Moderasi Regulasi Emosi pada Pengaruh *Body Image* terhadap Kecemasan Sosial

Nida Mukhlishotul 'Izzah[1]
Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik, Universitas Islam Raden Rahmat
Nurul Lail Rosyidatul Muammaroh[2]
Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik, Universitas Islam Raden Rahmat
E-mail: nidamizzah@gmail.com

Abstract

Social anxiety is a natural thing and must be experienced by all individuals but differs in terms of levels. The cause of individuals feeling anxious socially is the depiction of a negative physical form or body image so that if the social anxiety felt by an individual is not immediately reduced or lowered it will have a negative impact on his interpersonal interactions. Especially in individuals who are early adults who are developmentally required to be able to interact with other individuals optimally. So what factors are needed that can reduce the tendency of social anxiety experienced by individuals. This study aims to examine whether regulating emotions can reduce the effect of body image on the tendency of social anxiety in individuals, especially in early adulthood. This research is a research with a quantitative design using accidental sampling technique that is sampling technique based on coincidence, that is, anyone who by chance meets the researcher can be used as a sample, with a total of 265 subjects. The results of the study show that emotion regulation does not act as a moderator variable on the effect of body image on social anxiety tendencies.
Keywords: *Anxiety; Body Image; Emotion Regulation*

Abstrak

Kecemasan sosial merupakan hal yang wajar dan pasti dialami oleh semua individu namun berbeda dalam hal tingkatannya. Adapun penyebab individu merasa cemas secara lingkup sosial adalah penggambaran bentuk fisik atau body image yang negatif sehingga apabila kecemasan sosial yang dirasakan individu tidak segera direduksi atau diturunkan akan berdampak negatif pada interaksi interpersonalnya. Terlebih pada individu yang berusia dewasa awal yang secara tugas perkembangan dituntut untuk mampu dalam berinteraksi dengan individu lain secara optimal. Sehingga butuh faktor apa saja yang mampu mereduksi kecenderungan kecemasan sosial yang dialami individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah dengan meregulasi emosi bisa menurunkan pengaruh body image terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada individu khususnya usia dewasa awal. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain kuantitatif yang menggunakan teknik sampling menggunakan teknik accidental sampling yang merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. dengan jumlah subjek sebanyak 265 subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak berperan menjadi variabel moderator pada pengaruh body image terhadap kecenderungan kecemasan sosial.
Kata kunci: *Body Image; Kecemasan; Regulasi Emosi*

Copyright © 2025. Nida Mukhlishotul 'Izzah[1]*, Nurul Lail Rosyidatul Muammaroh*[2]
Submitted: 2024-11-08 | **Revised: 2024-12-24** | **Accepted: 2024-12-30** | **Published: 2025-01-31**

Pendahuluan

Masa dewasa awal ialah fase dimana individu merasa bertambah akan tuntutan. Pada fase ini, individu mulai dihadapkan oleh tanggung jawab baru serta dibutuhkan agar bisa mandiri untuk menjalani kehidupan. Rentang usia pada masa dewasa awal yakni pada usia 18-25 tahun (Santrock, 2012). Masa dewasa juga masa dimana perkembangan fisik individu berada pada puncaknya. Hal ini menyebabkan munculnya keinginan individu untuk mempunyai penampilan menarik dihadapan orang lain. Keinginan tersebut bertujuan untuk menarik lawan jenis. Hal tersebut sesuai dengan tugas perkembangan di masa dewasa awal yaitu ialah menentukan pasangan hidup dan menerima pekerjaan (Hurlock, 1997). Pada masa ini individu akan mencari pasangan hidup untuk menciptakan hubungan yang serius (Papalia & Feldman, 2014).

Tugas perkembangan masa dewasa awal yang dinilai semakin kompleks berkaitan dengan banyaknya tuntutan akan mengakibatkan kemunculan kecemasan sosial. Kemunculan kecemasan sosial ini dapat berawal pada saat masa kanakkanak, perlahan berkembang sampai memasuki masa dewasa walaupun ada pula kemungkinan yang baru terlihat ketika masa remaja atau masa dewasa meskipun belum ada kecenderungan pada ketika masa kanak-kanak. Kecemasan sosial ialah keadaan dimana individu merasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain pada suatu pergaulan lingkungan (Permatasari et al., 2022).

