

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang disertai berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada masa ini, remaja berada pada tahap pencarian jati diri dan belajar membangun hubungan yang lebih dekat dengan teman sebayanya (Sarwono, 2015). Remaja memiliki keinginan yang kuat agar diterima oleh teman sebaya atau kelompok pertemanannya (Santrock, 2011). Dengan demikian, remaja akan merasa senang jika dirinya diterima dan akan merasa tertekan bila ditolak oleh teman sebayanya.

Berkaitan dengan hal tersebut, data pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri & Apriani (2023) menunjukkan bahwa tidak semua remaja merasa nyaman menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya. Meskipun pada masa ini remaja berupaya membangun kedekatan dengan lingkungan sosialnya, sebagian masih mengalami kecemasan saat harus berinteraksi langsung di lingkungan sosial (Putri & Aprianti, 2023). Kecemasan terhadap lingkungan sosial ini dapat muncul dari kekhawatiran terhadap penilaian orang lain mengenai perbedaan bentuk tubuh dan perilaku yang dimiliki remaja (Iksan et al., 2022). Sejalan dengan itu, Hurlock (2011) menyatakan bahwa kesadaran remaja terhadap reaksi sosial masyarakat mengenai bentuk tubuh turut meningkatkan kekhawatiran remaja terhadap perubahan fisik yang tidak sesuai dengan standar di masyarakat.

Perasaan cemas ketika menghadapi lingkungan sosial disebut sebagai kecenderungan *social anxiety* (Horwitz & Wakefield dalam Salma, 2019). Kecenderungan *social anxiety* merupakan suatu ketakutan, cemas, dan kekhawatiran secara berlebihan ketika berada dalam situasi sosial (La Greca & Lopez, 1998). Situasi sosial yang dimaksud berkaitan dengan penampilan dirinya di depan orang lain, situasi saat dirinya dapat diamati seperti melakukan presentasi atau berpidato, dan bertemu dengan orang baru. Individu yang mengalami kecenderungan *social anxiety* memiliki pemikiran bahwa dirinya akan dinilai secara negatif oleh orang lain dan mengalami penolakan (American Psychiatric Association, 2013).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menemukan tingkat kecenderungan *social anxiety* pada remaja. Tingkat kecenderungan *social anxiety* di Indonesia berada pada rentang yang cukup tinggi, yaitu mencapai 15,8% individu yang mengalami kecenderungan *social anxiety* (Elfitasari & Winta, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Syahrir (2023) menemukan bahwa remaja di kota Makassar mengalami tingkat kecenderungan *social anxiety* kategori sedang cenderung tinggi sebanyak 44,70% atau 101 orang dan kategori rendah sebanyak 43,10% atau 75 orang.

Data di atas memperlihatkan bahwa tingkat remaja yang mengalami kecenderungan *social anxiety* hingga saat ini masih tergolong cukup tinggi. Peningkatan kecenderungan *social anxiety* yang semakin tinggi menimbulkan

berbagai dampak terhadap aspek kehidupan remaja, termasuk akademik, kesehatan, pertemanan, dan lingkungan sosial lainnya. Remaja cenderung mengisolasi diri dari lingkungannya, berusaha seminimal mungkin berkomunikasi dengan orang lain, dan berinteraksi di bawah tekanan (Anisykurli, 2022).

Tingginya tingkat kecenderungan *social anxiety* disebabkan oleh berbagai faktor. Clark & Wells (1995) menyebutkan beberapa faktor tersebut diantaranya, sikap sosial, kognisi sosial, dan citra diri. Lebih lanjut, Leary (1983) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang secara signifikan menyebabkan kecenderungan *social anxiety* yaitu berkaitan dengan citra diri yang menjadikan individu memiliki persepsi negatif mengenai bentuk tubuh dan penampilan dirinya. Penampilan fisik menjadi perhatian besar bagi remaja ketika menjalin interaksi di lingkungan sosialnya. Perhatian terhadap fisik tersebut diwujudkan remaja melalui perilaku membandingkan dirinya dengan orang lain yang akhirnya membuat remaja merasa tidak percaya diri atau malu dengan penampilannya (Rohmadani et al., 2021).

Perasaan malu terhadap bentuk tubuh atau yang dikenal dengan istilah *body shame* merupakan fenomena yang muncul ketika penampilan individu dinilai gagal atau tidak sesuai dengan standar ideal di masyarakat. Penilaian ini terjadi akibat adanya komentar negatif dari kelompok sosial di sekitar individu (Nasution & Simanjuntak, 2020). Fokus dari *body shame* terletak pada bagian-bagian tubuh secara fisik, seperti perut, paha, lengan, pinggang, dan anggota tubuh lainnya (McFarland & Baker-Baumann, 1990). Faktor-faktor yang dapat memicu *body shame* antara lain perbedaan jenis kelamin, peranan media massa, serta dinamika hubungan interpersonal (Cash & Pruzinsky, 2002). Selain itu, pengalaman negatif yang diterima individu seperti dipermalukan atau dihina terkait penampilan fisiknya, juga dapat semakin memperburuk *body shame* pada individu (Constantian, 2019).

Konsep *body shame* memiliki kemiripan dengan beberapa istilah lainnya. *Body shame* berkaitan erat dengan citra tubuh atau *body image*, yakni konsep yang menjelaskan secara lebih luas, mencakup keseluruhan persepsi, sikap, dan perasaan individu terhadap tubuhnya, baik secara positif maupun negatif. Meskipun kerap kali disamakan, *body shame* berbeda dari *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh. *Body dissatisfaction* merujuk pada sikap negatif individu terhadap penampilan fisiknya yang muncul akibat kesenjangan antara kondisi tubuh yang sebenarnya dengan tubuh ideal yang diinginkan oleh individu tersebut (Heider et al., 2018). Sementara itu, *body shame* lebih bersifat emosional dan terjadi ketika individu mengevaluasi dirinya berdasarkan standar budaya yang telah diinternalisasi, kemudian merasa gagal untuk memenuhinya (Sun, 2012).

