، وكذلك العلاقة بين هذين المتغيرين، لدى الطلاب مستخدمي "إنستغرام" في كلية علم النفس بجامعة "مولانا مالك إبراهيم" الإسلامية الحكومية في مالانج.

تمثلت منهجية البحث في دراسة كمية ارتباطية شملت 120 طالباً من مستخدمي "إنستغرام" تم اختيارهم وفق أسلوب (MBSRQ-) "العينة القصدية. وُجِّعت البيانات باستخدام "مقياس العلاقات متعددة الأبعاد بين الجسم والذات - بُعد المظهر ثم حُلَّت إحصائياً، (Google Forms) "عبر نماذج "جوجل (SAS-A) "و"مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين (AS) (Pearson Product-Moment correlation) باستخدام اختبار معامل الارتباط لبيرسون.

تشير نتائج الدراسة إلى أن غالبية المشاركين يتمتعون بمستوى متوسط فيما يتعلق بصورة الجسد (79.2%) ومستوى متوسط من القلق الاجتماعي (63.3%). ويكشف تحليل الارتباط عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين المتغيرين ($p < 0.001$)، مما يشير إلى أنه كلما كانت صورة الجسد لدى الطالب أكثر إيجابية، انخفض مستوى القلق؛ $p = -0.389$. وبناءً على ذلك، يُعد تعزيز صورة الجسد الإيجابية أمراً بالغ الأهمية لمساعدة الطلاب على الحد من القلق الاجتماعي لديه. وبناءً على ذلك، يُعد تعزيز صورة الجسد الإيجابية أمراً بالغ الأهمية لمساعدة الطلاب على الحد من القلق الاجتماعي، سواء في التفاعلات اليومية أو عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa dalam kehidupan akademik maupun sosial. Secara konseptual, kecemasan sosial erat kaitannya dengan fear of negative evaluation (FNE), yaitu kekhawatiran dan ketakutan berlebihan akan dinilai secara negatif oleh orang lain dalam situasi sosial (St. Pe et al., 2025). Kondisi ini sering kali muncul dalam situasi perkuliahan yang menuntut penilaian, seperti presentasi, diskusi kelompok, serta interaksi dengan dosen dan teman sebaya, di mana Ghosh et al. (2023) menegaskan bahwa FNE yang tidak tertangani dapat berdampak pada menurunnya partisipasi akademik serta mengganggu proses penyesuaian sosial mahasiswa di kampus. Studi terbaru juga menunjukkan bahwa persoalan ini semakin kompleks seiring meningkatnya interaksi mahasiswa dengan media digital, di mana rasa takut dinilai negatif kini tidak hanya muncul dalam interaksi tatap muka, tetapi juga meluas ke ruang daring (Xu & He, 2025).

Dalam beberapa tahun terakhir, tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa menunjukkan kecenderungan meningkat seiring berkembangnya teknologi komunikasi dan penggunaan media sosial yang semakin luas. Interaksi sosial yang sebelumnya didominasi oleh komunikasi tatap muka kini banyak beralih ke ruang digital melalui berbagai platform media sosial. Perubahan ini menciptakan bentuk interaksi baru yang memungkinkan individu untuk saling terhubung tanpa batas ruang dan waktu, namun di sisi lain juga membuka peluang terjadinya pengawasan dan penilaian dari banyak orang secara bersamaan. Situasi tersebut dapat meningkatkan sensitivitas individu terhadap persepsi orang lain dan memunculkan kekhawatiran akan citra diri yang ditampilkan, sehingga berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial (Vannucci et al., 2017). Fenomena ini semakin diperkuat oleh temuan bahwa proses perbandingan sosial di ranah digital berkontribusi

terhadap meningkatnya kepekaan mahasiswa terhadap evaluasi dari teman sebaya, yang pada gilirannya memperbesar risiko gangguan psikologis termasuk kecemasan sosial (Feng et al., 2025).

Instagram menjadi salah satu platform media sosial yang paling banyak diakses oleh mahasiswa di Indonesia saat ini. Berdasarkan laporan Digital 2025 yang dirilis We Are Social (2025), Instagram digunakan oleh 84,6% pengguna internet berusia 16 tahun ke atas di Indonesia, menjadikannya media sosial kedua terpopuler setelah WhatsApp. Data lain menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi keempat sebagai negara dengan pengguna Instagram terbanyak di dunia, dengan lebih dari 108 juta pengguna aktif per April 2025 (We Are Social & Meltwater, 2025). Sebagai platform yang berfokus pada konten visual, Instagram memungkinkan pengguna untuk membagikan berbagai foto dan video yang merepresentasikan aspek-aspek tertentu dari kehidupan mereka. Setiap unggahan dapat memperoleh respons dari pengguna lain dalam bentuk tanda suka, komentar, maupun jumlah pengikut yang dapat dilihat secara terbuka. Adanya mekanisme umpan balik tersebut menjadikan Instagram sebagai ruang yang sarat dengan evaluasi sosial, sehingga berpotensi meningkatkan *Fear of Negative Evaluation* pada penggunanya.

Bagi mahasiswa, Instagram tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan komunikasi, tetapi juga menjadi media untuk membangun identitas serta citra diri di dunia digital. Keinginan untuk memperoleh pengakuan dan penerimaan sosial sering kali mendorong individu menampilkan gambaran diri yang dianggap ideal. Ketika terdapat kesenjangan antara kondisi diri yang sebenarnya dengan standar ideal yang ditampilkan di media sosial, individu dapat mengalami perasaan tidak percaya diri, rendah diri, maupun ketidakamanan terhadap dirinya. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan dalam aktivitas daring, tetapi juga dapat memengaruhi kepercayaan diri saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Oleh karena itu, tingginya intensitas penggunaan Instagram diduga memiliki hubungan dengan meningkatnya kecemasan sosial pada mahasiswa (Dogan et al., 2018).

Di antara berbagai faktor internal yang diduga berperan dalam munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram, *body image* atau citra tubuh dipilih sebagai

variabel utama dalam penelitian ini dengan beberapa pertimbangan. Pertama, *body image* merupakan konstruk yang mengacu pada persepsi, penilaian, serta respons emosional individu terhadap kondisi fisik dan penampilannya (Cash & Pruzinsky, 2002), sehingga bersifat lebih personal dan proksimal dibandingkan faktor eksternal seperti durasi maupun frekuensi penggunaan media sosial semata. Beberapa studi terbaru justru menemukan bahwa lama waktu penggunaan media sosial tidak selalu berhubungan langsung dengan kecemasan terkait tubuh, sedangkan konten yang dikonsumsi serta bagaimana individu memaknai penampilan dirinya terbukti memberi pengaruh yang lebih konsisten (Ruiz *et al.*, 2021; Sanzari *et al.*, 2023). Kedua, penelitian oleh Jung *et al.* (2022) menunjukkan bahwa internalisasi standar penampilan ideal dan perbandingan sosial menjadi mekanisme penghubung utama antara penggunaan media sosial dan permasalahan citra tubuh pada perempuan muda, yang selanjutnya berimplikasi pada kecemasan dalam interaksi sosial. Ketiga, studi pada mahasiswa rumpun kesehatan di Arab Saudi turut mengonfirmasi tingginya prevalensi ketidakpuasan tubuh akibat paparan media sosial secara intens di lingkungan akademik (Abdulwahab *et al.*, 2024). Berdasarkan pertimbangan tersebut, *body image* dipandang sebagai variabel yang paling relevan dan memiliki dasar empiris kuat untuk menjelaskan kecemasan sosial pada konteks penelitian ini.

Pembahasan mengenai *body image* menjadi semakin relevan dalam konteks penggunaan Instagram yang berorientasi pada tampilan visual. Paparan berulang terhadap konten yang menampilkan standar kecantikan atau ketampanan tertentu dapat mendorong individu melakukan perbandingan sosial dengan orang lain. Proses perbandingan tersebut berpotensi menurunkan kepuasan terhadap penampilan diri dan memunculkan ketidakpuasan terhadap kondisi fisik yang dimiliki (Sunartio, 2012). Temuan eksperimental terbaru turut mengonfirmasi bahwa paparan singkat terhadap unggahan Instagram yang menampilkan standar kecantikan ideal secara konsisten meningkatkan ketidakpuasan tubuh individu, sedangkan paparan terhadap konten yang menampilkan keberagaman bentuk tubuh justru menurunkannya (Castellanos Silva & Steins, 2023). Ketika mahasiswa merasa bahwa penampilan mereka tidak sesuai dengan standar ideal yang banyak ditampilkan di media

sosial, perasaan malu, tidak percaya diri, dan kecemasan dalam berinteraksi sosial dapat meningkat.

Secara teoretis, fenomena di atas dapat dijelaskan melalui *Social Comparison Theory* (Festinger, 1954), yang menyatakan bahwa individu secara alami mengevaluasi dirinya dengan membandingkan diri terhadap orang lain, khususnya dalam situasi tanpa standar objektif yang jelas seperti penampilan fisik. Dalam konteks digital, perbandingan tersebut cenderung bersifat *upward comparison*, yaitu ketika individu membandingkan fisiknya dengan pengguna lain di Instagram yang dipersepsikan lebih menarik atau lebih ideal. Studi terbaru menunjukkan bahwa *upward comparison* di media sosial secara konsisten berhubungan dengan menurunnya kepuasan terhadap tubuh, harga diri, serta meningkatnya kerentanan psikologis pada dewasa muda (Le Blanc-Brillon *et al.*, 2025). Proses perbandingan fisik yang terus-menerus ini pada akhirnya memicu ketidakpuasan citra tubuh (*body image* negatif) dan memunculkan rasa takut akan penilaian buruk dari lingkungan (*fear of negative evaluation*), yang menjadi cikal bakal berkembangnya kecemasan sosial saat mereka harus berinteraksi di dunia nyata.

Mahasiswa Psikologi sering dipersepsikan sebagai individu yang memiliki kemampuan komunikasi dan pemahaman sosial yang baik, serta dibekali pengetahuan mengenai kesehatan mental dan konsep penerimaan diri (*self-acceptance*). Namun, pada kenyataannya, pengetahuan akademik tersebut sering kali tidak sejalan dengan kondisi psikologis mahasiswa itu sendiri. Murray *et al.* (2022) bahkan menemukan bahwa mahasiswa Psikologi justru melaporkan tingkat kecemasan sosial dan gangguan panik yang lebih tinggi dibandingkan populasi mahasiswa pada umumnya. Terdapat kesenjangan (*gap*) di mana literasi kesehatan mental yang tinggi ternyata tidak serta-merta membuat mahasiswa kebal terhadap tekanan standar penampilan di media sosial. Ketidakmampuan untuk menerapkan teori yang dipelajari ke dalam kehidupan pribadi ini justru dapat menambah beban psikologis dan rasa bersalah, yang memperburuk kondisi *body image* dan kecemasan sosial mereka. Ketika dikombinasikan dengan *body image* negatif, tekanan ini dapat semakin memperburuk kondisi psikologis mahasiswa.

Konteks penelitian di Universitas Islam Negeri (UIN) Malang memberikan dimensi unik tersendiri. Sebagai perguruan tinggi keagamaan Islam, terdapat ekspektasi sosial mengenai standar perilaku dan cara berpakaian yang sopan sesuai nilai-nilai keislaman. Studi terhadap mahasiswi pengguna hijab menunjukkan bahwa media sosial turut membentuk cara pandang mereka terhadap identitas diri, sekaligus menghadirkan tekanan tersendiri ketika standar estetika digital berbenturan dengan nilai kesopanan yang dianut (Nadhila *et al.*, 2022). Kondisi ini menciptakan ketegangan psikologis ketika mahasiswa berhadapan dengan budaya visual Instagram yang sering kali mengedepankan standar kecantikan global yang berbeda. Mahasiswa seolah berada di antara dua dunia: tuntutan untuk tampil religius dan santun di lingkungan kampus, serta dorongan untuk tetap terlihat menarik secara fisik di media sosial. Dinamika ini memperumit pembentukan *body image* dan berpotensi meningkatkan kecemasan sosial ketika mereka merasa tidak mampu menyeimbangkan kedua ekspektasi tersebut.

Hasil pra-penelitian melalui wawancara singkat terhadap beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang mengungkap fenomena yang mengkhawatirkan. Pada subjek EA, seorang mahasiswi, ia mengungkapkan bahwa dirinya merasa jauh lebih tidak percaya diri ketika harus ke kampus tanpa menggunakan riasan wajah, karena merasa wajah aslinya berbeda jauh dari standar yang biasa ia lihat di unggahan Instagram teman-temannya. Ia mengaku sering telat datang ke kampus hanya untuk memastikan penampilannya "sesuai" terlebih dahulu. Hal serupa disampaikan oleh subjek LL, yang menyatakan bahwa ia cenderung menghindari duduk di barisan depan kelas atau berbicara di depan umum karena khawatir teman-temannya membandingkan penampilan fisiknya dengan unggahan-unggahan di Instagram. LL menambahkan bahwa kekhawatiran ini membuatnya lebih memilih diam meski sebenarnya memiliki pendapat untuk disampaikan dalam diskusi. Sementara itu, pada subjek RA, seorang mahasiswa, kecemasan yang muncul lebih terkait dengan proporsi tubuh dan standar maskulinitas yang ditampilkan di media sosial. RA mengungkapkan perasaan minder saat melihat unggahan teman sebaya atau figur publik dengan postur tubuh yang dianggap lebih atletis dan gaya berpakaian yang lebih trendi, sehingga ia merasa kurang percaya diri untuk tampil santai di lingkungan kampus dan lebih

memilih membatasi interaksi sosial pada momen-momen tertentu. Ketiga narasumber ini menunjukkan pola yang konsisten, budaya filter dan algoritma Instagram telah menciptakan standar penampilan yang tidak realistis, sehingga terjadi diskoneksi antara citra diri digital dan nyata yang secara signifikan meningkatkan kecemasan sosial mahasiswa saat berinteraksi tatap muka.

Meskipun hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial telah banyak dikaji (Kristanti & Savira, 2021; Wardani *et al.*, 2023), mayoritas penelitian sebelumnya masih menempatkan kecemasan sosial sebagai dampak sekunder dan dilakukan pada populasi remaja umum atau mahasiswa non-spesifik jurusan. Penelitian mutakhir mengenai FNE dan media sosial pun masih lebih banyak berfokus pada mekanisme kecanduan media sosial atau pola kelekatan secara umum (Xu & He, 2025), belum secara spesifik membedah fenomena ini pada mahasiswa Psikologi yang memiliki literasi kesehatan mental tinggi, terlebih dalam konteks perguruan tinggi Islam yang memiliki dinamika norma penampilan tersendiri. Kesenjangan penelitian inilah yang menjadi urgensi dan *novelty* (kebaruan) dari penelitian ini, yakni memposisikan kecemasan sosial sebagai variabel utama yang dipengaruhi oleh *body image*, pada populasi mahasiswa Psikologi UIN Malang yang secara teoretis memahami konsep kesehatan mental namun tetap rentan terhadap tekanan visual Instagram akibat benturan antara nilai keislaman dan standar kecantikan global.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran empiris yang lebih relevan dengan dinamika mahasiswa saat ini. Melalui fokus pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang, penelitian ini diharapkan dapat melengkapi dan memperkaya kajian mengenai bagaimana persepsi terhadap tubuh berinteraksi dengan tekanan media sosial dalam membentuk kecemasan sosial di lingkungan akademik yang religius.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *body image* pada mahasiswa pengguna Instagram Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *body image* pada mahasiswa pengguna Instagram Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *body image* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya membangun citra tubuh yang positif serta meningkatkan kesadaran akan kemungkinan timbulnya kecemasan sosial yang dipengaruhi oleh aktivitas perbandingan sosial di Instagram.
2. Bagi institusi (Fakultas Psikologi UIN Malang), hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program konseling maupun

intervensi psikologis yang berorientasi pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi akademik sekaligus dasar untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut, seperti dengan memasukkan variabel mediator atau moderator, misalnya intensitas penggunaan Instagram dan harga diri (*self-esteem*).

