

**PENGARUH *NEGATIVE BODY IMAGE* TERHADAP KECEMASAN
SOSIAL PADA *EMERGING ADULTHOOD* DIMODERASI OLEH
KEBERSYUKURAN**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Magister Psikologi Sains**



Disusun oleh :

**Nida Mukhlisotul 'Izzah
202110560211002**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

**PENGARUH *NEGATIVE BODY IMAGE* TERHADAP
KECEMASAN SOSIAL PADA *EMERGING
ADULTHOOD* DIMODERASI OLEH
KEBERSYUKURAN**

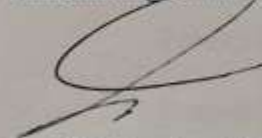
Diajukan oleh :

**NIDA MUKHLISHOTUL 'IZZAH
202210440211033**

Telah disetujui

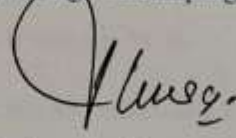
Pada hari/tanggal, **Jum'at/19 Januari 2024**

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Iswinarti, M.Si.

Pembimbing Pendamping



Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si.

Ketua Program Studi
Magister Psikologi Sains



Prof. Dr. Iswinarti, M.Si



Prof. Dr. In'am, Ph.D

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

NIDA MUKHLISHOTUL 'IZZAH

202210440211033

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Jum'at/ **19 Januari 2024**
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Prof. Dr. Iswinarti, M.Si
Sekretaris : Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si.
Penguji I : Dr. Djudiyah, M.Si.
Penguji II : Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : NIDA MUKHLISHOTUL 'IZZAH
NIM : 202210440211033
Program Studi : Magister Psikologi Sains

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **PENGARUH *NEGATIVE BODY IMAGE* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA *EMERGING ADULTHOOD* DIMODERASI OLEH *KEBERSYUKURAN*** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 19 Januari 2024

Yang menyatakan,



NIDA MUKHLISHOTUL 'IZZAH

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan tesis yang berjudul “Pengaruh *Negative Body Image* terhadap Kecemasan Sosial pada *Emerging Adulthood* dimoderasi oleh Kebersyukuran” dapat diselesaikan dengan baik.

Ucapan terima kasih dihaturkan kepada kedua orang tua penulis, Bapak Bambang Tjiptoroso dan Ibu Kholida Masruroh atas segala dukungan baik secara mental, fisik, maupun materi yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Malang. Kemudian secara khusus, ucapan terima kasih dan penghargaan yang tinggi penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Nazaruddin Malik, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Prof. Akhsanul In'am, Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Prof. Dr. Iswinarti, M.Si selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus dosen pembimbing utama yang telah bersedia memberikan bimbingan dan dukungan selama penyusunan tesis ini.
4. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama pengerjaan tesis ini.
5. Para dosen mata kuliah di lingkungan program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
6. Partisipan yang telah bersedia terlibat dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.
7. Adik tersayang Firda Aqilatul 'Izzah yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan.
8. Saudara dan sahabat, mahasiswa Magister Psikologi Sains Angkatan 2022, khususnya kelas A yang telah membantu, memberikan motivasi, dan mendukung dalam penyelesaian studi dan penyusunan tesis.

9. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam proses pengerjaan tesis ini
10. Indah Sari Dewi Zulkifli, Tri Yanti Surya Setya Kusuma, Pandu Nasrul Nugroho, Natasya Aufia Saffana, Humaira Salma Salsabiila, Salsa Eka Fitriah Rozi, Anisah Nur Aini, Khoirunnisa, Rizqia Achsana Nadiya, dan Dhalia Nadiahasna yang telah menjadi pendengar, penyemangat dan selalu kebersamai penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini masih terdapat kekurangan dan perlu penyempurnaan. Walau demikian penulis berharap semoga membawa manfaat bagi pengembangan pengetahuan dan pendidikan khususnya dalam bidang psikologi. Semoga Allah SWT membalas kebaikan saudara semua dengan sebaik-baik balasan.

Malang, 22 Desember 2023

Penulis

Nida Mukhlisotul 'Izzah



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iii
DATAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
Abstrak	vi
LATAR BELAKANG.....	1
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
Perspektif Islam.....	7
Perspektif Teori.....	8
Kecemasan Sosial.....	10
<i>Negative Body Image</i> dan Kecemasan Sosial	11
Kebersyukuran sebagai Moderator Pengaruh <i>Body Image</i> dan Kecemasan sosial.....	13
Kerangka Penelitian	16
Hipotesis	16
METODE PENELITIAN	17
Desain Penelitian.....	17
Subjek Penelitian.....	17
Instrumen Penelitian	18
Prosedur Penelitian.....	19
Analisis Data	19
HASIL PENELITIAN	20
Uji Hipotesis	22
PEMBAHASAN	23
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	26
DAFTAR PUSTAKA	27

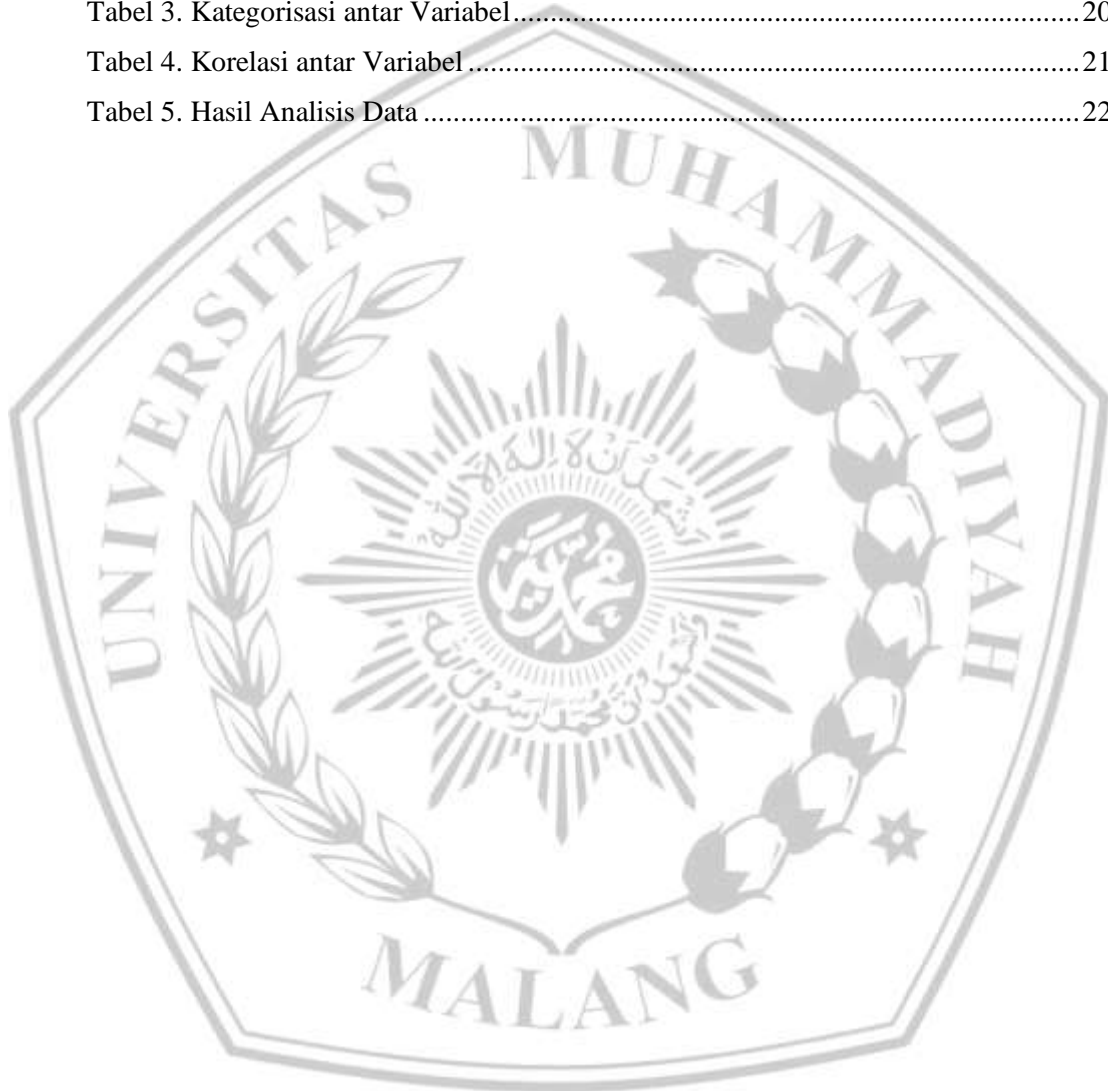
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian	16
Gambar 2. Hasil Regresi X terhadap Y dimoderasi M.....	22
Gambar 3. Grafik Moderasi.....	22



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek.....	17
Tabel 2. Deskripsi Skor Variabel.....	20
Tabel 3. Kategorisasi antar Variabel.....	20
Tabel 4. Korelasi antar Variabel.....	21
Tabel 5. Hasil Analisis Data.....	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>Negative Body Image</i>	39
Lampiran 2. Skala Kecemasan Sosial	41
Lampiran 3. Skala Kebersyukuran.....	44
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas	47
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas	48
Lampiran 6. Hasil Uji Korelasi.....	52
Lampiran 7. Hasil Analisis Regresi MRA	53
Lampiran 8. Hasil Uji Moderasi PROCESS by Andrew F. Hayes.....	55



PENGARUH *NEGATIVE BODY IMAGE* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA *EMERGING ADULTHOOD* DIMODERASI OLEH KEBERSYUKURAN

Nida Mukhlisatul 'Izzah
nidamizzah@gmail.com

Prof. Dr. Iswinarti, M.Si (NIDN. 0713056402)
iswinarti@umm.ac.id

Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si (NIDN. 0712036802)
cahyaning@umm.ac.id

Abstrak

Masa *emerging adulthood* merupakan tahapan perkembangan pada rentang usia 18-29 tahun yang ditandai dengan mulai dihadapkan pada *milestone* (tonggak pencapaian) yang semakin kompleks. Hal tersebut rentan menyebabkan kecemasan sosial. Salah satu penyebab kecemasan sosial pada individu masa *emerging adulthood* adalah berkaitan dengan penampilan atau bagaimana individu menggambarkan kondisi fisik tubuhnya (*body image*). Hal tersebut akan berdampak pada salah satunya kurang optimalnya pencapaian tonggak pada masa ini. Salah satu mekanisme koping yang terjangkau dan dapat membentuk perasaan positif dan terbukti mencegah cemas adalah dengan bersyukur. Kebersyukuran sebagai moderator diharapkan dapat memperlemah pengaruh antara *negative body image* terhadap kecemasan sosial. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain penelitian moderasi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kebersyukuran sebagai variabel moderator dengan melibatkan jumlah subjek sebanyak 300 individu. Instrumen penelitian yang digunakan berupa *Body Image Avoidance Questionnaire* (BIAQ), *Liebowitz Social Anxiety-Scale* (LSA-S), dan skala "Mengukur Rasa Syukur". Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak berperan sebagai moderator untuk memperlemah pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial, namun justru memperkuat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat ($\beta = 0.284$; $p = 0.01$).

Kata Kunci: *Negative body image*, kecemasan sosial, *emerging adulthood*, kebersyukuran

***THE EFFECT OF NEGATIVE BODY IMAGE ON SOCIAL ANXIETY IN
EMERGING ADULTHOOD IS MODERATED BY GRATITUDE***

Nida Mukhlisotul ‘Izzah
nidamizzah@gmail.com

Prof. Dr. Iswinarti, M.Si (NIDN. 0713056402)
iswinarti@umm.ac.id

Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si (NIDN. 0712036802)
cahyaning@umm.ac.id

Abstract

The emerging *adulthood* period is a stage of development in the age range of 18-29 years which is marked by starting to be faced with *increasingly complex milestones*. This is prone to causing social anxiety. One of the causes of social anxiety in individuals during *emerging adulthood* is related to appearance or how individuals describe the physical condition of their body (*body image*). This will have an impact on one of them is less than optimal achievement of milestones at this time. One coping mechanism that is affordable and can form positive feelings and has been shown to prevent anxiety is gratitude. Gratitude as a moderator is expected to weaken the influence between *negative body image* and social anxiety. The research method used is quantitative with a moderation research design. This study aims to examine the role of gratitude as a moderator variable by involving the number of subjects as many as 300 individuals. The research instruments used were *Body Image Avoidance Questionnaire* (BIAQ), *Liebowitz Social Anxiety-Scale* (LSA-S), and scale named “Mengukur Rasa Syukur”. Data analysis in this study used *Moderated Regression Analysis* (MRA). The results showed that gratitude did not act as a moderator to weaken the influence of *negative body image* on social anxiety, but instead strengthened the influence between independent variables and dependent variabel ($\beta = 0.284$; $p = 0.01$).

Keywords: *Negative body image*, social anxiety, *emerging adulthood*, gratitude

LATAR BELAKANG

Masa *emerging adulthood* merupakan tahapan perkembangan pada rentang usia 18-29 tahun dimana individu dituntut lebih mandiri dibandingkan tahap perkembangan sebelumnya dan mulai dihadapkan dengan tanggung jawab sebagai orang dewasa (Arnett, 2000). *Milestone* (tonggak pencapaian) pada *emerging adulthood* dinilai semakin kompleks seperti melakukan pernikahan pertama, memiliki pekerjaan, menyelesaikan pendidikan serta mandiri secara finansial. Pada masa ini, individu mulai lepas dari ketergantungan pada orangtua dan mulai menghadapi tantangan dunia sebenarnya yang mengharuskan banyaknya interaksi sosial. Namun kenyataannya menurut Swasti & Martani (2013) pada masa dewasa awal, permasalahan yang paling sering terjadi adalah kesulitan membangun hubungan sosial sehingga rentan menyebabkan permasalahan psikologis seperti stress atau kecemasan sosial. Sejalan dengan hal tersebut Durand & Barlow (2016) menyatakan bahwa kecemasan sosial sering dialami individu pada rentang usia 15-29 tahun.