Body shame merupakan salah satu pengalaman psikologis yang cenderung dialami di masa remaja, ketika individu mengalami perubahan fisik yang signifikan. *Body shame* umumnya mulai muncul pada masa pubertas dan dapat semakin berkembang, terutama karena adanya penilaian sosial yang diterima oleh individu (Routh, 2020). Perubahan fisik yang terjadi dengan cepat, menjadi perhatian terhadap penampilan yang dimiliki remaja (Santrock, 2012). Bersamaan dengan hal tersebut, remaja mulai semakin sadar terhadap pandangan dan penilaian orang lain, yang menjadikannya lebih rentan terhadap tekanan sosial.

Body shame yang berkembang dalam diri remaja menjadikan remaja cenderung terlalu fokus pada penampilan fisik dan mengganggu perkembangan konsep diri yang dibangun. Remaja menjadi tidak nyaman dengan tubuhnya sendiri yang akhirnya berdampak pada kepercayaan diri dan kemampuan remaja dalam menjalin hubungan sosial (Nadiyah & Herlambang, 2022). Ketidaknyamanan tersebut menjadi tekanan tersendiri bagi remaja dan meningkatkan resiko munculnya gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan.

Beberapa penelitian menunjukkan banyaknya individu yang mengalami *body shame* di masa remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Rosita, et al (2021) menunjukkan bahwa dari 304 remaja di Jawa Barat terdapat 64% remaja yang mengalami *body shame* pada kategori tinggi. Sementara itu Zahdah et. al., (2024) menemukan remaja di Kota Makassar yang mengalami *body shame*, secara umum berada pada kategori tinggi. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil penelitian yang menemukan sebanyak 66% dari 150 remaja di kota Makassar, utamanya yang memiliki permasalahan berat badan mengalami *body shame* dengan kategori tinggi, 22% dengan kategori sedang, dan 12% berada pada kategori rendah (Zahdah et al, 2024).

Ketika remaja memandang tubuhnya sebagai bagian yang memalukan dan tidak sesuai dengan standar penampilan ideal lingkungan berdampak pada munculnya efek *social anxiety*, seperti canggung di depan orang lain, merasa sangat takut atau khawatir orang lain akan menilai secara negatif atau menolak dirinya, dan menghindari tempat atau situasi di keramaian (Zaidan, 2023). La Greca & Lopez (dalam Syahrir, 2022) menyatakan bahwa kecenderungan *social anxiety* muncul ketika individu merasa takut menghadapi evaluasi atau penilaian dari orang lain mengenai dirinya, merasa diamati, takut dihina, dan dipermalukan oleh orang lain. Hal ini menyebabkan remaja cenderung rendah diri dengan bentuk tubuhnya yang memiliki perbedaan mencolok dengan orang lain, seperti tubuh gemuk, warna kulit gelap, atau bentuk wajah yang tidak sesuai dengan citra ideal masyarakat.

Beberapa penelitian telah menemukan adanya keterkaitan antara *body shame* dan kecenderungan *social anxiety*. Zaidan (2020) menjelaskan bahwa rasa malu terhadap bentuk tubuh menimbulkan efek kecemasan terhadap lingkungan sosial pada individu. Hasil penelitian serupa juga diperoleh Niosie (2018) yang menemukan bahwa, kecemasan dalam menampilkan diri pada situasi sosial dikaitkan dengan adanya perasaan rendah diri pada tubuh. Kemudian, Boursier & Gioia (2020) juga menyatakan *body shame* menjadikan individu cenderung menghindari menampilkan diri di lingkungannya.

Semakin meningkatnya *body shame* yang dialami remaja dapat berdampak pada kemampuannya dalam membangun relasi dengan teman sebaya maupun kelompok masyarakat yang lebih luas. Remaja yang mengalami *body shame* merasa kurang nyaman berinteraksi dengan orang lain dan membatasi diri dari lingkungannya karena adanya ketakutan untuk dinilai negatif mengenai tubuhnya. Ketika remaja menilai bentuk tubuhnya sebagai bagian yang tidak sesuai dengan penilaian standar, maka akan memengaruhi interaksi sosialnya (Monks, 2010). Apabila remaja bertahan dengan *body shame* tersebut, maka akhirnya dapat

menghambat remaja dalam membangun relasi dengan orang lain karena cenderung melakukan penghindaran sosial.

Berdasarkan pemaparan diatas, diketahui bahwa *body shame* memiliki keterkaitan terhadap kondisi mental remaja, termasuk mengalami kecenderungan *social anxiety*. Meskipun penelitian sebelumnya telah menemukan adanya korelasi antara *body shame* dan kecenderungan *social anxiety*, tetapi belum terdapat penelitian yang menjelaskan seberapa besar peranan atau kontribusi yang ditimbulkan *body shame* terhadap kecenderungan mengalami *social anxiety*, khususnya pada usia remaja. Dengan demikian, fokus penelitian yang akan dikaji lebih lanjut, yaitu "Peranan *body shame* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada remaja di kota Makassar".

1.1.1 Kecenderungan Social Anxiety

1.1.1.2 Definisi Kecenderungan Social Anxiety

Kecenderungan *social anxiety* pada penelitian ini berangkat dari konsep yang dijelaskan oleh La Greca & Lopez (1998). Kecenderungan *social anxiety* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut, cemas, dan khawatir secara berlebihan dalam situasi sosial. Ketakutan ini umumnya berkaitan dengan kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain, seperti rasa takut dipermalukan, ditolak, atau diamati secara berlebihan (La Greca & Lopez, 1998).

Kecenderungan *social anxiety* berbeda dengan *social anxiety disorder* atau fobia sosial. Kecenderungan *social anxiety* merujuk pada gejala-gejala awal atau ringan dari *social anxiety disorder* yang belum mencapai tingkat gangguan klinis, namun tetap menunjukkan adanya perilaku yang mengarah pada kecemasan sosial. Kecenderungan ini dapat ditandai dengan adanya ketakutan individu terhadap penilaian negatif, penghindaran di situasi sosial yang baru ditemui, dan penghindaran di situasi sosial secara umum (La Greca & Lopez, 1998).

