

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KECEMASAN PADA KARYAWAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI PT. SEA ASIH LINES

*Relationship Of Body Image With Anxiety On Employees
Of Social Media Users On PT. Sea Asih Lines*

Nur Hanifah¹ Zuraida²

^{1,2} Jurusan Psikologi Universitas Potensi Utama

^{1,2} Universitas Potensi Utama, K.L.Yos Sudarso KM 6,5 No. 3A Tj. Mulia - Medan

Email : ¹hanyhanyoet@gmail.com, ²zuraidazura1988@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kecemasan pada karyawan yang aktif menggunakan media sosial di PT. Sea Asih Lines. Subyek dalam penelitian ini adalah karyawan berusia 20-30 tahun yang berjumlah 35 orang. Peneliti berhipotesis bahwa adanya hubungan yang negatif antara *body image* dengan kecemasan pada karyawan pengguna media sosial di PT. Sea Asih Lines. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala *body image* dengan skala kecemasan dengan teknik likert. Skala kecemasan memiliki koefisien reliabilitas alpha cronbach (α) sebesar 0,713 dan skala *body image* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,793. Analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana karena hanya menguji satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Perbandingan antara nilai mean empirik dengan nilai mean hipotetik, maka diperoleh mean empirik lebih kecil dari mean hipotetik dengan selisih 49,2. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian ini memiliki skor kecemasan yang rendah dari pada skor kecemasan secara teoritis berdasarkan pada skala kecemasan yang telah disusun oleh peneliti. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *R square* = -0,387 dengan (two tailed) $< 0,01$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,022. Hal ini berarti tingkat *body image* mempengaruhi pada kecemasan, jika karyawan merasa *body image* sudah baik, maka kecemasan semakin rendah.

Kata kunci: Kecemasan, *Body Image* dan Karyawan Pengguna Media Sosial

ABSTRACT

The research was aimed to determine the relationship of *body image* with anxiety of employees who actively use social media at PT. Sea Asih Lines. The subjects in this research employees aged 20-30 years totalling 35 people. Researchers hypothesize that there is a negative relationship between *body image* and anxiety on employees of social media users at PT. Sea Asih Lines. Data collection tools used are *body image* scale with anxiety scale with Likert technique. Anxiety scale has a reliability coefficient alpha cronbach (α) of 0,713 and *body image* scale has a reliability coefficient of 0,793. Data analysis uses simple linear regression test because it only tests one independent variable and one dependent variable. A comparison between the empirical mean value and the hypothetical mean value, then the empirical mean is smaller than the hypothetical mean with a difference of 49,2. This shows that in general the subject of this research had a lower anxiety score than the anxiety score theoretically based on the anxiety scale that was prepared by the researcher. The results of this study indicate that the value of *R square* = -0.387 with (two tailed) < 0.01 with a significance value of 0.022. This means that the level of anxiety does not affect the *body image*, if employees feel the *body image* is good, then anxiety will be increasingly low.

Keywords: Anxiety, *Body Image* and Employees of Social Media Users

1. PENDAHULUAN

Globalisasi membawa generasi bangsa suatu dunia yang tanpa batas (*borderless world*) dengan arus informasi super cepat (*superhighway information*) yang mendunia. Globalisasi dunia yang memicu adanya revolusi(bukan evolusi) didalam bidang ICT (*information and*

communication technology). Pada zaman sekarang ini telah mengalami era globalisasi yang sangat pesat, perkembangan teknologi sudah semakin maju dan berkembang, bahkan sekarang ini baik dari kalangan bawah hingga kalangan atas semua sudah menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari, banyaknya budaya barat yang masuk ke negara kita, sehingga memiliki dampak pada budaya kita sendiri semakin terabaikan. Sekarang ini perkembangan *gadget* yang semakin canggih, sebelumnya *gadget* termasuk barang yang mewah dan hanya dimiliki oleh kalangan menengah keatas saja, tetapi seiring perkembangan zaman sekarang *gadget* sudah menjadi barang yang biasa saja, dari kalangan menengah kebawah semua sudah mempunyai *gadget*. Penduduk di daerah pedesaan kini banyak yang telah memiliki ipad, laptop, smartphone, dan lain sebagainya sehingga dapat mengakses informasi dengan sangat mudah [1].