Kecemasan sosial merupakan pola pikir yang negatif dimana individu mengalami ketakutan yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu merasa khawatir sampai memunculkan perilaku menghindar (Ekajaya & Jufriadi, 2019). Kecemasan sosial berawal dari pola pikir yang tidak benar yang akan mengakibatkan perasaan takut berupa takut salah, takut dinilai bodoh, takut ditertawakan dan dipermalukan karena menganggap situasi sosial disekitarnya sangat berbahaya baginya (Suryaningrum, 2021).

Kecemasan sosial dikategorikan sebagai permasalahan kesehatan mental paling awam dikarenakan termasuk dalam gangguan yang paling sering dengan urutan ketiga di dunia (Pierce, 2009; Vriends et al., 2013). Pada penelitian terdahulu yang melakukan survei pada bulan Januari tahun 2020 pada 134 mahasiswa kategori dewasa awal di Yogyakarta perihal kecemasan sosial, didapatkan hasil 47% mahasiswa memenuhi ketiga aspek yang dipaparkan La Greca dan Lopez (1998) diantaranya; (1) ketakutan akan penilaian negatif, (2) penghindaran sosial serta rasa stress pada situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, (3) penghindaran sosial serta rasa tertekan yang dialami secara umum dengan orang yang dikenal. (Pumamasari & Kholisa, 2021).

Vannucci dan Ohannessian (2018) mengemukakan bahwa kecemasan sosial dipengaruhi oleh penampilan atau bagaimana individu menggambarkan kondisi fisik tubuhnya (*body image*). Dapat diketahui bahwa *body image* akan membentuk persepsi atau pola pikir dan sikap yang mengarah pada bentuk atau kondisi fisik individu dan berpengaruh pada kegiatan sosial individu (Nur et al., 2022). Kecemasan secara umum maupun kecemasan secara konteks sosial lebih banyak dipengaruhi oleh pola pikir seseorang yang menganggap dirinya tidak seperti orang lain melainkan menilai dirinya begitu negatif sehingga menghambat dirinya untuk berani mencoba sesuatu yang baru (Batadal, 2021).

Sejalan dengan pernyataan tersebut, Murphy (2012) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan sosial adalah faktor fisik. Individu yang tidak puas dengan penampilannya akan menghindari situasi sosial akibat takut fisiknya dihina atau dinilai negatif oleh orang lain. Dalam penelitian Gimon et al., (2020) ditemukan bahwa penyebab utama individu memiliki *body image* negatif adalah karena pola berpikir yang irrasional dan tidak logis dalam menilai bentuk tubuhnya sehingga cenderung menganggap penampilannya tidak seperti yang diharapkan.

Individu pada masa ini memiliki perhatian berlebih pada penampilan fisik yang mengarahkan pada kondisi sedih atau stress jika penampilan mereka memberikan kesan yang buruk bagi orang lain terlebih lawan jenis (Adriani et al., 2021). Ketika individu pada masa ini dalam menjalankan tonggak pencapaiannya masih merasa tidak percaya diri akan bentuk fisiknya akibat ketidakpuasan maka akan berdampak pada perilaku penghindaran sosial (Gattario & Frisén, 2019; Halliwell, 2015).

Apabila individu memiliki evaluasi negatif maka akan menimbulkan pemikiran negatif sehingga akan menurunkan kepercayaan diri (Agustiningih, 2019). Individu yang memiliki indikasi kecemasan sosial akibat tidak percaya diri dengan bentuk fisik tubuhnya akan cenderung menarik diri dan kurang optimal dalam menjalin interaksi sosial karena terdapat persepsi akan mendapat reaksi negatif dari orang lain (Swasti & Martani, 2013).

Dalam salah satu penelitian yang berjudul ”*Demographic Predictors of Body Image*” dengan kriteria partisipan: (a) penduduk USA; (b) usia 18-65 tahun; (c) memiliki *body mass index* pada rating 14,50-50,50. Dari kriteria partisipan tersebut didapatkan 11.620 partisipan. Setelah dilakukan penelitian, didapatkan hasil 16% pria memiliki evaluasi negatif dan 84% wanita memiliki evaluasi negatif pada bagian fisik tubuhnya (Frederick et al., 2022). Sedangkan pada penelitian lain menunjukkan prevalensi *body image* positif pada wanita 58,7% sedangkan pada pria sebesar 94,4%. Sedangkan prevalensi *body image* negatif pada wanita sebesar 41,3% dan pada pria sebesar 5,6% (Gimon et al., 2020).

Dalam literatur terdahulu mengatakan bahwa perempuan lebih rentan memiliki *negative body image*. Hal tersebut dikarenakan perempuan biasanya lebih kritis apabila membahas mengenai bentuk tubuh dan berat badan. Terlebih lagi terdapat stigma masyarakat yang secara tidak langsung mengharuskan perempuan kurus, tinggi, atau berkulit putih. Hal tersebut membuat perempuan membandingkan tubuhnya dengan perempuan lain (Alidia, 2018; Avcı & Aklıman, 2018; Fischetti et al., 2020).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada bulan Oktober tahun 2022 pada empat subjek usia dewasa awal di Kota Malang, didapatkan hasil tiga subjek memiliki evaluasi negatif terhadap bentuk tubuhnya dan merasa memiliki tubuh yang tidak ideal seperti standard yang sudah berlaku di masyarakat. Subjek melakukan upaya berupa menjadi anggota pada *fitness center* atau melakukan diet ketat bahkan mengonsumsi jamu pelangsing. Namun terdapat pula subjek yang hanya melakukan olahraga ringan seperti *jogging*.

Literatur menyatakan bahwa salah satu sebab yang menuntun pola pikir individu dalam menggambarkan kondisi fisiknya adalah media sosial yang menampilkan figur yang dianggap ideal seperti kulit putih, hidung mancung, penampilan langsing, dan rambut lurus yang menyebabkan ketidakseimbangan antara *ideal self* (diri ideal) dan *actual self* (diri yang sebenarnya) dan mengarahkan pada ketidakpuasan bentuk tubuh. Media sosial menjadi salah satu faktor yang sangat berperan dalam pembentukan *body image*. Melalui media sosial, individu akan membandingkan dirinya dengan apa yang dilihat dalam media sosial dalam hal penampilan (Carey et al., 2014; Fardouly et al.,

2017; Nur et al., 2022). Merujuk pada hal tersebut menurut Damanik et al., (2015), perempuan akan sering menyisakan anggaran untuk merawat diri dengan pergi ke salon secara rutin atau menjadi anggota tetap *fitness center*, selain itu juga digunakan untuk melakukan segala jenis perawatan tubuh.

Dampak yang terjadi apabila individu memiliki *body image* negatif yaitu penurunan kesejahteraan psikologis yang berdampak pada penurunan tingkat kesehatan mental (Quick et al., 2013). Selain itu, panggambaran yang negatif terhadap bentuk fisik tubuh juga akan mengakibatkan munculnya gejala depresi, terganggunya hubungan interpersonal, dan kecemasan sosial (Shahi & Kohli, 2019). Penggambaran negatif terkait bentuk tubuh akan menimbulkan kecemasan sosial yang akan mengarahkan pada penurunan kualitas hidup, penurunan peran sosial dan menghambat perkembangan karir (Batadal, 2021).

Hal tersebut bertentangan dengan tonggak pencapaian yang mana individu yang memasuki fase *emerging adulthood* harus dapat menerima kondisi fisiknya dan menggunakan fungsi fisiknya secara efektif untuk dapat optimal mencapai tugas perkembangannya yang mengharuskan banyak berhubungan dengan sosial (Adriani et al., 2021). Namun, hal tersebut berbeda dengan fakta dimana masih terdapat individu pada usia dewasa awal yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan akan cenderung mengalami kecemasan sosial (Chan et al., 2020; Permatasari et al., 2022). Perilaku negatif tersebut akan menghambat individu dalam menyelesaikan tugas perkembangannya (Purnamasari & Kholisa, 2021).

Penelitian serupa terkait *negative body image* dan kecemasan sosial dengan subjek karyawan memaparkan bahwa karyawan yang memiliki *body image* negatif akan cenderung merasakan kecemasan sosial. Perilaku yang tampak pada sejumlah karyawan yaitu merasa cemas dalam suatu situasi yang berbeda-beda dan menimbulkan ketakutan, gelisah, yang membuat mereka tidak nyaman saat berada dalam situasi yang ramai karena merasa diperhatikan dengan tatapan aneh. Pola pikir yang salah tersebut akan memunculkan perasaan cemas dan khawatir (Hanifah & Zuraida, 2020). Sejalan dengan penelitian di atas, penelitian Rahmadani dan Sawitri (2018) menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan

kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Berbeda pada penelitian Salsabila dan Puspitosari (2020) menunjukkan bahwa hubungan *body image* dengan kecemasan sosial memiliki nilai signifikansi yang sedang.

Kecemasan sosial seringkali dikaitkan dengan *negative body image* namun dari data penelitian terdahulu terkait *negative body image* dan kecemasan sosial dimana terdapat hasil yang inkonsisten atau berbeda-beda, maka diduga terdapat kemungkinan bahwa ada faktor lain yang menentukan pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial, salah satunya diperlukan kemampuan untuk menerima segala aspek dalam dirinya. Individu yang memiliki kebersyukuran yang baik, memiliki kemungkinan untuk menerima bentuk tubuhnya dengan penerimaan, hal ini dikarenakan individu mampu mengapresiasi bentuk tubuhnya sendiri tanpa memperhatikan penilaian orang lain. Penanaman rasa syukur merupakan karakter dasar yang positif dan memungkinkan individu untuk mampu lebih berkembang karena telah menerima segala aspek dalam kehidupannya (Wood et al., 2010).

Salah satu mekanisme coping yang terjangkau dan dapat membentuk perasaan positif dan terbukti mencegah stress, cemas, dan depresi adalah dengan bersyukur (Kristanto, 2016; Wood et al., 2008). Rasa syukur akan mengarahkan pada penerimaan diri dan menjadikan individu merasakan kepuasan dalam segala aspek kehidupannya (Froh et al., 2009). Kebersyukuran merupakan salah satu bentuk emosi positif dan bertolak belakang dengan emosi negatif seperti marah, khawatir, cemburu, atau bentuk emosi negatif lainnya. Rasa syukur menjadi semakin mudah dengan pembiasaan untuk mampu menghargai aspek- aspek positif dalam kehidupannya (Safaria, 2014). Rasa syukur dapat mendorong individu untuk lebih menerima kondisi dirinya, baik kondisi yang positif maupun negatif dikarenakan perasaan syukur dapat mengarahkan individu individu untuk memiliki pola pikir yang positif terhadap kehidupannya (Davis et al., 2016).

Individu yang sering bersyukur akan memiliki kesejahteraan yang baik karena akan mengarahkan individu untuk menilai dengan pola pikir dan sikap yang positif terhadap dirinya dan mampu mendorong hubungan sosial yang baik (Wood et al., 2010), sebaliknya jika individu jarang bersyukur, maka akan mengalami gangguan

dalam hal kesejahteraannya sehingga kesulitan untuk memandang kehidupannya secara positif (Aisyah & Chisol, 2020). Menurut Safaria (2014) ketika seseorang tidak puas dalam hidupnya, bersyukur merupakan salah satu cara untuk dapat menerima dan memiliki pola pikir yang positif atas peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Orang yang memiliki kebersyukuran juga akan terhindar dari perilaku negatif seperti tidak puas atau mendorong terbentuknya emosi negatif lainnya (Satria et al., 2019).

Oleh sebab itu, individu yang banyak bersyukur berkemungkinan untuk memperlemah keterkaitan pengaruh individu yang memiliki *body image* negatif dan kecemasan sosial. Dalam sebuah temuan penelitian Sari & Ansyah (2022) dikatakan bahwa penggambaran terkait bentuk fisik akan mempengaruhi percaya diri. Ketika individu memiliki penggambaran yang negatif, maka akan rentan merasakan emosi negatif seperti stress, minder, khawatir, takut, dan cemas. Merujuk dari hal tersebut, penting sekali bagi individu untuk senantiasa bersyukur untuk menepis emosi negatif yang dirasakan.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Vural (2019) bahwa kebersyukuran berperan dalam memperlemah pengaruh *work stress* terhadap *mental health* pada *volunteer*. Pada penelitian ini ditemukan hasil bahwa individu yang sering bersyukur akan mampu mengurangi aspek negatif dari stress yang mengarahkan pada respon kecemasan. Temuan pada penelitian ini menjelaskan bahwa dengan rasa syukur individu akan memiliki emosi positif yang dapat mengarahkan pada pikiran dan tindakan yang positif. Pada penelitian lain juga dijelaskan bahwa kebersyukuran mampu menurunkan tingkat depresi serta kecemasan, selain itu, kebersyukuran juga mampu meningkatkan kepuasan hidup individu (Petrocchi & Couyoumdjian, 2016).

Jika dilihat dari dampak apabila individu memiliki *body image* negatif yang akan mengarahkan pada kecemasan sosial dan berdampak pada penurunan peran sosial sehingga menghambat pengembangan karir (Widawati et al., 2018). Berdasarkan penjelasan dari fenomena di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kebersyukuran sebagai moderator pada pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial. Hal inilah yang mendasari peneliti menjadikan kebersyukuran sebagai variabel moderator dalam penelitian ini.

TINJAUAN PUSTAKA

Perspektif Islam

Istilah cemas atau *anxiety* berasal dari bahasa latin “*angustus*” yang artinya kaku dan “*ango*” atau “*anci*” yang berarti mencekik (La Greca & Lopez, 1998). Kecemasan sosial merupakan perasaan khawatir, gugup, atau takut yang dalam porsinya dinilai berlebihan akibat merasa akan mendapat penilaian negatif dari orang lain dan terjadi ketika individu berada pada situasi sosial atau bersama dengan banyak orang sehingga individu yang memiliki kecenderungan kecemasan sosial akan lebih nyaman jika sendiri (Brecht, 2000). Lebih jauh, menurut La Greca & Lopez (1998). Kecemasan sosial akan menimbulkan rasa tidak tenang pada individu ketika individu harus berhadapan dengan orang lain (baik yang sudah dikenal atau yang baru dikenal) karena khawatir akan mendapat penghinaan (Keskin et al., 2023).