Sementara itu, *social anxiety disorder* atau fobia sosial yaitu gangguan kecemasan yang bersifat klinis dan menetap, dengan ketakutan intens terhadap situasi sosial tertentu yang berdampak signifikan pada fungsi kehidupan individu. *Social anxiety disorder* ditandai dengan beberapa gejala menurut DSM V, yaitu ketakutan atau kecemasan yang intens dan menetap terhadap satu atau lebih situasi sosial, seperti berbicara di depan umum, berinteraksi dengan orang asing, atau makan di depan orang lain; individu takut apabila bertindak dengan cara yang memermalukan diri sendiri atau menunjukkan gejala kecemasan yang memalukan; situasi sosial hampir selalu memicu rasa takut atau cemas yang signifikan; situasi tersebut cenderung dihindari atau dihadapi dengan ketakutan yang ekstrem; rasa takut atau kecemasan yang dirasakan tidak sebanding dengan ancaman nyata; gejala-gejala tersebut berlangsung selama 6 bulan atau lebih; dan menyebabkan gangguan yang signifikan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau bidang penting lainnya dalam kehidupan individu (*American Psychiatric Association*, 2013).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *social anxiety* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya rasa takut dan cemas dalam situasi sosial, terutama yang melibatkan perhatian atau penilaian dari

orang lain. Meskipun belum mencapai tingkat gangguan klinis *social anxiety disorder*, kecenderungan ini menunjukkan pola perilaku menghindar dan rasa tidak nyaman dalam interaksi sosial. Kecenderungan *social anxiety* berperan sebagai indikator awal dari potensi berkembangnya gangguan kecemasan sosial.

1.1.1.3 Aspek-Aspek Kecenderungan *Social Anxiety*

La Greca & Lopez (1998) mengemukakan beberapa aspek kecenderungan *social anxiety*, diantaranya:

a. *Fear of negative evaluation* (FNE)

Kondisi dimana individu mengalami ketakutan, kekhawatiran, kecemasan mengenai evaluasi dari lingkungan sekitarnya. Individu yang mengalami *social anxiety* akan merasa takut berlebih terhadap evaluasi negatif dari orang lain berupa penolakan dan kritikan sehingga cenderung menghindari situasi sosial. Individu merasa takut atau khawatir terhadap penilaian buruk yang diberikan orang lain.

b. *Social avoidance and distress* (SAD-New)

Kondisi ketika individu merasa gugup dan menghindar terhadap orang atau situasi yang baru. Individu yang mengalami *social anxiety* akan merasa malu saat bertemu dengan orang yang baru dikenalnya. Individu dengan *social anxiety* melakukan penarikan diri dari lingkungan sosialnya karena mengalami ketidaknyamanan, kesulitan, dan terhambat dalam beraktivitas.

c. *Social avoidance and distress* (SAD-General)

Adanya rasa tidak percaya diri dan tidak nyaman dengan orang yang dikenal atau situasi umum. Pada aspek ini menjelaskan mengenai perasaan tertekan dan juga ketidaknyamanan individu terhadap situasi sosial yang lebih umum atau pada orang-orang yang telah dikenal atau seseorang yang berhubungan dekat dengan individu. Individu cenderung pendiam walaupun dengan kelompok yang telah dikenal dan takut menghadiri acara pertemuan yang memungkinkan dirinya dan kelompoknya melakukan kegiatan bersama.

1.1.1.4 Faktor-Faktor Kecenderungan *Social Anxiety*

Barlow, et al (2018) menjelaskan beberapa faktor kecenderungan *social anxiety*, diantaranya:

- a. Individu memiliki kerentanan biologis atau kecenderungan yang merasa terhambat dalam situasi sosial. Individu memiliki keyakinan bahwa peristiwa-peristiwa khususnya peristiwa yang menimbulkan stres berpotensi tidak dapat dikendalikan.
- b. Individu mengalami serangan panik yang tidak terduga dalam konteks sosial dan mengasosiasikannya dengan stimulus-stimulus sosial. Hal ini membuat individu cemas jika serangan panik terjadi lagi dalam situasi serupa.
- c. Individu memiliki pengalaman trauma sosial yang menjadi pemicu kekhawatiran yang berlebih. Pengalaman tersebut menyebabkan rasa cemas dan panik yang muncul kembali dalam situasi-situasi sosial lainnya.

1.1.2 Body Shame

1.1.2.1 Definisi Body Shame

Body shame adalah rasa malu yang melibatkan evaluasi negatif individu mengenai atribut fisiknya yang diyakini sebagai bagian yang tidak menarik dan tidak diinginkan di lingkungan sosial (Gilbert & Miles, 2002). *Body shame* merupakan perasaan malu terhadap penampilan atau bentuk tubuh yang disebabkan karena memperoleh penilaian negatif dari orang lain ataupun evaluasi dari diri sendiri karena tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan di lingkungan masyarakat (Noll & Fredrickson, 1998). Hal serupa dikemukakan oleh Mckinley dan Hyde (1996) bahwa *body shame* merupakan pengalaman emosional yang berasal dari persepsi terhadap adanya kegagalan yang dialami untuk mencapai suatu ukuran tubuh yang ideal dan sesuai dengan norma atau standar budaya yang ada di lingkungannya. Dolezal (2015) mengemukakan bahwa *body shame* merupakan perasaan malu dan bersalah yang timbul ketika individu mempersepsikan penampilannya sebagai bagian yang tidak sesuai dengan standar budaya yang ada di sekitarnya.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat diketahui bahwa *body shame* adalah perasaan malu dan rendah diri terhadap bentuk atau penampilan tubuh yang dimiliki. Perasaan ini muncul karena adanya standar sosial mengenai penampilan fisik yang membuat individu merasa tubuhnya tidak cukup baik ketika tidak mampu mencapai standar tersebut. Akibatnya, muncul perasaan bersalah dan ketidakpercayaan diri.