Bagi sebagian kalangan yang sudah menginjak masa dewasa awal yang sangat mementingkan sosial media ini sebagai pendukung dalam karir, adapula mereka yang banyak menggunakan media sosial sebagai kebutuhan kehidupan sehari-hari, seperti berjualan *online* dan agar menjadi lebih terkenal dengan sosial media. Sisi lain dari *gadget* adalah komunikasi menjadi lebih mudah dan efektif, individu yang bergaul dengan dunia *gadget* cenderung lebih inovatif, mudahnya melakukan akses hingga ke luar negeri, membuat individu menjadi lebih pintar untuk berinovasi akibat perkembangan *gadget* yang menuntut mereka untuk hidup menjadi lebih baik [2].

Tidak sedikit juga masalah yang terjadi akibat semakin berkembangnya teknologi, banyak karyawan yang menggunakan sosial media sebagai kebutuhan hidup sehari-hari. memposting setiap foto, status, berjualan *online*, dan sebagainya. Banyak karyawan yang menjadikan salah satu selebritis ibu kota sebagai *role modelnya* dalam setiap postingan foto yang di *upload* mulai dari *fashion* dan gaya hidup yang mewah dengan tubuh yang cantik atau tampan yang menjadi idaman setiap orang. ada yang terkenal dengan video bakat di salah satu aplikasi *youtube* dan banyak juga yang menjadi terkenal dari berbagai aplikasi media sosial lainnya [2].

Pemerintah mengatur dalam Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (ITEE) No.11/2008 bahwa sesungguhnya telah melindungi masyarakat dari kejahatan yang berbasis teknologi informasi sebagaimana yang telah dirubah oleh Undang-Undang No.19 tahun 2016. Sementara itu, penghinaan terhadap *body image* dapat dikategorikan sebagai pasal penghinaan ringan yang sudah dijelaskan dalam pasal 315 KUHP [2]. Kecemasan yang terjadi karena ketidakpuasan terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya baik di media sosial maupun kehidupan nyata dapat memberi pengaruh terhadap kinerja di perusahaan sehingga akan lebih memperhatikan penampilannya [3].

Citra tubuh (*body image*) yang rendah akan cenderung dapat menimbulkan mood yang negatif seperti kecemasan dan yang paling parah hingga depresi, selain itu ada beberapa individu yang bahkan sampai mengalami gangguan makan (*eating disorder*). Berdasarkan hasil analisis pada penelitian bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. artinya semakin tinggi citra tubuh maka semakin rendah kecemasan individu dapat berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin rendah citra tubuh, maka semakin tinggi kecemasan individu dapat berbicara di depan umum [4].

Body image yaitu bagaimana sikap individu pada bentuk tubuhnya baik secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini memiliki perasaan dan persepsi tentang penampilan baik secara ukuran, bentuk, fungsi dan potensi tubuh saat ini atau dimasa lalu yang secara berkelanjutan dirubah dengan pengalaman-pengalaman yang baru pada setiap individu tersebut. Cara individu memandang diri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya karena *Body image* berhubungan dengan kepribadian, Pandangan yang nyata terhadap dirinya, dapat menerima bagian tubuh dan akan memberi rasa nyaman, sehingga terhindar dari perasaan cemas dan meningkatnya harga diri individu tersebut [5].

Citra tubuh adalah ide dari seseorang mengenai pentingnya penampilan tubuhnya dihadapan orang lain. terkadang dimasukkan pula konsep mengenai fungsi tubuhnya. Citra tubuh yaitu tentang bagaimana cara menyikapi individu terhadap tubuhnya sendiri. Orang yang memiliki pandangan terhadap dirinya positif mencerminkan tingginyarasa percaya diri, penerimaan jati diri dan kepeduliannya terhadap kondisi tubuhnya [5].

body image adalah pandangan mental seseorang terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, bagaimana seseorang memiliki persepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan

rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya nanti. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan, belum tentu benar-benar merepresentasikan keadaan yang aktual, karena lebih merupakan hasil penilaian diri yang subyektif [6].