Kecemasan sosial mengacu pada rasa takut dievaluasi secara negatif oleh orang lain sehingga individu merasa tidak mampu dalam mengatasi situasi sosial yang dihadapi (Romera et al., 2022). Hal tersebut dikarenakan individu dengan kecemasan sosial akan berfokus dengan gagasan bahwa dirinya terus-menerus diawasi dan dinilai secara negatif oleh orang lain (Baltaci & Hamarta, 2013). Dengan kata lain, kecemasan sosial adalah ketakutan atau penghindaran individu terhadap situasi dan interaksi dalam kelompok sosial.

Kecemasan adalah salah satu penyakit yang banyak tersebar di antara manusia. Bentuk kecemasan adalah adanya kemunculan ketidaktenangan jiwa yang digambarkan Allah dalam firman-Nya Q.S Al-Fajr ayat 29-30 yang mengandung makna konsep jiwa yang tenang adalah jiwa yang mampu memberi respon atas stimulus yang tidak dikehendaki sekalipun dan berpegang dengan keyakinan bahwa Allah akan melindunginya sehingga individu akan terhindar dari kecemasan (Widodo, 2019).

Selain dalam Q.S Al-fajr, ketenangan jiwa juga terdapat dalam Q.S Al-Fussilat ayat 30 yang dapat diketahui bahwa Allah telah menjanjikan sesuatu yang menggembirakan kelak di Akhirat, sehingga kita sebagai hamba-Nya tidak perlu

merasa takut atau cemas, melainkan kita telah diberikan rasa aman oleh Allah SWT (Khoirunnisa & Rahmawati, 2023).

Selain itu Allah menjelaskan kecemasan dengan kata (*khauf*) dalam bentuk kata kerja. Hal ini menunjukkan bahwa rasa takut yang mengakibatkan kecemasan merupakan respon individu terhadap bahaya dan ancaman adalah sebuah reaksi dari sebuah stimulus yang dirasa berbahaya (Sany, 2022). Allah berfirman *...لَا حُزْنَ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا...* yang berarti “janganlah kamu bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita”. Hal itu menunjukkan segala kesedihan yang diakibatkan rasa cemas akan hilang jika seorang hamba memohon pertolongan Allah (Rahmadani & Sawitri, 2018).

Dalam perspektif islam, pikiran-pikiran yang was-was adalah sesuatu yang berasal dari bisikan *syaitan* ke dalam hati dan pikiran manusia. Islam memandang penyebab kecemasan salah satunya adalah lemahnya keimanan (kepercayaan) dan ketaqwaan kepada Allah SWT. Selain itu, orang yang cemas juga kurang dalam hal tawakkal sehingga cenderung mencemaskan masa depan dan apa yang terjadi kelak dengan pola pikir yang negatif terhadap dunia sehingga lupa menggantungkan kehidupannya pada Allah SWT (Abdullah, 2004).

Perspektif Teori

Penelitian ini menggunakan perspektif perkembangan dimana dalam perspektif perkembangan menjelaskan tonggak pencapaian yang harus dicapai individu pada rentang usia tertentu, dalam hal ini tonggak pencapaian pada masa *emerging adulthood* adalah mandiri secara finansial, menyelesaikan pendidikan, dan memiliki pasangan hidup serta membangun rumah tangga (Arnett et al., 2014). Keadaan tertentu dalam proses mencapai tonggaknya akan menurunkan kualitas kesehatan mental serta kepuasan hidupnya (Papalia & Feldman, 2014).

Selain itu, kecemasan sosial ditinjau dengan teori kognitif yang berfokus pada terbentuknya pemikiran manusia serta penjabaran peristiwa yang dialami setiap individu. Menurut teori kognitif pengetahuan dan pola pikir atau persepsi dibangun dalam diri individu melalui proses interaksi dengan lingkungan. Asumsi dasar teori ini adalah setiap individu telah memiliki pengalaman dalam dirinya, dan pengalaman

inilah yang akan tertata dan membentuk struktur kognitif (Gredler, 2011). Jean Piaget mendasarkan eksplorasinya atas interaksi individu dengan lingkungannya sehingga fokus teori yang dikembangkan adalah menemukan asal logika alamiah dan peralihannya pada penalaran (Piaget, 1976).

Melalui sudut pandang teori kognitif, kecemasan dinilai sebagai salah satu pikiran yang tidak nyaman dan membuat individu memiliki ketakutan untuk menghadapi masa depan. Dalam perspektif teori kognitif juga menekankan bahwa kecemasan sosial disebabkan oleh pola pikir seseorang yang irrasional, sehingga individu yang mengalami kecemasan sosial akan memiliki gagasan-gagasan yang tidak logis (Kristiani et al., 2022; Nevid et al., 2014). Keyakinan irrasional tadi akan membentuk keyakinan negatif dan berkembang sehingga individu memaknai situasi secara salah dan berpengaruh pada reaksi atau respon emosional dan berdampak pula pada perilaku individu (Asrori, 2015).

Perspektif teori kognitif juga menjelaskan individu dengan kecemasan sosial memiliki pola pikir yang keliru dan cenderung tidak masuk akal sehingga akan membuat keadaan emosi individu tidak baik (Afradipta, 2021). Oleh karena itu, individu yang mengalami kecemasan sosial disebut memiliki keyakinan yang salah (*erroneous beliefs*) pada kondisi yang dihadapinya (Suryaningrum, 2016). Gejala kecemasan sosial jika dilihat dari sudut pandang kognitif adalah kekhawatiran terhadap sesuatu, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, dan keyakinan jika suatu hal menakutkan akan terjadi (Oktapiani & Putri, 2018).

Dalam sudut pandang behavioristik, mengkaji kecemasan sosial berkaitan dengan bagaimana pengaruh pengalaman atau respon yang terjadi akibat stimulus yang pernah diterima menyebabkan pengalaman traumatik atau tidak nyaman sehingga akan membuat individu kesulitan beradaptasi dengan situasi sosial (Mawarizka et al., 2023). Kecemasan sosial disebabkan oleh stimulus atau pengalaman terdahulu yang tidak menyenangkan sehingga akan menghasilkan respon berupa penghindaran atau ketakutan ketika berhadapan dengan lingkungan sosial (Oktapiani & Putri, 2018). Gejala behavioral dari individu yang mengalami kecemasan sosial yaitu akan berperilaku menghindar.

Kecemasan Sosial

Menurut DSM-V TR (2022) kecemasan sosial adalah bentuk kecemasan yang ditandai dengan ketakutan terkait dengan satu atau lebih situasi sosial yang dianggap sebagai situasi yang tidak aman oleh individu yang memiliki kecemasan sosial. Kecemasan sosial mengacu pada ketegangan atau rasa tidak nyaman dalam konteks situasi sosial, biasanya berkaitan dengan takut melakukan sesuatu yang memalukan, mendapat ejekan dari orang lain, membuat kesan buruk, atau mendapatkan penilaian kritis dari orang lain. Ketakutan akan hal negatif tersebut menyebabkan individu cenderung menghindari dari keramaian dan memilih untuk bersembunyi mencari ketenangan (Mozafari et al., 2018). Kecemasan sosial terjadi hampir pada setiap situasi seperti ketika tampil di depan *audience* atau orang banyak, berinteraksi atau bertemu orang baru, atau memberikan opini pribadi (Antony & Swinson, 2008).

Murphy (2012) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan sosial adalah faktor fisik. Individu yang tidak puas dengan penampilannya akan menghindari situasi sosial akibat takut fisiknya dihina atau dinilai negatif oleh orang lain. Selain itu, Murphy (2012) juga menyatakan bahwa *self-esteem* juga menjadi faktor yang menyebabkan kecemasan sosial. *Self-esteem* merupakan evaluasi individu yang mengarahkan pada *personal judgement* yang akan menunjukkan seberapa baik penilaian individu terhadap penerimaan dan dukungan sosial yang didapatkan. Selain kedua faktor tersebut, terdapat pula faktor *personality* atau faktor kepribadian yang mempengaruhi kecemasan sosial, karena kepribadian seseorang akan mempengaruhi sikap atau cara bagaimana merespon suatu tekanan.

Dari ketiga faktor tersebut, faktor utama yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah berkaitan dengan faktor fisik atau penggambaran individu terkait bentuk tubuhnya (Anisykurli, 2022). Individu yang memiliki penggambaran negatif terkait tubuhnya akan cenderung mengalami ketakutan dalam berinteraksi sosial sehingga rentan mengalami kecemasan sosial (Muharram et al., 2023). Dalam penelitian Gimón et al., (2020) ditemukan bahwa penyebab utama individu memiliki *body image* negatif adalah karena pola berpikir yang irrasional dalam menilai bentuk tubuhnya dan cenderung menganggap penampilannya tidak seperti yang diharapkan.

Aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca & Lopez (1998) adalah sebagai berikut: (a) Ketakutan terhadap evaluasi negatif yang diberikan oleh orang lain, seperti diejek atau dikritik; (b) Penghindaran sosial dan tertekan secara umum yang ditandai dengan perilaku menghindar dari tempat-tempat umum yang membuatnya merasa tidak nyaman; (c) Tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru. Pendapat lain mengatakan aspek atau dimensi kecemasan sosial terdiri dari dua *point*, antara lain; (a) *performance*, dimana individu merasa malu dan tidak percaya diri ketika aktivitas atau kegiatannya dilihat oleh orang lain; (b) *social*, dimana individu tidak percaya diri untuk berinteraksi dalam lingkup sosial (Liebowitz et al., 1999).

Kecemasan sosial mempengaruhi hubungan dengan pekerjaan, pendidikan, dan kegiatan sehari-hari lainnya. Kecemasan sosial mempersulit individu untuk membangun dan memelihara hubungan dengan sosial yang sehat. Kecemasan sosial dapat mempengaruhi semua tingkat hubungan baik dengan orang asing, keluarga, maupun teman-teman. Dampak kecemasan sosial adalah menarik diri, merasakan tekanan atau stress, dan kesulitan menjalin romansa (Antony & Swinson, 2008).

Negative Body Image dan Kecemasan Sosial

Milestone atau tonggak pencapaian yang harus diselesaikan pada usia dewasa awal yaitu berkaitan memiliki pasangan hidup serta mendapatkan pekerjaan (Wang et al., 2019). Tonggak yang harus dicapai pada masa dewasa awal banyak berkaitan dengan lingkungan sosial. Individu pada usia dewasa awal yang mampu membina hubungan yang baik dengan lingkungan sosial akan mudah dalam menyelesaikan tugas perkembangannya dan mampu mencapai kebahagiaan serta meminimalisir permasalahan dalam melaksanakan tugas perkembangan selanjutnya (Putri, 2018).

Akan tetapi pada praktiknya tidak semua individu pada usia dewasa awal mampu membina hubungan yang baik dengan lingkungan interpersonalnya, padahal hubungan dan intimasi yang terjalin dibutuhkan dalam pencapaian tugas perkembangan dewasa awal (Retnaningsih et al., 2015). Individu pada usia dewasa awal yang mengalami kesulitan membina hubungan interpersonalnya disebabkan karena mengalami kecemasan yang merupakan keadaan emosi tanpa objek tertentu. Hal tersebut dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru

sehingga menghambat dalam melaksanakan aktivitasnya dan merasa tidak percaya diri (Parrigon & Kerns, 2016).

Kecemasan sosial sangat berkaitan dengan faktor fisik dan bagaimana individu mendeskripsikan kondisi fisiknya atau *body image*. Apabila individu menggambarkan kondisi fisiknya secara negatif akan menimbulkan kecenderungan untuk menghindari dari situasi sosial akibat suasana hati yang tidak nyaman dan merasa tidak aman (Permatasari et al., 2022; Prastia et al., 2023). Sebaliknya apabila individu memiliki *body image* yang positif akan menciptakan rasa nyaman dan aman dalam melaksanakan interaksi sosial terlebih dalam melaksanakan tonggak pencapaian sesuai dengan usianya dan membuat individu lebih optimis serta percaya diri terhadap dirinya dan mampu menyaring evaluasi negatif yang didapat berkaitan penampilannya (Muharram et al., 2023). Sejalan dengan teori presentasi diri atau *self-presentation theory* yang memiliki asumsi bahwa individu ingin sekali menampilkan kesan baik versi individu tersebut ketika berada pada situasi sosial. Kesan baik yang dimaksud seperti bentuk fisik yang sesuai dengan standard yang berlaku dan memiliki status sosial yang tinggi, maka individu yang menggambarkan dirinya dengan kesan yang negatif akan cenderung menarik diri dari situasi sosial (Myres, 1987).

Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh ideal dengan bentuk tubuh yang dimiliki akan menyebabkan individu kurang percaya diri, khawatir dan cemas saat berkomunikasi dengan orang lain (Aderka et al., 2014; Anisykurli, 2022). Sejalan dengan pernyataan Rosen et al., (1991) yang memaparkan *body image* sebagai citra mental dan evaluasi seseorang terhadap penampilan akan mempengaruhi persepsi dan sikap dari perilaku. Evaluasi individu terhadap bentuk tubuhnya dapat berasal dari media sosial yang memungkinkan menjadi penyebab dalam pola pikir negatif individu terhadap bentuk tubuhnya berupa konten yang termuat akan membangun standard “*body goals*” yang merasa harus dimiliki (Hanifah & Zuraida, 2020).

Kebersyukuran sebagai Moderator Pengaruh *Negative Body Image* terhadap Kecemasan Sosial

Menurut Ramanda et al., (2019) *body image* terbagi menjadi dua hal, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif artinya individu memiliki pola pikir dan penilaian yang positif terkait penampilan fisiknya dalam arti sudah merasa puas (Normate et al., 2017). Sedangkan *body image* negatif yaitu diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang dalam menerima keadaan tubuhnya sehingga pola pikir dan penilaiannya menjadi negatif dan akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonalnya dengan orang lain (Muhsin, 2015). *Body image* negatif berarti masih terjadi kesenjangan antara diri sesungguhnya atau *actual self* dengan diri yang diri yang diinginkan *ideal self* (Ramanda et al., 2019). Salah satu penyebab adanya kesenjangan antara *actual self* dengan *ideal self* adalah media sosial yang banyak menampilkan bintang-bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna dan pada akhirnya menjadi standard kecantikan atau ketampanan. Hal ini akan mengarahkan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain (Ramanda et al., 2019).