1.1.2.2 Aspek-Aspek Body Shame

Gilbert & Miles (2002) mengklasifikasikan aspek-aspek *body shame* menjadi 4 bagian, yaitu:

- a. Kognitif sosial atau eksternal, rasa malu yang biasanya ditimbulkan dalam konteks sosial dan dikaitkan dengan pikiran otomatis orang lain yang melihat diri individu sebagai inferior, buruk, tidak memadai, dan cacat. Orang lain melihat diri individu dengan pandangan mencela atau penghinaan.
- b. Evaluasi diri yang berasal dari dalam diri (internal), rasa malu yang disebabkan pandangan buruk terhadap diri sendiri sebagai bagian yang buruk dan tidak memadai. Rasa malu yang muncul karena adanya evaluasi diri dan pikiran negatif dari dalam diri individu.
- c. Emosi, berasal dari pemikiran negatif diri sendiri yang pada akhirnya menjadikan adanya perasaan marah, cemas, muak dengan diri sendiri, hingga penghinaan diri.
- d. Perilaku, rasa malu yang ditandai dengan perilaku defensif tertentu seperti dorongan untuk menyembunyikan diri karena merasa tidak nyaman bahkan terancam di lingkungan tersebut.

Sementara itu, Duarte (2014) mengemukakan aspek *body shame* yang terdiri dari dua bagian, yaitu:

- a. *External Body Shame*, adalah ketika individu merasa bahwa citra tubuhnya menjadi sasaran perhatian negatif, kritik, dan celaan oleh orang lain. Hal ini dapat menyebabkan individu merasa terancam dan cenderung menghindari

kontak sosial karena merasa tidak nyaman atau malu dengan cara tubuhnya dinilai atau dikritik oleh orang lain.

- b. *Internal Body Shame*, adalah dimensi rasa malu tubuh yang terinternalisasi, terdiri dari evaluasi negatif yang berfokus pada diri sendiri berdasarkan citra tubuh dan perilaku mengendalikan citra tubuh yang dimiliki, misalnya menyembunyikan diri. Individu yang mengalami *internal body shame* cenderung merasa malu terhadap tubuh sendiri dan mungkin melakukan tindakan untuk menyembunyikan atau mengontrol citra tubuh yang dimiliki agar sesuai dengan standar yang dianggap lebih baik oleh diri sendiri atau oleh masyarakat.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *body shame* secara umum dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal dari diri individu. Secara internal, *body shame* melibatkan evaluasi diri, emosi, dan perilaku. Adapun secara eksternal *body shame* berkaitan dengan pandangan negatif, kritik, dan celaan oleh orang lain.

1.1.2.3 Faktor-Faktor *Body Shame*

Pandangan atau persepsi orang lain terhadap penampilan diri sendiri adalah salah satu dari banyak faktor yang dapat memengaruhi *body shame* individu. Beberapa ahli berpendapat bahwa terdapat sejumlah variabel yang dapat memengaruhi *body shame* individu. Menurut Cash & Pruzinsky (2002), faktor-faktor yang memengaruhi *body shame* diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan komponen yang memengaruhi perkembangan *body shame* individu. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih sering mengalami *body shame* dan kurang puas terhadap tubuhnya dibandingkan laki-laki. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40 hingga 70 persen remaja merasa tidak layak dengan dua atau lebih bagian tubuh yang dimiliki. Sebanyak 50% - 80% remaja perempuan ingin menjadi langsing dengan tingkat diet dari 20% hingga 60%. Meski demikian, terdapat pula remaja laki-laki yang merasa rendah diri dengan berat badannya, berusaha menambah berat badan untuk meningkatkan otot lengan atas, dada, dan bahu (Cash & Pruzinsky, 2002).

b. Media Massa

Berbagai informasi dalam media massa mengenai penampilan memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat memengaruhi gambaran tubuh individu. Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa gambaran ideal perempuan adalah tubuh yang kurus. Sementara gambaran ideal bagi laki-laki adalah memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata. Adanya paparan informasi media yang tinggi mengenai penampilan ideal menyebabkan sejumlah efek negatif, termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan, suasana hati yang negatif, dan penurunan persepsi daya tarik diri (Cash & Pruzinsky, 2002)

c. Hubungan Interpersonal

Pendapat yang diterima individu tentang dirinya memengaruhi konsep diri, termasuk perasaan yang dimiliki terhadap penampilan fisik. Hal ini menjadikan individu merasa malu dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rossen menyatakan bahwa penilaian dari teman sebaya serta keluarga dalam hubungan interpersonal mengenai penampilan dan kemampuan yang dimiliki dapat memengaruhi pandangan dan perasaan individu tentang tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002).

1.1.3 Karakteristik Remaja

Masa remaja (*adolescence*) merupakan fase perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan. Perubahan ini mencakup aspek biologis, kognitif, psikososial, serta sosial-emosional yang saling memengaruhi perkembangan individu (Santrock, 2011). Menurut WHO (dalam Wulandari, 2020), masa remaja adalah periode ketika individu mengalami perkembangan biologis yang ditandai dengan pencapaian kematangan seksual, perkembangan psikososial yang melibatkan perubahan pola identifikasi dari anak-anak menuju dewasa, dan perkembangan sosial ekonomi yang mengarah pada peralihan dari ketergantungan penuh menuju kemandirian relatif.

Beberapa ahli menetapkan batas usia remaja secara berbeda-beda. Hurlock (2011) membagi masa remaja menjadi dua tahap: remaja awal (13–16 tahun) dan remaja akhir (16–18 tahun). Monks (2010) membedakan tiga fase, yaitu remaja awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun). Santrock (2007) menyatakan bahwa masa remaja dimulai sekitar usia 10–13 tahun dan berakhir pada 18–22 tahun, sementara Stanley Hall (dalam Santrock, 2007) menyebutkan rentang 12–23 tahun. Penelitian ini memfokuskan batasan usia remaja yang dikemukakan oleh Hurlock, yaitu 13-18 tahun.