Perasaan takut tadi ditimbulkan karena merasa dihakimi dan dinilai buruk oleh orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial meyakini bahwa keadaan sosial yang ada sangat menyeramkan serta disebut berbahaya daripada kenyataan yang sesuangguhnya (Suryaningrum, 2016). Meskipun tidak mampu dipungkiri bahwa setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan sosial, namun akan semakin baik apabila individu mampu menaklukkan kecemasan dan menurunkan tegangan. Meskipun tidak semua kecemasan yang dialami bisa dikendalikan dan memungkinkan menjadi sebuah gangguan, kecemasan sosial yang bersifat abnormal mengakibatkan munculnya kekhawatiran selama rentang waktu yang lama serta menyebabkan individu menjadi tidak produktif (Stein & Walker, 2002).

Kecemasan merupakan perasaan tertekan sebagai reaksi dari situasi yang menyebabkan stress. Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, kecemasan merupakan respons normal terhadap situasi, namun yang menyebabkan tidak normal apabila kecemasan muncul tanpa alasan yang jelas. Selain, itu kecemasan dikatakan tidak normal apabila bersifat berlebihan (Feldman, 2012). Kondisi kecemasan yang terus-menerus yang ditandai dengan perasaan khawatir dan

takut, ketidaknyamanan, sulit berkonsentrasi, dan terdapat tanda-tanda ketegangan otot. Tanda-tanda fisik yang lain ketika seseorang mengalami kecemasan dapat berupa telapak tangan yang berkeringat, jantung yang berdebar-debar dan kesulitan bernapas (Garry et al., 2016).

Kecemasan sosial seringkali dialami oleh individu dengan rentang usia 15-29 tahun (Durand & Barlow, 2016). Kecemasan sosial termasuk permasalahan kesehatan mental yang awam seperti deperesi atau penyalahgunaan alcohol (Pierce, 2009). Kecemasan dikategorikan sebagai permasalahan kesehatan mental paling awam dikarenakan termasuk dalam gangguan yang merata ketiga di dunia (Vriends et al., 2013).

Liebowitz et al (1999) memaparkan dua aspek spesifik individu yang mengalami atau memiliki kecenderungan kecemasan sosial sebagai berikut:1) Adanya ketakutan akan penampilan dirinya di tempat-tempat umum atau *fear of performance*, 2) Menarik diri dari tempat-tempat umum karena cemas akan penampilan dirinya atau *fear of performance*. Lebih jauh dari itu, Liebowitz juga memaparkan ciri-ciri individu yang mengalami kecemasan sosal, yaitu 1) Adanya ketakutan dan tanggapan dari lingkungan sekitarnya atau dari orang, 2)Menarik diri untuk berinteraksi dengan orang lain avoidance of social interaction.

Salahsatu faktor yang menjadi penyebab individu cenderung merasakan kecemasan ialah ketidakpuasan atas penampilan fisik (Hart et al., 2016). Dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, individu secara tidak langsung akan menginternalisasi perspektif masyarakat tentang bentuk tubuh yang akan berdampak pada perilaku membandingkan diri sehingga muncul istilah *body image* (Cash, 2004).

Body image merupakan perasaan puas maupun tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki setiap individu sehingga melahirkan suatu penggambaran atau penilaian yang positif atau negative terhadap bentuk tubuhnya (Rombe, 2014). Penilaian terhadap tubuh yang negative bisa memicu ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, sehingga dapat menyebabkan terjadinya depresi serta kecemasan (Cobb et al., 2003).

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 tubuh fisiknya (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).

Padahal seharusnya individu yang memasuki fase dewasa awal harus dapat menerima kondisi fisiknya dan menggunakan fungsi fisiknya secara efektif dimana hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan (Adriani et al., 2021). Hal tersebut berbeda dengan kenyataan dimana individu pada usia dewasa awal yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya akan cenderung mengalami kecemasan sosial Chan et al., (2020) yang memunculkan perilaku cenderung negatif yang disebabkan ketakutan untuk dihakimi dan merasa gelisahh, seperti kurangnya kontak mata, kurang tersenyum, tidak banyak bicara, enggan bertemu banyak orang (Permatasari et al., 2022).