Negative Body image diartikan sebagai suatu pola pikir terkait bentuk tubuhnya yang akan menentukan perasaan tidak puas yang dimiliki seseorang berkaitan dengan bentuk tubuhnya yang pada akhirnya akan memunculkan penilaian negatif pada bentuk tubuhnya tersebut (Rombe, 2014). Pendapat lain mengatakan bahwa *negative body image* adalah gambaran tubuh yang terbentuk dalam pola pikir negatif masing-masing individu dan mempengaruhi sikap atau perilakunya (Bailey et al., 2017).

Pada penelitian terdahulu, *body image* atau citra tubuh berhubungan langsung dengan kecemasan sosial pada siswi kelas X SMA, dimana jika *body image* siswi negatif, maka akan cenderung mengarahkan pada kecemasan sosial (Said & Herdajani, 2023). Selain pada penelitian tersebut, *body image* negatif memiliki korelasi yang positif dengan kecemasan sosial pada remaja putri (Pribadi, 2019). Sejalan dengan kedua penelitian tersebut, terdapat pula penelitian Ratnasari et al., (2021) yang memuat temuan bahwa semakin negatif *body image* maka akan semakin tinggi tingkat

kecemasan sosialnya. Penelitian tersebut sesuai dengan teori Chad & Spink yang menjelaskan pada hakikatnya permasalahan terkait *body image* berasal dari pola pikir yang merasa bahwa tubuhnya tidak memuaskan sehingga mengarahkan individu pada hambatan dalam hal keterampilan interpersonal sehingga akan mengarahkan pada kecemasan sosial (Said & Herdajani, 2023).

Dampak negatif kecemasan sosial tampak pada penurunan kesejahteraan subjektif serta keberfungsian dalam ranah sosial (Wittchen & Fehm, 2003). Untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial, individu harus meningkatkan kebersyukuran karena hal tersebut akan mengarahkan seseorang untuk memandang kehidupannya lebih positif dan membuat suasana hati menjadi lebih positif pula (Dewanto & Retnowati, 2015). Menurut Mubarak (2013) kebersyukuran yang mengarah pada emosi positif berkontribusi pada kesejahteraan dan kebahagiaan psikologis. Selain itu juga akan menumbuhkan penerimaan dan kepuasan terhadap segala aspek kehidupannya (Lubis, 2019). Menurut penelitian terkait kebersyukuran ditemukan bahwa rasa syukur memiliki relevansi untuk meningkatkan kesejahteraan dan menurunkan tingkat kecemasan sosial (Fathoni & Listiyandini, 2021; Siregar et al., 2021; Zahirah et al., 2021). Bersyukur erat kaitannya dengan pengkondisian perasaan positif pada diri individu yang secara langsung akan meningkatkan kesejahteraan (Kristanto, 2016).

Dalam hal ini, kebersyukuran akan memperlemah pengaruh antara *negative body image* terhadap kecemasan sosial. Rasa syukur menekankan pada tiga aspek penting, yaitu; (1) apresiasi terhadap diri sendiri, orang lain, maupun Tuhan; (2) perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki; (3) bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan yang positif (Listiyandini et al., 2020). Kebersyukuran akan membuat pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial akan menurun ketika individu memiliki aspek kebersyukuran. Kedua hal tersebut akan menuntun pada tindakan positif sebagai ekspresi dari perasaan yang positif yakni kecenderungan untuk mengekspresikan dari apresiasi dan perasaan yang diwujudkan dalam rasa syukur. Ketiga aspek dalam kebersyukuran akan mengarahkan individu pada emosi, kognisi, dan afeksi yang positif pada individu.

Hasil penelitian dan literatur telah menunjukkan manfaat dari kebersyukuran yang harus dimiliki setiap individu. Diantaranya merasakan kebahagiaan serta terhindar dari emosi negatif seperti marah, iri, dengki, cemas atau khawatir (Hidayat & Muliadi, 2023). Selain itu, pada literatur lain telah dijelaskan manfaat kebersyukuran yakni dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu (Chowdhury et al., 2021). Hasil penelitian Dwinanda (2016) menyatakan bahwa kebersyukuran mampu meningkatkan *body image* individu supaya lebih positif. Ketika *negative body image* individu cenderung rendah, maka tingkat kecemasan sosial juga akan menurun. Dalam hal ini kebersyukuran merupakan mekanisme koping yang dapat digunakan untuk mengubah makna dari suatu peristiwa melalui hikmah atas peristiwa yang terjadi dan mengarahkan pada pola pikir dan sikap yang positif (Mukhlis & Koentjoro, 2015).

Kebersyukuran berperan sebagai moderator pada beberapa penelitian. Salah satunya penelitian Vural (2019) yang menyatakan bahwa kebersyukuran berperan sebagai moderator dalam pengaruh *work stress* terhadap *mental health* pada *volunteer*. Pada penelitian ini ditemukan hasil bahwa individu yang sering bersyukur akan mampu mengurangi aspek negatif dari *stress* yang mengarahkan pada respon kecemasan. Temuan pada penelitian ini menjelaskan bahwa dengan rasa syukur individu akan memiliki emosi positif yang dapat mengarahkan pada pikiran dan tindakan yang positif. Selain itu kebersyukuran juga berperan sebagai moderator pada penelitian Manita et al., (2019). Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa kebersyukuran merupakan ekspresi emosi positif yang mengarahkan individu untuk memaknai segala aspek dan pengalaman hidup sehingga akan menurunkan pengaruh stress terhadap kesejahteraan.

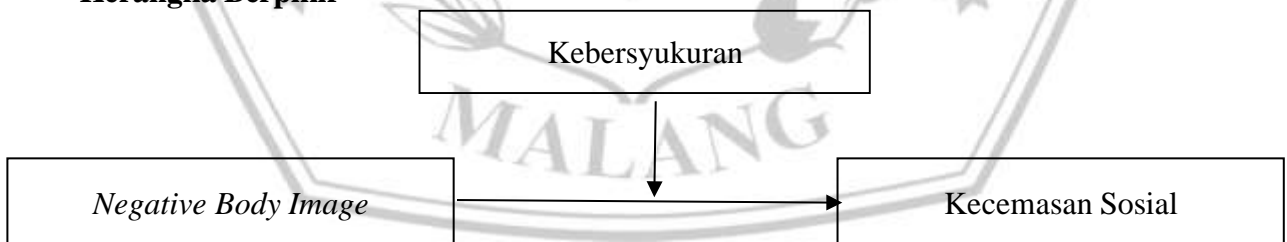
Kontribusi dari kebersyukuran yang signifikan terhadap kesejahteraan dapat dijelaskan mengingat peran dari terbentuknya emosi positif berhubungan dengan ketenangan individu. Reaksi berupa emosi positif yang muncul dari rasa syukur mampu berkontribusi pada penerimaan diri individu yang akan mengarahkan pada rasa kepuasan dan menghindarkan individu pada perasaan takut, khawatir, maupun cemas (Haryanto & Kertamuda, 2016).

Individu yang sudah menginjak masa *emerging adulthood* akan dihadapkan pada tonggak pencapaian yang mengharuskan untuk mampu membangun hubungan sosial yang baik dan bergabung dengan kelompok-kelompok sosial (Muharram et al., 2023). Sehingga individu memerlukan tingkat kepercayaan diri, konsep diri positif, dan penggambaran bentuk tubuh atau *body image* yang positif untuk meningkatkan keterampilan interpersonal individu tanpa adanya indikasi kecemasan sosial. Individu harus mampu berpikir positif untuk mengurangi pikiran yang negatif yang bertujuan mencapai kesejahteraan dan meminimalisir kecemasan, kekhawatiran, dan emosi negatif lainnya dengan jalan kebersyukuran.

Berpikir positif merupakan salah satu komponen dari kebersyukuran yang dapat memicu dan mengubah tindakan individu menjadi lebih baik melalui pemaknaan hikmah dari pengalaman yang dialami. Dengan demikian individu akan merasa berkecukupan dan puas dengan kehidupannya sehingga dapat memiliki suasana hati yang positif dan terhindar dari emosi negatif seperti khawatir, cemas, dan emosi negatif lainnya (Listiyandini et al., 2020; Siregar et al., 2021).

Kebersyukuran diharapkan dapat memperlemah pengaruh antara *negative body image* terhadap kecemasan sosial pada *emerging adulthood*. Ketika kebersyukuran individu tinggi maka akan memperlemah pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Hipotesis Penelitian

Kebersyukuran berperan sebagai moderator pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial. Rasa syukur akan memperlemah pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial pada *emerging adulthood*.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu metode yang dilakukan untuk mengembangkan pengetahuan melalui strategi penyelidikan dengan cara mengumpulkan data pada *instrument* yang telah ditentukan sehingga akan menghasilkan data statistik (Cresswell, 2010). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui besar pengaruh dari variabel *body image* dengan variabel kecemasan sosial dan menguji peran kebersyukuran sebagai variabel moderator.

Subjek Penelitian

Kriteria subjek dari penelitian ini adalah individu berjenis kelamin perempuan, berusia dewasa awal di Kota Malang dan mengunjungi salon atau *fitness center* secara rutin (2-3 kali dalam satu minggu). Penentuan ukuran sampel dihitung menggunakan rumus Cochran pada tingkat kepercayaan 95% dan didapat hasil sebanyak 384 subjek (Sugiyono, 2016). Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling* yang merupakan teknik pengambilan responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan (Swarjana, 2022). Adapun dari kuesioner telah tersebar terkumpul 386 data yang kemudian menjadi 300 subjek yang dapat dilakukan ke tahap selanjutnya. Karakteristik subjek dapat dilihat di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian (N=300)

Karakteristik	N	Persentase
Usia :		
18-25 tahun	200	100%
Total	300	100%
Anggota :		
a. Salon kecantikan	140	46.6%
b. <i>Fitness center</i>	105	35%
c. Klinik kecantikan	55	18.3%
Total	300	100%

Instrumen Penelitian

Body Image

Instrument atau alat ukur yang digunakan untuk mengukur konstruk *body image* adalah skala BIAQ atau *Body Image Avoidance Questionnaire* yang dibuat oleh Rosen et al., (1991) yang telah diadaptasi oleh Nourmalita (2016) . Terdapat empat aspek yang melatarbelakangi terbentuknya skala ini yaitu a) *clothes*, yang berkaitan dengan pakaian termasuk kecenderungan untuk menyamarkan atau menutup-nutupi penampilan dengan mengenakan pakaian longgar dan tidak terbuka; b) *social activity*, yang berkaitan dengan penghindaran lingkungan sosial akibat terlalu fokus pada penampilan fisik; c) *eating restraint*, yang berkaitan dengan pembatasan makanan; d) *grooming and weighing*, yang berkaitan dengan perawatan tubuh. Skala tersebut memiliki reliabilitas 0,87 dengan kategori tinggi. Setelah dilakukan uji coba pada skala ini memiliki nilai reliabilitas menjadi 0,81. Skalaini menggunakan skala model likert dengan lima pilihan jawaban yang bergerak dari Tidak Pernah (TP) hingga Selalu (S) dengan item sejumlah 19. Contoh item pernyataan dalam skala ini adalah “*i do not go out socially if the people i am with a thinner than me*” atau “saya tidak mau bersosialisasi dengan orang yang lebih kurus daripada saya”. Skala ini merujuk pada *negative body image*, sehingga semakin tinggi skor yang didapatkan subjek, maka akan semakin *negative body image* subjek.

Kecemasan Sosial

Pada variabel kecemasan sosial, alat ukur yang digunakan adalah skala LSAL (Liebowitz Social Anxiety Scale) yang dikembangkan Liebowitz et al., (1999) dan sudah diadaptasi versi Bahasa Indonesia oleh Srisayekti (2023) Pengembangan skala ini didasarkan pada aspek *performance* dan *social*. Reliabilitas skala ini sebesar 0,962 dengan kategori sangat tinggi dengan jumlah item 24 buah. Setelah dilakukan *try out*, nilai reliabilitas skala ini menjadi 0,954. Sistem *skoring* pada skala ini diklasifikasikan menjadi dua dimensi, yakni *fear* (rasa takut) dan *avoidance* (menghindar) dengan model skala likert rentang 0-3 pada setiap klasifikasinya. Salah satu item pernyataan pada skala ini adalah “*speaking up in meeting*” atau “menyatakan pendapat dalam rapat”.

Kebersyukuran

Penelitian ini menggunakan skala kebersyukuran yang dikembangkan oleh Listiyandini et al., (2020) untuk mengukur tingkat kebersyukuran. Skala ini terdiri dari 30 item dengan model skala likert yang memiliki rentang 1-6 bergerak dari Sangat Tidak Sesuai (STS) hingga Sangat Sesuai (SS). Reliabilitas pada skala ini sebesar 0,91. Setelah dilakukan uji coba, skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,90. Listiyandini mengembangkan skala ini berdasarkan pada ketiga aspek kebersyukuran yaitu; (1) apresiasi terhadap diri sendiri, orang lain, dan Tuhan; (2) perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki; (3) kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif. Salah satu item pada skala ini adalah “Saya merasa sudah memiliki segala hal positif dalam hidup”.

Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini memerlukan beberapa tahapan. Pada tahap paling awal yakni mencari referensi yang memiliki keterkaitan dengan penelitian tentang kecemasan sosial, *body image*, dan kebersyukuran serta mencari alat ukur untuk penelitian. Setelah itu, pada tahap kedua yaitu turun lapangan dalam rangka mengambil data penelitian. Pada tahap ini, peneliti memulai sejak tanggal 5 Oktober 2023-22 November 2023 melalui *link google form* maupun melalui penyebaran kuesioner secara langsung. Pada penelitian ini partisipan diperbolehkan untuk membagikan *link google form* pada orang lain yang dinilai sesuai dengan kriteria pada penelitian. Dari kuesioner yang telah tersebar sebanyak 386 data, 300 diantaranya dapat dilakukan untuk uji analisis ketahap selanjutnya. Tahapan terakhir pada penelitian ini dengan menganalisa data yang didapat dengan menggunakan *software SPSS*, kemudian dilanjutkan dengan membahas dan penarikan kesimpulan.