Pada periode ini, remaja menghadapi gejolak yang cukup besar karena berbagai perubahan terjadi secara bersamaan, baik dari aspek fisik, kognitif, sosial, maupun psikologis (Anggraini, 2016). Salah satu perubahan paling mencolok adalah perubahan fisik yang mendorong perhatian lebih terhadap penampilan diri. Remaja mulai menyadari adanya perbedaan reaksi sosial masyarakat terhadap berbagai bentuk tubuh, sehingga sering kali muncul kekhawatiran jika perubahan tubuhnya tidak sesuai dengan standar penampilan yang berlaku di lingkungannya (Hurlock, 2011).

Pada fase ini, tubuh remaja mengalami pertumbuhan yang tidak selalu seimbang. Pertumbuhan bagian tubuh seperti tangan dan kaki cenderung lebih cepat dibandingkan batang tubuh, sehingga proporsi tubuh remaja sementara waktu dapat terlihat tidak proporsional. Hal ini dapat memicu perasaan tidak nyaman dan rasa kurang percaya diri, terutama karena perhatian remaja terhadap penampilan fisik berada pada titik tertinggi (Monks, 2010). Santrock (2011) menyatakan bahwa penambahan lemak dan massa otot pada masa ini sering kali

menjadi perhatian bagi remaja maupun lingkungannya, yang membuat remaja semakin kritis terhadap citra tubuh yang dimiliki.

Ketidakseimbangan perkembangan fisik atau penyimpangan dari bentuk tubuh yang dianggap ideal bisa menjadi sumber kegelisahan pada remaja. Hill dan Monks (1977) (dalam Monks, 2010) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan periode ketika individu menjadi penilai yang sangat kritis terhadap tubuhnya sendiri. Jika remaja merasa bentuk tubuhnya sesuai dengan standar yang diharapkan, hal ini akan berdampak positif pada penilaian diri dan kepercayaan dirinya. Sebaliknya, penyimpangan dari bentuk tubuh yang berbeda, seperti perempuan yang tumbuh terlalu tinggi, laki-laki dengan bahu sempit, atau perempuan dengan bentuk tubuh yang cenderung maskulin, sering menimbulkan konflik emosi dan memengaruhi sikap sosial remaja (Monks, 2010).

Lebih jauh lagi, ketidaksempurnaan tubuh menjadi sumber kecemasan yang signifikan pada masa remaja. Pada fase ini, penampilan fisik memiliki peranan penting dalam pembentukan identitas dan kepercayaan diri. Cacat fisik yang cukup berat dapat memengaruhi penilaian diri seorang remaja sehingga menghambat perkembangan kepribadian yang sehat (Monks, 2010).

1.1.4 Keterkaitan *Body Shame* dan Kecenderungan *Social Anxiety*

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, individu mulai membangun identitas diri serta menghadapi tekanan sosial yang lebih besar dibandingkan dengan tahap perkembangan sebelumnya (Monks, 2010). Salah satu tantangan psikologis yang biasanya dialami remaja adalah *social anxiety* atau kecemasan sosial. Kecenderungan *social anxiety* merupakan suatu ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran berlebihan yang muncul saat individu berada dalam situasi sosial atau ketika harus berinteraksi dengan orang lain (La Greca & Lopez, 1998). Individu yang mengalami *social anxiety* cenderung merasa takut dihakimi, dievaluasi secara negatif, atau dipermalukan di depan orang lain. Adanya tekanan dari lingkungan sosial, ekspektasi masyarakat, serta persepsi terhadap citra tubuh remaja memicu munculnya *social anxiety* pada remaja (Iksan et al., 2022).

Salah satu faktor yang menyebabkan munculnya kecenderungan *social anxiety* ialah *body shame* (Gilbert and Miles, 2002). Fredrickson dan Roberts (1997) dalam teori objektifikasinya menjelaskan bahwa *body shame* melibatkan evaluasi diri yang secara keseluruhan negatif sebagai akibat dari kegagalan memenuhi standar penampilan budaya yang telah diinternalisasi. Rasa malu terhadap tubuh atau *body shame* menimbulkan keinginan untuk melarikan diri atau bersembunyi dari orang lain serta menghindari situasi sosial karena adanya ketakutan akan penghinaan dari lingkungan, baik yang dibayangkan maupun yang nyata (Fredrickson et al., 1998).

Penelitian yang dilakukan oleh Zaidan (2020) mengenai “Hubungan antara *body shame* dengan *social anxiety* pada wanita *emerging adulthood*” menemukan bahwa *body shame* memiliki keterkaitan signifikan dengan efek *social anxiety*. Semakin tinggi tingkat *body shame* yang dialami, maka semakin tinggi pula tingkat *social*

anxiety yang dirasakan. Hasil ini menunjukkan bahwa *body shame* dapat menjadi faktor yang memengaruhi munculnya kecenderungan *social anxiety*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Niosie (2018) menemukan bahwa *body shame* mempunyai koefisien kontribusi yang efektif sebesar 73,2% terhadap kecenderungan kecemasan menampilkan diri di lingkungan sosial. Penelitian tersebut menjelaskan semakin tinggi tingkat *body shame* maka semakin tinggi pula kecenderungan kecemasan akan penampilan sosial, begitu pula sebaliknya. Selain itu, hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Boursier dan Gioia (2020) juga menemukan bahwa *body shame* memiliki keterkaitan yang signifikan terhadap munculnya kecemasan di lingkungan sosial.