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan Sosial

1. Definisi Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai salah satu bentuk distorsi emosional yang ditandai oleh ketakutan mendalam dan menetap dalam konteks interpersonal. *American Psychiatric Association* (2013) menyebutkan kondisi ini sebagai kecemasan yang timbul secara konsisten ketika individu berada dalam lingkungan baru atau situasi yang menuntut dirinya menjadi pusat perhatian publik. Seseorang yang mengalami gejala ini biasanya dilingkupi kekhawatiran bahwa perilakunya akan dianggap keliru atau memalukan, sehingga memicu penilaian buruk dari lingkungan sekitarnya.

Sejalan dengan hal itu, La Greca dan Lopez (1998) mengartikan kecemasan sosial sebagai ketakutan jangka panjang pada situasi sosial yang melibatkan pengawasan orang lain, disertai kekhawatiran akan dipermalukan atau dievaluasi secara negatif. Akibatnya, individu cenderung membatasi diri dari pergaulan guna menghindari risiko penolakan yang dapat merusak harga diri mereka. Lebih lanjut, Hartanto *et al.* (2023) menegaskan bahwa ketakutan terhadap kemungkinan evaluasi negatif ini sering kali mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam aktivitas sehari-hari, khususnya dalam ranah akademis, hubungan pertemanan, maupun lingkungan kerja profesional.

Dari berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah kondisi psikologis berupa ketakutan yang kuat terhadap situasi sosial atau interaksi yang melibatkan penilaian orang lain, yang menyebabkan individu merasa terancam akan evaluasi negatif, malu, serta berpotensi mengganggu fungsi sosial dan emosionalnya.

2. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

La Greca & Lopez (1998) mengemukakan terdapat 3 aspek pada kecemasan sosial, yaitu:

- a. *Fear of negative evaluation* (ketakutan akan dievaluasi negatif) Aspek ini mengacu pada kekhawatiran individu terhadap kemungkinan menerima penilaian, kritik, atau evaluasi yang bersifat negatif dari orang lain. Kondisi tersebut menyebabkan individu cenderung mengalami kecemasan yang berlebihan terkait bagaimana dirinya dipersepsikan oleh lingkungan sosial.
- b. *Social Avoidance and Distress-General* (penghindaran sosial dan rasa tertekan secara umum) Aspek ini merujuk pada kecenderungan individu untuk menghindari berbagai situasi sosial secara umum yang disertai dengan perasaan tidak nyaman, tertekan, atau cemas ketika berinteraksi dengan orang lain, termasuk dengan individu yang telah dikenal maupun teman dekat.
- c. *Social Avoidance and Distress-New* (Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing). Aspek ini menggambarkan kecenderungan individu untuk menghindari situasi sosial yang belum familiar atau interaksi dengan orang-orang yang belum dikenal. Penghindaran tersebut biasanya disertai dengan tingkat kecemasan dan perasaan tertekan yang lebih intens dibandingkan situasi sosial yang telah dikenalnya.

Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak hanya muncul saat bertemu orang baru, tetapi juga dapat bermanifestasi dalam hubungan sosial yang sudah ada. Adanya ketakutan akan evaluasi negatif menjadi pendorong utama munculnya perilaku penghindaran (*avoidance*) dan perasaan tertekan (*distress*) yang menghambat keberfungsian sosial individu secara menyeluruh.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial

Menurut Durrand dan Barlow (2006), kecemasan sosial dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor biologis, psikologis, dan psikososial

a. Kontribusi Biologis

Aspek ini berkaitan erat dengan kerentanan genetik serta regulasi sistem saraf pusat yang memengaruhi sensitivitas kecemasan individu. Seseorang yang memiliki garis keturunan dengan riwayat gangguan kecemasan memiliki probabilitas lebih tinggi untuk memanifestasikan gejala serupa. Di samping itu, aktivitas neurobiologis otak serta kinerja beberapa neurotransmitter seperti serotonin, norepinefrin, dan *Gamma-Aminobutyric Acid* (GABA) memegang kendali utama dalam mengelola respons terhadap stres. Adanya malafungsi atau ketidakseimbangan sirkulasi neurotransmitter ini dapat memicu lonjakan kecemasan dan membentuk kepribadian yang lebih reaktif secara emosional.

b. Kontribusi Psikologis

Faktor psikologis berhubungan dengan bagaimana seseorang memahami, menilai, dan bereaksi terhadap situasi di sekelilingnya. Sejak masa kanak-kanak, individu mulai belajar bahwa tidak semua hal dapat mereka kendalikan. Cara pandang ini kemudian berkembang berbeda-beda pada setiap anak. Ada yang tumbuh dengan keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi berbagai situasi, namun ada pula yang merasa tidak berdaya ketika menghadapi hal yang dianggap mengancam. Ketidakmampuan untuk mengendalikan situasi yang menakutkan atau menimbulkan tekanan dapat memicu munculnya kecemasan. Sebagai contoh, anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang terlalu protektif sering tidak terbiasa menyelesaikan masalah sendiri. Akibatnya, ketika mereka menghadapi tantangan baru, mereka mudah merasa tertekan, cemas, dan tidak siap.

c. Kontribusi Psikososial

Faktor psikososial berkaitan dengan pengalaman sosial dan kondisi lingkungan yang dapat membentuk perkembangan kecemasan seseorang. Pengalaman traumatis atau tekanan kehidupan seperti perceraian orang tua,

kehilangan orang terdekat, atau masalah dalam pekerjaan dan sekolah dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan. Selain itu, kualitas lingkungan sosial juga sangat berpengaruh. Lingkungan yang suportif membantu individu merasa lebih aman dan mampu menghadapi tantangan, sedangkan lingkungan yang penuh tekanan atau kurang dukungan dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap kecemasan. Individu dengan dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola kecemasan dibandingkan mereka yang merasa sendirian atau terasing dari lingkungan sosialnya.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial muncul akibat perpaduan antara kerentanan genetik (biologis), pola pikir yang merasa tidak berdaya (psikologis), serta pengalaman buruk atau kurangnya dukungan dari lingkungan (psikososial). Ketiga faktor ini saling berkaitan dalam membentuk seberapa kuat kecemasan sosial yang dialami oleh seseorang.

4. Kecemasan Sosial Dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, kecemasan sosial dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika seseorang merasa takut, cemas, atau khawatir berlebihan terhadap penilaian orang lain dalam situasi sosial. Islam memandang bahwa perasaan cemas merupakan bagian dari fitrah manusia, namun kecemasan yang berlebihan hingga menghambat aktivitas dan interaksi sosial dianggap sebagai kondisi yang perlu diatasi. Hal ini karena Islam memberikan tuntunan agar manusia hidup seimbang, baik dari aspek fisik, mental, maupun spiritual.

Islam menekankan bahwa manusia tidak seharusnya merasa takut terhadap pandangan atau penilaian manusia secara berlebihan, sebab standar nilai dalam Islam bukan terletak pada penampilan atau penilaian sosial, melainkan pada hati dan perilaku. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

Ayat ini menunjukkan bahwa setiap persoalan dan tekanan sosial yang dihadapi seseorang sebenarnya masih dalam batas kemampuan dirinya, sehingga tidak perlu merasa cemas secara berlebihan terhadap situasi sosial atau penilaian orang lain.

Selain itu, Islam mendorong umatnya untuk tidak merasa takut terhadap manusia, tetapi mengarahkan rasa takut hanya kepada Allah SWT. Hal ini ditegaskan dalam QS. At-Taubah ayat 119:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan jadilah bersama orang-orang yang benar.”

Ayat ini mengajarkan pentingnya membangun kepercayaan diri dan hubungan sosial yang sehat melalui ketakwaan dan kejujuran, bukan melalui ketakutan terhadap opini orang lain.

Dengan demikian, Islam memberikan panduan agar individu mengelola kecemasan sosial melalui keyakinan diri, sikap tawakal, dan kesadaran bahwa manusia tidak perlu mencari validasi dari orang lain. Dukungan sosial, kepercayaan kepada Allah, serta menjaga hubungan baik dengan sesama dapat menjadi cara Islami untuk mengurangi kecemasan sosial.

B. Body Image

1. Definisi Body Image

Cash dan Pruzinsky (2002) mengonseptualisasikan citra tubuh (*body image*) sebagai bentuk sikap, penilaian, dan keyakinan subjektif yang dikembangkan individu terhadap penampilan fisiknya sendiri. Sikap ini bermanifestasi dalam bentuk kepuasan (*body satisfaction*) atau ketidakpuasan (*body dissatisfaction*) terhadap postur tubuh, yang mengintegrasikan proses kognitif, afektif, dan evaluatif.

Konsep tersebut diperjelas oleh Apriani dan Trihandayani (2025) bahwa citra tubuh merupakan representasi mental subjektif atas ukuran dan bentuk fisik seseorang yang melibatkan evaluasi diri. Atiqah et al. (2025) menambahkan bahwa persepsi

tubuh sangat rentan dipengaruhi oleh paparan standar kecantikan ideal yang terus direproduksi oleh media sosial seperti Instagram. Dalam ruang digital ini, individu cenderung membandingkan penampilan fisiknya secara aktif dengan figur ideal, sehingga persepsi diri mereka berfluktuasi mengikuti standar sosial yang berlaku. Sementara itu, Regina et al. (2024) serta Rurky dan Rahmasari (2024) menegaskan bahwa *body image* merupakan konstruksi multidimensi kompleks yang mencakup persepsi diri, kognisi emosional, dan perilaku terkait tubuh yang dibentuk oleh akumulasi pengalaman internal serta nilai sosial-budaya.

Sementara itu, penelitian terkini dari (Regina et al., 2024) menambahkan bahwa *body image* merupakan konstruksi multidimensi yang mencakup self-perception, emotional cognition, dan perilaku terkait tubuh. Pandangan ini memperluas pemahaman bahwa *body image* tidak hanya sebatas evaluasi fisik, tetapi juga melibatkan bagaimana seseorang merasakan tubuhnya secara emosional dan bagaimana ia bertindak berdasarkan persepsi tersebut. Penelitian Rurky & Rahmasari (2024) juga menegaskan bahwa *body image* adalah gabungan persepsi, pikiran, dan perasaan terkait tubuh yang dibentuk oleh pengalaman internal dan faktor sosial-budaya yang terus berkembang.

Secara keseluruhan, seluruh definisi tersebut menunjukkan bahwa *body image* adalah pengalaman psikologis yang kompleks, terdiri dari persepsi, keyakinan, perasaan, dan perilaku terkait tubuh yang dibentuk oleh interaksi antara pengalaman pribadi dan pengaruh sosial. *Body image* positif ditandai oleh penerimaan dan penghargaan terhadap tubuh, sedangkan *body image* negatif biasanya berkaitan dengan ketidakpuasan, rendahnya harga diri, serta peningkatan kerentanan terhadap masalah psikologis seperti kecemasan sosial dan depresi sesuai temuan berbagai penelitian kontemporer.

2. Aspek-Aspek Body Image

Cash dan Pruzinsky (2002) mengklasifikasikan citra tubuh ke dalam lima aspek, yang meliputi:

- a. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*), aspek ini merepresentasikan kapasitas personal dalam mengestimasi sekaligus mengekspresikan impresi atau perasaan subjektif mereka terhadap kondisi fisik serta performa visualnya secara menyeluruh.
- b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*) ini merujuk pada besarnya atensi yang dicurahkan individu terhadap citra fisiknya, yang diaktualisasikan melalui berbagai tindakan nyata untuk menyempurnakan dan menunjang penampilan tersebut.
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*), aspek ini berfungsi mengukur derajat kenyamanan serta penerimaan personal terhadap kompartemen atau wilayah anatomi tubuh tertentu secara lebih spesifik.
- d. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), aspek ini menggambarkan adanya ketakutan emosional serta kewaspadaan berlebihan pada diri individu terhadap potensi kelonjakan berat badan, sehingga mendorong mereka melakukan kalkulasi atau kontrol ketat terhadap kondisi fisiknya.
- e. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self-Classified Weight*), aspek ini berkaitan dengan cara individu melabeli atau mengonseptualisasikan massa tubuh mereka sendiri, dengan rentang penilaian mulai dari kategori tubuh kurung (*underweight*) hingga tubuh berlebih (*overweight*).

Dapat disimpulkan bahwa citra tubuh terdiri dari lima aspek yang mencakup bagaimana individu menilai penampilannya, seberapa besar perhatian yang diberikan untuk memperbaikinya, tingkat kepuasan pada bagian tubuh tertentu, hingga kekhawatiran dan persepsi terkait berat badan. Kelima aspek ini secara bersama-sama membentuk gambaran menyeluruh tentang cara individu memandang dan memperlakukan tubuh mereka.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Image

Citra tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh, yaitu:

a. Faktor jenis kelamin (*gender*)

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam pembentukan citra tubuh individu karena melibatkan aspek biologis maupun sosial. Laki-laki umumnya cenderung memandang tubuh berdasarkan fungsi, kekuatan, dan kemampuannya dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, perempuan lebih sering mengevaluasi tubuh berdasarkan aspek penampilan dan daya tarik fisik. Perbedaan orientasi tersebut menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya dibandingkan laki-laki, sehingga tingkat body image negatif pada perempuan cenderung lebih tinggi.

b. Peran orang tua

Keluarga, khususnya orang tua, memiliki kontribusi penting dalam proses pembentukan persepsi individu terhadap tubuhnya. Pola asuh dan komunikasi yang diterapkan dalam keluarga dapat memengaruhi cara anak memandang penampilan fisiknya. Pengaruh tersebut dapat muncul melalui komentar yang diberikan orang tua mengenai bentuk tubuh, cara berpakaian, kebiasaan makan, maupun harapan tertentu terkait penampilan. Pengalaman yang diperoleh sejak masa perkembangan ini selanjutnya dapat membentuk evaluasi dan sikap individu terhadap tubuhnya.

c. Interaksi interpersonal

Hubungan sosial dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitar turut berperan dalam pembentukan body image. Melalui interaksi sosial, individu sering kali melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain. Penilaian, komentar, maupun umpan balik yang diterima dari lingkungan

sosial dapat diinternalisasi dan menjadi bagian dari konsep diri. Proses tersebut kemudian memengaruhi cara individu menilai serta memahami kondisi fisiknya.

d. Pengaruh media massa

Media massa merupakan salah satu agen sosial yang berperan dalam membentuk persepsi masyarakat mengenai standar tubuh ideal. Perkembangan teknologi digital telah memperluas pengaruh tersebut melalui berbagai platform media sosial, termasuk Instagram. Beragam konten visual yang menampilkan standar kecantikan atau penampilan tertentu dapat mendorong individu melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus. Selain itu, fitur-fitur seperti jumlah tanda suka (likes), komentar, serta penggunaan filter digital dapat meningkatkan perhatian individu terhadap penampilan fisik. Kondisi ini berpotensi menumbuhkan ekspektasi yang tidak realistis mengenai tubuh ideal dan pada akhirnya memengaruhi penilaian individu terhadap tubuhnya secara negatif.

Dapat disimpulkan bahwa citra tubuh tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor jenis kelamin menentukan cara pandang terhadap fungsi atau estetika tubuh, sementara orang tua, hubungan interpersonal, dan paparan media massa berperan dalam membentuk standar serta penilaian individu terhadap penampilan fisiknya.

4. Body Image dalam Perspektif Islam

Islam memandang tubuh manusia sebagai ciptaan Allah SWT yang sempurna dan bernilai mulia. Islam menegaskan bahwa setiap manusia diciptakan dalam bentuk terbaik dan penuh kehormatan, tanpa perlu dibandingkan dengan standar fisik tertentu. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah pada QS. At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: "Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."

Ayat tersebut menegaskan bahwa fisik manusia merupakan ciptaan Allah SWT yang telah disempurnakan, sehingga tidak ada alasan bagi individu untuk merasa rendah diri akibat penampilan luar. Dalam pandangan Islam, nilai kemuliaan seorang manusia tidak diukur berdasarkan rupa atau bentuk tubuh, melainkan pada kualitas hati, ketakwaan, dan amal perbuatannya. Rasulullah SAW menjelaskan hal ini dalam hadis riwayat Muslim:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ، وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ

Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada rupa-rupa dan harta-harta kalian, tetapi Dia melihat kepada hati dan amal-amal kalian." (HR. Muslim).