Mengingat tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang banyak berinteraksi dengan orang lain, maka individu perlu mereduksi kecemasan sosial sebagai dampak *body image* yang negatif (Varlinskaya et al., 2020). Dari data empirik penelitian terdahulu terkait *body image* dan kecemasan sosial dimana terdapat hasil yang berbeda-beda, maka diduga terdapat kemungkinan bahwa ada faktor lain yang menentukan pengaruh *body image* terhadap kecemasan sosial. Diperlukan adanya aspek yang dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial akibat *body image* yang negatif dari dalam individu itu sendiri. Pengaturan emosi menunjukkan adanya peran dalam menurunkan kecemasan sosial akibat penggambaran terhadap bentuk tubuhnya. Regulasi emosi adalah strategi yang digunakan individu untuk mengubah jalan dan pengalaman berdasarkan situasi dan konsekuensi yang didapatkan (Dennis, 2007; Gross, 2007).

Regulasi emosi berhubungan dengan suasana hati yang berkaitan dengan kesadaran-ketidaksadaran, tingkah laku, dan proses kognitif, selain itu regulasi emosi merupakan kunci untuk mampu beradaptasi dalam situasi emosi yang stimulusnya berhubungan dengan lingkungan (Aprisandityas & Elfida, 2012). Menurut Durand & Barlow, (2016) individu yang mengalami kecemasan dan gangguan suasana hati disebabkan oleh penurunan regulasi emosi. Individu yang memiliki regulasi emosi baik akan dapat mengatasi rasa sedih dan marah yang dapat membantu menyelesaikan masalah (Kirwan et al., 2017). Regulasi emosi memiliki dua dimensi, yaitu *cognitive* reappraissal dan expresive suppression. Cognitive reappraisal adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan situasi inti emosi yang potensial sehingga mengubah pengaruh emosional. Sedangkan expresive suppression adalah bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami (Gross, 2007).

Pada bukti empirik berupa penelitian terdahulu dengan variabel bebas kecemasan dan variabel terikat insomnia, dapat diketahui bahwa regulasi emosi dapat menurunkan symptom kecemasan dan menurunkan tingkat insomnia (Kirwan et al., 2017). Penelitian lain menghasilkan hal serupa dimana regulasi emosi berperan dalam menentukan arah hubungan antara depresi dan resiliensi pada usia dewasa awal (Cano et al., 2020). Sejalan dengan penelitian dengan variabel bebas trauma dan variabel terikat kesejahteraan psikologis, dikatakan bahwa regulasi emosi berhasil menjadi variabel moderator (Choi & Kangas, 2020).

Dari data empirik tersebut terdapat dugaan kemungkinan bahwa regulasi emosi dapat berperan pula sebagai variabel moderasi pada *body image* dan kecemasan sosial. Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, peneliti belum menemukaan penelitian yang mengkaji pengaruh antara *body image* terhadap kecenderungan kecemasan sosial yang dapat ditentukan pengaruhnya oleh faktor lain, yaitu regulasi emosi. Oleh karena itu, peneliti termotivasi untuk melakukan penelit pengaruh *body image* terhadap kecemasan sosial yang dimoderasi oleh regulasi emosi

Metode

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel. Pertama, variabel bebas atau variabel X, dalam hal ini yaitu *body image.* Kedua, variabel terikat atau variabel Y, dalam hal ini yaitu kecemasan sosial. Ketiga, variabel moderator yang kemungkinan dapat menurunkan atau meningkatkan pengaruh X terhadap variabel Y. Variabel moderator penelitian ini adalah regulasi emosi.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain ex-post facto. Penelitian ex-post facto meneliti hubungan yang tidak dimanipulasi atau tidak diberikan perlakuan. Ex-post facto merupakan penelitian yang dilakukan setelah suatu kejadian terjadi (Creswell, 2010). Penelitian ini dikaji ulang berdasarkan temuan dari penelitian sebelumnya dan mencoba menyajikan bagaimana variabel moderasi berperan pada hubungan variabel independent dan dependen. Desain kuantitatif dipilih untuk menjawab pertanyaan penelitian karena peneliti ingin menegakkan objektifitas dalam menjawab pertanyaan peneltian dalam rangka menghindari bias subjektif, mengingat variabel yang digunakan dalam penelitian ini hampir dialami oleh semua individu.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat strata satu (S1) di Universitas Muhammadiyah Malang. Karakteristik subjek yaitu berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, berusia 18-25 tahun, sedang menempuh pendidikan tingkat strata satu (S1) di Universitas Muhammadiyah Malang dari semua jurusan,

berstatus sudah menikah maupun belum, serta memiliki pekerjaan atau tidak. Rincian subjek dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 : Deskripsi Kriteria Subjek