Analisis Data Penelitian

Data hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan metode analisis MRA atau *Moderated Regression Analysis* dengan bantuan *software SPSS* versi 25. Teknik analisis data ini digunakan untuk mengukur pengaruh variabel *body image* terhadap kecemasan sosial yang akan berubah (menurun atau meningkat) bila dimoderasi oleh kebersyukuran.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Variabel Penelitian

Pada Tabel 2 merupakan deskripsi variabel penelitian yang menunjukkan nilai skor minimal, skor maksimal, mean hipotetik, mean empirik dan nilai standar deviasi yang didapat dari hasil pengambilan data.

Tabel 2 menyajikan hasil uji dengan menunjukkan nilai Mean dan Standar Deviasi pada masing-masing variabel. Pada penelitian ini variabel kecemasan sosial (Y) berada pada kategori ke arah tinggi dengan nilai rata-rata empirik (M=45). Pada variabel *negative body image* (X) berada pada kategori ke arah tinggi juga dengan nilai empirik (M=56). Pada variabel kebersyukuran (M) berada pada kategori ke arah tinggi dengan nilai empirik (M=143).

Tabel 2. Deskripsi Responden Berdasarkan Skor Variabel Penelitian

Variabel	Skor		Mean	Mean	SD
	Minimum	Maksimum	Hipotetik	Empirik	
<i>Negative Body Image</i> (X)	0	95	48	56	13
Kecemasan Sosial (Y)	0	144	72	45	23
Kebersyukuran (Mod)	30	180	105	143	19

Sedangkan untuk mengetahui kategorisasi pada setiap variabel serta persentase pada setiap kategori dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini

Tabel 3. Kategorisasi Responden pada Semua Variabel Penelitian

Variabel	Rendah		Sedang		Tinggi		Interval
	f	%	f	%	f	%	
<i>Negative Body Image</i>	9	3%	214	71.3%	77	25,6%	T: >64 S: 32-64 R: <32
Kecemasan Sosial	194	64,6%	96	32%	10	3,3%	T: >96 S: 48-96 R: < 48
Kebersyukuran	0	0%	72	24%	228	76%	T: >130 S: 80-130 R <80

Ket : T = Tinggi, S = Sedang, R = Rendah

Pada tabel 3 kategorisasi responden pada variabel *negative body image* dengan kategori sedang memiliki frekuensi lebih besar yaitu 214 orang dengan persentase 71,3%. Kategorisasi pada variabel kecemasan sosial mayoritas berada pada kategori rendah, yaitu 194 orang dengan persentase 64,6%. Kategorisasi pada variabel kebersyukuran mayoritas berada pada kategori tinggi yakni sebanyak 228 atau 76%. Nilai ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kebersyukuran subjek berada pada kategori tinggi.

Hubungan antar variabel

Hasil uji statistik menggunakan SPSS menunjukkan nilai korelasi antar variabel. Sebelum dilakukan uji korelasi dan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk menilai sebaran data penelitian. Dalam hal ini, diketahui jika sebaran data telah terdistribusi normal. Hal ini bisa dilihat dari nilai Asymp. Sig. yang lebih besar dari 0.05 yaitu 0.200 yang artinya sebaran data telah terdistribusi normal. Selain uji normalitas, dilakukan pula uji multikolinearitas dengan hasil tidak terjadi multikolinearitas sehingga dapat dikatakan bahwa data dalam penelitian ini telah lolos uji asumsi sebagai prasyarat uji hipotesis.

Setelah dilakukan uji normalitas, baru dilakukan uji korelasi yang bertujuan untuk melihat nilai korelasi antar variabel *negative body image*, variabel kecemasan sosial, dan variabel kebersyukuran. Uraian data tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Korelasi antar Variabel

	Kecemasan Sosial	<i>Negative Body Image</i>	Kebersyukuran
Kecemasan sosial (Y)	1	-0,316**	-0,247**
<i>Negative Body Image</i> (X)		1	-0,002**
Kebersyukuran (Mod)			1

Keterangan : ** $p < 0,01$

Pada Tabel 4 dapat dilihat hasil analisis korelasi antar variabel. Pada variabel *negative body image* dengan variabel kecemasan sosial memiliki nilai r sebesar -0,306 ($p < 0,01$), yang berarti pengaruh antar kedua variabel ini signifikan dan memiliki arah hubungan yang negatif. Nilai korelasi antara variabel kebersyukuran terhadap variabel

kecemasan sosial sebesar -0,232 ($p < 0,01$). Dan pengaruh *negative body image* dengan kebersyukuran memiliki arah hubungan yang negatif dengan nilai r sebesar -0,002 ($p < 0,01$).

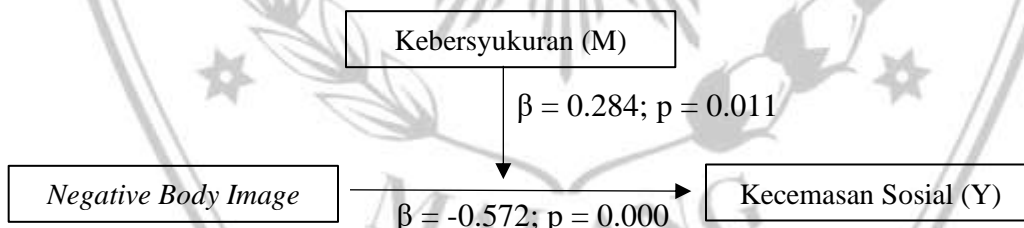
Uji Hipotesis

Untuk melihat hasil Analisa data dilakukan uji Moderated Regression Analysis (MRA) dengan menggunakan SPSS. Uraian data hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisa data

Variabel	β	t	p-value	R ²
Model 1				
<i>Body Image</i> (X)	-0,572	-5,707	0,000	14,7%
Kebersyukuran (M)	-0,464	-4,324	0,000	
Model 2				
<i>Body Image</i> (X)	-3,914	-3,005	0,003	16,6%
Kebersyukuran (M)	-2,613	-3,104	0,002	
Interaksi (X*M)	0,284	2,573	0,011	

Hasil uji hipotesis dengan metode *Moderated Regression Analysis* (MRA) pada Tabel 5 menunjukkan nilai moderasi $\beta = 0,284$; $p = 0,011$ ($p < 0,05$), dengan demikian bisa disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa kebersyukuran mampu berperan sebagai moderator untuk memperlemah pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial tidak terbukti.

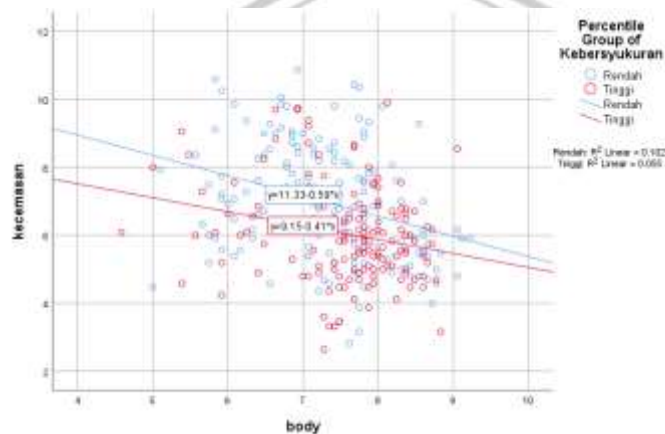


Gambar 2. Hasil regresi X terhadap Y dimoderasi M

Berdasarkan Gambar 2 dapat diketahui bahwa nilai p -value pada hasil interaksi moderasi menunjukkan hasil yang signifikan namun arah koefisien tidak menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran mampu memperlemah pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial dan sebaliknya justru memperkuat. Hal ini berarti bahwa

pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan justru diperkuat dengan adanya kebersyukuran. Berdasarkan penjelasan ini, maka hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Grafik di bawah ini menjelaskan bahwa tinggi atau rendahnya tingkat kebersyukuran tidak terlalu berpengaruh pada perubahan pengaruh antara *negative body image* terhadap kecemasan sosial. Kebersyukuran tidak berperan untuk memperlemah pengaruh antara *negative body image* terhadap kecemasan sosial.



Gambar 3. Grafik Moderasi

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial dimoderasi oleh kebersyukuran pada *emerging adulthood*. Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa kebersyukuran akan memperlemah pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial ditolak. Kebersyukuran tidak terbukti berperan sebagai moderator dalam memperlemah pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial.

Individu pada masa *emerging adulthood* yang memiliki pola pikir negatif terkait tubuhnya menjadi salah satu pendorong individu mengalami ketakutan tidak diterima lingkungan sosialnya. Hal tersebut akan memicu tingginya tingkat kecemasan sosial (Pribadi, 2019). Temuan pada penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang mana seharusnya apabila semakin tinggi tingkat *negative body image* individu, maka akan semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial, dalam kata lain memiliki hubungan yang positif. Sesuai dengan penelitian Pribadi (2019) yang

menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat citra tubuh yang negatif pada individu maka akan semakin tinggi kerentanan individu untuk merasakan kecemasan sosial. Hal tersebut disebabkan karena adanya pemikiran yang terpengaruh dengan standard ideal di lingkungan sekitar, media sosial, dan sikap membandingkan diri (Nourmalita, 2016).

Hasil penelitian ini didapatkan nilai ($r=-0.316$; $p=0.000$) dari hasil uji korelasi pada variabel *negative body image* dengan kecemasan sosial yang artinya terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *negative body image* dengan kecemasan sosial. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *negative body image* individu maka akan semakin rendah tingkat kecemasan sosialnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hui & Brown (2013) yang menyatakan bahwa hubungan antara *body dissatisfaction* dan kecemasan pada subjek yang berbeda etnis. Hal tersebut dikarenakan apabila perhatian pada tubuh cenderung tinggi, maka kecemasan individu akan menurun karena perhatian tersebut akan mengarahkan pada perubahan fisik yang lebih baik. Sejalan dengan penelitian tersebut, pada penelitian Miller et al., (1982) ditemukan korelasi yang negatif antara cara individu berpakaian dengan kecemasan sosial ($r=-0.49$; $p=0.001$). Hal tersebut berarti ketika individu menjadi lebih berorientasi pada penampilan untuk menutupi bagian tubuh yang cacat, berlemak, atau memalukan dapat menurunkan rasa malu dan ketakutan dalam berinteraksi sosial.

Perasaan tidak puas akibat gambaran atau persepsi seseorang tentang tubuh ideal yang diinginkan seringkali menimbulkan kecenderungan kecemasan terlebih ketika bertemu dengan orang lain, sehingga rentan merasakan kecemasan sosial. Perasaan cemas akibat takut mendapat evaluasi negatif dari orang lain timbul karena rasa malu dari hasil evaluasi diri yang negatif (Diwanda & Wakhid, 2022). Individu dengan kecemasan sosial akan cenderung menghindari situasi sosial yang membuatnya merasa takut. Kondisi seperti ini tentu saja akan mempengaruhi keberfungsian individu pada kegiatan normal seperti menempuh pendidikan, pekerjaan, atau bahkan hubungannya dengan orang lain (Asrori & Hasanat, 2022). Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa dampak negatif dari kecemasan yaitu kecenderungan individu untuk terus menghindar dari situasi sosial (Hur et al., 2020). Penghindaran sosial yang dilakukan secara terus-menerus akan berdampak negatif pada perkembangan

psikososial individu dan akan menciptakan anggapan bahwa situasi sosial selalu menimbulkan konsekuensi yang negatif (Beste, 2022).

Selanjutnya, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak berperan sebagai moderator dalam memperlemah pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial. Temuan ini tidak sama dengan temuan penelitian yang sudah ada, yang menyatakan bahwa kebersyukuran yang tinggi mampu menjadi penghalang dari efek pola pikir negatif pada individu. Ungkapan terima kasih dan pemaknaan yang baik terhadap segala aspek kehidupan merupakan penanganan yang bermanfaat pada individu yang sedang mengalami tekanan untuk dapat mencapai kesejahteraan psikologis dan mengarahkan pada penerimaan. Pada temuan penelitian Chen & Wu, (2014) serta Zahirah et al (2021) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang baik akan memandang kehidupan dengan nilai-nilai positif.

Kebersyukuran dalam penelitian ini tidak berperan sebagai moderator dalam memperlemah pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial. Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa rasa syukur yang tinggi akan membuat individu mampu menurunkan kecemasan sosial. Individu yang bersyukur akan cenderung memiliki kesadaran atas kondisi tubuhnya. Dalam kata lain, kebersyukuran bisa diwujudkan dalam cara individu memelihara dan merawat tubuh (Dunaev et al., 2018; Dwinanda, 2016). Apabila individu mampu mewujudkan rasa syukur dengan cara lebih memelihara kondisi tubuh, hal tersebut akan mengarahkan pada *body image* yang positif serta akan membantu individu untuk terhindar dari kecemasan sosial (Tri Damayanti & Saifuddin, 2022).

Kebersyukuran merupakan salah satu jalan menuju kesejahteraan psikologis dimana rasa syukur mengacu pada reaksi emosi yang positif terhadap peristiwa dan aspek kehidupannya yang berkontribusi membentuk kepuasan pada kehidupannya dalam hal ini termasuk pada kepuasan bentuk tubuhnya. Sehingga jika individu telah menerapkan rasa syukur, maka individu akan diarahkan pada ketenangan, kedamaian, dan dijauhkan pada hal-hal yang menegangkan atau mengancam (Manita et al., 2019; Sari & Ansyah, 2022).

Pengaruh *negative body image* dan kecemasan sosial masih ditentukan oleh banyak faktor salah satunya adalah perbandingan sosial. Festinger (1954) menyatakan bahwa perbandingan sosial merupakan teori yang memperlihatkan adanya keinginan dalam diri individu untuk membandingkan diri dengan orang lain. Perbandingan sosial adalah salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* akan menjadi negatif atau positif (Riciardelli & Yager, 2016).

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi hal-hal yang lebih diperlihatkan bagi peneliti selanjutnya yaitu dalam proses pengambilan data, subjek terkadang tidak memiliki faktor kejujuran ketika mengisi kuesioner, hal ini diketahui dari hasil pengisian yang terlihat menjiplak responden lainnya.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa *negative body image* memiliki pengaruh negatif dengan kecemasan sosial dan kebersyukuran tidak berperan sebagai moderator untuk memperlemah pengaruh *negative body image* terhadap kecemasan sosial pada individu di usia *emerging adulthood*.