Nilai-nilai keislaman ini menjadi dasar penting bagi mahasiswa agar tidak terjebak menjadikan penampilan fisik luar sebagai tolok ukur utama harga diri di tengah derasnya paparan visual di media sosial.

Dalam konteks psikologis, konsep syukur dan penerimaan diri tersebut sangat relevan untuk membentengi mahasiswa dari dampak negatif *social comparison* (perbandingan sosial) di era digital. Instagram, dengan standar kecantikan buatan dan berbagai fitur filternya, sering kali mengaburkan apresiasi terhadap kondisi fisik yang dimiliki dan memicu ketidakpuasan tubuh (*body image* negatif). Ketika mahasiswa terobsesi untuk memenuhi ekspektasi estetika digital tersebut, muncul beban mental yang berpotensi mengeksaserbasi kecemasan sosial saat berinteraksi secara tatap muka.

Islam hadir sebagai pedoman yang menyeimbangkan antara upaya merawat diri dan menjaga kesehatan mental. Upaya merapikan penampilan fisik tetap diperbolehkan selama niatnya didasari atas kebersihan dan bentuk rasa syukur atas amanah tubuh, bukan untuk mengejar validasi sosial yang semu. Dengan demikian, pemahaman bahwa martabat manusia ditentukan oleh ketakwaan dan akhlak bukan

oleh standar kecantikan digital diharapkan dapat membantu mahasiswa mereduksi kecemasan sosial serta membangun body image yang lebih positif dan sehat.

C. Hubungan Body Image Dengan kecemasan Sosial

Body image atau citra tubuh merupakan gambaran dan penilaian individu terhadap bentuk, ukuran, dan kondisi tubuhnya. Ketika seseorang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya, muncul kecenderungan untuk melihat diri lebih rendah dan membandingkan diri dengan standar ideal yang diciptakan lingkungan sosial. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa malu, minder, dan kekhawatiran akan penilaian orang lain.

Secara teoretis, hubungan antara body image dan kecemasan sosial dapat dipahami melalui mekanisme evaluasi diri dan proyeksi sosial dalam Model Kognitif Kecemasan Sosial yang dikembangkan oleh Clark dan Wells (1995). Berdasarkan model ini, individu dengan body image negatif cenderung melakukan evaluasi diri yang bias dan memusatkan perhatiannya secara berlebihan pada kekurangan fisik mereka sendiri (*self-focused attention*). Kondisi kognitif tersebut memicu terjadinya proyeksi sosial, di mana individu secara keliru mengasumsikan bahwa persepsi negatif internal mereka terhadap tubuhnya merupakan cerminan akurat dari penilaian buruk yang akan diberikan oleh orang lain di lingkungan sosial. Akibatnya, ketidakpuasan subjektif terhadap tubuh ini melahirkan rasa malu, ketidaknyamanan, serta ketakutan yang intens akan penolakan saat berada di ruang publik.

Pada ekosistem digital Instagram, aktivitas membandingkan diri secara sosial (*social comparison*) yang terjadi secara konstan disinyalir memperburuk distorsi emosional tersebut. Ketika mahasiswa menganggap penampilan riil mereka tidak mampu menjangkau standar fisik ideal yang ditampilkan di linimasa, rasa takut akan penolakan sosial saat berinteraksi secara tatap muka akan meningkat. Kekhawatiran akan penolakan inilah yang memicu timbulnya kecemasan sosial, yang pada tingkat lanjut memaksa individu untuk membatasi ruang pergaulan atau melakukan tindakan preventif berupa penarikan diri demi menghindari penilaian buruk dari orang lain (La Greca & Lopez, 1998).

Penelitian oleh (Ratnasari et al., 2021) menunjukkan adanya hubungan negatif antara body image dan kecemasan sosial pada remaja perempuan. Hasil analisis menunjukkan

bahwa semakin rendah body image seseorang, maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami, dengan nilai korelasi $r = -0.165$ ($p = 0.005 < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa body image memberikan kontribusi terhadap timbulnya kecemasan sosial sebesar 2,7%. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa citra tubuh memainkan peran penting dalam munculnya kecemasan sosial, terutama pada masa remaja ketika sensitivitas terhadap evaluasi fisik sangat tinggi.

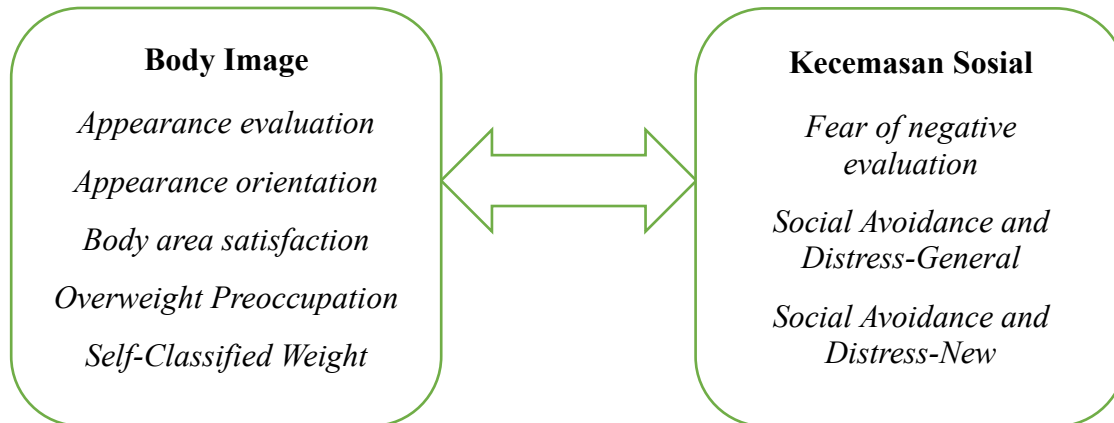
Di samping itu, temuan dari studi terdahulu menegaskan bahwa rendahnya tingkat kepuasan terhadap kondisi fisik berisiko memicu distorsi emosional berupa rasa rendah diri, perasaan tidak berharga, hingga ketakutan kronis terhadap pandangan publik; implikasinya, individu cenderung memilih opsi preventif berupa penarikan diri dari ruang publik serta membatasi komunikasi interpersonal demi mengantisipasi munculnya kecemasan atau pengalaman yang mempermalukan harga diri (Mahatvamawati & Maryam, 2013).

Berdasarkan berbagai pemaparan teoritis tersebut, dapat dipahami bahwa citra tubuh memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat kecemasan sosial yang dialami individu. Persepsi negatif terhadap kondisi fisik diri cenderung meningkatkan kerentanan individu terhadap tekanan sosial, terutama yang berkaitan dengan penilaian dan penerimaan dari orang lain. Ketidakpuasan terhadap penampilan dapat memunculkan kekhawatiran yang lebih besar terhadap kemungkinan memperoleh evaluasi negatif, sehingga individu menjadi kurang nyaman dalam situasi sosial dan cenderung mengurangi keterlibatannya dalam interaksi dengan lingkungan sekitar.

Sebaliknya, individu yang memiliki citra tubuh positif umumnya menunjukkan tingkat penerimaan diri yang lebih baik serta kepercayaan diri yang lebih tinggi. Kondisi tersebut dapat membantu mengurangi kekhawatiran terhadap penilaian sosial, meningkatkan keyakinan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan menciptakan rasa nyaman dalam berbagai situasi sosial. Dengan demikian, body image yang positif berpotensi menjadi faktor protektif yang dapat menekan munculnya kecemasan sosial dan mendukung penyesuaian sosial yang lebih optimal.

D. Kerangka Konseptual

Hubungan antara kedua variabel ini dapat dilihat secara deskriptif pada gambar di bawah ini.



Gambar diatas menggambarkan kerangka konseptual penelitian ini, di mana *body image* sebagai variabel independen (X) diduga memiliki hubungan negatif dengan kecemasan sosial sebagai variabel dependen (Y). Semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswa pengguna Instagram, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami, begitu pula sebaliknya.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah tersebut telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dinyatakan sebagai "jawaban sementara" karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan dan belum dibuktikan secara empiris melalui data yang dikumpulkan (Sugiyono, 2023).

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka Konseptual yang telah diuraikan, hipotesis penelitian yang diajukan adalah:

Ha: Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Malang.

H0: Tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2023), pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada paradigma positivisme dan digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu melalui penggunaan instrumen penelitian yang terstruktur. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data yang objektif dalam mengidentifikasi serta mengukur hubungan antara variabel body image (X) dan kecemasan sosial (Y), termasuk mengetahui tingkat signifikansi hubungan yang terbentuk.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional. Creswell (2022) menjelaskan bahwa penelitian korelasional merupakan salah satu rancangan dalam penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antarvariabel tanpa adanya manipulasi atau perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Pemilihan desain ini disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram.

B. Identifikasi Variabel

Penentuan variabel dalam penelitian ini mencakup proses menetapkan variabel utama sebagai pusat pembahasan, sekaligus mengelompokkan fungsi dari masing-masing variabel. Sugiyono (2023) menyatakan bahwa variabel merupakan atribut dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel yang diklasifikasikan berdasarkan hubungan antar variabel, yaitu:

1. Variabel Independen (X): Variabel independen atau variabel bebas merupakan variabel yang berperan sebagai faktor yang memengaruhi, atau yang menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel lain (Sugiyono, 2023). Pada penelitian ini, variabel independen yang digunakan adalah *Body Image*. Variabel ini diasumsikan sebagai faktor yang memengaruhi atau berkorelasi dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa. Secara operasional, *Body Image* merujuk pada sikap individu terhadap tubuhnya yang mencakup evaluasi, keyakinan, dan perasaan (puas atau tidak puas) mengenai kondisi fisiknya (Cash & Pruzinsky, 2002).

2. Variabel Dependen (Y): Variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, variabel dependen yang diteliti adalah Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*). Secara Operasional Kecemasan Sosial merujuk pada ketakutan yang menetap pada situasi sosial yang melibatkan evaluasi dari orang lain, serta munculnya rasa takut dipermalukan, diamati secara berlebihan, atau dinilai secara negatif (La Greca & Lopez, 1998).

C. Definisi Operasional

Pada penelitian ini peneliti menjabarkan definisi operasional masing-masing variabel yang digunakan sebagai berikut:

1. *Body Image*

Body Image adalah persepsi, sikap, dan penilaian subjektif individu terhadap kondisi dan penampilan fisiknya, yang mencakup bentuk, ukuran, serta fungsi tubuh. Dalam penelitian ini, *body image* diukur melalui lima dimensi utama, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh. Tinggi rendahnya *body image* subjek diukur menggunakan skor total dari skala MBSRQ-AS (*The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scale*). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin positif *body image* yang dimiliki subjek, dan sebaliknya.

2. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah ketakutan dan kekhawatiran berlebihan serta menetap yang muncul ketika individu berada dalam situasi sosial atau situasi yang menuntut performa, di mana individu merasa takut dinilai negatif, dikritik, atau dipermalukan oleh orang lain. Aspek yang diukur meliputi ketakutan akan evaluasi negatif, serta penghindaran sosial dan rasa tertekan baik dalam situasi umum maupun situasi baru. Tingkat kecemasan sosial subjek dalam penelitian ini diukur menggunakan skor total dari skala SAS-A (*Social Anxiety Scale for Adolescents*). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami subjek, dan sebaliknya.

D. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling

1. Populasi

Sugiyono (2023) mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan objek atau subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan. Populasi tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga dapat mencakup berbagai objek, peristiwa, dokumen, maupun fenomena yang relevan dengan fokus penelitian. Dengan demikian, populasi tidak sekadar menunjukkan jumlah subjek yang diteliti, melainkan mencerminkan keseluruhan karakteristik dan atribut yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian.

Dalam penelitian ini, populasi yang menjadi sasaran penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang menggunakan media sosial Instagram. Namun, jumlah pasti mahasiswa yang memiliki akun Instagram aktif dan menggunakannya secara rutin tidak dapat diketahui secara akurat karena keterbatasan data yang tersedia. Oleh sebab itu, populasi dalam penelitian ini dikategorikan sebagai populasi tidak diketahui jumlahnya (*unknown population*), yaitu populasi yang ukuran pastinya tidak dapat ditentukan secara jelas.

2. Sampel

Mengingat jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak GPower 3.1 Penggunaan GPower bertujuan untuk memastikan bahwa ukuran sampel memiliki kekuatan statistik (*statistic power*) yang memadai untuk mendeteksi hubungan antar variabel.

Penentuan jumlah sampel dilakukan melalui analisis *A Priori* dengan parameter sebagai berikut:

- a. Test Family: *Exact*.
- b. Statistical Test: *Correlation: Bivariate normal model*.
- c. Effect Size (ρ): Menggunakan kategori medium sebesar 0,30.
- d. Alpha Error Prob (α): Tingkat signifikansi 0,05 (5%).
- e. Power ($1-\beta$ err prob): Tingkat kekuatan sebesar 0,95 (95%).

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan GPower dengan parameter di atas, jumlah sampel minimal yang diperlukan adalah 84 responden. Namun, untuk menjaga validitas data dan mengantisipasi adanya kuesioner yang tidak lengkap atau tidak valid, peneliti menetapkan target sampel sebanyak 100 responden.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan metode yang digunakan untuk menentukan dan memilih sebagian anggota populasi sebagai sampel penelitian. Proses pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu agar sampel yang diperoleh mampu merepresentasikan kondisi populasi secara memadai. Menurut Agustianti (2022), teknik sampling bertujuan untuk menghasilkan sampel yang dapat menggambarkan karakteristik serta sifat-sifat yang dimiliki oleh populasi penelitian.

Pada penelitian ini, pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti menentukan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, sampel yang terpilih diharapkan mampu memberikan informasi yang sesuai dengan kebutuhan penelitian mengenai hubungan antara body image dan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram.

Adapun kriteria responden yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022–2025.
- b. Pengguna aktif Instagram, yang ditunjukkan dengan penggunaan aplikasi minimal satu jam per hari atau secara rutin melakukan pembaruan konten dalam kurun waktu enam bulan terakhir.
- c. Bersedia menjadi responden penelitian dan mengisi kuesioner yang telah disediakan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode survei melalui penyebaran kuesioner secara daring dengan bantuan Google Form. Instrumen penelitian disusun dalam bentuk skala psikologi yang digunakan untuk mengukur dua variabel penelitian, yaitu body image dan kecemasan sosial.

Pengukuran variabel body image dilakukan menggunakan instrumen *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash (2000). Instrumen ini terdiri atas 34 item pernyataan yang mencakup lima dimensi, yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi terhadap penampilan), *body areas satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kekhawatiran terhadap kegemukan), dan *self-*

classified weight (persepsi terhadap ukuran tubuh). Berdasarkan penelitian pengembangnya, instrumen MBSRQ-AS memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,74 (Cash, 2000).

Skala MBSRQ-AS menggunakan rentang skor 1 sampai 5 dengan format respons yang berbeda sesuai karakteristik item. Pada item nomor 1 hingga 22, pilihan jawaban terdiri atas 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Untuk item nomor 23, alternatif jawaban berkisar dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (sangat sering). Sementara itu, item nomor 24 dan 25 menggunakan kategori penilaian mulai dari 1 (sangat kurus) hingga 5 (sangat gemuk). Adapun item nomor 26 sampai 34 mengukur tingkat kepuasan terhadap tubuh dengan pilihan jawaban dari 1 (tidak puas) sampai 5 (puas).

Variabel kecemasan sosial diukur menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998). Instrumen ini terdiri dari 18 item pernyataan yang diukur menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1 hingga 5. Pilihan respons yang tersedia meliputi 1 (tidak sama sekali), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), dan 5 (setiap saat).