Instrument atau alat ukur yang digunakan untuk mengukur konstruk *body image* adalah skala BIQLI atau *Body Image* Quality of Life Inventory yang dibuat oleh (Cash & Fleming, 2001). Terdapat lima aspek yang melatarbelakangi terbentuknya skala ini yaitu a) evaluasi penampilan; b) orientasi penampilan; c) kepuasan terhadap bagian tubuh; d) kecemasan terhadap kegemukan; e) pengkategorian ukuran tubuh. Skala tersebut memiliki reliabilitas 0,79 dengan kategori tinggi. Skala ini menggunakan skala model likert dengan tujuh pilihan jawaban.

Pada variabel kecemasan sosial, alat ukur yang digunakan adalah skala LSAL (Liebowitz Social Anxiety Scale) yang dikembangkan (Liebowitz et al., 1999). Pengembangan skala ini didasarkan pada aspek performance dan social. Reliabilitas skala inisebesar 0,962 dengan kategori sangat tinggi dengan jumlah item 24 buah. Skala ini berbentuk skala likert dengan rentang jawaban 1-4.

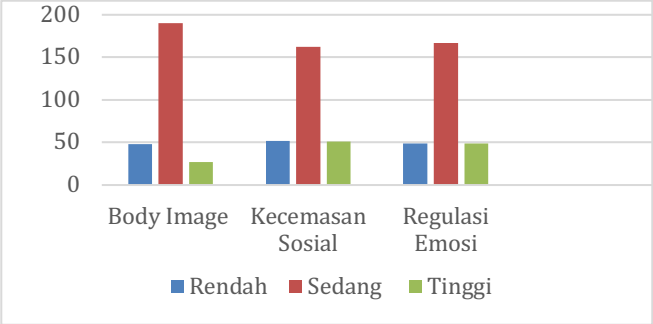
Untuk variabel regulasi emosi, peneliti menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Gross & John (2003) yang terbentuk berdasarkan dua dimensi regulasi emosi yaitu cognitive reappraisal dan expressive supersession. Skala ini terdiri dari 10 item dengan model skala likert dengan empat pilihan jawaban yang bergerak dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (Sesuai), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan reliabilitas sebesar 0,73.

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 veriabel *body image* terhadap kecemasan sosial yang akan berubah (menurun atau meningkat) bila dimoderasi oleh regulasi emosi.

Hasil

Uji statistik yang telah dilakukan menggambarkan mean, standar deviasi dan hubungan antar variabel. Dari uji statistik tersebut diperoleh data berupa nilai mean dan standard deviasi yang digunakan untuk menentukan kategorisasi pada variabel penelitian. Setelah dihitung kategorisasi data dapat diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian menggambarkan bentuk tubuhnya (*body image*) secara wajar yakni sebanyak 190 subjek. Pada variabel kecemasan sosial, diperoleh hasil bahwa tingkat kecemasan sosial subjek berada pada kategori sedang sebanyak 162 subjek. Sama hal

nya dengan variabel regulasi emosi, mayoritas subjek memiliki tingkat pengelolaan emosi pada tingkat sedang, yakni sejumlah 167 subjek.



Gambar 1. Kategorisasi Variabel

Uji asumsi dasar yang selanjutnya adalah uji normalitas. Hasil pengujian menandakan jika nilai signifikasi p > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi normal. Untuk hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini

Tabel 3 :Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

N	Normal parameters[a.b]		Most Extreme Differences			Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)
	Mean	SD	Absolute	Positive	Negative		
265	0,000	0,859	0,065	0,065	-0,065	0,065	0,008

Uji asumsi dasar selanjutnya adalah uji autokorelasi bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi linier ada korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode t dengan kesalahan pengganggu pada periode sebelumnya. Untuk hasil uji autokorelasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4: Hasil Uji Autokorelasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.374[a]	.140	.134	13.145	1.999

Untuk lolos pada uji autokorelasi ini syaratnya adalah d terletak diantara dL dan 4-dU. Pada penelitian ini dapat dinyatakan bahwa dL < d < 4-dU = 1,6337 < 1,883 < 2,2848 sehingga dapat disimpulkan berarti lolos uji autokorelasi.

