

Literatur review: Pengaruh gangguan kecemasan sosial terhadap penampilan fisik peserta didik dalam bersosialisasi dengan teman di lingkungan sekolah

Nizamuddin Kamil

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
nizamuddinkamil@gmail.com

Abstract

Adolescence becomes an interesting thing for someone to experience. This process is the presence of physical and psychic changes. Adolescence emotions that are felt more emotions are easy to change. A teenager spends a lot of time together with peers. Friends as the most important person in doing activities because they are afraid to be different from the average person. There is an attitude of dependence with his best friend to decide the most important thing in the process such as choosing an item to buy with the same model as another friend. When they can't keep up and feel their physical appearance is lacking, then there is a possibility of embarrassment in interacting socially with other friends. This study aims to determine the effect of social anxiety on physical appearance to make friends in the school environment. The method in this study is a literature review study where researchers carry out a review of previous studies. Results from the study.

Keywords : Adolescence; Physial_Apperance; Sosial_Axiety

Abstrak

Masa remaja menjadi hal yang menarik dialami seseorang. Proses ini adanya perubahan fisik dan psikis. Emosi masa remaja yang lebih banyak dirasakan emosimudah berubah. Seorang remaja banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman sebaya. Teman sebagai orang terpenting dalam melakukan aktivitas karena mereka takut untuk berbeda dengan orang kebanyakan. Sikap adanya rasa ketergantungan dengan sahabatnya untuk memutuskan sesuatu hal terpenting dalam proses seperti memilih barang yang mau dibeli dengan model yang sama dengan teman lain. Ketika remaja merasa penampilan fisik mereka kurang, remaja cenderung malu dalam berinteraksi sosial dengan teman yang lain. Literatur review ini bertujuan mengetahui pengaruh kecemasan sosial terhadap penampilan fisik untuk berteman di lingkungan sekolah. Metode dalam penelitian ini merupakan studi literatur review dimana peneliti melaksanakan analisi terhadap penelitian-penelitian sebelumnya. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi kecemasan social yang di alami maka semakin tidak percaya diri terhadap penampilan fisik dan sebaliknya semakin rendah kecemasan social semakin bagus penilaian terhadap penampilan fisik.

Kata Kunci: Kecemasan_Sosial; Penampilan_Fisik; Remaja

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dengan dinamika sangat beragam mulai dari tahap romantisme, menghadapi hal-hal baru hingga penemuan tentang diri sendiri serta solidaritas antar persahabatan. Kepribadiannya yang sensitif dan labil mendorong remaja untuk bertindak dan berperilaku tanpa memikirkan risiko yang mungkin timbul dikemudian hari. Banyak remaja yang mengikuti tren karena pengaruh pergaulan oleh teman sekolahnya. Hal ini agar mereka dapat diterima dalam anggota kelompok sosial. Hal ini turut mendorong remaja menyesuaikan diri dengan yang diinginkan dan dilakukan teman sebayanya, seperti gaya rambut, pakaian dan preferensi musik. Perilaku seorang remaja bergantung pada persepsi oleh masing-masing individu. Oleh karena itu, sikap dan perilaku dapat dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya yang mendorong remaja untuk melakukan tindakan koersif (Zhao & Chang, 2019).

Teman sebaya di sekolah mempunyai kesamaan dalam psikologi dan perilaku di dalam lingkup pergaulannya. Remaja cenderung takut tidak dapat bersosialisasi dengan teman sebayanya. Kecemasan sosial pada usia remaja ini dapat disebabkan oleh berbagai alasan seperti penampilan fisik yang dianggap buruk. Menurut Apriyadi (2022), kecemasan sosial merupakan perasaan menetap terhadap keadaan situasi sosial terkait kemampuan individu berhadapan dengan orang lain atau menghadapi kemungkinan diamati orang lain. Ketakutan pada diri dipandang orang lain buruk dan takut dipermalukan sehingga sebagai keyakinan tidak rasional terhadap keberadaan orang lain. Tujuan *literatur review* ini untuk mengetahui pengaruh kecemasan sosial terhadap penampilan fisik untuk berteman dilingkungan sekolah.

2. Metode

Metode penelitian ini yaitu studi *literature review* yaitu penelitian dilakukan untuk menganalisis berbagai sumber literatur primer maupun sekunder menjadi suatu kesimpulan dan menjadi suatu gagasan baru. Jurnal dalam penelitian ini yaitu jurnal yang membahas topik dengan kata kunci yang relevan yaitu “kecemasan sosial”, “penampilan fisik” dan “remaja”. Pada literatur ini diperoleh sebanyak 10 artikel tulisan dengan desain penelitian kuantitatif pada periode tahun 2019- 2022.