Kedua instrumen penelitian memuat item favorable dan unfavorable. Pada item favorable, pemberian skor dilakukan secara langsung sesuai dengan pilihan jawaban responden, yaitu dari skor 1 hingga 5. Sebaliknya, pada item unfavorable diterapkan teknik *reverse scoring* atau pembalikan skor. Prosedur ini bertujuan agar skor yang lebih tinggi tetap menunjukkan tingkat konstruk psikologis yang lebih tinggi sesuai dengan variabel yang diukur (Azwar, 2016).

F. Instrumen Penelitian

1. Skala Body Image

Skala yang digunakan adalah *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ-AS)* yang dikembangkan oleh Thomas F. Cash. Skala ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Dwi Diah Wahyuni Mahatvamawati dan Effy Wardati (2021). Skala MBSRQ-AS digunakan untuk mengukur evaluasi dan orientasi penampilan tubuh, termasuk tingkat kepuasan maupun ketidakpuasan individu terhadap citra tubuhnya.

Tabel 3.1 Blueprint Skala Body Image

Aspek	Nomer butir	Total
<i>Appearance evaluation</i>	3, 5, 9, 12, 15, 18, dan 19	7
<i>Appearance orientation</i>	1, 2, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 20, dan 21	12
<i>Body area satisfaction</i>	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, dan 34	9
<i>Overweight Preoccupation</i>	4, 8, 22, dan 23	4
<i>Self-Classified Weight</i>	24 dan 25	2
Jumlah		34

2. Skala Kecemasan Sosial

Skala kecemasan sosial diukur menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)* yang dikembangkan oleh La Greca & Lopez. Skala ini digunakan untuk menilai ketakutan terhadap evaluasi negatif serta kecenderungan penghindaran dalam situasi sosial. Instrumen SAS-A telah diadaptasi ke dalam konteks penelitian Indonesia oleh Palpagan, Soetjningsih, & Wahyuningrum (2025), dan digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan sosial pada responden dalam penelitian ini.

Tabel 3.2 Blueprint Skala Kecemasan Sosial

Aspek	Nomer Butir	Total
<i>fear of negative evaluation</i>	1,2,3,4,5,6,7, dan 8	8
<i>Social Avoidance and DistressNew</i>	9,10,11,12,13, dan 14	6
<i>Social Avoidance and DistressGeneral</i>	15,16,17, dan 18	4
Jumlah		18

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah sebuah proses pengolahan data menjadi lebih sederhana dan dapat diinterpretasikan. Dalam proses pengambilan data, statistik seringkali digunakan. Dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif, yang berarti data dalam jumlah besar diproses secara analitis. Program ini mampu mengolah data statistik dengan cepat dan akurat, sehingga memberikan hasil yang sesuai dengan kebutuhan para pengambil keputusan.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hasil pengolahan data dan menguji hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau melakukan generalisasi. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik data penelitian, seperti nilai rata-rata, persentase, distribusi frekuensi, maupun kecenderungan data.

Selanjutnya, hasil analisis digunakan untuk membagi responden ke dalam kategori seperti tinggi, sedang, dan rendah, berdasarkan rentang nilai masing-masing karakteristik yang diteliti. Penelitian ini melakukan analisis dengan menggunakan rumus kategorisasi untuk skala kecemasan sosial dan body image.

Tabel 3.3 Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Sugiyono (2023), yang menyatakan bahwa validitas merupakan tingkat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur variabel yang menjadi fokus penelitian. Pengujian validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen mampu mengukur konstruk yang seharusnya diukur sehingga data yang dihasilkan dapat menggambarkan kondisi variabel secara akurat. Instrumen dinyatakan valid apabila setiap item yang disusun mampu merepresentasikan indikator-indikator variabel sesuai dengan tujuan pengukuran. Oleh karena itu, uji validitas berperan penting dalam memastikan bahwa seluruh butir pernyataan pada kuesioner memiliki keterkaitan yang memadai dengan konstruk teoretis yang diteliti, sehingga hasil pengukuran yang diperoleh dapat dipercaya dan sesuai dengan kondisi sebenarnya.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menilai tingkat konsistensi dan kestabilan suatu instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2023), instrumen dapat dinyatakan reliabel apabila menghasilkan data yang relatif tetap dan konsisten ketika digunakan berulang kali pada objek yang sama dalam kondisi yang serupa. Oleh karena itu, pengujian reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat keandalan yang baik sehingga hasil pengukuran yang diperoleh dapat dipercaya dan digunakan secara konsisten dalam proses penelitian.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi yang normal atau mendekati distribusi normal. Menurut Sugiyono (2023), pengujian ini merupakan salah satu syarat yang perlu dipenuhi sebelum

melakukan analisis statistik parametrik. Hasil uji normalitas digunakan untuk menentukan jenis analisis statistik yang sesuai dengan karakteristik data penelitian. Apabila data menunjukkan distribusi normal, maka analisis dapat dilanjutkan menggunakan teknik statistik parametrik. Sebaliknya, jika data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik nonparametrik yang lebih sesuai dengan kondisi sebaran data tersebut.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel body image dan kecemasan sosial. Pengujian ini penting dilakukan sebagai salah satu syarat sebelum menggunakan analisis statistik parametrik. Menurut Sugiyono (2023), hubungan antarvariabel dikatakan linear apabila perubahan pada satu variabel diikuti oleh perubahan pada variabel lainnya dengan pola yang membentuk garis lurus. Apabila hasil uji menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linear, maka analisis hipotesis dapat dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Sebaliknya, jika hubungan yang ditemukan tidak memenuhi asumsi linearitas, maka analisis dilanjutkan menggunakan teknik statistik nonparametrik, yaitu uji korelasi Spearman Rank.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment yang termasuk dalam kelompok statistik parametrik. Teknik analisis ini dipilih karena data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Analisis korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk mengidentifikasi arah hubungan, tingkat kekuatan hubungan, serta keeratan hubungan antara variabel body image dan kecemasan sosial.

Penerapan analisis korelasi tersebut bertujuan untuk menguji hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara body image dan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram. Dasar

pengambilan keputusan dalam penelitian ini mengacu pada nilai signifikansi (p-value) dengan taraf kesalahan sebesar 5% ($\alpha = 0,05$). Apabila nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima.

Selanjutnya, untuk menginterpretasikan tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel, peneliti menggunakan klasifikasi koefisien korelasi (r) berdasarkan kriteria yang dikemukakan oleh Guilford (1956), sebagaimana disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.4 Kategorisasi Koefisien Korelasi menurut Guilford

Nilai Koefisien Korelasi (r)	Interpretasi Kekuatan Hubungan
< 0,20	Hubungan sangat rendah (dianggap tidak ada)
0,20 – 0,40	Hubungan Rendah
0,40 – 0,70	Hubungan sedang (moderat)
0,70 – 0,90	Hubungan tinggi (kuat)
0,90 – 1,00	Hubungan sangat tinggi (sangat kuat)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Waktu dan Tempat

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini diselenggarakan secara daring menggunakan platform *Google Form* sebagai instrumen utama penyebaran kuesioner. Adapun populasi yang menjadi target sasaran sekaligus subjek penelitian ini spesifik mengarah pada mahasiswa aktif di lingkungan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Di samping status akademis tersebut, subjek yang dipilih wajib memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu memiliki intensitas durasi penggunaan aplikasi Instagram sekurang-kurangnya satu jam dalam sehari.

Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun instrumen penelitian berupa skala *body image* dan skala kecemasan sosial. Skala *body image* menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash (2000), sedangkan skala kecemasan sosial menggunakan *Social Anxiety Scale-Adolescent* (SAS-A) yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998).

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menyebarkan tautan Google Form yang berisi kuesioner kepada responden melalui media sosial seperti WhatsApp, dan Instagram. Pengumpulan data dilakukan selama dua minggu, terhitung sejak tanggal 27 April hingga 10 Mei 2026, dan berhasil menjaring sebanyak 120 responden yang memenuhi kriteria subjek penelitian.

Selanjutnya, data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan bantuan aplikasi statistik, meliputi uji instrumen (validitas dan reliabilitas), uji asumsi (normalitas dan linearitas), serta uji hipotesis menggunakan teknik korelasi Pearson

Product Moment untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

a. Karakteristik Subjek Berdasarkan Gender

Tabel 4.1 Distribusi Gender Subjek Penelitian

Gender	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	17	14,2%
Perempuan	103	85,8%

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 103 orang (85,8%). Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 17 orang (14,2%). Hal ini menunjukkan bahwa populasi mahasiswa psikologi dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan.

b. Karakteristik Subjek Berdasarkan Angkatan

Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menggunakan aplikasi Instagram minimal 1 jam per hari dan bersedia mengisi kuesioner secara sukarela. Dari penyebaran instrumen pengumpulan data secara daring, diperoleh total partisipan sebanyak 120 responden. Karakteristik sebaran subjek dalam penelitian ini dideskripsikan berdasarkan angkatan (tahun masuk kuliah) serta durasi harian penggunaan media sosial Instagram.

Tabel 4.2 Distribusi Angkatan Subjek Penelitian

Angkatan	Frekuensi	Presentase
2022	50	41,7%
2023	29	24,2%
2024	19	15,8%
2025	22	18,3%

Berdasarkan Tabel 4.2, dapat dideskripsikan bahwa sebaran responden berasal dari empat angkatan aktif yang berbeda. Responden dari angkatan 2022 yang saat ini menempuh semester 8 menjadi kelompok partisipan terbesar dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 50 mahasiswa (41,7%). Kemudian diikuti oleh angkatan 2023 (semester 6) sebanyak 29 mahasiswa (24,2%), angkatan 2025 (semester 2) sebanyak 22 mahasiswa (18,3%), dan angkatan 2024 (semester 4) sebanyak 19 mahasiswa (15,8%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian ini telah merepresentasikan berbagai tingkatan semester yang aktif di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

c. Karakteristik Subjek Berdasarkan Durasi Penggunaan Instagram

Karakteristik durasi penggunaan harian ini disajikan untuk memverifikasi bahwa seluruh responden telah memenuhi kriteria inklusi penelitian yang mensyaratkan durasi penggunaan Instagram minimal 1 jam per hari. Distribusi data durasi penggunaan harian subjek disajikan pada Tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Durasi Penggunaan Instagram Subjek Penelitian

Durasi penggunaan Instagram dalam sehari	Frekuensi	Presentase
< 1 Jam	25	20,8%
1-3 Jam	60	50%
3-5 Jam	25	20,8%
< 5 Jam	10	8,3%

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden menggunakan Instagram dengan durasi berkisar antara lebih dari 2 hingga 4 jam dalam sehari, yaitu sebanyak 60 orang (50,0%). Selanjutnya, terdapat sebaran persentase yang sama antara responden yang menggunakan

Instagram dengan durasi 1 hingga 2 jam dan responden yang menggunakan selama lebih dari 4 hingga 6 jam, yaitu masing-masing sebanyak 25 orang (20,8%). Sementara itu, kelompok responden dengan intensitas pemakaian paling tinggi (di atas 6 jam per hari) adalah sebanyak 10 orang (8,3%). Seluruh data ini mengonfirmasi bahwa seluruh subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini merupakan pengguna aktif Instagram yang secara konstan terpapar oleh konten visual di dalam platform tersebut.

B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

a. Validitas Pengukuran Kecemasan Sosial

Tabel 4.4 Validitas Item Kecemasan Sosial

Item	Pearson Correlation	Standar Validitas	Keterangan
Y1	0,664	0,179	Valid
Y2	0,714	0,179	Valid
Y3	0,735	0,179	Valid
Y4	0,732	0,179	Valid
Y5	0,642	0,179	Valid
Y6	0,307	0,179	Valid
Y7	0,583	0,179	Valid
Y8	0,723	0,179	Valid
Y9	0,613	0,179	Valid
Y10	0,499	0,179	Valid
Y11	0,627	0,179	Valid
Y12	0,656	0,179	Valid
Y13	0,576	0,179	Valid
Y14	0,583	0,179	Valid

Y15	0,511	0,179	Valid
Y16	0,708	0,179	Valid
Y17	0,603	0,179	Valid
Y18	0,617	0,179	Valid

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai Pearson Correlation lebih besar dari r tabel yaitu 0,179. Oleh karena itu, seluruh item pada variabel kecemasan sosial dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Jumlah item yang dinyatakan valid sebanyak 18 item dan tidak terdapat item yang gugur.

b. Validitas Pengukuran Body Image

Tabel 4.5 Validitas Item Body Image

Item	Pearson Correlation	Standar Validitas	Keterangan
X1	0,376	0,179	Valid
X2	0,287	0,179	Valid
X3	0,573	0,179	Valid
X4	0,405	0,179	Valid
X5	0,466	0,179	Valid
X6	0,379	0,179	Valid
X7	0,129	0,179	Gugur
X8	0,111	0,179	Gugur
X9	0,538	0,179	Valid
X10	0,397	0,179	Valid
X11	0,025	0,179	Gugur
X12	0,253	0,179	Valid
X13	0,292	0,179	Valid
X14	0,079	0,179	Gugur
X15	0,434	0,179	Valid

X16	0,165	0,179	Gugur
X17	0,532	0,179	Valid
X18	0,564	0,179	Valid
X19	0,553	0,179	Valid
X20	0,584	0,179	Valid
X21	0,142	0,179	Gugur
X22	0,198	0,179	Valid
X23	0,315	0,179	Valid
X24	0,163	0,179	Gugur
X25	0,248	0,179	Valid
X26	0,255	0,179	Valid
X27	0,621	0,179	Valid
X28	0,372	0,179	Valid
X29	0,400	0,179	Valid
X30	0,516	0,179	Valid
X31	0,249	0,179	Valid
X32	0,440	0,179	Valid
X33	0,330	0,179	Valid
X34	0,651	0,179	Valid

Berdasarkan Tabel 4.5, hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebagian besar item dinyatakan valid karena memiliki nilai *Pearson Correlation* (r hitung) yang lebih besar dari nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 120$ ($r \geq 0,179$). Namun, terdapat 7 item yang dinyatakan gugur karena nilai *Pearson Correlation* berada di bawah ambang batas r tabel.

Secara psikometris, gugurnya ketujuh item tersebut diklasifikasikan ke dalam aspek-aspek teoretis berikut:

1. Aspek *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan) Terdapat 5 item yang gugur pada aspek ini, yaitu item X7 (0,129), X11 (0,025),

X14 (0,079), X16 (0,165), dan X21 (0,142). Aspek ini mengukur seberapa besar investasi dan usaha individu dalam memperhatikan serta merawat penampilan fisiknya. Gugurnya sejumlah item ini mengindikasikan adanya bias pemaknaan perilaku dandan, perawatan, atau usaha tampil menarik di kalangan mahasiswa. Karakteristik mahasiswa psikologi yang mungkin memiliki literasi kesehatan mental lebih baik membuat perilaku merawat diri tidak selalu dimaknai sebagai obsesi penampilan yang kaku, melainkan sebagai bentuk fungsionalitas harian biasa, sehingga respon pada item-item tersebut menjadi kurang konsisten.

2. Aspek *Overweight Preoccupation* (Kecemasan terhadap Berat Badan Berlebih): Terdapat 1 item yang gugur, yaitu item X8 (0,111). Aspek ini mengukur tingkat kewaspadaan atau obsesi individu terhadap kenaikan berat badan serta perilaku diet. Gugurnya item ini dapat disebabkan oleh konstruksi kalimat pernyataan yang memicu bias pertahanan diri (*social desirability bias*), di mana responden cenderung enggan mengakui kecemasan berlebih mereka terhadap berat badan demi menjaga citra diri yang ideal saat mengisi kuesioner.

3. Aspek *Self-Classified Weight* (Pelabelan Berat Badan Diri): Terdapat 1 item yang gugur, yaitu item X24 (0,163). Aspek ini menakar bagaimana individu mempersepsikan dan melabeli berat badannya sendiri (apakah merasa terlalu kurus, ideal, atau gemuk). Ketidakvalidan item ini kemungkinan dipicu oleh adanya perbedaan penilaian subjektif yang sangat dinamis pada mahasiswa mengenai standar berat badan ideal di media sosial dibandingkan dengan berat badan riil mereka, sehingga melahirkan respon jawaban yang tidak stabil.