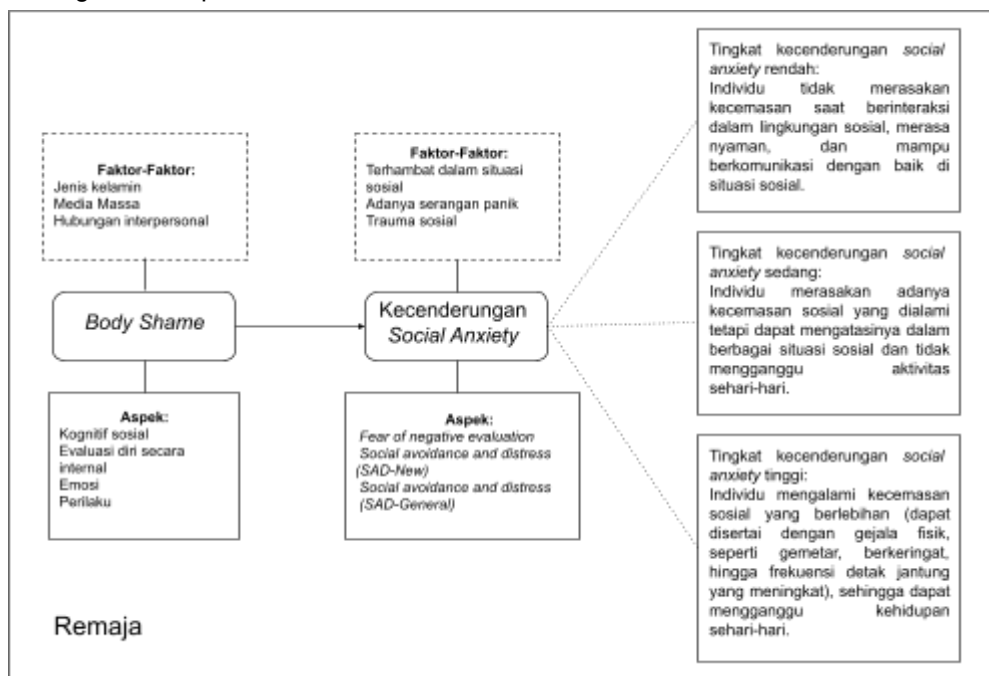
Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *body shame* memiliki keterkaitan dengan munculnya kecenderungan *social anxiety* pada individu. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian-penelitian terdahulu yang menemukan bahwa *body shame* dan kecenderungan *social anxiety* memiliki keterkaitan yang signifikan. Tingkat kecenderungan individu mengalami *social anxiety* dikatakan tinggi apabila tingkat *body shame* semakin tinggi.

1.1.5 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual berfungsi untuk menjelaskan hubungan antara satu konsep dengan konsep lainnya yang berkaitan dengan masalah penelitian. Kerangka ini membantu peneliti dalam merumuskan arah dan fokus penelitian. Kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat melalui bagan berikut:

Gambar 1.1

Kerangka Konseptual



Kerangka konseptual tersebut memuat gambaran keterkaitan antar variabel dalam penelitian. Penelitian ini akan membahas tentang peranan *body shame* terhadap kecenderungan *social anxiety*. Maksud dari penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana peranan yang ditimbulkan *body shame* terhadap kecenderungan *social anxiety*. Responden yang difokuskan pada penelitian ini ialah remaja. Remaja dipilih sebagai responden penelitian karena pada masa ini individu menghadapi tantangan dalam membangun relasi dengan teman sebaya atau lingkungan sosialnya.

Sebagai remaja, individu memiliki perhatian besar terhadap perubahan bentuk fisik. Perhatian terhadap bentuk fisik menjadikan remaja membandingkan dirinya dengan orang-orang di sekitarnya. Remaja yang melihat dirinya berbeda dengan orang lain dan mempersepsikan diri tidak sesuai dengan standar ideal lingkungannya akan mengalami perasaan malu terhadap tubuhnya atau yang dikenal dengan istilah *body shame*. *Body shame* dapat dilihat dari empat aspek yang disusun oleh Gilbert & Miles (2002), yaitu kognitif sosial, evaluasi diri secara internal, emosi, dan perilaku.

Pada kerangka konseptual tersebut, diketahui bahwa remaja yang memelihara *body shame* dalam dirinya menjadi pemicu timbulnya kecenderungan *social anxiety*. Ketika remaja memandang fisiknya sebagai bagian yang memalukan, maka akan muncul perilaku yang mengarah pada kecenderungan *social anxiety*, yakni menghindari interaksi sosial karena khawatir terhadap penolakan atau memperoleh penilaian negatif dari orang lain mengenai bentuk fisiknya yang dianggap tidak sempurna. Aspek *social anxiety* pada penelitian ini disusun oleh La Greca & Lopez (1998), meliputi *fear of negative evaluation*, *social avoidance and distress* (SAD-new), dan *social avoidance and distress* (SAD-general).

1.1.6 Hipotesis

H0: Tidak terdapat peranan *body shame* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada remaja di kota Makassar.

H1: Terdapat peranan *body shame* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada remaja di kota Makassar.

1.2. Tujuan dan Manfaat

1.2.1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan *body shame* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada remaja di kota Makassar. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1.2.2. Manfaat

1.2.2.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan terkait peranan *body shame* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada remaja di kota Makassar. Lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis.

1.2.2.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman dan insight kepada peneliti maupun pembaca terkait peran *body shame* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada remaja di Kota Makassar. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi pembaca, khususnya remaja, agar lebih sadar dan menerima tubuh yang dimiliki sebagai bagian dari dirinya yang layak untuk dihargai.

Penelitian ini bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran berbagai pihak, termasuk remaja, orang tua, tenaga pendidik, dan masyarakat, mengenai dampak negatif *body shame* terhadap kesehatan mental, khususnya kecenderungan *social anxiety*. Melalui kesadaran masyarakat, penelitian ini diharapkan memberi manfaat terciptanya lingkungan yang mendukung perkembangan citra tubuh positif pada remaja. Selain itu bagi praktisi kesehatan mental, hasil penelitian dapat dimanfaatkan untuk merancang program dukungan yang sesuai dengan kebutuhan remaja, seperti layanan konseling yang mudah diakses dan penyebaran informasi tentang penerimaan diri serta keberagaman tubuh.

BAB II METODE PENELITIAN

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian berupa studi korelasional. Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional adalah mempertimbangkan tujuan penelitian yang ingin dicapai serta besarnya jumlah sampel yang dibutuhkan. Studi korelasional digunakan untuk memahami sejauh mana perubahan variabel *body shame* memberikan pengaruh terhadap variabel kecenderungan *social anxiety* yang ditunjukkan berdasarkan koefisien korelasi. Studi korelasional juga digunakan untuk melihat seberapa besar peranan atau kontribusi variabel *body shame* terhadap kecenderungan *social anxiety*.