Implikasi dari adanya penelitian ini bagi individu khususnya yang sudah menginjak usia dewasa awal atau *emerging adulthood* untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan kebersyukuran. Dengan memiliki tingkat kebersyukuran yang baik seseorang lebih bisa memandang secara positif apapun yang terjadi pada aspek kehidupannya, memiliki kepercayaan diri, terhindar dari emosi negatif seperti kecemasan sosial atau stress, serta memiliki citra diri yang positif.

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya adalah agar dapat mengembangkan penelitian terkait kecemasan sosial dengan menganalisa serta mempertimbangkan variabel moderator lain yang tidak bias dengan variabel independen. Selain itu, peneliti juga diharapkan mampu memberikan kriteria lain yang berkaitan dengan kecemasan sosial agar dapat memberikan data yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. F. (2004). *Membangun positive thinking secara islam*. Gema Insani Press.
- Aderka, I. M., Gutner, C. A., Lazarov, A., Hermesh, H., Hofmann, S. G., & Marom, S. (2014). Body image in social anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, and panic disorder. *Body Image, 11*(1), 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.002>
- Adriani, R., Sagir, A., & Fadhila, M. (2021). Kebersyukuran terhadap kecenderungan body dysmorphic disorder terhadap wanita dewasa awal. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2*(2), 136.
- Afradipta, D. (2021). Restrukturisasi kognitif untuk mengurangi gejala kecemasan pada wanita yang mengalami premenopause. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi, 9*(1), 35–40. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i1.15688>
- Agustiningasih, N. (2019). Pengaruh cognitive behaviour therapy (cbt) terhadap peningkatan body image satisfaction pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada, 8*(2), 57–64. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v8i2.207>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi, 13*(2), 109. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Alidia, F. (2018). Body image siswa ditinjau dari gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan, 14*(2), 79. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- American Psychiatric Association. (2013). *The diagnostic and statistical manual of mental disorder, 5 th Edition (DSM-V)*. United States
- Andeslan, S., & Uyun, Q. (2023). Hubungan antara rasa syukur terhadap tingkat depresi, cemas, stres pada mahasiswa tingkat akhir di masa peralihan pandemi covid-19. *Cakrawala Repositori IMWI, 6*(1). <https://doi.org/10.52851/cakrawala.v6i1.259>
- Anisykurli, M. I. (2022). Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image? *INNER: Journal of Psychological Research, 2*(3), 263–273.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2008). *The shyness & social anxiety workbook* (Second edi). New Harbinger Publications.

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Asrori, A. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 03(1) 89–107. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2128>
- Avci, M., & Akliman, C. K. (2018). Gender differences in perception of body, expressions of body image and body image coping strategies among turkish adolescents conditions of the creative commons attribution license (CC BY-NC-ND). *International Journal of Curriculum and Instruction*, 10(2), 30–44.
- Bailey, K. A., Gammage, K. L., & Van Ingen, C. (2017). How do you define body image? Exploring conceptual gaps in understandings of body image at an exercise facility. *Body Image*, 23, 69–79. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.08.003>
- Baltacı, Ö., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. In *Eğitim ve Bilim* (Vol. 38, Issue 167, pp. 226–240).
- Batadal, I. (2021). Self control dalam menekan perilaku social anxiety pada remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(December), 44–45.
- Beni, L. A. D. S. (2018). *Hubungan self-compassion dengan kebahagiaan dimoderasi oleh kebersyukuran pada mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Beste, I. (2022). *Two sides of the same coin: the impact of social comparison on social anxiety through cognitive biases*. Izmir University.
- Brecht, G. (2000). *Sorting our stress*. Prenhalindo.
- Carey, R. N., Donaghue, N., & Broderick, P. (2014). Body image concern among Australian adolescent girls: The role of body comparisons with models and peers. *Body Image*, 11(1), 81–84. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.006>
- Chan, C. Y. m Lee, A. M., Koh, Y. W. Lam, S. K., Lee, C. P., Leung, K. Y., & Tang, C. S. K. (2020). Associations of body dissatisfaction with anxiety and depression in the pregnancy and postpartum periods : A logitudinal study. *Journal of Affective Disorders*. 26(2). 582-592. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.032>.

- Chen, L. H., & Wu, C. H. (2014). Gratitude enhances change in athletes' self esteem: the moderating role of trust in coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 349–362. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.889255>
- Chowdhury, A., Nagar, A., Bandhari, A., Sengar, G., & Kumari, J. (2021). Entrepreneurship practices and poverty among farmer entrepreneurs in jos, nigeria. *The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*, 8(7), 6504–6514. <https://doi.org/10.18535/ijsshi/v8i07.02>
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Damanik, B. T., Etnawati, K., & Padmawati, R. S. (2015). Persepsi remaja putri di Kota Ambon tentang risiko terpapar kosmetik berbahaya dan perilakunya dalam memilih dan menggunakan kosmetik. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 27(1), 1–9.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1). <https://doi.org/10.1037/cou0000107>
- Dunaev, J., Markey, C. H., & Brochu, P. M. (2018). An attitude of gratitude: The effects of body-focused gratitude on weight bias internalization and body image. *Body Image*, 25, 9–13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.006>
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2016). *Essentials of abnormal psychology*. Cengage Learning.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(1), 33–47. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.7359>
- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan gratitude dengan citra tubuh. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 34–41. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1541>
- Ekajaya, D. S., & Jufriadi. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas di lembaga pemasyarakatan kelas iia muaro padang. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*, 12(1).
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>

- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, kesepian, dan distres psikologis pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1). <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>
- Fatimah, S. (2018). Hubungan cinta komitmen dengan kepuasan pernikahan dimoderatori oleh kebersyukuran. *Psikodimensia*, 17(1), 26. <https://doi.org/10.24167/psidim.v17i1.1428>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison: processes human relation. *Human Relations*, 7, 117–140. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872675400700202>
- Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., & Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 241–250. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.01>
- Frederick, D. A., Crerand, C. E., Brown, T. A., Perez, M., Best, C. R., Cook-Cottone, C., Compte, E., Convertino, L., Gordon, A., Malcrane, V., Nagata, J., Parent, M., Pennesi, J., Pila, E., Rodgers, R., Schaefer, L., Thompson, J., Tylka, T., & Murray, S. (2022). *Running Head: Demographic Predictors of Body Image Satisfaction: The U.S. Body Project*.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Gimon, P. (2020). Gambaran stres dan body image pada mahasiswa semester vi fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesmas*, 9(6), Vol 9-06. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30885>
- Gomargana, C., & Aditya, Y. (2021). The role of gratitude and positive reframing on student activists level of sense of coherence. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 142–157. <https://doi.org/10.24854/jpul165>

- Gredler, M. E. (2011). *Learning and instruction: teori dan aplikasi* (Edisi VI). Kencana.
- Halliwell, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image*, *14*, 177–189. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003>
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *18*(2). <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>
- Hanifah, N., & Zuraida, Z. (2020). Hubungan body image dengan kecemasan pada karyawan pengguna media sosial di PT. Sea asih lines. *Jurnal Mahasiswa Fakultas Psikologi*, *1*(1), 36–45.
- Hidayat, A., & Muliadi, R. (2023). Studi fenomenologis kebersyukuran pada mahasiswa perguruan tinggi swasta yang kuliah sambil bekerja phenomenological study of gratitude in private university pendahuluan: tidak semua siswa sekolah menengah atas dan sederajat yang dapat melanjutkan pendidik. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, *20*(1), 99–108.
- Hui, M., & Brown, J. (2013). Factors that influence body dissatisfaction: comparisons across culture and gender. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, *23*(3), 312-329.
- Hur, J., Deyoung, K. A., Islam, S., Anderson, A. S., Barstead, M. G., & Shackman, A. J. (2020). Social context and the real-world consequences of social anxiety. *Psychological Medicine*, *50*(12), 1989–2000.
- Intan, Y. (2021). Kebersyukuran mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim. *Jurnal Psikologi*, *17*(1), 31–46.
- Keskin, S., Şahin, M., Uluç, S., & Yurdugul, H. (2023). Online learners' interactions and social anxiety: the social anxiety scale for e-learning environments (SASE). *Interactive Learning Environments*, *31*(1), 201–213. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1769681>
- Khurnia Swasti, I., Martani, W., & Psikologi, F. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi*, *40*(1), 39–58.
- Khoirunnisa, A. R., & Rahmawati, U. (2023). *Insecure in Qur'anic Perspective*. *1*(1).

- Kristanto, E. (2016). Perbedaan tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. *Psychology & Humanity*, 1(1), 128–134.
- Kristiani, L. N., Saman, A., & Jaya, P. (2022). Efektifitas pendekatan rational emotive behavioural therapy mengatasi kecemasan sosial dengan teknik dispute kognitif di smk gamaliel 1 madiun jawa timur. *Jurnal Pemikiran*, 4(1), 330–336. <http://ejournal-jp3.com/index.php/Pendidikan/article/view/229>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Liebowitz, R. G., Heimberg, M. R., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., & Schneier, F. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29(1). <https://doi.org/10.1017/S0033291798007879>
- Lin, C. C. (2015). Impact of gratitude on resource development and emotional well-being. *Social Behavior and Personality*, 43(3), 493–504. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.3.493>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2020). Mengukur rasa syukur: pengembangan model awal skala bersyukur versi indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- Lubis, B. (2019). Syukur dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Pionir*, 5(4), 282–287.
- Lee, J. Y., Kim, S. Y., Bae, K. Y., Kim, J. M., Shin, I. S., Yoon, J. S., & Kim, S. W. (2018). The association of gratitude with perceived stress and burnout among male firefighters in Korea. *Personality and Individual Differences*, 123(March 2017), 205–208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.010>
- Măirean, C., Turliuc, M. N., & Arghire, D. (2019). The relationship between trait gratitude and psychological wellbeing in university students: the mediating role of affective state and the moderating role of state gratitude. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1359–1377. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9998-7>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2). <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>

- Mawarizka, H. T., Editors, T., & Suminarti, S. (2023). Menurunkan kecemasan dengan cognitive behavior therapy pada penderita posttraumatic stress disorder. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 1–6. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i1.24047>.
- Miller, F. G., Davis, L. L., & Rowold, K. L. (1982). Public self-consciousness, social anxiety, and attitudes toward the use of clothing. *Home Economics Research Journal*, 10(4), 363–368. <https://doi.org/10.1177/1077727X8201000407>
- Mubarak, U. (2013). Korelasi antara kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, 13(1).
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan body image dengan kecemasan sosial pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8880>.
- Muhsin, A. (2015). Studi kasus ketidakpuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 1–10.
- Mukhlis, H., & Koentjoro. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 203–215.
- Murphy, A. (2012). *Body image and social physique anxiety: gender differences, personality types and effects on self-esteem*. DBS Scholl of Arts Dublin.
- Mozafari, S., Sepahvandi, M. A., & Ghazanfari, F. (2018). Study of the relationship between Internet addiction with social Anxiety and Loneliness among high school students in Yasuj. *Jurnal Adv Pharm Edu Res*, 142–146.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>.
- Myres, D. G. (1987). *Social psychology*. McGraw-Hil.
- Nur, I. M., Razak, A., & Fakhri, N. (2022). Body image dan kecemasan sosial pada remaja perempuan di kota makassar. *Egalita Jurnal Kesetaraan Dan Keadilan Gender*, 17(2), 18–30. <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.16323>.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Psikologi abnormal*. Erlangga.
- Normate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of*

Public Health, 6(3), 141. <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>

- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh citra tubuh terhadap gejala body dismorphic disorder yang dimediasi harga diri pada remaja putri. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, 19–20. mpsi.umm.ac.id/files/file/546-555_melina.pdf
- Oktapiani, N., & Putri, A. (2018). Gangguan kecemasan sosial dengan menggunakan pendekatan rasional emotif terapi. *Fokus*, 1(6), 227–232. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pemdekatan+gangguan+kecemasan+dsm&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DKkFvBQShgmAJ
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. Salemba Humanika.
- Parrigon, K. L. S., & Kerns, K. A. (2016). Family processes in child anxiety: the long-term impact of fathers and mothers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(7). <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0118-4>
- Piaget, J. (1976). Piaget ' s theory. In *Piaget and His School: A Reader in Developmental Psychology* (pp. 11–12). Springer.
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1367–1372. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.003>.
- Purnamasari, S. E., & Kholisa, I. N. (2021). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal di Yogyakarta. *Mercubuana Yogya*.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Permatasari, D. R., D, D. R., & Khotimah, H. (2022). Body shape dissatisfaction with social anxiety tendencies in women in the early adult phase in malang city. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 180–186.
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191–205. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794>
- Prastia, T. A., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: menguji peranan body image. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 951–958.

<https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/847>

- Pribadi, A. R. (2019). Hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial pada remaja putri perkotaan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1–16.
- Quick, V., Eisenberg, M. E., Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Prospective predictors of body dissatisfaction in young adults: 10-year longitudinal findings. *Emerging Adulthood*, 1(4), 271–282. <https://doi.org/10.1177/2167696813485738>
- Rahmadani, T. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa tahun pertama fakultas ilmu komunikasi universitas padjadjaran. *Jurnal EMPATI*, 6(4). <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20062>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rapee, R. M. (1998). *Overcoming shyness and social phobia : a step by step guide*. Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Ratnasari, S. E., Pratiwi, I., & Wildannisa, H. (2021). Relationship between body image and social anxiety in adolescent women. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 65–72. www.idpublications.org
- Riciardelli, L. A., & Yager, Z. (2016). *Adolescence and body image*. Routledge.
- Retnaningsih, Tambunan, S. M., & Agusdwitanti, H. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 1–14.
- Rohman, A. S. A. N., & Fauziah, M. (2023). Literature review : pengaruh subjective well being terhadap kebersyukuran pada siswa remaja masa pertengahan. *Prosiding : Seminar Antarbangsa*, 48–60.
- Rombe, S. (2014). Hubungan body image dan kepercayaan diri siswa dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Journal Psychology*, 2(1).
- Romera, E. M., Luque, R., Ortega-Ruiz, R., Gómez-Ortiz, O., & Camacho, A. (2022). Positive peer perception, social anxiety and classroom social adjustment as risk

- factors in peer victimization: a multilevel study. *Psicothema*, 34(1), 110–116.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2021.37>
- Rosen, J. C., Srebnik, D., Saltzberg, E., & Wendt, S. (1991). Development of a body image avoidance questionnaire. - consequences (body image avoiding behaviours). *Psychological Assessment*, 3(1), 32–37.
- Safaria, T. (2014). Forgiveness, gratitude, and happiness among college students. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 3(4).
<https://doi.org/10.11591/ijphs.v3i4.6947>
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswi kelas x sma negeri “ X ” Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 6–13.
- Salsabila, T., & Puspitosari, W. A. (2020). Hubungan body image dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. *Prosiding UMY Grace*, 274–280.
[http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2495237&val=23800&title=Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pengguna Media Sosial](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2495237&val=23800&title=Hubungan%20Body%20Image%20dengan%20Kepercayaan%20Diri%20pada%20Remaja%20Pengguna%20Media%20Sosial)
- Sany, U. P. (2022). Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif al qur’an.” syntax literate; *Jurnal Ilmiah Indonesia 7.1. February*, 1262–1278.
<https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>
- Satria, J., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI*, 4(2).
<https://doi.org/10.26740/ja.v4n2.p59-65>
- Sari, F. I., & Ansyah, E. H. (2022). The relationship between gratitude and body image for students of management study program, university of muhammadiyah sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 2, 1–9.
<https://doi.org/10.21070/jims.v2i0.1536>
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 1(1).
<https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- Sugiyono. (2016). *Penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Alfabeta.
- Suryaningrum, C. (2016). Efikasi diri dan kecemasan sosial: studi meta analisis. *jipt*, 4(2).