2. Reliabilitas

Tabel 4.6 Reliabilitas Kecemasan Sosial dan Body Image

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Kecemasan Sosial	.918	Reliabel
Body Image	.824	Reliabel

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai *Cronbach's Alpha* yang berada di atas ambang batas 0,60. Variabel Kecemasan Sosial (Y) memiliki nilai koefisien sebesar 0,918, yang mengindikasikan tingkat reliabilitas sangat tinggi, sementara variabel *Body Image* (X) menghasilkan nilai sebesar 0,824 setelah dikurangnya item-item yang gugur. Dengan demikian, kedua instrumen penelitian ini dinyatakan reliabel dan memiliki konsistensi yang baik, sehingga data yang dikumpulkan dapat dipercaya dan layak untuk digunakan dalam analisis statistik tahap selanjutnya.

C. Hasil Analisis Data

1. Kategorisasi Data

a. Menghitung *Mean* dan Standar Deviasi

Mengategorisasikan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan statistik deskriptif. Data dikategorisasikan dengan mencari nilai *mean* hipotetik dan standar deviasi hipotetik dari setiap variabel penelitian. Melalui perhitungan tersebut, skor subjek nantinya dapat dikelompokkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Untuk mendapatkan nilai *mean* hipotetik dan standar deviasi (*SD*) hipotetik, digunakan rumus perhitungan sebagai berikut:

Skor maksimal = jumlah item x skor tinggi

Skor minimal = jumlah item x skor terendah

$$\text{Mean} = 1/2 \times (\text{X maks} + \text{X min})$$

$$\text{SD} = 1/6 \times (\text{X maks} - \text{X min})$$

Berdasarkan rumus di atas, berikut adalah rangkuman hasil perhitungan nilai *mean* dan standar deviasi hipotetik untuk masing-masing variabel:

Tabel 4.7 Uji Deskriptif

Variabel	Jumlah Item	Xmaks	Xmin	Mean (M)	Standar Deviasi (SD)
<i>Body Image</i> (X)	27	135	27	81	18
Kecemasan Sosial (Y)	18	90	18	54	12

b. Kategorisasi *Body Image*

Berdasarkan hasil perhitungan skor minimal (27) dan skor maksimal (135) pada 27 item skala *body image*, diperoleh nilai *mean* hipotetik sebesar 81 dan standar deviasi hipotetik sebesar 18. Distribusi kecenderungan tingkat *body image* subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Kategorisasi Body Image

Kategori	Interval Skor	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	$X < 63$	2	1,70%
Sedang	$63 \leq X \leq 99$	95	79,20%
Tinggi	$X > 99$	23	19,20%
Total		120	100%

Berdasarkan Tabel 4.8 di atas, dapat dideskripsikan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat *body image* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 95 responden (79,2%). Selanjutnya, sebanyak 23 responden (19,2%) berada pada kategori tinggi, dan hanya terdapat 2 responden (1,7%) yang masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Malang memiliki penilaian atau persepsi terhadap tubuh mereka yang tergolong sedang/cukup objektif.

c. Kategorisasi Kecemasan Sosial

Berdasarkan hasil perhitungan skor minimal (18) dan skor maksimal (90) pada 18 item skala kecemasan sosial, diperoleh nilai *mean* hipotetik sebesar 54 dan standar deviasi hipotetik sebesar 12. Distribusi kecenderungan tingkat kecemasan sosial subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Kategorisasi Kecemasan Sosial

Kategori	Interval Skor	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	$Y < 42$	26	21,70%
Sedang	$42 \leq Y \leq 66$	76	63,30%
Tinggi	$Y > 66$	18	15,00%
Total		120	100%

Berdasarkan Tabel 4.9 di atas, diketahui bahwa tingkat kecemasan sosial pada subjek penelitian didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 76 responden (63,3%). Sementara itu, responden yang memiliki tingkat kecemasan sosial kategori rendah adalah sebanyak 26 orang (21,7%), dan kategori tinggi sebanyak 18 orang (15,0%). Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat perkembangan dewasa awal ini mengalami kecemasan sosial pada tingkatan yang wajar atau moderat dalam interaksi kesehariannya.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak. Pengujian ini menggunakan analisis *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan kriteria pengambilan keputusan jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas

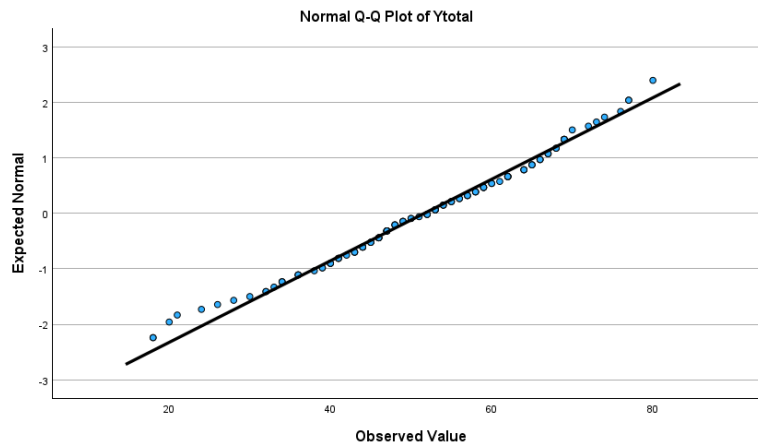
Variabel	p	Keterangan
<i>Body Image</i> (X)	0,200	Normal
Kecemasan Sosial (Y)	0,200	Normal

Berdasarkan Tabel 4.10 di atas, diperoleh nilai signifikansi (p) untuk variabel *body image* sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Begitu pula pada variabel kecemasan sosial yang menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Karena nilai signifikansi kedua variabel tersebut lebih besar dari nilai standar alpha 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian untuk variabel *body image* dan kecemasan sosial berdistribusi normal, sehingga layak digunakan dalam analisis statistik parametrik.

Gambar 4. 1 Hasil Uji Q-Q Plot Body Image



Gambar 4. 2 Hasil Uji Q-Q Plot Kecemasan Sosial



3. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini membentuk garis lurus (linear) atau tidak. Pengujian ini menggunakan *Test for Linearity* pada tabel ANOVA dengan kriteria jika nilai *Linearity* $< 0,05$ dan nilai *Deviation from Linearity* $> 0,05$, maka kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linear. Hasil uji linearitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Hubungan	Sig.	Keterangan
Body Image (X) Kecemasan Sosial (Y)	<i>Linearity</i>	$<0,001$	Linear
	<i>Deviation from Linearity</i>	0,660	Linear

Berdasarkan Tabel 4.11 di atas, diperoleh nilai signifikansi pada baris *Linearity* sebesar $<0,001$ yang berarti lebih kecil dari standar alpha 0,05 ($<0,001 < 0,05$). Selain itu, nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* diperoleh sebesar 0,660 yang berarti lebih besar dari 0,05 ($0,660 > 0,05$). Dengan demikian,

dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *body image* dan kecemasan sosial bersifat linear, sehingga asumsi linearitas telah terpenuhi secara baik untuk dilanjutkan ke analisis korelasi parametrik.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel *body image* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pengguna Instagram. Analisis statistik yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil uji hipotesis disajikan pada tabel ringkas berikut:

Tabel 4.12 Pearson's Correlations

Variabel	Pearson's r	p	Keterangan
<i>Body Image</i> Kecemasan Sosial	-0,389	<0,001	Hubungan Rendah (Negatif)

Berdasarkan Tabel 4.12 di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi (*Pearson's r*) sebesar -0,389 dengan nilai signifikansi (*p*) sebesar <0,001. Karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari standar alpha 0,05 (<0,001 < 0,05), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis penelitian (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada subjek penelitian.

Nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif (-0,389) mengindikasikan arah hubungan yang berbanding terbalik. Artinya, semakin tinggi tingkat *body image* (persepsi positif terhadap tubuh) yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *body image* mahasiswa, maka akan semakin tinggi kecemasan sosialnya. Berdasarkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,389 (berada pada rentang rentang nilai 0,20 – 0,40), maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan

hubungan antar kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori hubungan yang rendah.

D. Pembahasan Penelitian

1. Tingkat Body Image Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *body image* pada kategori sedang, yakni sebanyak 95 responden (79,2%). Sebanyak 23 responden (19,2%) berada pada kategori tinggi, dan hanya 2 responden (1,7%) yang berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi terhadap tubuh yang cukup seimbang; tidak terlalu negatif namun juga belum sepenuhnya positif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rurky dan Rahmasari (2024) yang menyatakan bahwa *body image* remaja dan dewasa awal di Indonesia cenderung berada pada kategori sedang, mencerminkan kondisi ambivalen antara penerimaan diri dan tekanan sosial yang mereka alami sehari-hari. Kategori sedang ini dapat dipahami sebagai kondisi di mana individu mampu mengevaluasi tubuhnya secara relatif objektif, namun masih rentan terhadap pengaruh standar kecantikan eksternal, terutama yang bersumber dari media sosial (Cash & Pruzinsky, 2002). Dalam konteks pengguna Instagram, paparan konten visual yang menampilkan tubuh-tubuh ideal secara terus-menerus menjadi tantangan tersendiri bagi pembentukan *body image* yang positif. Kondisi ini diperkuat oleh Tian *et al.* (2024) yang menemukan bahwa perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) di media sosial, khususnya melalui paparan figur bertubuh ideal, secara signifikan meningkatkan kecemasan terhadap penampilan pada usia dewasa muda. Dalam konteks Instagram yang kaya konten visual, proses perbandingan ini berlangsung secara otomatis dan berulang, sehingga cukup memengaruhi evaluasi tubuh meskipun tidak sampai mendorong *body image* ke kategori rendah.

Fakta bahwa responden adalah mahasiswa Psikologi juga relevan untuk dibahas. Mahasiswa Psikologi diasumsikan memiliki literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa program studi lain, termasuk pemahaman mengenai konsep penerimaan diri (*self-acceptance*) dan bias kognitif. Namun, pengetahuan akademik tersebut tidak serta-merta membentuk *body image* yang positif. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara literasi psikologis dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika berhadapan dengan tekanan budaya visual yang intens di Instagram. Penelitian oleh Ruan *et al.* (2025) mendukung gagasan ini, menunjukkan bahwa *self-objectification* yakni kecenderungan memandang diri dari perspektif orang lain berdasarkan penampilan merupakan mediator kunci antara paparan media sosial dan kecemasan penampilan pada mahasiswa, terlepas dari tingkat pengetahuan psikologis yang mereka miliki.

Konteks UIN Malang sebagai perguruan tinggi Islam memberikan dimensi unik. Di satu sisi, nilai-nilai keislaman mendorong mahasiswa untuk bersyukur atas ciptaan Allah dan tidak terjebak dalam standar kecantikan duniawi, sebagaimana tercermin dalam QS. At-Tin ayat 4. Di sisi lain, tekanan budaya visual Instagram tetap memberikan dampak psikologis tersendiri. Kondisi ini menciptakan ketegangan kognitif yang dapat menjaga *body image* tetap pada kategori sedang; nilai-nilai keislaman berfungsi sebagai *buffer* (penyangga) yang mencegah *body image* jatuh ke kategori rendah, namun belum cukup kuat untuk mendorong mayoritas mahasiswa mencapai *body image* kategori tinggi secara konsisten.

2. Tingkat Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Malang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 76 responden (63,3%). Sebanyak 26 responden (21,7%) berada pada kategori rendah, dan 18 responden (15,0%) berada pada kategori tinggi. Pola distribusi ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial pada tingkat yang mengkhawatirkan dialami oleh sebagian kecil

responden, namun mayoritas mengalami kecemasan sosial pada taraf yang perlu diperhatikan karena tetap dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial dan performa akademik mereka.

Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian pada konteks serupa. Hadenah (2024) menemukan bahwa mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang menggunakan Instagram juga mengalami kecemasan sosial, di mana kelelahan bermedia sosial (*social media fatigue*) berkontribusi signifikan terhadap munculnya kecemasan sosial. Selain itu, penelitian Vannucci *et al.* (2017) menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berkorelasi positif dengan tingkat kecemasan pada dewasa muda, sebuah temuan yang kian relevan di era konten Instagram yang sarat evaluasi sosial.

Ditinjau dari aspek kecemasan sosial La Greca dan Lopez (1998), mahasiswa pengguna Instagram sangat mungkin mengalami *fear of negative evaluation* yang diperkuat oleh fitur interaktif platform, seperti jumlah *likes*, kolom komentar, dan banyaknya pengikut yang secara eksplisit merepresentasikan penilaian publik. Tian *et al.* (2024) menjelaskan bahwa perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) di media sosial memicu kecemasan penampilan dan secara tidak langsung memperkuat ketakutan akan penilaian negatif. Mekanisme ini menciptakan lingkaran kecemasan di mana mahasiswa merasa dirinya terus-menerus dievaluasi berdasarkan standar visual yang tidak realistis.

Data distribusi durasi penggunaan Instagram juga mendukung temuan ini. Sebanyak 50% responden menggunakan Instagram 1–3 jam per hari, dan 20,8% menggunakannya lebih dari 3 jam. Sanzari *et al.* (2023) menemukan bahwa jenis konten yang dikonsumsi memiliki pengaruh lebih besar terhadap perasaan mengenai tubuh dibandingkan sekadar durasi penggunaan, yang berarti paparan konten penampilan ideal di Instagram meski dalam durasi yang tidak ekstrem tetap mampu memicu kecemasan sosial yang signifikan. Hal ini menjelaskan mengapa bahkan responden dengan durasi penggunaan 1–3 jam per hari pun masih menunjukkan kecemasan sosial pada kategori sedang.

Dalam perspektif Islam, kecemasan yang berlebihan terhadap penilaian manusia merupakan kondisi yang perlu ditangani melalui penguatan tawakal dan kesadaran bahwa penilaian sejati hanya berasal dari Allah SWT. QS. Al-Baqarah ayat 286 mengingatkan bahwa Allah tidak membebani seseorang melebihi kemampuannya. Prinsip ini relevan sebagai landasan intervensi psikologis berbasis nilai keislaman bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial, di mana rasa takut akan penilaian orang lain dapat diminimalkan melalui penguatan hubungan spiritual dan kesadaran diri yang berpusat pada nilai internal, bukan standar eksternal media sosial.

3. Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Malang

Hasil analisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,389$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin positif persepsi mahasiswa terhadap tubuhnya, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Sebaliknya, semakin negatif penilaian individu terhadap tubuhnya, semakin tinggi kecenderungan munculnya kecemasan sosial. Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi yang diperoleh berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa *body image* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecemasan sosial.

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang dilakukan oleh Ratnasari *et al.* (2021), yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dan kecemasan sosial pada remaja ($r = -0,165$, $p = 0,005$). Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki persepsi negatif terhadap penampilan fisiknya cenderung mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Perbedaan besarnya koefisien korelasi antarpelitian

kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden yang berbeda. Dalam penelitian ini, subjek merupakan mahasiswa yang aktif menggunakan Instagram, sehingga lebih sering terpapar konten visual yang berkaitan dengan penampilan fisik. Kondisi tersebut dapat meningkatkan sensitivitas terhadap standar kecantikan yang berkembang di media sosial (Tian, 2023).

Dari sudut pandang teoretis, hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial ini dapat dijelaskan melalui Model Kognitif Kecemasan Sosial dari Clark dan Wells (1995). Individu dengan *body image* negatif melakukan evaluasi diri yang bias dan memusatkan perhatian secara berlebihan pada kekurangan fisik mereka sendiri (*self-focused attention*). Melalui mekanisme proyeksi sosial, mereka mengasumsikan secara keliru bahwa persepsi buruk internal tersebut merupakan cerminan akurat dari bagaimana publik menilai fisik mereka. Hal ini memperkuat *fear of negative evaluation* yang menjadi inti dari kecemasan sosial (Mahatvamawati & Maryam, 2013).