2.2. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terbagi kedalam variabel bebas atau independent variabel dan variabel terikat atau dependent variabel. Variabel yang berperan sebagai variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah *body shame*. Sementara itu, variabel terikat (*dependent*) adalah *social anxiety*.

2.2.1 Definisi Operasional Variabel

a. *Body Shame*

Body shame adalah perasaan malu terhadap bentuk tubuh atau penampilan fisik yang timbul dari adanya penilaian diri yang dianggap tidak sesuai dengan standar ideal atau harapan lingkungan. Pada penelitian ini, *body shame* dioperasionalkan sebagai perasaan negatif remaja terhadap bentuk tubuhnya sendiri, yang meliputi perasaan malu, rendah diri, dan tidak nyaman dengan penampilan fisik. Pengukuran *body shame* dalam penelitian ini menggunakan skala psikometrik berdasarkan aspek yang dikemukakan Gilbert & Miles (2002), diantaranya kognitif sosial, evaluasi diri secara internal, emosi, dan perilaku. Tingginya tingkat *body shame* menunjukkan seberapa malu individu terhadap tubuhnya dan sejauh mana individu menginternalisasi idealitas fisik yang berlaku secara kultural.

b. *Kecenderungan Social Anxiety*

Kecenderungan *social anxiety* adalah munculnya perasaan khawatir, cemas, gugup, dan takut terhadap suatu situasi sosial sehingga berupaya menghindari situasi sosial yang dapat membuat dirinya diberikan penilaian oleh lingkungannya. Kecenderungan *social anxiety* memiliki karakteristik serupa dengan *social anxiety*, tetapi masih pada tingkatan yang ringan. Pada penelitian ini, kecenderungan *social anxiety* dioperasionalkan sebagai tingkat kecemasan yang dialami remaja di situasi sosial, yang diukur menggunakan skala psikometrik berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh La Grace & Lopez (1998), yaitu *fear of negative evaluation*, *social avoidance and distress* (SAD-New), dan *social avoidance and distress*.

(SAD-General). Tingginya tingkat kecenderungan *social anxiety*, menunjukkan tingkat kecemasan individu yang lebih besar ketika berada dalam situasi sosial.

2.3. Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah remaja yang berdomisili di Kota Makassar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *voluntary sampling*. Teknik *voluntary sampling* dipilih karena sesuai untuk menjangkau responden yang bersedia secara sukarela untuk terlibat dalam penelitian apabila memenuhi karakteristik dalam populasi. Teknik ini termasuk dalam kategori *non-probability sampling*, di mana tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih, melainkan terdapat beberapa karakteristik yang perlu dimiliki responden. Adapun karakteristik sampel pada penelitian ini, yaitu:

- a. Remaja berusia 13-18 tahun
- b. Berdomisili di kota Makassar
- c. Pernah mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan terkait penampilan fisik, seperti dihina atau diejek, dibandingkan fisiknya oleh orang lain, dan penilaian fisik oleh diri sendiri. Hal ini diketahui dengan melampirkan dua pertanyaan terkait penilaian negatif terhadap fisik yang disusun oleh Amalia (2020) di halaman awal instrumen penelitian.

Penetapan jumlah sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan aplikasi *GPower*. Jumlah sampel yang dibutuhkan minimal adalah 89 responden. Angka tersebut diperoleh berdasarkan jenis uji statistik *linear multiple regression* dengan parameter *effect size* sebesar 0,15; nilai alpha sebesar 0,05; dan *statistical power* sebesar 0,95. Aplikasi *GPower* digunakan karena dapat membantu menentukan ukuran sampel pada besaran populasi yang belum diketahui jumlahnya.

2.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan instrumen pengukuran berupa skala likert yang berbentuk kuesioner. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini disusun dalam bentuk *Google Form*, sehingga responden memberikan jawaban dengan cara memilih salah satu jawaban yang disediakan pada halaman *Google Form* secara daring. Lembar kuesioner tersebut terbagi ke dalam lima bagian, diantaranya salam pembuka dan *informed consent*, biodata responden, alat ukur *body shame*, alat ukur *social anxiety*, dan ucapan terima kasih. Kuesioner ini disebar kepada keluarga, teman, maupun kerabat lain melalui *WhatsApp* dan *Instagram*.

Instrumen pengukuran yang digunakan terbagi dua, yaitu *Body Shame Scale* dan *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)*. Skala *body shame* dalam penelitian ini disusun oleh Rokhania Putri dengan menerapkan aspek-aspek *body shame* yang dikemukakan Gilbert & Miles (2002). Aspek-aspek *body shame* meliputi empat aspek, yaitu kognitif sosial, evaluasi diri internal, emosi, dan perilaku (Gilbert & Miles, 2002). Adapun skala kecenderungan *social anxiety* menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)* oleh La Greca & Lopez n Lopez

(1998) dan telah diadaptasi oleh Sutiyo (2019). Skala ini terdiri dari tiga aspek yaitu *fear of negative Evaluation (FNE)*, *social avoidance and distress (SAD- New)*, dan *social avoidance and distress (SAD-General)* (La Greca & Lopez n Lopez, 1998).

2.4.1 Skala Pengukuran *Body Shame*

2.4.1.1 Validitas

Uji validitas skala *body shame* menunjukkan nilai koefisien *corrected item-total correlation* yang bergerak diantara 0,242 hingga 0,718 yang menunjukkan koefisien *Corrected Item-Total* ≥ 0.3 , sehingga aitem tersebut dapat dikatakan valid (Azwar, 2023). Selanjutnya, peneliti melakukan uji validitas sesuai dengan sasaran lokasi dan responden penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics 25*, dan hasilnya menunjukkan bahwa 18 item dinyatakan valid. Nilai indeks *Pearson Correlation* dari skala *body shame* berkisar antara 0,288 hingga 0,728 yang berarti bahwa seluruh item dapat dinyatakan valid.

2.4.1.2 Reliabilitas

Skala *body shame* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,88 dan dapat dinyatakan reliabel. Sementara itu, estimasi reliabilitas yang diperoleh peneliti berdasarkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,864 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *body shame* dinyatakan reliabel.