Hal-hal yang dapat menyebabkan seseorang tidak menerima *physical selfnya* misalnya : tinggi badan, dan bentuk fisik. Wanita sangat peka terhadap penampilan dirinya dan merenung tentang bagaimana wajahnya, apakah orang lain menyukai wajahnya serta selalu mengagumi dan mengembangkan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya. *Body image* merupakan sikap yang dimiliki individu tersebut terhadap tubuhnya dapat berupa penilaian negatif dan positif yang tergantung bagaimana seseorang tersebut menyikapinya[7]

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh (*body image*) merupakan pemikiran atau persepsi tentang fisik berupa penilaian diri yang subyektif, evaluasi terhadap diri berdasarkan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya, dimana hanya berfungsi sebagai bentuk kontrol sosial. Selain itu termasuk di dalamnya kesadaran individu dan bagaimana penerimaan terhadap diri, yang kemudian akan mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap tubuhnya, sehingga mempengaruhi proses berfikir, keinginan, perasaan, nilai maupun perilakunya. Citra tubuh akan selalu berubah-ubah karena dikembangkan selama hidup melalui adanya interaksi dengan orang lain.

Komponen aspek dalam *body image* adalah [7] :

1. Menganalisa Penampilan
Evaluasi mengenai Penampilan yaitu mengukur penampilan seluruh tubuh individu tersebut, terlihat lebih menarik atau tidak menarik.
2. Pengenalan Penampilan
mengenal penampilan adalah perhatian terhadap individu tersebut terhadap penampilan dirinya dan usaha yang telah dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan.
3. Kepuasan Pada Bagian Tubuh Individu
Kepuasan terhadap bagian tubuh adalah individu melihat kepuasan pada bagian tubuh lebih pasti seperti muka, tangan, bagian atas tubuh(pundak, lengan dan dada), perut, pinggul, pantat, paha hingga betis kaki dan keseluruhan tubuh lainnya.
4. Kecemasan Individu Untuk Menjadi Gemuk
Kecemasan saat menjadi gemuk dengan melihat kewaspadaan individu tersebut pada proposional ukuran tubuhnya, kecendrungan untuk melakukan diet atau membatasi pola makan.
5. Pengkategorian Ukuran Tubuh
Pengkategorian ukuran tubuh adalah bagaimana individu menilai sendiri berat badannya, dari sangat kurus hingga gemuk sekali.

Body image investment melihat pada penilaian individu terhadap tubuhnya melalui pikiran, perasaan, maupun tindakan seseorang dalam mengatur dan meningkatkan penampilannya. *investment* meliputi penilaian kognitif individu terhadap penampilan, pentingnya penampilan pada diri individu dan tingkah laku individu dalam usaha untuk mengatur dan meningkatkan penampilannya[5].

Hubungan Internet dengan *Body Image*

Internet sudah menjadi media masa terkini yang sangat populer. Namun, beberapa penelitian telah membahas dampaknya pada citra tubuh . banyak orang dari segala usia diseluruh dunia, yang setiap hari pasti terlibat dengan iklan pencarian dan media sosial. Mengingat semakin maju dan berkembang popularitas selebritis dan fashion , website diet, dan cyber bullying , maka sangat memungkikan apabila internet memiliki pengaruh pada citra tubuh [8].

Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang lebih spesifik dan dialami secara subjektif serta mempengaruhi secara interpersonal, Cemas didalam bahasa latin yaitu *anxius* kemudian menjadi *anxiety* yang berarti kecemasan, dan suatu kata yang digunakan oleh Freud untuk mengartikan suatu efek negatif dan keterangsangan. Cemas memiliki arti pengalaman psikis yang wajar dan biasa, yang

pasti pernah dialami setiap individu dalam rangka memacu orang tersebut untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi untuk melakukan sebaik-baiknya[9]

Cemas adalah reaksi emosional individu yang timbul karena adanya penyebab yang tidak jelas kemudian dapat menimbulkan perasaan individu yang tidak nyaman dan merasa diawasi. Keadaan seperti ini biasanya bentuk pengalaman masalah individu yang subyektif namun tidak diketahui secara pasti penyebabnya. Cemas sangat berbeda dengan takut, individu yang sedang mengalami cemas tidak dapat melihat apakah itu ancaman terhadap dirinya atau tidak. Cemas terjadi tanpa adanya perasaan takut tetapi ketakutan tidak akan terjadi tanpa adanya rasa cemas[10]. Cemas merupakan kekhawatiran yang sangat tidak menyenangkan dan juga tidak jelas alasannya. Cemas adalah respon dari keadaan stress, misalnya kehilangan salah satu orang yang kita sayangi yang dapat mengguncang jiwa. Cemas adalah suatu respon dari rasa dorongan seksual dan agresifitas yang tertekan, yang dapat mengancam rasa psikis secara normal mengendalikan dorongan tersebut. Cemas menunjukkan dari rasa pertentangan secara psikis, dan cemas merupakan komponen penting yang mempertahankan diri dari ancaman dunia luar[9].