Berdasarkan perolehan data penelitian, maka hasil uji hipotesis penelitian adalah sebagai berikut

Tabel 5: Hasil Uji Hipotesis

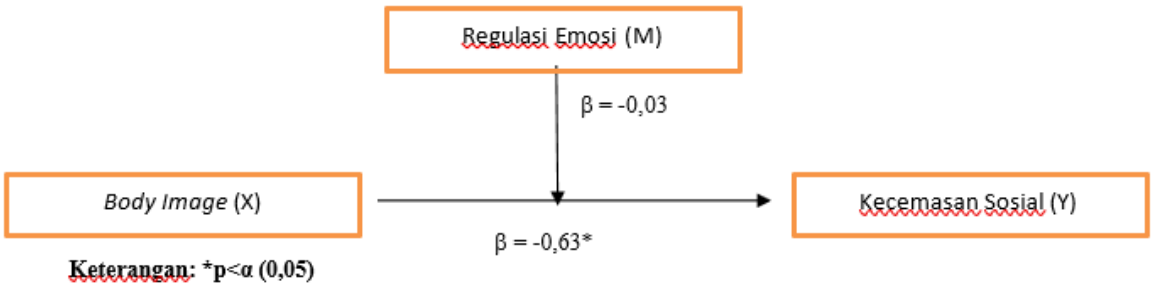
Variabel	r	p	**R-Square**
Body Image	-0,63	0,004	0,14
Regulasi Emosi	-3,58	0,002	
Body Image x Regulasi Emosi	-0,03	0,085	

Hipotesis 1 menyatakan ada hubungan antara *body image* dan kecemasan

sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh negatif terhadap kecenderungan kecemasan sosial (p = 0,004 < 0,05), sehingga H1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan korelasi regresif yang mana semakin positif atau semakin tinggi *body image* seseorang akan semakin menurunkan kecenderungan kecemasan sosial, begitu juga sebaliknya, apabila *body image* seseorang cenderung negatif, maka akan berpeluang mengalami kecemasan sosial.

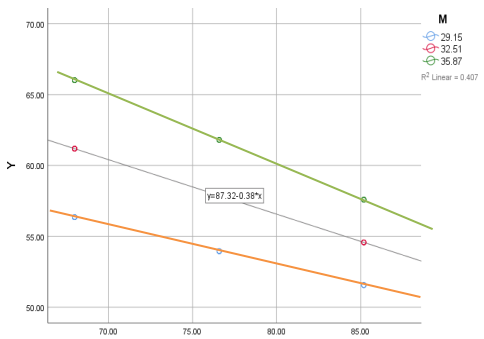
Hipotesis 2 menyatakan bahwa regulasi emosi tidak mampu memoderasi pengaruh *body image* terhadap kecenderungan kecemasan sosial. Sehingga H2 tidak dapat diterima. Walaupun demikian jika dilihat dari besaran nilai koefisien *body image* dan regulasi emosi terhadap kecemasan sosial yakni sebesar -0,03 yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat menurunkan pengaruh *body image* terhdap kecemasan sosial. Beasran R-Square yang didapat dalam penelitian ini yakni sebesar 0,14 atau 14%.

Gambaran hubungan antara *body image* terhadap kecemasan sosial yang dimoderasi oleh regulasi emosi dapat dijelaskan pada gambar dibawah ini :



Gambar 4. Hasil Uji Hipotesis Antar Variabel

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan secara langsung bahwa semakin meningkat *body image* seseorang maka akan semakin rendah kecenderungan kecemasan sosial yang akan dialami, sebaliknya jika *body image* rendah atau negatif maka akan memungkinkan bagi individu untuk mengalami kecenderungan kecemasan sosial. Variabel regulasi emosi tidak mampu menurunkan pengaruh *body image* terhadap kecemasan sosial namun masih belum berperan menjadi moderator. Untuk melihat hasil yang lebih jelas, dapat diamati dari grafik berikut.