Selain itu, penggunaan Instagram yang menuntut keaktifan visual mendorong terjadinya *social comparison* secara konstan. Ruan *et al.* (2025) menjelaskan bahwa perhatian berlebih terhadap penampilan di media sosial memicu *self-objectification*, yang pada akhirnya melahirkan kecemasan penampilan. Untuk mengatasi kecemasan ini, individu yang tidak puas dengan tubuhnya cenderung menggunakan strategi defensif berupa penarikan diri dari ruang publik serta membatasi interaksi tatap muka guna menghindari risiko penolakan atau penghakiman sosial (La Greca & Lopez, 1998).

Koefisien korelasi sebesar -0,389 menunjukkan bahwa kontribusi *body image* terhadap kecemasan sosial relatif terbatas. Nilai koefisien determinasi ($r^2 = 0,151$) mengindikasikan bahwa *body image* menjelaskan sekitar 15,1% variasi kecemasan sosial pada responden, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Djudiyah *et al.* (2024) menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial yang saling berinteraksi, seperti harga diri (*self-esteem*),

pola penggunaan media sosial, tipe konten, dukungan sosial, serta karakteristik kepribadian. Lebih lanjut, Zhou dan Dong (2024) mengonfirmasi bahwa internalisasi standar kecantikan dan kecenderungan melakukan *upward social comparison* berperan sebagai jembatan penting yang menghubungkan paparan media sosial dengan kecemasan penampilan.

Temuan penelitian ini juga menarik untuk dipahami dalam konteks lingkungan perguruan tinggi berbasis keislaman. Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada dalam lingkungan akademik yang menanamkan nilai-nilai Islam, termasuk ajaran mengenai penerimaan diri dan larangan berlebihan dalam menilai aspek fisik. Secara konseptual, nilai-nilai tersebut dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif paparan media sosial. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial tetap signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa nilai-nilai keagamaan yang dimiliki mahasiswa belum sepenuhnya terinternalisasi secara praktis untuk mengurangi pengaruh standar penampilan yang berkembang di media sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tidak hanya berfokus pada pemahaman kognitif terhadap ajaran agama, tetapi juga pada penguatan aspek afektif dan perilaku agar mahasiswa mampu menginternalisasikan nilai penerimaan diri secara lebih mendalam. Sejalan dengan kandungan QS. At-Tin ayat 4 yang menjelaskan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya, pemahaman tersebut dapat menjadi landasan dalam membangun penghargaan diri yang sehat serta mengurangi tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial.

Temuan ini membawa implikasi penting baik secara teoretis maupun praktis yang berfokus pada dinamika *body image* dan kecemasan sosial. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat teori psikologi klinis bahwa persepsi negatif terhadap kondisi fisik (*body image* negatif) merupakan salah satu prediktor kognitif yang signifikan dalam memicu kecemasan sosial. Hasil ini membuktikan bahwa kecemasan sosial di ruang publik tidak hanya dipicu oleh kurangnya keterampilan

sosial, melainkan berakar dari distorsi kognitif berupa ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya sendiri.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan penting bagi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk merancang program intervensi kesehatan mental mahasiswa yang secara spesifik menyasar kedua variabel tersebut. Intervensi yang dirancang seperti pelatihan atau konseling kelompok sebaiknya tidak hanya berfokus pada mereduksi kecemasan sosialnya saja, melainkan harus dimulai dengan memperbaiki konsep *body image* mahasiswa terlebih dahulu melalui restrukturisasi kognitif dan penguatan nilai penerimaan diri (*self-acceptance*). Ketika mahasiswa dibantu untuk membangun *body image* yang positif, tingkat kecemasan sosial mereka dalam interaksi nyata secara otomatis akan ikut menurun.

Terlepas dari kontribusi tersebut, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasilnya. Pertama, terdapat ketimpangan proporsi gender dalam sampel penelitian yang didominasi oleh responden perempuan (85,8%), sehingga dinamika *body image* dan kecemasan sosial pada mahasiswa laki-laki pengguna Instagram belum dapat tergambarkan secara komprehensif. Kedua, penelitian ini menggunakan desain korelasional *cross-sectional*, sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat (kausalitas) secara mendalam. Ketiga, metode pengumpulan data yang murni mengandalkan kuesioner mandiri (*self-report*) berpotensi memunculkan *social desirability bias*, di mana responden berpeluang mengisi jawaban berdasarkan apa yang dianggap ideal secara sosial. Selain itu, ruang lingkup subjek yang homogen juga membatasi generalisasi hasil pada populasi mahasiswa di luar Fakultas Psikologi UIN Malang. Oleh karena itu, keterbatasan-keterbatasan ini diharapkan dapat diatasi oleh peneliti selanjutnya dengan memperluas variasi subjek, menyeimbangkan proporsi gender, serta menerapkan metode penelitian yang lebih komprehensif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat body image pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang aktif menggunakan Instagram sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 95 responden (79,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki penilaian yang cukup baik terhadap kondisi fisiknya, meskipun belum sepenuhnya menunjukkan citra tubuh yang positif. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa paparan konten visual di Instagram berpotensi memengaruhi cara individu memandang tubuhnya. Namun demikian, lingkungan kampus yang berbasis nilai-nilai keislaman diduga turut berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mempertahankan penerimaan diri terhadap kondisi fisiknya sehingga tidak berkembang menjadi ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 76 responden (63,3%). Selain itu, terdapat 18 responden (15,0%) yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kecemasan sosial yang berpotensi memengaruhi interaksi sosial maupun aktivitas akademiknya. Kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan karakteristik Instagram sebagai media sosial yang memungkinkan terjadinya evaluasi sosial secara terus-menerus melalui berbagai fitur, seperti jumlah tanda suka, komentar, serta paparan terhadap unggahan pengguna lain yang mendorong terjadinya perbandingan sosial.

Analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara body image dan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil pengujian memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,389$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$.

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin positif body image yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Sebaliknya, semakin negatif persepsi individu terhadap tubuhnya, maka kecenderungan mengalami kecemasan sosial akan semakin meningkat. Meskipun hubungan yang ditemukan bersifat signifikan, tingkat kekuatan korelasi berada pada kategori rendah berdasarkan klasifikasi Guilford (1956). Hal tersebut menunjukkan bahwa body image hanya merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial. Variabel lain, seperti self-esteem, pola penggunaan media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, karakteristik kepribadian, serta dukungan sosial, juga berpotensi memengaruhi munculnya kecemasan sosial pada mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung dan mengonfirmasi hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara body image dan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil dan implikasinya. Beberapa keterbatasan tersebut antara lain:

1. Ketimpangan proporsi gender sampel. Sampel dalam penelitian ini didominasi secara signifikan oleh responden perempuan (85,8%), sedangkan responden laki-laki hanya mencakup sebagian kecil dari total partisipan. Kondisi ini membatasi pemahaman yang mendalam dan seimbang mengenai dinamika *body image* serta kecemasan sosial pada mahasiswa laki-laki pengguna Instagram.
2. Desain penelitian yang bersifat korelasional. Penelitian ini hanya mampu mendeteksi adanya hubungan antara dua variabel, tanpa dapat menentukan hubungan sebab-akibat (kausalitas) di antara keduanya. Oleh karena itu, tidak dapat disimpulkan secara pasti apakah body image yang rendah menyebabkan kecemasan sosial, atau justru kecemasan sosial yang memengaruhi persepsi tubuh seseorang, mengingat kemungkinan hubungan yang bersifat resiprokal atau dua arah sangat terbuka.
3. Pengukuran menggunakan kuesioner daring yang bersifat self-report. Metode ini rentan terhadap bias sosial yang diinginkan (social desirability bias), di mana

responden cenderung menjawab berdasarkan apa yang dianggap “seharusnya” daripada kondisi yang sesungguhnya. Terlebih bagi mahasiswa Psikologi yang menyadari konstruk yang sedang diukur, terdapat kemungkinan mereka merespons pertanyaan secara lebih “ideal” dari kondisi aktual yang mereka alami.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang telah diuraikan, peneliti merumuskan sejumlah saran praktis dan akademis sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat lebih selektif dan bijaksana dalam menyikapi konten visual di media sosial, konsisten menumbuhkan sikap menerima diri sendiri (*self-acceptance*), serta tidak ragu untuk memanfaatkan fasilitas konseling yang disediakan oleh kampus apabila merasakan gejala kecemasan sosial yang mulai mengganggu aktivitas harian.

2. Bagi Institusi (Fakultas Psikologi UIN Malang)

Disarankan untuk memformulasikan program psikoedukasi atau intervensi kesehatan mental yang mengintegrasikan literasi digital dengan nilai-nilai spiritual keislaman. Program ini dapat disalurkan melalui unit layanan psikologi atau konseling yang ada di fakultas dengan menerapkan pendekatan konseling seperti *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* (I-CBT) yang mengolaborasikan restrukturisasi kognitif dengan konsep keislaman seperti *qana'ah* (rasa cukup) dan tawakal guna membantu mahasiswa membangun *body image* yang positif dan mereduksi kecemasan sosial.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk menyeimbangkan proporsi gender antara responden laki-laki dan perempuan agar dapat membandingkan dinamika *body image* dan kecemasan sosial antar gender secara lebih komprehensif. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jangkauan populasi di luar Fakultas Psikologi, menguji variabel mediator atau moderator yang relevan (seperti *self-esteem*, tingkat religiusitas, atau intensitas

penggunaan media sosial), serta menerapkan pendekatan longitudinal atau eksperimental guna memahami hubungan kausalitas antar variabel secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulwahab, I. J., Khouja, J. H., Alzahrani, N. A., & Bargawi, A. (2024). Social Media Use and Body Image Dissatisfaction Among University Students of Health Sciences in Saudi Arabia. *Cureus*, 16(12). <https://doi.org/10.7759/cureus.74889>
- Agustianti, T. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bandung: Refika Aditama.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Apriani, D., & Trihandayani, S. (2025). Body image dan faktor-faktor psikososial pada mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 14(1), 45–58.
- Atiqah, N., Rahmawati, D., & Putri, A. S. (2025). Pengaruh paparan media sosial terhadap body image pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis*, 7(1), 22–34.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Castellanos Silva, R., & Steins, G. (2023). Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental investigation of the effects of different image content and influencing constructs. *Frontiers in Psychology*, 14, 1037932. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1037932>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford Press.
- Creswell, J. W. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Djudiyah, Faradicha, B. S., & Permanasari, D. (2024). The role of body images with social anxiety in women who have experienced catcalling. In *International Conference of*

Applied Psychology, KnE Social Sciences (pp. 309–326).
<https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15185>

Dogan, O., Bayhan, P., & Yilmaz, E. (2018). The relationship between social media use and social anxiety. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1255–1265.

Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Essentials of abnormal psychology* (4th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

Feng, W., Zhang, M.-Y., Bu, Y.-B., & Wang, C.-L. (2025). Fear of negative evaluation mediates and core self-evaluation moderates the relationship between social comparison orientation and social network addiction. *Scientific Reports*, 15, 41417.
<https://doi.org/10.1038/s41598-025-25327-3>

Ghosh, A., Cohen, K. A., Jans, L., Busch, C. A., McDanal, R., Yang, Y., Cooper, K. M., & Schleider, J. L. (2023). A Digital Single-Session Intervention (Project Engage) to Address Fear of Negative Evaluation Among College Students. *JMIR*.
<https://doi.org/10.2196/48926>

Hadenah, H. (2024). Kontribusi social media fatigue terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan Instagram di UIN Antasari Banjarmasin (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Hartanto, F. (2023). Kecemasan sosial pada mahasiswa: Perspektif psikologi klinis. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 101–113.

Jung, J., Barron, D., Lee, Y.-A., & Swami, V. (2022). Social media usage and body image: Examining the mediating roles of internalization of appearance ideals and social comparisons in young women. *Computers in Human Behavior*, 135, 107357.

Kristanti, Y. D., & Savira, S. I. (2021). Hubungan penampilan fisik dengan interaksi sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), 123–134.

La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(1), 83–94.

- Le Blanc-Brillon, J., Fortin, J.-S., Lafrance, L., & Hétu, S. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults' mental health. *Frontiers in Psychology*, 16, 1597241. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241>
- Mahatvamawati, D., & Maryam, E. W. (2013). Hubungan antara citra tubuh (body image) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–8.
- Mahatvamawati, D. D. W., & Wardati, E. (2021). Adaptasi dan uji validitas The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ-AS) versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 157–168.
- Nadhila, A. A., Ni'mah, S. K., Jasmine, Z. F., Firdatama, A. A., & Sufanniyah, A. (2022). Analisis Pengaruh Media Sosial Terhadap Mindset Pengguna Hijab sebagai Identitas Diri atau Fenomena Sosial di Kalangan Mahasiswa Universitas Tidar. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 1(1), 114–121.
- Palpagan, A. A., Soetjningsih, C. H., & Wahyuningrum, E. (2025). Adaptasi Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) pada konteks Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 14(1), 22–34.
- Ratnasari, S. E., Pratiwi, I., & Wildannisa, H. (2021). Relationship between body image and social anxiety. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 8(1), 65–72.
- Regina, A., Putri, K., Padma, M., & Bajirani, D. (2024). Body image and self-confidence in young women who are victims of body shaming. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 8(1), 1–16. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v8i1.8659>
- Ruan, J., Yu, R., Zhao, Y., Xie, L., & Mei, Y. (2025). Body talk on social networking sites and appearance anxiety among college students: The mediating role of self-objectification and moderating role of gender. *Frontiers in Psychology*, 16, 1513923. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1513923>
- Rurky, S. N., & Rahmasari, D. (2024). Hubungan antara body image dengan kepuasan hidup

- pada remaja. *Karakter: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 757–771.
- Sanzari, C. M., Badillo-Urquiola, K., & Wisniewski, P. (2023). The content matters: Understanding how Instagram use affects body image in adolescents. In *Proceedings of CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. ACM. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581393>
- St. Pe, F. A., Pallotto, I. K., Smith, J. L., Combs, A., McCarthy, A., Bass, Z., & Odar Stough, C. C. (2025). Fear of Negative Evaluation among College Students during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Child & Adolescent Trauma*. <https://doi.org/10.1007/s40653-025-00729-7>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunartio, L. (2012). Perbandingan sosial dan citra tubuh perempuan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 45–56.
- Tian, J., Li, B., & Zhang, R. (2024). The impact of upward social comparison on social media on appearance anxiety: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 15(1), 8. <https://doi.org/10.3390/bs15010008>
- Tian, T. (2023). Research on body image anxiety among women in the social media environment. *Academic Journal of Humanities & Social Sciences*, 6(9), 51–57. <https://doi.org/10.25236/AJHSS.2023.060908>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166.
- Wardani, D. A., Putri, R. M., & Lestari, S. (2023). Body image dan kecemasan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 67–78.
- We Are Social. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Wei, Y., Chen, H., Sun, B., & Kong, L. (2025). The relationship between physical appearance perfectionism on subthreshold depression in college students: The role of gender and

fear of negative evaluation. *Frontiers in Public Health*, 13, 1559815.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1559815>

Xu, D., & He, R. (2025). The Role of Fear of Negative Evaluation and Loneliness in Linking Insecure Attachment to Social Media Addiction: Evidence from Chinese University Students. *Brain Sciences*, 15(8), 843.