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan kecemasan merupakan perasaan takut secara psikis yang dapat berujung pada stres dan depresi jika tidak ditangani dan terus ditahan oleh individu yang tidak mampu mengatasi rasa takut nya. cemas dapat juga diartikan sebagai perasaan ragu dan tidak percaya diri pada individu saat tampil di depan umum (demam panggung).

Cemas berdasarkan keluhan-keluhan yang telah dirasakan oleh penderita yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut[11] :

1. Takut sendiri, takut pada keramaian dan situasi banyak orang
2. Khawatir, cemas, takut akan pikirannya sendiri, dan mudah sekali tersinggung
3. Merasa tidak tenang, gelisah, dan mudah sekali terkejut
4. Sulit untuk berkonsentrasi dan daya ingat menurun
5. Sulit untuk tidur sehingga terjadi gangguan pada pola tidur, dan sering bermimpi yang menegangkan
6. Keluhan-keluhan somatik lainnya, seperti pendengaran berdengung, berdebar-debar, sesak nafas, mengalami rasa sakit pada otot dan tulang, gangguan pencernaan ,sakit kepala dan lain sebagainya.

Aspek-Aspek Kecemasan

Ada tiga aspek dalam kecemasan yaitu [7] :

1. Respon perilaku
diantaranya gelisah, cenderung mengalami cedera, reaksi terkejut, bicara cepat, sangat waspada, menghindari, dan kurang berkomunikasi.
2. Kognitif
diantaranya konsentrasi berkurang, hambatan berpikir, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, perhatian terganggu, takut kehilangan kendali, takut cedera atau kematian, dan menjadi pelupa.
3. Perasaan
diantaranya mati rasa, mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, rasa bersalah dan malu.

Ansietas memiliki 4 tingkatan dengan rentang respon cemas yaitu [10]:

1. Kecemasan ringan
jenis ini adalah cemas yang normal yang dapat membuat dukungan positif individu dari hari ke hari sehingga dapat meningkatkan kesadaran individu serta mempertajam perasaannya. Ansietas pada tahap ini dipandang penting dan konstruktif.
2. Ansietas Sedang
Pada tahap ini lapangan persepsi individu menyempit, seluruh indera dipusatkan pada penyebab ansietas sehingga perhatian terhadap rangsangan dari lingkungannya berkurang.
3. Ansietas Berat
Lapangan persepsi menyempit, individu bervokus pada hal-hal yang kecil, sehingga individu tidak mampu memecahkan masalahnya, dan terjadi gangguan fungsional.
4. Panik

Merupakan bentuk cemas yang berbahaya dapat terjadi disorganisasi dan dapat membahayakan dirinya. Individu tidak dapat melakukan apapun, dan hiperaktif. Cemas tidak bisa langsung dilihat tetapi bisa dapat dirasakan melalui perilaku individu, seperti nadi yang berdetak cepat, sering pening, dan merasa seperti ingin buang air kecil secara terus-menerus. Tanda serangan panik yaitu berkeringat berlebihan, gemetar, sesak napas, tidak bisa mengendalikan diri, dan tidak mudah konsentrasi.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sendiri memiliki berbagai tingkatan mulai dari rendah, sedang hingga berat. Berbagai keadaan tertentu yang menggambarkan seseorang dapat dikatakan tergolong kecemasan dalam suatu tingkat dengan gangguan-gangguan yang dialami. Saat ketidakpuasan itu kemudian menjadi bahan *bullying* pada pengguna media sosial lainnya dengan cara mengomentari bentuk tubuh individu tersebut terlihat jelek, kurus, atau mengatakan gemuk sekali ke khawatiran itu yang muncul karena cemas adalah perasaan takut dan ke khawatiran yang tidak seperti biasanya [9].

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini Sampel merupakan sebagian atau keseluruhan dari jumlah populasi yang akan diteliti untuk subyek penelitian. Populasi yang ada di cabang PT. Asih Lines sebanyak 35 subyek maka peneliti mengambil sampel populasi, yaitu semua dari keseluruhan populasi. Penelitian ini menggunakan dua jenis skala, yaitu skala tentang *body image* dan skala tentang kecemasan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi skala Likert, masing-masing skala memiliki empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*, dengan penilaian menggunakan lima kategori jawaban. Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien *Alpha Cronbach* [12].