Gambar 5. Grafik Hubungan Antar Variabel

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa Ketika variabel *body image* meningkat nilai kecemasan sosial akan menurun. Hal ini juga terjadi pada variabel regulasi emosi yang menandakan bahwa regulasi emosi mampu menurunkan pengaruh *body image* terhadap kecemasan sosial namun tidak beperan menjadi variabel moderator. Artinya variabel moderasi ini hanya berperanan sebagai variabel prediktor dalam model hubungan yang dibentuk.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kecenderungan kecemasan sosial dengan regulasi emosi sebagai variabel moderator. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak bisa atau tidak berperan menjadi moderator pengaruh *body image* terhadap kecenedrungan kecemasan sosial secara signifikan.

Hipotesis pertama dari penelitian ini yang menyatakan ada pengaruh *body image* terhadap kecemasan sosial diterima. Dapat diketahui bahwa semakin tinggi atau semakin positif tingkat *body image* maka akan semakin rendah kecenderungan kecemasan sosial. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Aderka et al., (2014) yang menyatakan bahwa individu yang puas terhadap bentuk fisik tubuhnya akan cenderung percaya diri dalam interaksi interpersonalnya dan berpeluang rendah mengalami kecenderungan kecemasan sosial.

Pada hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak berperan sebagai variabel moderator yang dapat memperlemah atau memperkuat pengaruh *body image* terhadap kecenderungan kecemasan sosial. Tingkat tinggi atau rendahnya regulasi emosi individu tidak memberikan dampak yang signifikan pada pengaruh *body image* terhadap kecenderungan kecemasan sosial.

Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat kemungkinan faktor lain yang lebih mempengaruhi *body image* terhadap kecenderungan kecemasan sosial. Regulasi emosi telah banyak dikaitkan dengan kecenderungan kecemasan secara umum atau kecemasan sosial. Seperti pada penelitian Pati et al (2022) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dapat menurunkan kecenderungan kecemasan sosial. Regulasi emosi berperan pada tingkat adaptif dalam lingkup sosial atau sebatas individu dengan dirinya sendiri.

Adapun salah satu mekanisme atau proses regulasi emosi yakni mengubah atau memodifikasi situasi yang merupakan serangkaian tindakan untuk mengubah suatu situasi yang penuh tekanan atau *stressful* menjadi situasi dengan

intensitas stress yang lebih rendah sehingga mencapai suatu kondisi yang diinginkan (Gross, 2007).

Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, terdapat dua aspek dalam regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* yang merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu dalam mengubah cara berpikirnya mengenai situasi yang berpotensi memunculkan emosi negatif. Sedangkan *expressive suppression* adalah bentuk transisi respon yang melibatkan individu dalam mengurangi perilaku emosi negatif dengan mengubah situasi yang menyebabkan emosi negatif (Gross & John, 2003).

Kemampuan meregulasi emosi dapat membantu mengurangi gejala-gejala kecemasan (Safitri & Jannah, 2020). Artinya, regulasi emosi berguna untuk menurunkan kecemasan yang dialami individu yang dapat menunrkan gejala kecemasan seperti khawatir, takut, dan tegang serta gejala sejenisnya. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat memilih respon atau sikap yang tepat dalam mengontrol emosinya Gross & John (2003) sehingga tidak menyebabkan adanya kecenderungan kecemasan sosial. Begitu pula dengan individu yang kesulitan dalam meregulasi emosi berhubungan dengan peningkatan kecemasan sosial (Sari et al., 2020). Artinya, individu dengan tingkat regulasi emosi yang rendah berpotensi besar dalam mengalami kecemasan sosial.

Penelitian ini mendapatkan temuan yang berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana banyak sekali dikatakan bahwa kemampuan mengontrol emosi dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan sosial. Namun, tidak menutup kemungkinan, individu dengan regulasi emosi yang memadai juga berpeluang mengalami kecemasan sosial (Lestari & Yudiarso, 2022). Seperti pada penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penggunaan strategi dalam aspek regulasi emosi yakni *expressive suppression* justru dapat meningkatkan emosi negatif individu (Edwards et al., 2017).