- Suryaningrum, C. (2021). College student's social anxiety: a study of the young people mental health in digital age. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1). <https://doi.org/10.29210/150100>.
- Shahi, V., & Kohli, N. (2019). Body image attitudes and perception among college students. *IAHRW International Journal of Social Sciences*, 7(5–1), 1263–1267.
- Srisayekti, W., Fitriana, E., & Moeliono, M. F. (2023). The Indonesian version liebowitz social anxiety scale - self report (lsas-sr-indonesia): psychometric evaluation and analysis related to gender and age. *The Open Psychology Journal*, 16. 10.2174/18743501-v15-e221227-2022-119
- Swarjana, I. K. (2022). Populasi, Sampel, Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian. CV Andi Offset.
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39–58.
- Thoha, M. A., Hasibuan, Z. A., & Ardianti, S. (2023). Studi literatur :tafakkur dan syukur dalam kehidupan. *Anwarul :Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 3(5), 856–866.
- Tri Damayanti, D., & Saifuddin, A. (2022). Correlation between gratitude and social comparison with body image in vocational high school (SMK) students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 102–120. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2238>
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. C. (2018). Body image dissatisfaction and anxiety trajectories during adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 47(5), 785–795. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1390755>
- Valikhani, A., Ahmadnia, F., Karimi, A., & Mills, P. J. (2019). The relationship between dispositional gratitude and quality of life: The mediating role of perceived stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 141(December 2018), 40–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.014>
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>.
- Vural, S. (2019). The Moderating Effect of Gratitude on the Relationship between Work Stressors and Mental Health among Crisis Line Volunteers. University of Twente, Enschede, The Netherlands Faculty.

- Wang, S. B., Haynos, A. F., Wall, M. M., Chen, C., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2019). Fifteen-year prevalence, trajectories, and predictors of body dissatisfaction from adolescence to middle adulthood. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1403–1415. <https://doi.org/10.1177/2167702619859331>
- Widawati, L., Saputra, A. K., Fauziah, D. N., & Susanti, M. A. (2018). Hubungan rasa syukur dengan citra tubuh pada siswi SMA X Kota Bandung. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 41–50.
- Widodo, A. (2019). Konsep jiwa yang tenang dalam surat al fajr 27-30. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1, 219–236.
- Wittchen, H. U., & Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica, Supplement*, 108(417), 4–18. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.1.x>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281–290. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281>
- Zahirah, A., Herlina, H., & Wulandari, A. (2021). Kecemasan terhadap kematian: peran perilaku prososial dan kebersyukuran pada lanjut usia. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.5671>



LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Perkenalkan, saya Nida, mahasiswi program pascasarjana prodi magister psikologi sains, saat ini saya sedang menjalani penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Oleh karena itu, saya mengharapkan kesediaan saudara/i apabila memenuhi kriteria sebagai berikut untuk dapat mengisi kuesioner ini:

1. Bertempat tinggal di Kota Malang
2. Berusia pada rentang 18-25 tahun
3. Perempuan
4. Pernah mengunjungi salon kecantikan dan/atau rutin mengunjungi *fitness center* (2-3 kali dalam satu minggu)

Jika anda memenuhi kriteria tersebut, silahkan mengisi kuesioner dibawah ini. Seluruh informasi responden akan dijaga kerahasiaannya. Terima kasih atas waktu yang diluangkan oleh Saudara/i untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penelitian ini.

Hormat saya,

Nida.

KESEDIAAN MENGISI KUESIONER

Silahkan memberi tanda centang pada pernyataan di bawah ini

Apakah anda bersedia mengisi kuesioner ini?

Iya, saya bersedia

Tidak, saya tidak bersedia

IDENTITAS RESPONDEN

Silahkan mengisi identitas sesuai pertanyaan di bawah ini

Nama (inisial saja) :

Usia :



I. Isilah dengan memberi tanda centang (✓) pada masing-masing pernyataan di bawah ini sesuai dengan kondisi anda saat ini

Contoh :

No	Pernyataan	Selalu	Biasanya	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah
1.	Saya makan-makanan bergizi	✓					

Skala I

No	Pernyataan	Selalu	Biasanya	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah
1.	Saya memakai pakaian yang longgar						
2.	Saya memakai pakaian yang bisa melindungi bagian tubuh yang berlemak						
3.	Saya menghindari pergi berbelanja pakaian						
4.	Saya memakai pakaian yang dapat mengalihkan perhatian saya pada berat badan saya						
5.	Saya tidak memakai pakaian terbuka						
6.	Saya memakai pakaian yang tidak saya sukai						
7.	Saya memakai pakaian warna gelap						
8.	Saya menghindari untuk bersosialisasi dengan orang yang lebih kurus daripada saya						
9.	Saya menghindar untuk berinteraksi jika orang yang bersama saya						

	akan membahas berat badan saya						
10.	Saya menghindar untuk berinteraksi jika saya akan menjadi pusat perhatian						
11.	Saya menghindar untuk berinteraksi jika berhubungan dengan acara makan						
12.	Saya tidak aktif (secara sosial)						
13.	Saya menghindari keintiman fisik						
14.	Saya hanya makan buah, sayur, dan makanan yang rendah kalorinya						
15.	Saya membatasi jumlah makanan yang saya makan						
16.	Saya berpuasa dalam sehari atau lebih (untuk membatasi jumlah makanan yang masuk dalam tubuh saya)						
17.	Saya memeriksa berat badan saya sendiri						
18.	Saya melihat diri saya sendiri dicermin						
19.	Saya berdandan (dengan pakaian dan/atau <i>make-up</i>)						

II. Isilah dengan memberi tanda centang (√) pada masing-masing pernyataan di bawah ini dengan dua klasifikasi ketakutan (*fear*) dan penghindaran (*avoidance*) sesuai dengan kondisi anda saat ini

Keterangan :

Fear (ketakutan)	Suatu perasaan bahwa bahaya atau ancaman akan datang
Avoidance (penghindaran)	Perilaku yang sengaja mengelak dari sebuah akibat takut dikritik, dihina, atau diejek

0 (tidak pernah) — 1 (sedikit) — 2 (kadang-kadang) — 3 (Sering)

Contoh :

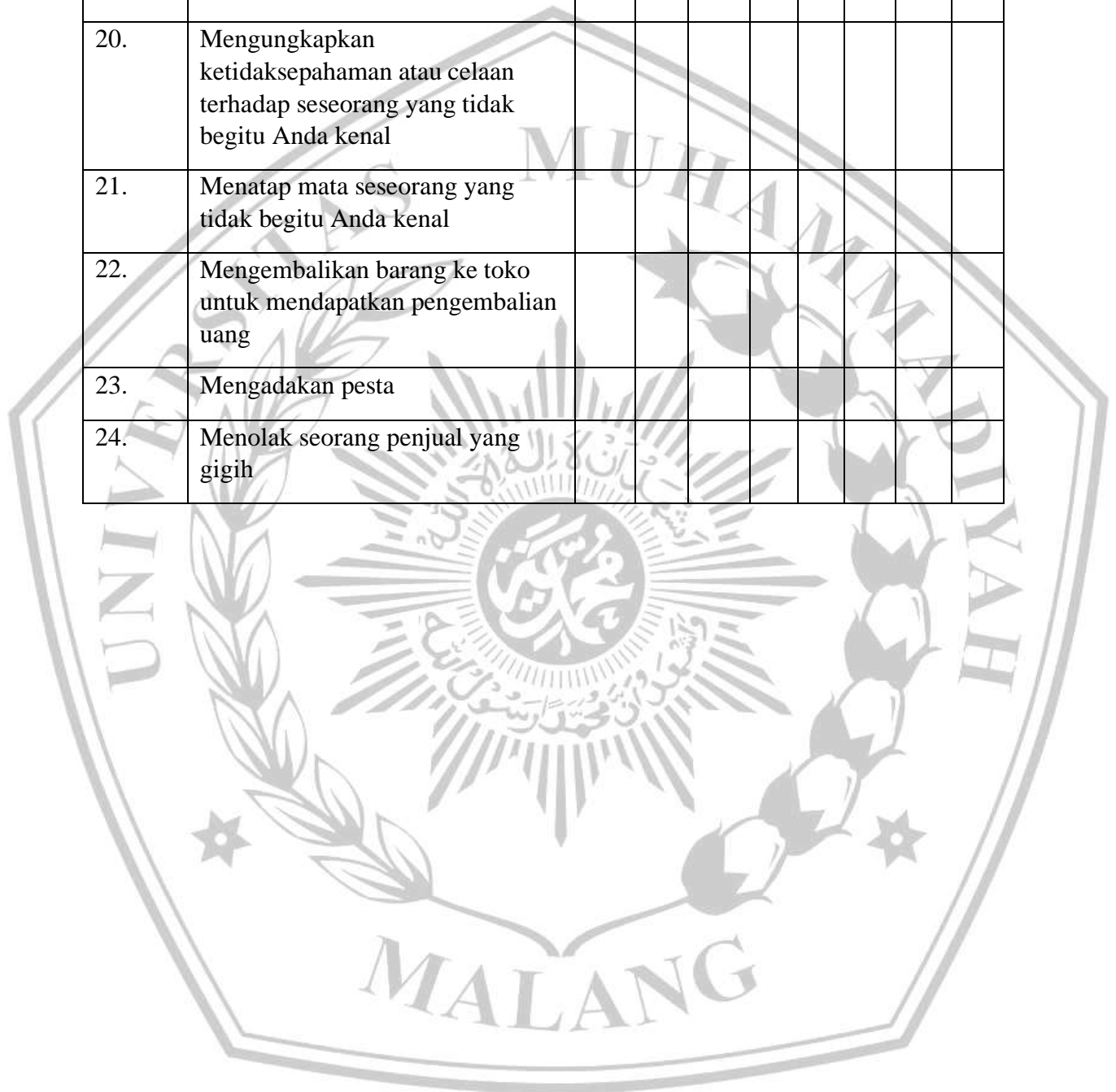
No	Pernyataan	<i>Fear</i>				<i>Avoidance</i>			
		0	1	2	3	0	1	2	3
1.	Menonton film <i>horror</i>			√					√

Skala II

No	Pernyataan	<i>Fear</i>				<i>Avoidance</i>			
		0	1	2	3	0	1	2	3
1.	Menelpon di tempat umum								
2.	Berpartisipasi dalam suatu kegiatan kecil								
3.	Makan di tempat umum								
4.	Berakting, pentas, atau berbicara di hadapan banyak 'penonton'								
5.	Bekerja sambil diamati								
6.	Menulis sambil diamati								
7.	Buang air kecil di toilet umum								

8.	Memasuki ruangan ketika orang-orang sudah duduk di tempatnya								
9.	Menyatakan pendapat dalam rapat								
10.	Menjalani tes mengenai kemampuan, keterampilan atau pengetahuan Anda								
11.	Menyampaikan pidato yang sudah dipersiapkan kepada suatu kelompok								
12.	Mencoba berkenalan dengan seseorang dengan tujuan percintaan atau hubungan seksual								
13.	Minum dengan orang lain di tempat umum								
14.	Berbicara dengan orang yang memiliki wewenang								
15.	Pergi ke pesta								
16.	Menelpon orang yang tidak terlalu Anda kenal								
17.	Berbicara tatap muka dengan orang yang tidak terlalu Anda kenal								
18.	Bertemu dengan orang yang tidak terlalu Anda kenal								
19.	Menjadi pusat perhatian								

No	Pernyataan	Fear				Avoidance			
		0	1	2	3	0	1	2	3
20.	Mengungkapkan ketidaksepahaman atau celaan terhadap seseorang yang tidak begitu Anda kenal								
21.	Menatap mata seseorang yang tidak begitu Anda kenal								
22.	Mengembalikan barang ke toko untuk mendapatkan pengembalian uang								
23.	Mengadakan pesta								
24.	Menolak seorang penjual yang gigih								



III. Isilah dengan memberi tanda centang (√) pada masing-masing pernyataan di bawah ini sesuai dengan kondisi anda saat ini

Keterangan :

SS :Sangat Sesuai
 S :Sesuai
 CS :Cukup Sesuai
 KS :Kurang Sesuai
 TS :Tidak Sesuai
 STS :Sangat Tidak Sesuai

Contoh :