Zhou, Z., & Dong, Y. (2024). The mediating roles of beauty ideals and upward comparison in social media's influence on body image anxiety among Chinese high school students. *Psychology and Behavioral Sciences*, 13(4), 106–110.
<https://doi.org/10.11648/j.pbs.20241304.13>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Kecemasan Sosial

Nama:

Angkatan:

Jenis Kelamin:

1 = Tidak Sama Sekali

2 = Jarang

3 = Kadang-kadang

4 = Sering

5 = Setiap Saat

No	Item	1	2	3	4	5
1	Saya khawatir dengan apa yang dikatakan orang lain tentang saya					
2	Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya					
3	Saya takut orang lain akan tidak menyukai saya					
4	saya mengkhawatirkan pikiran orang lain tentang saya					
5	Saya merasa orang lain menjelek saya					
6	Saya khawatir digoda					
7	Saya merasa teman-teman membicarakan saya di belakang					
8	Saat terlibat argumen, saya khawatir orang lain tidak menyukai saya					
9	Saya gugup ketika bertemu orang baru					
10	Saya malu berada di sekitar orang yang tidak saya kenal					
11	Saya menjadi gugup ketika berbicara dengan teman yang tidak saya kenal baik					
12	Saya gugup ketika berada di sekitar orang-orang tertentu					
13	Saya hanya berbicara dengan orang yang saya kenal baik					
14	Saya khawatir melakukan hal baru di depan orang lain					
15	Saya sulit meminta orang lain melakukan sesuatu					

	dengan saya					
16	Saya takut mengajak orang lain karena mereka mungkin akan menolaknya					
17	Saya diam ketika berada dalam grup					
18	Saya merasa malu bahkan dengan teman baik					

Lampiran 2 Skala Penelitian Body Image

No 1-22

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Ragu-ragu

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju.

No 24-25

1 = Sangat Kurus

2 = Kurus

3 = Normal

4 = Gemuk

5 = Sangat Gemuk

No 23

1 = Tidak Pernah

2 = Sangat Jarang

3 = Kadang-kadang

4 = Sering

5 = Sangat Sering

No 26-34

1 = Sangat Tidak Puas

2 = Tidak Puas

3 = Netral

4 = Puas

5 = Sangat Puas

No	Item	1	2	3	4	5
1	Saya selalu memperhatikan penampilan sebelum pergi					
2	Saya berhati-hati dalam membeli baju yang akan membuat saya terlihat paling bagus					
3	Badan saya menarik					
4	Saya terus merasa khawatir menjadi gemuk					
5	Saya menyukai penampilan saya apa adanya					
6	Saya memeriksa penampilan di cermin kapanpun saya bisa					
7	Saya biasa menghabiskan banyak waktu untuk bersiap-siap sebelum pergi					
8	Saya sangat sadar dengan perubahan kecil pada berat					

	badan					
9	kebanyakan orang berpikir saya rupawan					
10	Penting bagi saya untuk selalu terlihat bagus					
11	Saya menggunakan sedikit produk perawatan					
12	Saya menyukai penampilan saya tanpa busana					
13	Saya menyadari perawatan saya tidak benar					
14	Saya menggunakan apapun yang nyaman tanpa peduli dengan penampilan					
15	Saya suka saat ada pakaian yang cocok untuk saya					
16	Saya tidak peduli pikiran orang lain tentang penampilan saya					
17	Saya memberikan perawatan khusus pada rambut					
18	Saya tidak menyukai penampilan fisik saya					
19	Penampilan fisik saya tidak menarik					
20	Saya tidak pernah memikirkan penampilan					
21	Saya selalu berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik					
22	Saya sedang diet untuk menurunkan berat badan					
23	Saya sudah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa atau diet					
24	Saya pikir saya. (sangat kurus – sangat gemuk)					
25	Kebanyakan orang akan berpikir saya. (sangat kurus – sangat gemuk)					
26	Saya puas dengan keadaan wajah (fitur wajah, kompleksitas)					
27	Saya puas dengan keadaan rambut (warna, ketebalan, tekstur)					
28	Saya puas dengan keadaan tubuh bagian bawah (pantat, panggul, paha, kaki)					
29	Saya puas dengan keadaan tubuh bagian tengah (pinggang, perut)					
30	Saya puas dengan keadaan tubuh bagian atas (dada atau payudara, bahu, tangan)					
31	Saya puas dengan bentuk otot					
32	Saya puas dengan berat badan					
33	Saya puas dengan tinggi badan					
34	Saya puas dengan keseluruhan penampilan					

Lampiran 3 Skoring Item Kecemasan Sosial

Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y1 0	Y1 1	Y1 2	Y1 3	Y1 4	Y1 5	Y1 6	Y1 7	Y1 8	Ytot al
4	5	5	4	2	1	2	1	4	2	4	4	2	2	4	4	5	2	57
5	5	5	5	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	1	66
3	3	3	3	1	3	2	4	4	4	4	4	2	3	4	3	2	2	54
4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	49
4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	64
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
5	4	4	4	2	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	65
2	1	1	1	2	1	2	2	2	3	1	3	1	1	4	3	4	2	36
3	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	49
3	3	1	3	1	3	5	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	36
3	3	3	4	2	3	1	2	2	2	2	4	2	1	2	1	3	1	41
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
3	3	3	3	2	5	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	67
2	1	1	1	2	5	2	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	1	44
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
4	5	5	5	3	4	2	4	5	4	4	4	3	4	3	3	4	3	69
4	5	3	2	1	3	4	5	5	5	3	4	2	3	1	2	3	2	57
4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	67
2	2	4	4	2	2	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	2	66
3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	4	4	1	1	43
5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	77
4	5	5	5	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	67
3	2	2	3	1	1	1	4	2	4	4	4	1	4	4	3	3	2	48
1	1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	3	4	1	1	3	1	45
5	1	5	3	1	5	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	5	5	52
2	2	2	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	54
3	3	3	4	5	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	3	3	66
4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	3	1	1	4	4	1	1	52
5	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	5	1	3	1	1	1	34
5	4	5	5	4	4	4	3	3	5	5	5	3	5	4	4	4	5	77
3	3	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	1	3	2	2	2	2	44
4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	3	76
2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	44
5	5	5	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	4	69
4	3	4	4	2	5	2	4	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	58

3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	65
1	1	1	1	1	4	2	1	2	2	3	4	3	5	4	1	2	1	39
3	3	3	3	2	1	2	2	4	4	4	4	2	4	4	3	5	1	54
4	4	4	4	2	4	2	3	3	1	3	3	1	3	2	2	1	1	47
3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	1	2	4	4	3	2	43
4	2	5	2	4	1	3	2	2	4	1	5	2	2	5	2	5	2	53
3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	1	60
4	3	3	4	2	2	2	4	4	3	3	2	4	4	2	4	2	1	53
3	2	3	4	4	2	2	4	4	2	3	5	2	2	4	4	1	2	53
3	3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	5	3	1	5	5	3	1	46
4	4	4	4	1	2	3	5	4	2	2	4	1	4	2	3	5	4	58
2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	4	1	4	4	3	3	2	48
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53
3	3	4	4	3	5	4	4	3	3	3	4	4	5	3	3	3	1	62
2	2	2	2	2	5	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	41
4	5	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	5	3	3	64
3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	4	2	47
4	3	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	5	5	69
1	1	1	1	1	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	3	2	55
2	2	2	3	1	5	2	2	2	2	2	3	1	2	4	4	1	1	41
3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	59
4	4	4	4	2	3	2	4	1	2	2	4	1	2	2	2	3	1	47
2	2	2	2	2	1	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	45
4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	3	5	5	5	5	5	2	1	63
5	5	4	4	4	5	3	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	73
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	47
4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	47
4	4	5	5	4	3	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	80
3	4	4	3	4	3	4	4	1	1	2	5	1	1	3	3	2	2	50
4	4	4	4	3	4	3	3	1	3	3	4	4	3	4	5	4	4	64
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	3	3	3	4	3	55
4	4	4	4	2	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	5	2	3	62
4	5	4	3	3	1	2	4	4	1	4	4	2	4	2	4	3	2	56
5	5	1	1	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	1	69
4	3	4	5	3	5	2	3	4	5	5	4	2	5	5	3	3	3	68
3	2	2	3	2	4	4	4	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	40
2	1	1	1	2	4	1	2	1	1	2	4	1	2	3	3	1	1	33
3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	4	1	1	2	1	30
3	1	1	2	1	3	1	3	2	1	1	3	1	1	1	1	3	3	32

4	4	5	3	2	3	3	5	2	2	2	4	4	5	4	4	4	2	62
2	1	2	1	1	5	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	38
2	3	3	3	3	2	1	1	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	53
2	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	59
3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	57
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	21
4	4	4	4	4	4	2	4	5	3	4	4	2	4	2	3	2	1	60
4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	61
4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	50
4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	52
2	5	5	4	4	2	4	2	5	5	4	4	5	1	2	2	2	1	59
2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	1	34
3	4	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	5	3	1	1	45
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
3	4	3	4	2	3	2	5	5	1	5	4	4	1	3	2	2	2	55
3	4	5	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	4	4	3	3	2	59
4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	68
3	3	3	4	3	4	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	51
2	4	4	3	3	1	2	4	3	1	1	4	1	1	4	4	5	2	49
2	2	2	2	1	2	1	4	2	3	3	4	4	1	4	3	2	1	43
4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	47
3	2	2	3	1	2	1	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	46
3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	1	4	1	2	2	36
2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	26
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	20
3	2	3	3	2	1	5	3	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	46
2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	4	4	5	2	2	4	1	44
2	1	1	2	1	3	1	2	3	4	4	4	2	3	3	1	2	1	40
3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
1	1	1	2	2	3	5	4	2	3	2	4	3	1	3	2	2	1	42
3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	2	48
4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	1	58
2	4	3	3	4	5	5	3	5	4	4	2	3	3	3	3	3	3	62
3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	65
4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	2	62
4	5	4	4	2	4	2	4	5	4	4	4	5	5	3	4	3	3	69
2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	4	2	2	3	32
2	2	4	4	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	56
3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	1	1	2	39

3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	46
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	70
4	4	5	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	74
4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	62
3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	4	2	47

Lampiran 4 Skoring Item Body Image

X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X1 0	X1 1	X1 2	X1 3	X1 4	X1 5	X1 6	X1 7	X1 8	X1 9
5	5	2	2	3	2	4	2	2	4	1	2	4	2	5	2	4	1	1
4	4	3	4	2	4	4	2	3	4	2	3	3	3	5	5	4	3	3
5	5	3	1	1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4
4	4	3	3	3	4	5	4	3	4	2	1	3	4	4	2	3	4	4
4	4	2	2	2	2	4	4	2	4	2	1	3	3	4	4	3	2	3
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	5	5	3	5	3	5	5
4	4	2	5	4	5	5	4	4	5	2	2	1	2	5	4	2	3	2
4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4
4	4	3	2	4	2	3	2	3	4	2	3	3	4	4	2	3	4	4
5	5	3	5	3	5	1	3	3	5	1	1	5	3	5	3	5	5	5
4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	5
4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	2	4	2	2
4	4	4	2	3	4	5	2	5	4	2	1	3	2	4	2	5	4	4
5	3	4	1	4	2	4	4	3	4	4	1	2	4	5	2	4	3	4
5	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4
4	4	3	1	4	3	3	4	3	4	1	3	3	3	5	3	3	4	5
5	5	3	3	4	5	5	3	2	5	2	1	3	4	4	5	3	4	3
4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	2	3
5	4	2	1	5	4	4	5	4	5	2	2	2	4	5	2	4	4	4
4	4	4	2	5	3	3	3	5	5	2	2	4	4	4	3	2	5	5
3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	4	2	3	2
4	3	2	1	4	4	5	4	4	5	1	2	4	2	4	5	3	2	2
4	5	3	2	3	4	5	5	5	5	3	4	2	4	2	4	4	5	5
5	5	2	5	3	5	2	1	3	5	1	1	3	3	5	3	1	5	5
5	5	1	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	1
4	4	3	1	2	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3
5	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	1	4	3	2
4	4	3	2	4	5	5	4	3	4	5	3	3	5	5	5	3	3	3
5	5	3	2	5	5	3	4	3	5	3	2	4	1	5	4	1	5	5
4	4	5	1	4	4	4	5	3	5	1	5	2	2	4	1	5	1	2

4	4	3	1	3	3	4	5	3	4	3	3	4	3	5	3	2	3	3
4	5	3	4	4	5	5	4	2	4	1	1	2	2	5	2	4	4	5
2	4	4	4	4	2	2	4	3	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4
4	4	3	5	4	4	4	1	3	4	2	3	2	2	5	4	2	3	3
5	4	4	2	4	5	5	4	3	5	2	2	4	4	5	3	3	4	4
4	4	3	4	4	2	2	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	3	3
5	5	4	2	4	4	5	5	3	5	2	2	5	4	5	4	2	5	5
5	5	3	1	3	5	3	5	4	5	2	3	3	5	5	4	3	4	4
5	5	3	2	4	5	4	5	3	5	3	1	4	4	5	4	3	3	3
4	4	2	3	3	3	1	2	2	4	5	1	3	3	4	3	1	3	3
2	4	1	2	3	2	5	1	2	3	4	4	4	5	4	1	2	3	5
3	4	2	2	3	3	4	4	2	4	2	1	2	3	4	5	3	2	2
4	4	2	1	3	5	5	4	2	4	1	1	4	3	5	4	3	2	2
5	5	3	4	4	4	4	5	3	5	3	1	4	2	5	5	5	4	4
5	3	3	5	5	3	5	1	3	5	3	1	1	1	5	3	2	5	5
5	5	2	1	2	4	4	5	1	4	2	3	2	4	5	4	4	1	1
4	4	3	5	4	2	3	2	4	3	2	2	4	3	5	3	2	5	4
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2
5	5	4	1	3	5	4	2	3	4	2	1	3	3	5	2	1	4	4
5	4	3	3	4	3	4	4	1	4	1	2	3	4	4	2	4	4	5
3	4	2	1	3	3	2	3	2	4	2	1	2	2	5	2	3	2	2
4	5	4	2	3	4	3	2	3	5	1	3	3	2	5	2	3	4	4
3	4	3	2	3	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2
5	5	5	2	4	5	4	2	5	5	2	3	2	3	5	4	3	5	5
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	4	4	2	4	4
4	4	4	3	5	2	5	3	3	4	2	1	3	3	5	2	3	4	4
4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	1	1	3	3	4	3	2	3	4
3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	5	4	4	4	4
4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2
4	4	4	4	4	4	2	4	4	5	2	2	4	2	4	3	4	4	4
4	4	3	3	4	2	3	2	3	4	2	2	2	3	4	4	3	4	4
5	5	3	2	4	3	3	2	4	4	4	1	4	4	4	3	3	5	5
3	3	3	4	4	4	2	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3
4	4	5	3	5	4	2	2	3	5	1	2	2	1	5	2	4	5	5
5	5	3	1	4	5	5	3	3	5	3	1	3	2	5	2	3	4	5
4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3
3	3	3	1	3	3	3	5	3	3	1	1	5	4	5	1	3	5	5
5	5	4	1	2	2	4	4	4	4	2	2	1	4	5	4	2	4	4
4	4	3	5	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	5	3	2	3	3
3	4	5	5	5	5	2	5	5	3	1	1	1	2	5	1	5	1	4