2.4.2 Skala Pengukuran Kecenderungan *Social Anxiety*

2.4.2.1 Validitas

Uji validitas skala kecenderungan *social anxiety* menunjukkan nilai *corrected item-total correlation* yang bergerak antara 0.616 hingga 0.763 atau nilai koefisien berada ≥ 0.3 yang artinya seluruh aitem dinyatakan valid (Azwar, 2023). Sementara itu, hasil uji validitas yang diperoleh peneliti yang telah disesuaikan dengan lokasi dan sasaran responden penelitian ditemukan bahwa 18 aitem dinyatakan valid. Adapun nilai *index Pearson Correlation* skala kecenderungan *social anxiety* yang diperoleh menggunakan software *IBM SPSS Statistics 25* bergerak dari 0,558 hingga 0,796 yang berarti bahwa seluruh item dapat dinyatakan valid.

2.4.2.2 Reliabilitas

Skala kecenderungan *social anxiety* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.91 dan dapat dinyatakan sangat reliabel. Sementara itu, estimasi nilai koefisien *Cronbach's Alpha* yang diperoleh peneliti sebesar 0,941 sehingga dapat dinyatakan sangat reliabel untuk mengukur tingkat kecenderungan *social anxiety*.

2.5. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data deskriptif, uji asumsi, dan analisis data hipotesis.

2.5.1 Analisis Data Deskriptif

Analisis data deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat simpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk menggambarkan karakteristik data dan sampel penelitian. Pada penelitian ini, analisis deskriptif

digunakan untuk mendeskripsikan data demografi responden penelitian dan variabel *body shame* dan kecenderungan *social anxiety*.

2.5.2 Uji Asumsi

3.5.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur yang dilakukan sebelum menguji hipotesis dalam penelitian. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah metode *Kolmogorov Smirnov* untuk menentukan apakah data yang akan diuji memiliki distribusi normal atau tidak. Jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal.

2.5.2.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari uji asumsi sebelum tahap uji hipotesis. Tujuan uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen. Uji linearitas diperlukan pada beberapa analisis statistik, termasuk regresi linear sederhana untuk mengasumsikan hubungan antar variabel bersifat linear.

2.5.3 Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis. Analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini digunakan untuk menjelaskan kontribusi *body shame* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada remaja di Kota Makassar. Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics*. Hipotesis diterima jika nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) (Azwar, 2017).

2.6. Prosedur Penelitian

2.6.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti mempersiapkan proposal penelitian dan melaksanakan seminar proposal untuk menjelaskan rencana penelitian yang akan dilakukan. Proses ini dilakukan selama kurang lebih tiga bulan, mulai dari bulan April hingga Juli 2024. Setelah melaksanakan seminar proposal, peneliti melanjutkan dengan melakukan revisi. Revisi dilakukan dengan mempertimbangkan masukan dan saran yang didapatkan selama seminar berlangsung maupun setelah seminar dilaksanakan.

2.6.2 Tahap Penyusunan Instrumen Penelitian

Pada tahap ini, peneliti mencari alat ukur yang sesuai dengan variabel penelitian. Tahapan ini dilakukan selama dua bulan, mulai bulan Agustus hingga November 2024. Setelah menemukan alat ukur *body shame* dan kecenderungan *social anxiety*, peneliti menghubungi penyusun asli alat ukur tersebut melalui *email* dan *Instagram* untuk meminta izin penggunaannya dalam penelitian ini. Bukti izin penggunaan alat ukur *body shame* dan kecenderungan *social anxiety* terlampir.

2.6.3 Tahap Pengambilan Data

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara menyebarkan lembar kuesioner secara daring melalui *link Google Form*. Lembar kuesioner tersebut terbagi ke dalam lima bagian, diantaranya salam pembuka dan *informed consent*, biodata responden, alat ukur *body shame*, alat ukur *social anxiety*, dan ucapan terima kasih. Proses pengambilan data ini dilakukan selama kurang lebih tiga bulan, mulai bulan Desember 2024 hingga Februari 2025. Peneliti menyebarkan tautan kepada keluarga, teman, maupun kerabat lain melalui sosial media *WhatsApp* dan *Instagram*.

2.6.4 Tahap Analisis Data

Pada proses analisis data, peneliti melakukan analisis pada akhir bulan Februari 2025, selama dua minggu. Setelah data terkumpul, peneliti terlebih dahulu melakukan proses *data cleaning* untuk mengurangi potensi bias dalam penelitian. Langkah ini mencakup pengecekan kelengkapan dan konsistensi jawaban, mengeluarkan data responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap, serta pengecekan kembali kriteria responden penelitian. Dari total data awal sebanyak 312, hanya terdapat 224 data yang tersisa setelah proses *data cleaning*.

Setelah itu, peneliti menyusun gambaran demografi responden dan melanjutkan analisis data sesuai dengan teknik yang telah ditentukan. Peneliti kemudian melakukan uji asumsi, yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear. Selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis, yaitu uji regresi linear sederhana untuk melihat apakah variabel penelitian memiliki peranan atau tidak memiliki pengaruh.

2.6.5 Tahap Penyusunan Laporan Akhir

Tahap penyusunan laporan akhir dilakukan setelah seluruh data selesai dianalisis selama dua bulan, mulai bulan Maret hingga April 2025. Pada tahap ini peneliti menggunakan hasil analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian. Hasil yang diperoleh dari proses ini akan membantu peneliti dalam menjawab hipotesis dan melakukan penarikan kesimpulan.

2.6.6 Timeline Penelitian

Tabel *timeline* penelitian memuat alur dan tahapan kegiatan selama proses penelitian berlangsung. Tabel ini mencakup waktu pelaksanaan dari tahap persiapan hingga penyusunan laporan akhir. Berikut merupakan tabel *timeline* penelitian ini:

Tabel 2.1
Waktu Penelitian

Tahap Pengerjaan	2024			2025			
	Apr-Jul	Ags-Nov	Des	Jan	Feb	Mar	April
Persiapan							
Penyusunan Instrumen Penelitian							
Pengambilan Data							
Analisis Data							
Penyusunan Laporan Akhir							