Selanjutnya untuk menguji hipotesis yaitu membuktikan adanya hubungan antara *body image* dengan kecemasan pada karyawan, maka teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dan dianalisis menggunakan program *SPSS 20.0 for Windows*. Korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hubungan antara satu variabel terikat yaitu kecemasan dengan variabel bebas yaitu *body image*, sedangkan untuk mengetahui nilai kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari hasil kuadrat nilai korelasi (R^2) atau koefisien determinasi (R_{square}).

Sebelum data ini dianalisis dengan teknik analisis *Product Moment* maka data yang diperoleh terlebih dahulu harus diuji asumsi. Uji asumsi yang dimaksud adalah sebagai berikut :

- a. Uji Asumsi, adalah untuk melihat apakah penelitian yang telah diperoleh memiliki sebaran normal atau mengikuti bentuk kurva normal.
- b. Uji Linearitas, yaitu untuk melihat apakah data variabel bebas (*body image*) memiliki hubungan linear dengan data dari variabel terikat (kecemasan).

Metode analisis data yang dapat digunakan pada penelitian ini adalah *Product moment* dari Karl Person. Alasan digunakannya korelasi ini dalam penelitian untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (*body image*) dengan variabel terikat (kecemasan). Sebelum data ini dianalisis dengan teknik analisis *Product Moment* maka data yang diperoleh terlebih dahulu harus diuji asumsi. Uji asumsi terhadap variabel kecemasan dan semangat *body image*.

Uji Asumsi

Skala yang disebarkan pada sampel penelitian ini berjumlah 35 skala dari skala yang telah disebarkan 35 skala semua dikembalikan. Setelah itu, dilakukan pemeriksaan sehingga keseluruhan skala layak untuk dilakukan analisis.

Sebelum melakukan analisis data maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas sebaran terhadap kedua variabel penelitian, yaitu variabel terikat (kecemasan) dan variabel bebas (*body image*). Sebelum melakukan uji hipotesis, Peneliti perlu melakukan uji normalitas dan uji

linearitas terlebih dahulu. Pada masing-masing variable, Pengujian asumsi dan analisa data ini dilakukan dengan menggunakan *SPSS 20.0 for windows*.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah distribusi penyebaran data penelitian menyebar secara normal. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Peneliti menggunakan metode ini karena alasan kedua data penelitian merupakan data interval. Data yang dikatakan sebagai data yang berdistribusi normal adalah dengan $p > 0,05$. Untuk data kecemasan diperoleh $p = 0,497$. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa penyebaran skala kecemasan data berdistribusi normal. Untuk data *body image* diperoleh $p = 0,745$. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa penyebaran data semangat kerja berdistribusi normal

Uji Linearitas

Uji linearitas berguna untuk melihat apakah distribusi data penelitian yaitu variabel kecemasan dan variabel *body image* memiliki hubungan yang linear. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Test for Linearity*. Skor variabel kecemasan dan skor *Body Image* bersifat linear. Hal tersebut terlihat dari nilai *signifikan linearity* 0,004 yang diperoleh dan nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,004 < 0,05$). Jika dilihat dari nilai *Sig.Deviation from Linearity* diperoleh nilai lebih besar dari 0,05 $> 0,205$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara variabel *body image* (X) dengan variabel kecemasan (Y).

Uji Korelasi

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r). Jenis hubungan antara variabel X dan Y dapat bersifat positif dan negatif. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka memiliki korelasi, dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment*. Peneliti menganalisis dua variabel, yaitu kecemasan dengan *body image*. Dari hasil pengujian statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan fasilitas komputer program *SPSS 20.0 for Windows* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *body image* dengan kecemasan, nilai $r = -0.387$ dengan p (*two tailed*) $< 0,01$. *R-square* yang diperoleh dari hubungan *body image* dan kecemasan adalah 0,150. Hal ini menunjukkan bahwa 15% perubahan pada *body image* ditentukan oleh kecemasan.

Kategorisasi Data Penelitian

Pengkategorisasian tiga jenjang (rendah, sedang, dan tinggi) ini menunjukkan pengkategorisasian minimal yang digunakan oleh peneliti. Apabila hanya dua jenjang yang dilakukan dalam pengkategorisasian (misalnya rendah dan tinggi) maka akan menghadapi resiko kesalahan yang begitu besar untuk skor-skor yang terletak disekitar mean kelompok. Peneliti menggunakan tiga jenjang pada pengkategorisasian ini bertujuan untuk menghindari resiko kesalahan yang cukup besar dan untuk keefesienan. Dalam penelitian ini berikut pengkategorisasiannya.