3. Hasil dan Pembahasan

No	Nama Jurnal /Penulis /Tahun	Tujuan	Desain sampel dan pengukuran	Subjek penelitian	Teknik Analisa	Hasil
1	Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah (Pratiwi <i>et al.</i> , 2019)	Hubungan antara kausalitas harga diri dengan kecemasan sosial	Desain penelitian kuantitatif	115 remaja dengan berstatus sosial ekonomi rendah	<i>total sampling</i>	Berdasarkan uji lineritas ($p < 0.05$), hubungan linear memenuhi Hasil analisis hipotesis $r = -0,595$ ($p < 0,05$) menyatakan bahwa terdapat hubungan 2 variabel
2	Hubungan celaan fisik dengan kecemasan sosial pada remaja (Diwanda & Wakhid, 2022)	Hubungan kekerasan fisik de kecemasan sosial pada remaja di Desa Sinomwidodo Kecamatan Tamb	Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan deskriptif korelatif	sebanyak 67 responden siswa	Teknik <i>accidental sampling</i> , analisis data dilakukan dengan uji <i>chi square</i> .	Hasil penelitian tpada remaja di Desa Sinomwidodo menunjukkan bahwa 47,8% responden merupakan korban kekerasan fisik tingkat tinggi. Artinya terdapat

		akromo Kabupaten Pati				hubungan yang tinggi bahwa korban kekerasan fisik mengalami kecemasan sosial .
3	Kesepian dan kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial (Warella & Pratikto, 2021)	Hubungan kesepian dan kecemasan sosial dengan dilihat dari kecanduan media sosial	Desain penelitian korelasional.	200 mahasiswa semester 6 dan semester 8 Jurusan Psikologi UNTAG Surabaya	Teknik analisis data regresi ganda untuk mengetahui hubungan antar variabel	Sebanyak 4,5% peserta atau 9 orang berada pada tingkat sangat tinggi dengan skor ≥ 142 . Sebanyak 23,5% peserta atau 47 orang berada pada tingkat tinggi. Pada 45% peserta atau 90 orang dengan skor kerentanan antara 115 dan 90. Kategori sangat rendah hanya terdapat pada 8 orang atau 4%. Hasilnya kecanduan media sosial di kategori sedang.
4	Strategi berpikir visual bagi peserta didik gangguan kecemasan sosial untuk mengembangkan keterampilan sosial (Sriyanto,dkk 2019)	Mengembangkan keterampilan sosial siswa menggunakan model pembelajaran visual.	Quasi eksperimen	43 iswa kelompok	Uji prasyarat Normalitas	Terdapat pengaruh strategi berpikir intuitif terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa memiliki gangguan kecemasan sosial, Hasil pengujian menyimpulkan strategi berpikir visual dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa dengan gangguan kecemasan sosial.
5	Bullying dan pengaruhnya terhadap kecemasan sosial pada remaja di Aceh (Fitria, S., & Lestari, T. D. 2023).	Meihat pengaruh perilaku bullying terhadap kecemasan sosial	Kuantitatif dengan menggunakan koesioner	30 responden teknik <i>purposive sampling</i> dengan syarat berusia 12 – 18 tahun dan pernah menjadi korban bullyin	Uji regresi linear. normalitas, uji heterokedastisitas, autokorelasi, dan uji linearitas	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara bullying ($M=77.63$, $SD=29.03$) dan kecemasan sosial Dari hasil yang dinyatakan bahwa pengaruh bullying memiliki efek negatif yaitu memiliki kecemasan social
6	Pengaruh tingkat kecemasan sosial, depresi dan kualitas hidup terhadap <i>acne vulgaris</i> (Chintya <i>et al.</i> , 2022))	mengetahui pengaruh tingkat kecemasan sosia, terhadap jerawat.	Sesain observasional dan analitik dengan pendekatan <i>case-control</i>	Responden yaitu santri putri usia 16-22 tahun sebanyak 70 responden. 35 rsponden kelompok berjerawat varibel terikat dan 35 respon kelompok tidak berjerawat dengan kecemasan social	Uji <i>chi square</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48 (68,6%) responden mempunyai kualitas hidup yang menurun dan 22 (31,4%) responden mempunyai kualitas hidup yang baik. Responden yang berjerawat sebanyak 35 (50%) dan responden yang tidak berjerawat sebanyak 35 (50%). Hanya 6 (8,6%) responden yang mengalami depresi dan sisanya 64 (91,4%) tidak mengalami depresi. Selain itu, 34 (48,6%) responden mengalami kecemasan sosial dan sisanya 36 (51,4%) responden tidak