Hal tersebut disebabkan karena aspek kedua dalam regulasi emosi yakni *expressive suppression* dapat menghambat keluarnya emosi tertentu, baik emosi positif maupun emosi negatif (Puteri Handayani et al., 2022). Penyebab regulasi emosi tidak bisa menjadi variabel moderator pada penelitian ini adalah karena respon subjek pada aspek *expressive suppression* terlihat lebih tinggi dibandingkan pada aspek *cognitive reappraisal.* Apabila emosi negatif terus dipendam, peluang menjadi gejala-gejala patologi kejiwaan akan semakin besar, seperti stress, kecemasan, bahkan depresi (Rosen et al., 2022).

Hasil penelitian ini, didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *cognitive reappraisal* mampu menumbuhkan pikiran-pikiran

positif dan menumbuhkan *body image* yang positif serta mendorong tercapainya kesejahteraan psikologis. Sedangkan *expressive suppression* memberikan dampak yang sebaliknya bahkan mengantarkan pada kondisi deperesi (Susanti & Supriyantini, 2013). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian lain menemukan bahwa *cognitive reappraisal* diasosisikan dengan emosi yang lebih sehat, fungsi sosial yang lebih baik dan sejahtera secara psikologis daripada aspek *expressive suppression* (Cutuli, 2014).

Pada penelitian ini adanya keterbatasan sehingga variabel regulasi emosi tidak dapat berperan sebagai moderator pengaruh *body image* terhadap kecenderungan kecemasan sosial. Pada saat menentukan kriteria subjek dalam penelitian, peneliti kurang spesifik dalam memberikan kriteria subjek, sehingga pada saat subjek melakukan pengisian skala tidak memberikan data yang sebenarnya dan dapat mempengaruhi hasil penelitian. Begitupun metode pengambilan data secara online yang memiliki beberapa kelemahan yaitu subjek yang mengisi survei hanya dilakukan oleh mereka yang tertarik terhadap survei dan peneliti tidak dapat mengetahui motif serta kondisi subjek yang sebenarnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa tinggi atau rendahnya regulasi emosi tidak berperan menentukan pengaruh *body image* terhadap kecenderungan kecemasan sosial. Namum pada penelitian ini ditemukan ada hubungan antara *body image* terhadap kecenderungan kecemasan sosial dan regulasi emosi dinilai tidak memoderasi pengaruh kedua variabel tersebut. Namun, regulasi emosi dapat menurunkan pengaruh dari kedua variabel tersebut karena dinilai merupakan variabel mdoerasi predictor.

Implikasi dari penelitian ini telah menunjukkan bahwa *body image* yang positif disertai regulasi emosi yang baik dapat berperan penting dalam menurunkan kecemasan sosial. Apabila *body image* seseorang positif, maka kecenderungan kecemasan sosial juga akan minim begitu juga sebaliknya, jika *body image* seseorang negatif maka akan memunculkan peluang seseorang mengalami kecemasan sosial. Saran yang dapat peneliti berikan kepada peneliti selanjutnya adalah pada saat pengumpulan data dianjurkan agar peneliti mendatangi langsung subjek sehingga data yang didapatkan lebih akurat.

Referensi

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.

Aldiano, D. E. (2016). *Hubungan antara body image dengan kecemasan berbicara di depan umum (public speaking anxiety) pada mahasiswa fakultas psikologi universitas kristen satya wacana*.

Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, *8*(Desember), 80–89.

Cano, M. Á., Castro, F. G., De La Rosa, M., Amaro, H., Vega, W. A., Sánchez, M., Rojas, P., Ramírez-Ortiz, D., Taskin, T., Prado, G., Schwartz, S. J., Córdova, D., Salas-Wright, C. P., & de Dios, M. A. (2020). Depressive Symptoms and Resilience among Hispanic Emerging Adults: Examining the Moderating Effects of Mindfulness, Distress Tolerance, Emotion Regulation, Family Cohesion, and Social Support. *Behavioral Medicine*, *46*(3–4), 245–257. https://doi.org/10.1080/08964289.2020.1712646

Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, *1*(1), 1–5. https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1

Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2001). The Impact of Body Image Experiences : Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *Wiley Interscience*, *2*(4). https://doi.org/10.1002/eat.10033

Chan, C. Y., 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 longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, *263*(October), 582–592. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.032

Choi, K. J., & Kangas, M. (2020). Impact of maternal betrayal trauma on parent and child well-being: Attachment style and emotion regulation as moderators. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(2).