Dalam penelitian ini, peneliti mengkategorisasikan data penelitian berdasarkan *mean* empirik dan *mean* hipotetik. *Mean* empirik untuk melihat posisi relative individu berdasarkan norma standar subjek penelitian, sedangkan hipotetik untuk melihat posisi relative individu berdasarkan norma skor idealnya skala.

Skor Empirik dan Skor Hipotetik Kecemasan

Item yang digunakan dalam mengukur semangat kerja adalah berjumlah 20 item dengan skala likert dan semantik deferensial dalam empat pilihan jawaban. Hasil dari perhitungan *mean* empirik dan *mean* hipotetik diperoleh nilai *mean* empirik skala kecemasan sebesar 1,741 dengan nilai standar deviasi empirik sebesar 0,5185, nilai *mean* hipotetik sebesar 50 dengan standar deviasi 10.

Perbandingan antara nilai *mean* empirik dengan nilai *mean* hipotetik, maka diperoleh *mean* empirik lebih kecil dari *mean* hipotetik dengan selisih 49,2. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian ini memiliki skor kecemasan yang rendah dari pada skor kecemasan secara teoritis berdasarkan pada skala kecemasan yang telah disusun oleh peneliti.

Diketahui bahwa subjek penelitian yang dikategorisasikan memiliki kecemasan yang tinggi adalah 2,9% (1 orang), yang dikategorisasikan memiliki kecemasan yang sedang sebesar 65,7% (23 orang), sedangkan yang memiliki kecemasan yang rendah adalah 31,4% (11 orang). Hal ini menunjukkan bahwa karyawan di PT. Sea Asih Lines memiliki kecemasan yang sedang.

Skor Empirik dan Skor Hipotetik *Body Image*

Item yang digunakan dalam mengukur *body image* adalah berjumlah 32 aitem dengan skala likert dan semantik deferensial dalam empat pilihan jawaban. Hasil dari perhitungan *mean* empirik dan *mean* hipotetik yaitu diperoleh nilai *mean* empirik skala *body image* sebesar 2,314 dengan nilai standar deviasi empirik sebesar 0,471 dan nilai *mean* hipotetik sebesar 80 dengan standar deviasi 16.

Perbandingan antara nilai *mean* empirik dengan nilai *mean* hipotetik yaitu diperoleh *mean* empirik lebih kecil dari *mean* hipotetik dengan selisih 78,2%. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian ini memiliki skor *body image* yang lebih rendah dari pada skor *body image* secara teoritis berdasarkan pada skala *body image* yang telah disusun oleh peneliti. Diketahui bahwa subjek penelitian yang dikategorisasikan mempunyai level/status *body image* yang tinggi adalah 31,4% (11 orang), yang dikategorisasikan mempunyai level/status *body image* yang sedang sebanyak 68,6% (24 orang), sedangkan yang memiliki *body image* yang rendah tidak ada. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan di PT. Sea Asih Lines memiliki *body image* yang sedang.

Tabel 1. Skor Empirik dan Skor Hipotetik *Body Image* dan Kecemasan

Variabel	Kriteria Jenjang	Kategori	Rentang	Frekuensi	%
Kecemasa n	$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$60 \leq X$	1	2,9%
	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$40 \leq X < 60$	23	65,7%
	$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 40$	11	31,4%
<i>Body Image</i>	$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$96 \leq X$	11	31,4%
	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$64 \leq X < 96$	24	68,6%
	$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 64$	-	-

Setelah diketahui skor nilai empirik dan nilai hipotetik dari kedua variabel diatas, maka hasil tersebut disatukan kedalam norma kriteria jenjang.diatas diketahui mengenai frekuensi masing-masing variabel sebagai berikut:

- Pada variabel kecemasan yang tinggi adalah 2,9% (1 orang), yang dikategorisasikan memiliki kecemasan yang sedang sebesar 65,7% (23 orang), sedangkan yang memiliki kecemasan yang rendah adalah 31,4% (11 orang).
- Pada variabel *body image* yang berada dikategori tinggi 31,4% (11 orang), yang dikategorisasikan mempunyai level/status *body image* yang sedang sebanyak 68,6% (24 orang), sedangkan yang memiliki *body image* yang rendah tidak ada.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi *body image* (X) dengan variabel kecemasan (Y) sebesar -0.387 dengan $\rho(\text{two tailed}) < 0,01$ dan $\text{sig Linearity} = 0,004 < 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan kecemasan karyawan PT. Sea Asih Lines. Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan pada karyawan pengguna media sosial. Hal ini berarti tingkat *body image* mempengaruhi pada tingkat kecemasan, jika karyawan merasa *body image* sudah baik, maka kecemasan akan semakin rendah. Dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, pada penelitian yaitu *body image* dan

kecenderungan pembelian impulsif pada remaja memiliki hubungan yang negatif dan signifikansi ($r=-0,433$, $p<0,05$) menunjukkan bahwa semakin positif *body image* pada remaja maka kecenderungan pembelian impulsif akan semakin rendah[13].

Pada hasil analisis penelitian regresi mengatakan terdapat korelasi antara citra tubuh (*Body Image*) pada kecemasan berbicara di depan umum melalui nilai koefisien $r=-,45$ ($p<,001$) arah hubungan yang negatif menunjukkan semakin positif citra tubuh (*Body Image*) maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum begitu pula sebaliknya. Tingkat signifikansi korelasi $\rho=.01$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan berbicara di depan umum[4].

Kecemasan yang terjadi karena ketidakpuasan terhadap penilaian citra tubuh, Penilaian orang lain terhadap dirinya baik di media sosial maupun kehidupan nyata dapat memberi pengaruh terhadap kinerja di perusahaan.

4. KESIMPULAN

1. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai R square $=-0.387$ dengan ρ (*two tailed*) $< 0,01$. Dengan nilai signifikansi 0,022. Hasil tersebut membuktikan bahwa *body image* berpengaruh dengan adanya hubungan yang negatif terhadap kecemasan Pada Karyawan Pengguna Media Sosial. Hal ini berarti jika karyawan merasa *body image* sudah baik, maka kecemasan akan semakin rendah. Dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.
2. Pada variabel kecemasan yang memiliki tingkat kecemasan tinggi adalah 2,9% (1 orang), yang dikategorisasikan memiliki kecemasan yang sedang sebesar 65,7% (23 orang), sedangkan yang memiliki kecemasan yang rendah adalah 31,4% (11 orang).
3. Pada variabel *body image* yang berada dikategori tinggi 31,4% (11 orang), yang dikategorisasikan mempunyai level/status *body image* yang sedang sebanyak 68,6% (24 orang), sedangkan yang memiliki *body image* yang rendah tidak ada.

5. SARAN

Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa karyawan mempunyai *body image* yang cukup baik, maka diharapkan untuk bisa meningkatkan semangat kerja mengingat bahwa semangat dalam berkerja dapat membuat produktifitas kinerja karyawan baik, selain itu juga dapat menambah kepercayaan diri pada individu tersebut agar bekerja dengan giat dan memperoleh prestasi di dalam perusahaan. Penelitian Selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kecemasan dengan variabel psikologis yang lainnya agar lebih beragam. Peneliti juga menyarankan untuk menggunakan subyek yang lebih banyak agar memperoleh variasi subyek yang lebih beragam. Peneliti selanjutnya, disarankan untuk merancang perencanaan penelitian yang matang terkait waktu pengambilan data dan menggunakan bahasa yang lebih gampang agar mudah dipahami oleh subyek.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak Universitas Potensi Utama yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Felita,Pamela.Siahaja,Christine.Wijaya,Vania.Melisa,Gracia.Chandra,Marcella dan Dahesihsari, Rayini. (2016, Mei). *Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA(Vol.5,No.1)
- [2] Sidik,Suyanto.(2013, Mei). *Dampak Undang-Undang Informasi Dan Transaksi Elektronik (ITE) Terhadap Perubahan Hukum Dan Sosial Dalam Masyarakat*. Universitas bhayangkara Jakarta Raya.(Vol.1,No.1)