						mengalami kecemasan sosial. Jadi 48,6% memiliki kecemasan sosial yang dipengaruhi oleh remaja yang berjerawat.
7	Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan sosial korban perundungan siber pada remaja SMA di Kota Bandung (Supyan & Borualogo, 2022)	Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan sosial pada korban <i>cyberbullying</i> .	Kuantitatif dan desain penelitian ini adalah survei	Responden yaitu siswa SMA di Kota Bandung sebanyak 721 orang	Analisis regresi linier	Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua semakin menunjukkan rasa bangga ($\beta = 0,180$; $p < 0,05$), memahami korban ($\beta = -0,242$; $p < 0,05$) dan baik hati memberi tahu anaknya bila korban melakukan kesalahan ($\beta = -0,248$; $p < 0,05$), semakin dukungan keluarga ada maka semakin rendah kecemasan sosial anak remaja
8	Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas di lembaga masyarakat Klas IIA Muaro Padang (Ekajaya, 2019)	Mengetahui kepercayaan diri dengan kecemasan sosial Pada narapidana	Metode kuantitatif	Responden sebanyak 72 orang	teknik korelasi <i>Product Moment Pearson</i>	Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,627 Artinya terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial
9	Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswi kelas X SMA negeri "X" Jakarta (Said & Herdajani, 2023).	Mengetahui hubungan <i>body image</i> dan harga diri dengan kecemasan sosial	Metode kuantitatif	Responden sebanyak 106 siswi	Dilakukan uji regresi.	Analisis data korelasi bivariat, variabel citra tubuh dan kecemasan sosial 24,8%. menyatakan ada hubungan antara citra tubuh dengan keemasan sosial pada remaja.
10	Kecemasan sosial pada remaja: bagaimana peranan <i>body image</i> (Anisykurli & Ariyanto, 2022)	Mengetahui hubungan <i>body image</i> dengan kecemasan sosial	Pendekatan kuantitatif	Responden 384 orang remaja	Teknik korelasi <i>product moment pearson</i> ,	Terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan <i>body image</i> pada remaja.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil dari penelitian yang sudah diteliti dengan variabel kecemasan sosial yang berhubungan dengan remaja yang mana mereka berstatus sebagai peserta didik. Kecemasan sosial yang terjadi pada peserta didik di masa remaja ini menyatakan bahwa perasaan cemas k berada dilingkungan sosial sering kali disebut dengan istilah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain. Seseorang mengalami kecemasan sosial takut untuk menyatakan pendapat atau melakukan sesuatu yang memalukan atau membuat dirinya merasa rendah diri (Pratiwi *et al.*, 2019). Hal ini sebagaimana penelitian oleh Sriyanto (2019) yang memaparkan terdapat pengaruh *visual thinking strategy* terhadap pengembangan keterampilan sosial bagi peserta didik yang mengalami kecemasan sosial bahwa strategi berpikir visual dapat meningkatkan keterampilan secara sosial bagi peserta didik yang mengalami kecemasan sosial.

Hasil penelitian oleh Fitria dan Lestari (2023) menyatakan bahwa tindakan *bullying* yang dialami oleh remaja itu akan mempengaruhi kecemasan sosial. *Bullying* yang dialami remaja ini sangat berperan terjadi kecemasan sosial pada remaja. Korban yang menjadi *bullying* menunjukkan kecemasan, depresi, kesepian dan merasa tidak bahagia.

Peserta didik di masa remaja yang memiliki kecemasan sosial ketika di wajah mereka mengalami tumbuhnya jerawatnya. Menurut Duru dan Orsal (2021), jerawat mempengaruhi masalah kesehatan baik psikologis seperti perasaan malu, beban emosional, menghindari pakaian yang dapat memperlihatkan area jerawat, marah, kepercayaan diri dan perasaan distigmatisasi maupun psikiatri seperti depresi, kecemasan, dan percobaan bunuh diri. Hasil penelitian oleh Chintya (2022), menunjukkan terdapat pengaruh antara kecemasan sosial dengan *acne vulgaris*, remaja dengan jerawat memiliki tingkat kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak muncul jerawat di wajah.