Cobb, K. L., Bachrach, L. K., Greendale, G., Marcus, R., Neer, R. M., Nieves, J., Sowers, M. F., Brown, B. W., Gopalakrishnan, G., Luetters, C., Tanner, H. K., Ward, B., & Kelsey, J. L. (2003). Disordered eating, menstrual irregularity, and bone mineral density in female runners. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *35*(5), 711–719. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000064935.68277.E7

Creswell, J. W. (2010). *Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.

Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, *8*(175). https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175

Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion*, *31*(3), 200–207. https://doi.org/10.1007/s11031-007-9069-6

Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2016). *Essentials of abnormal psychology*. Cengage Learning.

Edwards, E. S., Holzman, J. B., Burt, N. M., Rutherford, H. J. V., Mayes, L. C., & Bridgett, D. J. (2017). Maternal emotion regulation strategies, internalizing problems and infant negative affect. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *48*(10). https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.12.001

Feldman, R. S. (2012). *Pengantar Psikologi*. Salemba Humanika.

Fitra, N. A., Rahayu Z, S. P., Desmita, D., & Irman, I. (2021). Hubungan Self-Esteem dan Body

Image pada Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, *3*(2), 84. https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i2.4534

Garry, M., Tavris, C., & Wade, C. (2016). *Psikologi*. Erlangga.

Gimon, N. K., Malonda, N. S. H., & Punuh, M. I. (2020). GAMBARAN STRES DAN BODY IMAGE PADA MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 | Gimon | KESMAS. *Jurnal Kesmas*, *9*(6), Vol 9-06. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30885

Grogan, S. (1999). *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men*. Routledge.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

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.

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (2016). Tie Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *11*(1), 94–104. https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94

Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.

Kirwan, M., Pickett, S. M., & Jarrett, N. L. (2017). Emotion regulation as a moderator between anxiety symptoms and insomnia symptom severity. *Psychiatry Research*, *254*(August 2016), 40–47. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.04.028

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

Lestari, D. D., & Yudiarso, A. (2022). Studi meta analisis: Emotion regulation training untuk menurunkan tingkat kecemasan. *Jurnal Psikologi Udayana*, *9*(1). https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i01.p05

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

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika.

Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberi). *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, *3*(1). https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i1.47

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.

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*.

Puteri Handayani, D. A., Sanjaya, D. B., Asril, N. M., & Dewantara, P. M. (2022). Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Program Harmony From Within Pada Remaja Panti Asuhan Narayan Seva Buleleng-Bali. *Jurnal Widya Laksana*, *11*(1). https://doi.org/10.23887/jwl.v11i1.42326

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

Ratnasari, S. E. (2017). Hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Skripsi*, 1–63. http://eprints.umm.ac.id/43875/1/jiptummpp-gdl-shofianaev-49198-1-skripsi.pdf

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).

Rosen, N. O., McClung, E., Dube, J. ., Munt, S. C., & Wang, G. A. (2022). Regulate and Communicate: Associations between Emotion Regulation and Sexual Communication among Men with Hypoactive Sexual Desire Disorder and their Partners. *The Journal of Research*, *60*(3).

Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *7*(3). https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34497/30678

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

Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development*. Erlangga.

Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *2*(2). https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44

Stein, M. B., & Walker, J. R. (2002). *Triumph Over Shyness: Conquering Shyness and Social Anxiety*. McGraw-Hil.

Suryaningrum, C. (2016). Efikasi Diri dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis. *JiPT*, *4*(2).

Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, *9*(2).

van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, *4*(3), 257–268. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.04.003

Varlinskaya, E. I., Hosová, D., Towner, T., Werner, D. F., & Spear, L. P. (2020). Effects of chronic intermittent ethanol exposure during early and late adolescence on anxiety-like behaviors and behavioral flexibility in adulthood. *Behavioural Brain Research*, *378*, 112292. https://doi.org/10.1016/j.bbr.2019.112292

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