- [3] Banno,N Ahmad & Ali. 2012. *Relationship of harga diri and harga diri : a comporative study between male and female adolescent*. Pakistan journal of clinical psychology.(Vol.11,No.2)
- [4] Rahmadani,Tika & Dian (2017). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjajaran*. *Journal Empati Universitas Diponegoro*, Volume 6 nomor 4 oktober 2017. Diunduh dari <http://ejournal.ac.id> (10/05/2019)
- [5] Samosir,D & Sawitri. 2015. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Awal Kelas VII*. *Jurnal Empati Universitas Diponegoro*,4(2),14-19. Diunduh dari <http://media.neliti.com>(11/04/2019)
- [6] Lintang, Anastasia.Ismanto, Amatus Yudi Dan Onibala, Franly. 2015. *Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Manado*. *Ejournal keperawatan Universitas Sam Ratulangi*,Volume 3 Nomor 2 Mei 2015. Diunduh dari <http://ejournal.unsrat.ac.id>(12/05/2019)
- [7] Annisa, Dona Fitri dan Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2),93-99. Diunduh Dari [Ejournal.Unp.Ac.Id/Index.Php/Konselor/Article/Download/6480/5041](http://ejournal.Unp.Ac.Id/Index.Php/Konselor/Article/Download/6480/5041)
- [8] <http://www.tribunnews.com/lifestyle/2012/07/31/semioacast-posting-posting-twitter-jakarta-no-1-clonia-bandung-no-6>. diakses 10 agustus 2014
- [9] Trismiati.2004. *Perbedaan Tingkat Kecemasana Antara Pria Dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap Di RSUP dr Sarjito Yogyakarta*. Palembang : Universitas Bina Dharma
- [10] Trisaning,2012. *Hubungan Karakteristik, Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Pasien Pasca Didiagnosa Kusta di Poli Kusta RSUD Tugurejo Semarang*. Melalui <http://digilib.unimus.ac.id>.(23/01/2019)
- [11] Hawari, Dadang. 2016. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- [12] Arikunto,Prof.Dr.Suharsini.2000.*Manajemen Penelitian* Jakarta: PT. Rineka Cipta
- [13] Septian,Heribertus.2016. *Hubungan Antara Body Image Dan Kecenderungan Pembelian Impulsif Pada Remaja*.Skripsi.Fakultas Psikologi.Universitas Sanata Darma.Yogyakarta
- [14] Mirawati, M. (2019). *Kematangan Sosial Siswa Kelas Xii Di SMK TI Swasta Budi Agung Ditinjau Dari Keyakinan Diri Akademik Dan Jenis Kelas*. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(1), 15-29.
- [15] Mirawati, M. (2018). *Meningkatkan Harga Diri Melalui Pemberian Reinforcement Untuk Mengurangi Intensitas Menyontek Pada Mata Pelajaran Matematika Di SD Negeri 064015 Medan*. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 1(2), 165-179.
- [16] Mirawati, M. (2019). *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Dan Kekompakan Kelompok Dalam Memantapkan Perencanaan Karir Siswa SMA Budi Agung Medan*. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 11-22.
- [17] Oktariani, O. (2019). *Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan*. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 98-112.
- [18] Oktariani, O. (2018). *Peranan Self Efficacy Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa*. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 41-50.
- [19] Rahmalia, D., & Sary, N. (2017, November). *Makna Pernikahan Pada Istri Yang Menggugat Cerai Suami*. In *Prosiding Seminar Nasional Darmajaya* (Vol. 1, No. 1, pp. 83-100).
- [20] Rahmalia, D., & Sary, N. (2018). *Dinamika Psikologis pada Wanita Menggugat Cerai Suami*. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 59-66.
- [21] Rahmalia, D. (2017). *Kepuasan Kompensasi Ekstrinsik Dan Instrinsik Terhadap Intensi Keluar*. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 1(1), 1-11.
- [22] Rahmalia, D. (2019). *Makna Hidup Pada Wanita Dewasa Madya Yang Belum Menikah*. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 23-32.
- [23] Nasution, F. Z. (2019). *Gambaran Konflik Emosi Remaja Dengan Orang Tua Menggunakan Metode SACK'S Sentence Completion Test*. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 122-135.

- [24] Zahara, F. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 77-87.
- [25] Zahara, F. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rsu Pku Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(1), 42-53.
- [26] Zahara, F. (2018). Pengendalian Emosi Ditinjau Dari Pola Asuh Orangtua Pada Siswa Usia Remaja Di SMA Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 1(2), 94-109.
- [27] Zahara, F. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMA Negeri 7 Medan.
- [28] Zuraida, Z. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Ramaja Di Panti Asuhan Al Jam'iyatul Washliyah. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 3(1), 01-10.
- [29] Zuraida, Z. (2019). Konsep Diri Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 88-97.
- [30] Zuraida, Z. (2019). Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(1), 30-41.
- [31] Zuraida, Z. (2018). Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 1(2), 110-124.