3	5	3	2	5	1	2	1	5	3	1	1	3	1	5	1	1	3	4
3	3	2	4	4	3	2	2	5	3	2	2	4	2	4	2	2	4	4
5	5	3	2	5	2	3	5	4	5	4	4	4	3	5	1	3	5	5
4	5	4	4	4	4	2	2	4	4	2	3	5	4	5	4	2	4	4
4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	1	4	4	3	4	3	2	5	5
5	5	4	5	4	5	5	2	5	5	1	1	5	4	4	1	5	5	4
4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	1	3	2	4	3	3	5	3
5	4	3	5	3	4	3	2	2	4	3	3	4	4	5	3	4	3	3
4	4	4	3	5	4	4	4	4	3	2	2	3	2	4	2	4	4	4
3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4
4	4	4	5	5	2	2	1	5	4	1	4	5	5	5	1	1	5	5
4	5	4	3	3	5	5	3	4	5	2	1	3	4	5	3	3	4	4
3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
4	4	3	3	4	2	2	2	3	4	4	1	4	4	4	3	2	4	4
4	4	3	1	3	4	5	4	3	4	1	3	4	3	5	3	4	3	3
5	4	4	4	5	5	2	1	3	4	2	2	5	1	5	2	4	5	5
4	4	3	5	4	2	2	1	3	4	2	2	3	3	4	3	4	3	4
4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5
4	5	3	1	5	5	4	5	5	4	1	1	2	1	5	1	1	4	4
4	4	3	2	4	3	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	3
4	4	2	5	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3
4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4
4	4	3	5	5	3	4	2	2	5	3	1	3	3	4	3	3	3	3
5	5	5	3	3	4	5	2	3	5	3	3	4	4	5	2	4	5	5
4	4	3	2	3	4	4	3	3	5	3	2	3	4	5	3	2	3	3
4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	3	4	4
5	4	4	1	5	5	5	4	3	3	4	1	2	3	5	1	4	4	3
3	4	3	5	4	4	2	1	3	4	4	1	5	3	5	3	1	5	5
3	3	3	4	4	2	2	2	3	4	3	2	5	2	4	1	2	5	5
1	3	2	5	4	2	1	1	2	3	2	1	3	3	5	3	2	2	1
5	4	5	4	5	5	4	2	4	5	2	4	4	2	5	2	2	5	5
4	2	5	4	5	2	1	4	3	4	4	1	4	3	4	1	4	5	5
4	4	5	5	5	5	2	1	5	3	1	3	4	2	4	2	4	5	5
3	4	3	2	5	3	3	5	3	3	2	3	4	2	5	1	4	5	4
4	4	4	3	4	3	2	2	3	3	3	2	4	3	5	2	3	4	5
3	3	2	5	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3
1	1	1	1	1	2	1	5	1	1	5	3	1	5	1	5	3	1	1
5	5	5	1	3	1	3	1	4	5	1	3	3	3	5	5	2	5	5
4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	2	2	3	2	4	3	3	3	3

4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	5	2	4	3	3
4	5	1	1	4	2	1	2	2	4	1	1	2	3	5	4	4	2	2
4	4	5	3	4	4	4	2	4	4	2	3	2	3	4	2	5	4	5
5	5	2	5	5	5	4	3	3	4	2	2	3	2	5	1	5	4	4
4	5	4	5	5	4	4	2	3	4	2	3	3	3	5	3	2	4	4
5	4	3	2	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4
5	5	2	3	3	4	5	2	3	4	2	1	4	3	4	4	1	3	3
4	4	2	2	2	5	5	4	2	4	2	1	2	4	5	4	2	2	2
3	4	2	2	3	3	2	4	2	5	1	1	2	3	5	4	1	3	3
3	3	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	3	4	3

X2 0	X2 1	X2 2	X2 3	X2 4	X2 5	X2 6	X2 7	X2 8	X2 9	X3 0	X3 1	X3 2	X3 3	X3 4	Xtota l
4	4	1	2	5	5	4	5	2	1	1	2	1	3	2	95
4	4	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	105
5	3	2	1	4	3	4	3	4	2	4	4	2	2	4	117
4	4	2	3	4	4	4	3	2	2	4	3	3	2	3	111
3	4	2	2	4	4	2	4	2	1	2	2	2	3	2	94
5	4	2	1	4	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	106
4	5	5	5	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	110
4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	128
4	4	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	103
5	5	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	5	1	3	123
5	2	5	5	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	125
2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
5	4	4	4	3	3	5	2	3	4	4	1	3	5	4	118
5	4	2	1	4	4	3	2	1	2	3	4	1	3	3	105
4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	113
4	5	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	109
5	4	4	5	2	3	3	2	2	4	2	3	4	5	1	118
4	4	2	3	4	3	3	2	2	2	2	4	2	2	3	106
2	5	1	2	5	4	4	5	4	2	4	2	2	4	4	118
5	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	116
4	4	4	4	4	5	3	5	2	3	4	3	2	4	3	113
4	4	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	1	3	2	101
4	5	3	3	4	2	4	5	3	3	4	4	3	4	4	129
5	5	5	5	2	2	4	5	5	5	5	5	1	3	4	124
5	5	1	1	4	3	1	1	1	1	1	5	1	5	1	83
4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	3	115

2	3	2	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	107
5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	127
5	1	5	3	3	4	5	5	2	1	3	3	2	5	5	122
1	4	1	2	4	4	2	2	2	4	1	2	4	1	3	99
4	4	1	1	4	3	3	4	1	2	3	2	1	2	3	101
3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	120
4	4	4	5	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	119
4	4	5	5	3	3	4	2	3	3	3	2	3	1	2	109
5	5	1	1	4	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	115
4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	113
5	5	3	3	3	3	4	2	1	3	2	1	4	4	2	121
5	5	1	2	4	4	4	5	3	3	2	3	2	5	3	123
5	5	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	124
4	4	4	4	4	4	5	5	2	1	3	2	1	3	3	103
3	1	2	3	3	5	1	4	3	2	5	4	4	1	4	102
5	4	3	3	5	5	1	3	2	2	2	3	2	3	1	99
5	4	3	3	4	3	2	2	2	4	4	2	4	5	4	110
5	5	5	5	2	1	2	2	2	4	2	2	1	4	3	120
1	4	5	5	3	3	3	4	5	5	5	5	3	5	4	124
5	5	4	2	5	4	1	1	1	1	2	1	1	5	2	99
4	4	5	5	1	2	3	4	3	4	3	3	2	4	3	114
3	2	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103
4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	104
5	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
3	4	2	3	5	4	1	1	1	1	1	3	1	4	2	84
4	4	5	5	2	2	3	4	2	4	1	1	2	1	3	105
3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	111
5	5	1	1	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	114
4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	2	3	4	4	120
4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	3	5	1	5	4	114
4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	101
3	4	4	1	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	115
4	4	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	97
4	5	5	3	3	3	3	3	4	4	4	2		2	3	116
4	3	4	5	3	2	3	3	2	2	2	2	4	1	3	103
4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	2	2	3	115
3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	116
4	4	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	3	4	5	122
5	5	1	2	4	3	3	5	2	2	3	2	1	4	4	113
3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	110

5	3	1	1	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	101
4	5	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	107
4	2	5	5	3	3	4	2	2	2	2	2	2	4	1	100
1	4	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	125
3	3	4	3	3	3	3	1	2	1	1	1	1	3	3	85
4	4	4	4	2	2	4	2	2	3	3	3	2	4	3	103
5	3	2	2	3	3	3	5	3	2	5	5	4	3	4	125
4	4	5	5	2	2	4	2	3	4	4	2	2	2	4	119
5	4	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	119
5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	5	140
3	3	5	5	1	1	4	4	3	3	3	4	2	2	3	104
5	4	5	5	1	1	3	2	2	2	2	2	1	4	3	109
4	3	4	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	4	111
4	4	5	5	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	3	110
5	2	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	134
5	5	4	5	2	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	125
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	109
4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	115
4	4	3	2	3	3	5	4	2	2	2	3	2	5	3	111
5	5	2	2	3	3	5	4	2	2	5	4	4	5	5	124
4	3	5	5	2	2	3	4	1	3	3	2	3	2	3	105
4	5	1	1	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	116
5	5	1	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	150
4	5	1	1	3	2	4	4	3	3	5	3	3	3	5	110
4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	4	3	101
4	4	5	5	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	109
5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	125
3	5	5	5	2	2	2	2	3	3	3	2	1	1	2	104
5	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	3	1	4	121
4	5	3	5	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	111
4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	112
4	4	3	3	4	3	5	5	2	3	4	2	2	4	3	117
4	3	5	5	3	2	4	3	2	3	2	1	4	5	3	114
3	3	5	5	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116
4	5	3	5	3	3	2	4	5	5	5	3	5	2	3	103
4	2	5	5	3	3	5	4	4	4	5	4	5	5	5	137
4	4	4	5	3	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	125
5	3	5	5	2	2	5	3	2	4	2	2	2	4	5	120
4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	111
4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	116

3	4	1	1	5	4	3	3	5	5	3	3	5	3	5	108
1	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	4	4	4	3	74
5	5	3	3	5	3	5	4	3	3	5	4	3	3	5	124
3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	100
3	4	4	5	2	2	3	2	3	4	4	2	3	2	3	109
5	5	5	4	5	3	2	2	1	1	4	1	1	5	1	95
4	4	4	2	4	3	5	2	2	2	3	3	2	2	3	113
4	4	5	5	3	2	4	4	4	4	4	4	2	5	4	127
4	3	5	5	3	2	4	4	4	5	4	5	4	5	4	130
4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	2	2	3	112
5	4	5	5	3	3	4	1	2	3	2	4	4	4	3	113
4	5	4	4	4	4	4	1	1	2	4	2	2	1	2	102
4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	100
4	3	5	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	120

Lampiran 5 Uji Validitas Kecemasan Sosial

		Correlations																		
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Total
Y1	Pearson Correlation	1	.690***	.660***	.671***	.451***	.192*	.401***	.517***	.274**	.293**	.301***	.357***	.257**	.321***	.256**	.408***	.346***	.446***	.664***
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001	.036	<.001	<.001	.002	.001	<.001	<.001	.005	<.001	.005	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y2	Pearson Correlation	.690***	1	.740***	.701***	.528***	.132	.387***	.480***	.492***	.312**	.458***	.362***	.346***	.363***	.276**	.525***	.282**	.290**	.714***
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	.150	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	<.001	.002	.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y3	Pearson Correlation	.660***	.740***	1	.802***	.604***	.103	.425***	.584***	.405***	.312**	.365***	.428***	.319**	.338***	.315***	.451***	.376***	.411***	.735***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	<.001	.262	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y4	Pearson Correlation	.671***	.701***	.802***	1	.602***	.187*	.391***	.586***	.437***	.329***	.456***	.351***	.308***	.337***	.314***	.451***	.252**	.433***	.732***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	.040	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.006	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y5	Pearson Correlation	.451***	.528***	.604***	.602***	1	.170	.520***	.387***	.392***	.329***	.279**	.300***	.250**	.213*	.392***	.457***	.273**	.434***	.642***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001		.063	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	<.001	.006	.019	<.001	<.001	.003	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y6	Pearson Correlation	.192*	.132	.103	.187*	.170*	1	.315***	.257**	.210*	.195*	.297**	.291**	.212*	.341***	.173	.214*	.132	.199*	.405***
	Sig. (2-tailed)	.036	.150	.262	.040	.063		<.001	.005	.021	.033	.001	.001	.020	<.001	.059	.019	.152	.030	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y7	Pearson Correlation	.401***	.387***	.425***	.391***	.520***	.315***	1	.461***	.339***	.353***	.282**	.215*	.287**	.157	.207*	.374***	.383***	.464***	.594***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	.002	.018	.001	.086	.023	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y8	Pearson Correlation	.517***	.480***	.584***	.586***	.387***	.257**	.461***	1	.430***	.291**	.339***	.438***	.236*	.303***	.249**	.427***	.261**	.465***	.658***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.005	<.001		<.001	.001	<.001	<.001	.009	<.001	.006	<.001	.004	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y9	Pearson Correlation	.274**	.492***	.405***	.437***	.392***	.210*	.339***	.430***	1	.660***	.724***	.418***	.441***	.537***	.256**	.404***	.388***	.363***	.708***
	Sig. (2-tailed)	.002	<.001	<.001	<.001	<.001	.021	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.005	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y10	Pearson Correlation	.293**	.312**	.312***	.329***	.329***	.195*	.353***	.291**	.660***	1	.718***	.495***	.468***	.562***	.342***	.352***	.486***	.422***	.686***
	Sig. (2-tailed)	.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.033	<.001	.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y11	Pearson Correlation	.301***	.458***	.365***	.456***	.279**	.297**	.282**	.339***	.724***	.718***	1	.550***	.495***	.616***	.353***	.429***	.370***	.335***	.725***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	.001	.002	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y12	Pearson Correlation	.357***	.362***	.428***	.351***	.300***	.291**	.215*	.438***	.418***	.495***	.550***	1	.331***	.438***	.466***	.441***	.467***	.318***	.656***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.001	.018	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y13	Pearson Correlation	.257**	.346***	.319***	.308***	.250***	.212*	.287**	.236*	.441***	.468***	.495***	.331**	1	.504***	.328***	.439***	.297***	.230*	.588***
	Sig. (2-tailed)	.005	<.001	<.001	<.001	.006	.020	.001	.009	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.012	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y14	Pearson Correlation	.321***	.363***	.338***	.337***	.213*	.341***	.157	.303***	.537***	.562***	.616***	.438***	.504***	1	.367***	.446***	.446***	.279**	.660***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	.019	<.001	.086	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y15	Pearson Correlation	.256**	.276**	.315***	.314***	.392***	.173	.207*	.249**	.256**	.342***	.353***	.466***	.328***	.367***	1	.666***	.339***	.275**	.561***
	Sig. (2-tailed)	.005	.002	<.001	<.001	<.001	.059	.023	.006	.005	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y16	Pearson Correlation	.408***	.525***	.451***	.451***	.457***	.214*	.374***	.427***	.404***	.352***	.429***	.441***	.439***	.446***	.666***	1	.407***	.381***	.708***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.019	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y17	Pearson Correlation	.346***	.282**	.376***	.252**	.273**	.132	.383***	.261**	.388***	.486***	.370***	.467***	.297***	.446***	.339***	.407***	1	.533***	.603***
	Sig. (2-tailed)	<.001	.002	<.001	.006	.003	.152	<.001	.004	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Y18	Pearson Correlation	.446***	.290**	.411***	.433***	.434***	.199*	.464***	.465***	.363***	.422***	.335***	.318***	.230*	.279**	.275**	.381***	.533***	1	.617***
	Sig. (2-tailed)	<.001	.001	<.001	<.001	<.001	.030	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.012	.002	.002	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Ytotal	Pearson Correlation	.664***	.714***	.735***	.732***	.642***	.405***	.594***	.658***	.708***	.686***	.725***	.656***	.588***	.660***	.561***	.708***	.603***	.617***	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 6 Uji Validitas Body Image

[illegible]

Lampiran 7 Uji Reliabilitas Kecemasan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	120	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	120	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	18

Lampiran 8 Uji Reliabilitas Body Image

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	120	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	120	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.824	27

Lampiran 9 Kategorisasi Data

A. Kategorisasi Body Image

		Kat_X			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	1.7	1.7	1.7
	2	95	79.2	79.2	80.8
	3	23	19.2	19.2	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

B. Kategorisasi Kecemasan Sosial

Kat_Y					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	26	21.7	21.7	21.7
	2	76	63.3	63.3	85.0
	3	18	15.0	15.0	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Lampiran 10 Analisis Data

A. Descriptive Statistics

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
Ytotal	Mean		51.66	1.248
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	49.19	
		Upper Bound	54.13	
	5% Trimmed Mean		52.00	
	Median		52.00	
	Variance		185.293	
	Std. Deviation		13.612	
	Minimum		18	
	Maximum		80	
	Range		62	
	Interquartile Range		19	
	Skewness		-.295	.222
	Kurtosis		-.259	.440
Xtotalbaru	Mean		90.47	1.105
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	88.28	
		Upper Bound	92.66	
	5% Trimmed Mean		90.49	
	Median		90.00	
	Variance		145.183	
	Std. Deviation		12.049	
	Minimum		50	
	Maximum		125	
	Range		75	
	Interquartile Range		15	
	Skewness		-.082	.222
	Kurtosis		1.230	.440

B. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ytotal	.053	119	.200 [*]	.985	119	.231
Xtotalbaru	.071	119	.200 [*]	.982	119	.103

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

C. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ytotal * Xtotalbaru	Between Groups	(Combined)	9307.570	42	221.609	1.341	.132
		Linearity	3311.630	1	3311.630	20.043	<.001
		Deviation from Linearity	5995.940	41	146.242	.885	.660
	Within Groups		12556.984	76	165.223		
Total			21864.555	118			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Ytotal * Xtotalbaru	-.389	.151	.652	.426

D. Uji Hipotesis

Correlations

		Xtotalbaru	Ytotal
Xtotalbaru	Pearson Correlation	1	-.389 ^{***}
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	119	119
Ytotal	Pearson Correlation	-.389 ^{***}	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	119	120

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

Lampiran 11 Hasil Turnitin

Page 2 of 79 - Integrity Overview

Submission ID: trn:oid::3618:141238655

20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

22%		Internet sources
17%		Publications
31%		Submitted works (Student Papers)