Perasaan malu yang dialami oleh penderita jerawat dapat mempengaruhi kualitas hidup individu. Dukungan keluarga menjadi hal penting untuk membantu remaja yang mengalami kecemasan sosial. Jerawat yang parah di wajah membuat identitas diri seorang remaja yang tidak berhasil menemukan identitas dirinya dan akan menarik diri dari lingkungan sekitar. Seseorang akan kesulitan untuk bersosialisasi dengan orang lain akibat pengalaman pernah menjadi korban perundungan pada korban akan mengakibatkan korban lebih sering berinteraksi dengan media sosial untuk bersosialisasi daripada dengan orang lain berusaha menghindari interaksi secara langsung Supyan & Borualogo (2022) artinya dukungan sosial yang dirasakan dari keluarga dapat mengurangi gejala kecemasan sosial pada korban *bullying*. Keluarga menjadi sumber dukungan paling bertahan lama untuk diandalkan Ketika mengalami gangguan kecemasan sosial.

Hasil penelitian oleh Said & Herdajani (2023) kecemasan sosial dengan citra tubuh menemukan bahwa citra tubuh dengan kecemasan sosial memiliki hubungan yaitu semakin meningkat citra tubuh seseorang maka semakin menurun kecemasan sosial dan semakin rendah citra tubuh seseorang maka semakin tinggi kecemasan sosial. Masalah pada pemikiran citra tubuh pada peserta didik dapat mempengaruhi proses kognitif yang kemudian akan memunculkan kecemasan sosial. Hasil penelitian oleh Kholifah (2016) bahwa kecemasan sosial akan menjadikan individu berpikir orang lain mengamati dan menilai dirinya negatif atau buruk setiap aktifitas yang dilakukannya. Kecemasan sosial ini pada saat seseorang berpikir jika dirinya melakukan hal yang tidak sama dengan orang lain maka akan berpikir bahwa dirinya melakukan sesuatu yang memalukan serta salah dihadapan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Pairunan *et al.*, (2023) menyatakan semakin banyak peran pendukung teman sebaya dalam pergaulan maka semakin rendah kecemasan sosial dan semakin rendah peran dukungan teman sebaya maka semakin tinggi kecemasan sosial hal ini penting membina hubungan baik dengan orang lain untuk menjadikan prososial.

Berdasarkan penelitian dari literatur yang ada menyatakan bahwa kecemasan sosial yang di alami peserta didik di masa remaja memiliki bermacam faktor yang mempengaruhi yaitu dukungan keluarga memiliki pengaruh untuk menurunkan kecemasan sosial, hubungan baik dengan teman sebaya, citra tubuh yang positif, pemikiran baik atau buruk ketika orang lain memandang, tindakan *bullying* pada seseorang, dan wajah yang berjerawat memiliki pengaruh dalam kecemasan sosial.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian *literatur review* menyimpulkan bahwa semakin meningkat kecemasan sosial yang di alami maka semakin tidak percaya diri terhadap penampilan fisik dan sebaliknya semakin menurun kecemasan social semakin bagus penilaian terhadap penampilan fisik. Kecemasan sosial terhadap peserta didik di masa remaja memiliki berbagai faktor seperti dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga, penilaian citra tubuh, tindakan *bullying*, tumbuhnya jerawat serta berpikir negatif tentang diri ketika orang lain melihat seseorang. Bagi peneliti selanjutnya diperlukan lebih banyak literatur untuk menemukan faktor yang berkaitan langsung dengan variabel. Sebaiknya melakukan pengumpulan data lebih banyak lagi untuk memperkuat temuan hasil penelitian.

Daftar Pustaka

- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70-83.
- Anisykurli, M. I., & Ariyanto, E. A. (2022). *Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image* 2(3).
- Chintya, S. A., Khomsatin, S., & Farida, L. (2022). *Pengaruh Tingkat Kecemasan Sosial, Depresi Dan Kualitass Hidup Terhadap Acne Vulgaris*.
- Diwanda, A. S., & Wakhid, A. (2022). *Hubungan Celaan Fisik Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja*. 5(1).
- Ekajaya, D. S. (2019). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Klas Iia Muaro Padang*. 12(1).
- Kholifah, N. (2016). *Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja*.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. E. (2019). *Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah*. 9(1).
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). *Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri "X" Jakarta*. 3(2).
- Sriyanto, S., Febrianta, Y., & Yuwono, P. H. (2019). Strategi Berpikir Visual bagi Peserta Didik Gangguan Kecemasan Sosial untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial. *JSSH (Jurnal Sains Sosial dan Humaniora)*, 3(1), 65. <https://doi.org/10.30595/jssh.v3i1.3064>
- Supyan, F. F., & Borualogo, I. S. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Sosial Korban Perundungan Siber pada Remaja SMA di Kota Bandung*. 2(2).
- Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021). *Kesepian dan kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial?* 1(1)