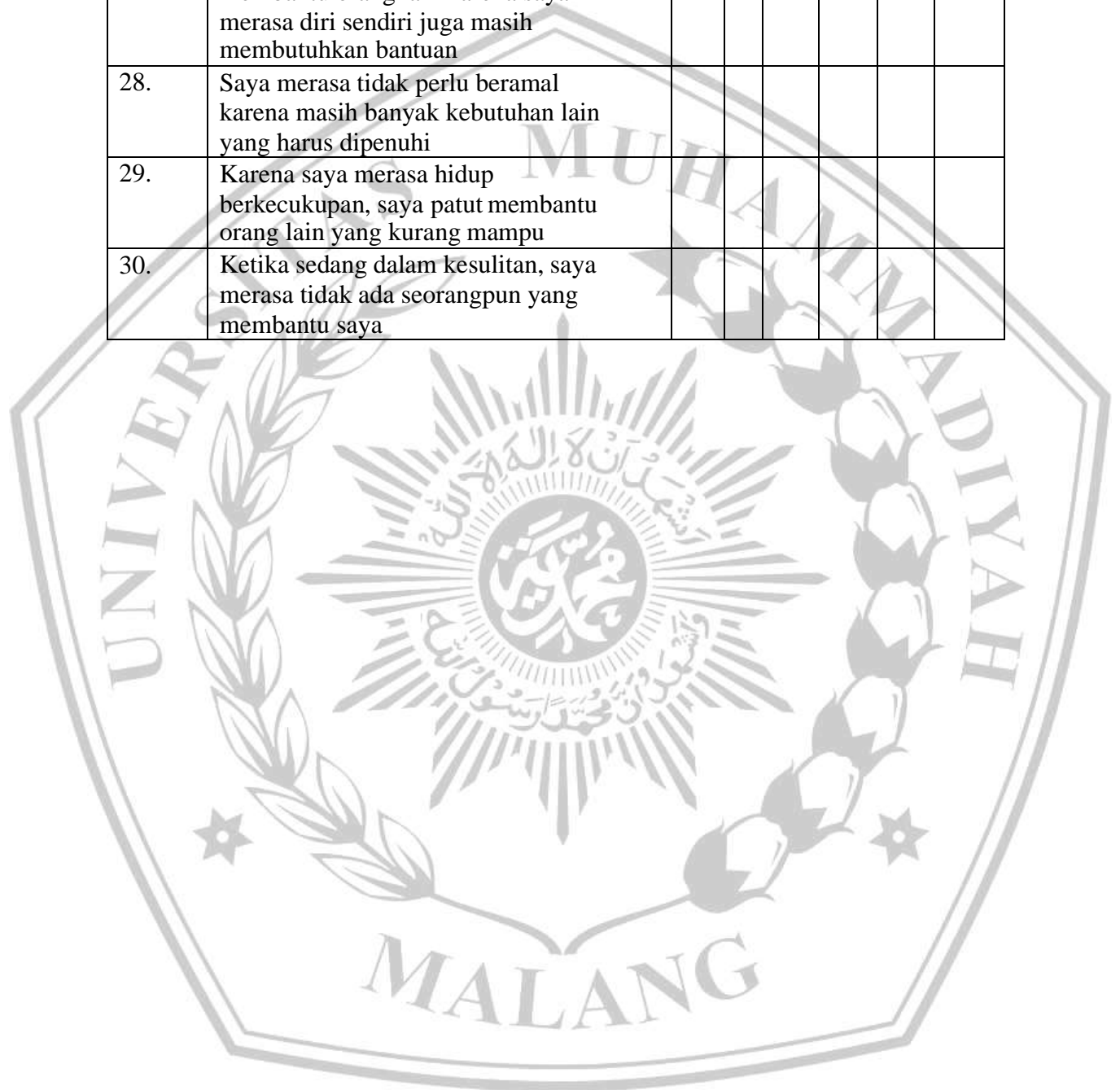
No	Pernyataan	SS	S	CS	KS	TS	STS
1.	Saya menyukai tanaman hias				√		

Skala III

No	Pernyataan	SS	S	CS	KS	TS	STS
1.	Saya merasa Tuhan tidak adil terhadap saya						
2.	Ketika keinginan saya belum diwujudkan oleh Tuhan,saya tetap yakin bahwa itulah yang terbaik dari-Nya						
3.	Tuhan tidak terlalu berperan dalam keberhasilan yangsaya raih						
4.	Ketika memandang wajah anggota keluarga, sayamenyadari betapa berharganya memiliki mereka						
5.	Saya merasa beruntung telah dilahirkan di dunia ini						
6.	Kesehatan yang saya miliki berasal dari Tuhan						
7.	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akanmembuat saya terpuruk						
8.	Saya merasa dicintai oleh orang-orang di sekitar saya						
9.	Kebaikan yang diberikan orang lain tidak terlalu berperandalam kehidupan saya						
10.	Saya ragu Tuhan akan memberikan kebahagiaan kepadasaya						

No	Pernyataan	SS	S	CS	KS	TS	STS
11.	Keluarga saya tidak terlalu peduli dengan keberadaan saya						
12.	Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari						
13.	Saya kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-temannya						
14.	Saya tidak puas dengan apa yang sudah saya peroleh						
15.	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini						
16.	Kekurangan yang saya miliki membuat saya kesal						
17.	Saya sedih dengan keadaan diri saya						
18.	Saya lebih sering merasakan kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup						
19.	Saya merasa sudah memiliki segala hal positif dalam hidup						
20.	Kesempatan hidup yang sudah diberikan Tuhan saya manfaatkan untuk memberikan kontribusi sebanyak mungkin pada lingkungan sekitar						
21.	Saya bekerja sebaik mungkin karena tidak semua orang memiliki kesempatan untuk bekerja						
22.	Ketika saya menerima suatu karunia, saya langsung mengucapkan pujian kepada Tuhan						
23.	Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud						
24.	Saya beraktivitas dengan giat hanya untuk mencapai ambisi saya						
25.	Saya merasa tidak wajib untuk membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapatkan bantuan ketika kesulitan						
26.	Salah satu bentuk terima kasih saya kepada Tuhan adalah dengan melakukan segala hal dengan sepenuh hati						

No	Pernyataan	SS	S	CS	KS	TS	STS
27.	Saya berpikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan						
28.	Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi						
29.	Karena saya merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang lain yang kurang mampu						
30.	Ketika sedang dalam kesulitan, saya merasa tidak ada seorangpun yang membantu saya						



Lampiran 2. Hasil Uji Normalitas dan Hasil Uji Multikolinearitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		300
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.51602347
Most Extreme Differences	Absolute	.041
	Positive	.041
	Negative	-.025
Test Statistic		.041
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

		Coefficients ^a				Collinearity Statistics		
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	16.299	1.482		10.995	.000		
	body	-.572	.100	-.306	-5.707	.000	1.000	1.000
	Kebersyukuran	-.464	.107	-.232	-4.324	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: kecemasan

Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas

Skala Body Image

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.814	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	51.7358	152.450	.277	.811
X02	51.9197	155.551	.122	.818
X03	53.2408	143.009	.386	.806
X04	52.4114	148.149	.340	.808
X05	52.0435	159.505	-.039	.830
X06	53.7860	136.142	.589	.793
X07	52.4047	153.128	.208	.814
X08	54.0268	133.899	.601	.792
X09	53.4749	135.606	.576	.794
X10	53.4080	143.028	.441	.803
X11	53.9431	136.886	.608	.793
X12	53.7993	141.490	.503	.799
X13	53.6054	141.468	.493	.800
X14	53.1906	141.014	.546	.797
X15	53.0836	140.211	.535	.797
X16	53.2809	137.256	.596	.793
X17	52.7090	146.744	.358	.808
X18	52.1572	159.052	-.011	.825
X19	52.3344	155.009	.123	.819

Skala Kecemasan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.954	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	45.7067	550.068	.593	.952
Y02	45.5067	544.498	.626	.952
Y03	45.4867	551.970	.543	.953
Y04	45.2633	555.178	.473	.953
Y05	45.7400	560.213	.384	.953
Y06	45.6167	560.284	.341	.954
Y07	45.1533	543.180	.609	.952
Y08	44.9500	545.834	.556	.953
Y09	45.3300	542.764	.646	.952
Y10	45.2033	544.490	.602	.952
Y11	45.4000	545.839	.630	.952
Y12	45.2433	544.974	.599	.952
Y13	45.4733	546.464	.590	.952
Y14	45.3467	547.010	.562	.952
Y15	45.1433	552.170	.511	.953
Y16	44.9100	555.688	.389	.953
Y17	45.1567	549.510	.554	.953
Y18	44.9300	554.888	.410	.953
Y19	45.3267	553.973	.510	.953
Y20	45.2367	558.810	.392	.953
Y21	45.1067	554.249	.461	.953
Y22	45.0100	558.445	.335	.954
Y23	45.1200	548.895	.541	.953
Y24	45.0133	549.806	.523	.953
Y25	45.3700	550.147	.522	.953

Y26	45.1933	552.792	.483	.953
Y27	45.1867	548.942	.590	.952
Y28	45.0700	551.042	.545	.953
Y29	45.4867	550.833	.567	.952
Y30	45.2967	555.547	.421	.953
Y31	45.2100	544.427	.622	.952
Y32	45.0433	545.821	.601	.952
Y33	45.2767	546.361	.635	.952
Y34	45.1433	552.999	.524	.953
Y35	45.2867	545.550	.638	.952
Y36	45.0400	549.022	.596	.952
Y37	45.1433	544.137	.669	.952
Y38	44.9733	550.080	.566	.952
Y39	45.1233	548.450	.554	.953
Y40	44.8767	551.513	.471	.953
Y41	45.2800	548.624	.615	.952
Y42	45.0933	548.560	.590	.952
Y43	45.3667	552.353	.483	.953
Y44	45.2267	553.326	.440	.953
Y45	45.4400	553.364	.499	.953
Y46	45.3500	551.773	.530	.953
Y47	45.4200	551.984	.534	.953
Y48	45.2867	549.416	.538	.953

Skala Kebersyukuran

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.901	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M01	137.3154	341.563	.330	.900
M02	137.2047	341.564	.490	.898

M03	137.6141	335.713	.413	.898
M04	137.3523	340.842	.456	.898
M05	137.5302	334.378	.546	.896
M06	137.3020	343.249	.356	.899
M07	138.2114	331.474	.487	.897
M08	137.8087	333.819	.508	.897
M09	138.0369	330.453	.538	.896
M10	137.7752	331.825	.507	.897
M11	138.1174	335.612	.358	.900
M12	138.7148	330.629	.463	.898
M13	138.5470	331.757	.490	.897
M14	138.5302	325.529	.614	.894
M15	138.4530	327.239	.564	.895
M16	138.5134	329.200	.510	.897
M17	138.3725	329.009	.530	.896
M18	138.1846	339.747	.307	.901
M19	138.1745	334.697	.404	.899
M20	137.8523	339.460	.406	.898
M21	137.7013	339.503	.386	.899
M22	137.3893	335.760	.554	.896
M23	137.7383	333.595	.485	.897
M24	138.8188	340.378	.291	.901
M25	137.9228	334.624	.491	.897
M26	137.6678	343.098	.310	.900
M27	138.2685	329.207	.524	.896
M28	137.9060	333.924	.468	.897
M29	137.7215	335.400	.475	.897
M30	138.0805	327.751	.554	.896

Lampiran 4. Hasil Uji Korelasi

Correlations				
		Y	X	M
Pearson Correlation	Y	1.000	-.316	-.247
	X	-.316	1.000	-.002
	M	-.247	-.002	1.000
Sig. (1-tailed)	Y	.	.000	.000
	X	.000	.	.486
	M	.000	.486	.
N	Y	300	300	300
	X	300	300	300
	M	300	300	300

Lampiran 5. Hasil Analisis Regresi MRA

Model Summary ^b						
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson	
1	.384 ^a	.147	.142	1.521	1.156	
2	.407 ^b	.166	.158	1.507	1.175	

a. Predictors: (Constant), xm, Kebersyukuran, body

b. Dependent Variable: kecemasan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	118.790	2	59.395	25.670	.000 ^b
	Residual	687.200	297	2.314		
	Total	805.990	299			
2	Regression	133.829	3	44.610	19.645	.000 ^c
	Residual	672.161	296	2.271		
	Total	805.990	299			

a. Dependent Variable: kecemasan

b. Predictors: (Constant), kebersyukuran, body

c. Predictors : (Constant), xm, Kebersyukuran, body

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.299	1.482		10.995	.000
	body	-.572	.100	-.306	-5.707	.000
	Kebersyukuran	-.464	.107	-.232	-4.324	.000
2	(Constant)	41.624	9.950		4.183	.000
	body	-3.914	1.303	-2.093	-3.005	.003
	Kebersyukuran	-2.613	.842	-1.304	-3.104	.002
	xm	.284	.110	2.090	2.573	.011

a. Dependent Variable: kecemasan

Lampiran 6. Hasil Uji Moderasi PROCESS by Andrew F. Hayes

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.3

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018).
www.guilford.com/p/hayes3

Model : 1
Y : Y
X : X
W : M

Sample
Size: 300

OUTCOME VARIABLE:

Y

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	.4075	.1660	2.2708	19.6448	3.0000	296.0000
	.0000					

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	41.6243	9.9501	4.1833	.0000	22.0423	61.2062
X	-3.9143	1.3026	-3.0050	.0029	-6.4779	1.3508
M	-2.6131	.8417	-3.1045	.0021	-4.2696	-.9566
Int_1	.2836	.1102	2.5734	.0106	-.0667	.5006

Product terms key:

Int_1 : X x M

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	.0187	6.6225	1.0000	296.0000	.0106

 Focal predict: X (X)
 Mod var: M (W)

Conditional effects of the focal predictor at values of the moderator(s):

	M	Effect	se	t	p	LLCI
ULCI						
	11.0996	-.7660	.1247	-6.1442	.0000	-1.0113
	-.5206					
	11.9187	-.5337	.1004	-5.3164	.0000	-.7312
	-.3361					
	12.7377	-.3013	.1446	-2.0838	.0380	-.5859
	-.0167					

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
 Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

```
DATA LIST FREE/
  X M Y
BEGIN DATA.
```

```
6.5497 11.0996 7.6030
7.4276 11.0996 6.9305
8.3054 11.0996 6.2581
6.5497 11.9187 6.9843
7.4276 11.9187 6.5158
8.3054 11.9187 6.0474
6.5497 12.7377 6.3657
7.4276 12.7377 6.1012
8.3054 12.7377 5.8366
```

```
END DATA.
```

```
GRAPH/SCATTERPLOT=
```

```
X WITH Y BY M .
```

```
***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****
```

```
Level of confidence for all confidence intervals in output:
95.0000
```

W values in conditional tables are the mean and +/- SD from the mean.

```
----- END MATRIX -----
```

