

PENGARUH *INTERNALIZED WEIGHT STIGMA* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA

Ivana¹

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: ivana050901@gmail.com

Masuk: 04-03-2022, revisi: 06-04-2022, diterima untuk diterbitkan: 30-05-2022

ABSTRAK

Di masa kini, penampilan menjadi suatu hal yang sangat penting. Orang-orang yang penampilannya dinilai menarik adalah orang-orang yang memiliki massa tubuh ideal. Mereka yang dianggap bertubuh gemuk umumnya dinilai tidak cantik atau tampan. Individu yang dinilai bertubuh kegemukan ini cenderung mengalami pengalaman buruk, seperti *bullying* dan *body shaming*, oleh karena adanya stigma terkait massa tubuh. Akibatnya, mereka menjadi rentan terhadap tingkat *internalized weight stigma* dan kecemasan sosial yang tinggi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengukur seberapa besar pengaruh *internalized weight stigma* terhadap tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa yang sedang memasuki usia *emerging adulthood*. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimental, dengan teknik analisis data menggunakan regresi linear. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *convenience sampling*. Sebanyak 504 data partisipan digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *internalized weight stigma* yang positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa dengan kategori usia *emerging adulthood*. Adapun peran *internalized weight stigma* terhadap kecemasan sosial diketahui sebesar 57,3%.

Kata Kunci: *Internalized Weight Stigma*; Kecemasan Sosial; Mahasiswa; *Emerging Adulthood*

ABSTRACT

In this day, appearance is very important. People whose appearance is considered attractive, are people who have an ideal body mass. Those who are considered fat are generally judged not to be beautiful or handsome. Individuals who are considered fat tend to have bad experiences, such as bullying and body shaming, because of the stigma associated with body mass. As the result, they are vulnerable to high levels of internalized weight stigma and social anxiety. This study was conducted with the aim of measuring how much influence the internalized weight stigma has on the level of social anxiety in college students who are in the age of emerging adulthood. The method in this research is non-experimental quantitative, with data analysis technique using linear regression. The sampling technique used in this study is convenience sampling. A total of 504 participant data were used in this study. The results showed that there is a positive and significant effect of internalized weight stigma on the social anxiety of college students in the emerging adulthood age category. The role of internalized weight stigma on social anxiety is known to be 57.3%.

Keywords: *Internalized Weight Stigma*; Social Anxiety; College Students; *Emerging Adulthood*.

1. PENDAHULUAN

Pada masa kini, penampilan dianggap sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Kesan pertama (*first impression*) terhadap orang yang baru ditemui seringkali diperoleh hanya dengan menilai penampilan fisik orang tersebut (Andiani, 2017; Hutapea, 2012). Bahkan, Graves dan Powell (1988) menyatakan bahwa penampilan dapat menggambarkan jati diri dan sebagai cerminan kepribadian seseorang. Dengan melihat penampilan fisik, penilaian terhadap seseorang dapat diperoleh, seperti rapi, bersih, atau bertanggung jawab atas tubuhnya.

Kini, dalam dunia profesi sekalipun, penampilan secara fisik menjadi sangat penting dan dijadikan sebagai salah satu faktor penentu diterima atau tidaknya seseorang dalam melamar pekerjaan. Misalnya, lowongan pekerjaan sebagai *sales*, *receptionist*, atau *teller bank*, akan menuntut terpenuhinya kriteria tertentu atas penampilan fisik calon karyawannya. Begitu juga dalam profesi model, artis, dan pramugari yang memiliki ketentuan khusus mengenai penampilan secara fisik (Andiani, 2017). Oleh sebab itu, tidak aneh jika setelah beranjak dewasa, seseorang akan lebih memerhatikan penampilan fisiknya.

Memasuki masa transisi dari remaja menuju dewasa awal (*emerging adulthood*), individu yang berusia 18 hingga 25 tahun, termasuk mahasiswa, telah mengalami perubahan bentuk tubuh dan sudah sepatutnya menuntaskan dengan baik salah satu tugas perkembangannya, yaitu penerimaan atas kondisi dan penampilan fisik dirinya sendiri (Arnett, 2018). Tetapi faktanya, terdapat banyak mahasiswa yang tidak puas dengan penampilan fisiknya karena merasa gagal mencapai standar kecantikan atau ketampanan di masyarakat (Diannur, 2019). Contohnya, di tahun 2020, terdapat seorang mahasiswa di salah satu universitas di Kota Semarang, yang kisahnya viral di media sosial karena telah menurunkan massa tubuhnya sebanyak 39 kg. Mahasiswa tersebut mengaku bahwa ia melakukan hal tersebut karena sebelumnya sering di-*bully* oleh karena massa tubuhnya (Febriani, 2020). Contoh kasus lainnya yang berujung tragis, terjadi pada seorang mahasiswa berusia 22 tahun bunuh diri setelah mengalami depresi karena diet yang ia terapkan gagal dan justru menurunkan kondisi kesehatan fisiknya secara drastis (Susilawati & Azizah, 2020).

Orang-orang yang dinilai cantik adalah orang yang bertubuh langsing (Hutapea, 2012). Sedangkan untuk laki-laki, akan dinilai sebagai seseorang yang tampan apabila memiliki tubuh yang kekar atau berotot (Akbar & Jannah, 2019). Standar kecantikan atau ketampanan tersebut juga semakin diperkuat oleh iklan-iklan yang tayang di televisi (Akbar & Jannah, 2019; Hutapea, 2012). Akibatnya, individu yang tidak memenuhi standar tersebut, seperti individu yang kegemukan, sering mendapat komentar negatif terkait penampilan fisiknya. Tidak hanya itu, individu yang massa tubuhnya tidak ideal, lebih besar potensinya untuk menjadi korban *bullying* dan *body shaming* dibandingkan dengan orang bermassa tubuh ideal (Laily, 2020; Van Geel et al., 2014).

Semakin tinggi frekuensi individu memperoleh penilaian negatif dan perlakuan buruk oleh karena massa tubuhnya, maka semakin mudah individu tersebut memiliki tingkat *internalized weight stigma* yang tinggi (Ratcliffe & Ellison, 2015). *Internalized weight stigma* adalah sudut pandang individu yang merasa bahwa massa tubuhnya berlebih serta menganggap hal tersebut sepenuhnya merupakan kesalahan dia dan menilai buruk diri sendiri. *Internalized weight stigma* memiliki dampak negatif bagi kehidupan orang yang mengalaminya. Tingkat *internalized weight stigma* yang tinggi menyebabkan individu menilai negatif dirinya sendiri, memiliki tingkat *psychological distress* yang tinggi, serta rentan mengalami depresi dan gangguan makan (Ratcliffe & Ellison, 2015).

Orang-orang yang memiliki tingkat *internalized weight stigma* tinggi, tidak selalu adalah orang yang bertubuh gemuk. Orang yang kurus atau bahkan yang memiliki massa tubuh normal sekalipun, dapat memiliki tingkat *internalized weight stigma* yang tinggi (O'Brien et al., 2016; Puhl et al., 2017; Schvey & White, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Puhl et al (2017) menunjukkan bahwa, dari total 3.504 partisipan, terdapat 5.1% orang yang kurus dan 17.4% bermassa tubuh ideal yang memiliki tingkat *internalized weight stigma* lebih tinggi dari rata-rata. Temuan tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian O'Brien et al (2016), juga hasil penelitian

Schvey dan White (2015), yang menunjukkan adanya *internalized weight stigma* pada individu dengan massa tubuh ideal dan kurus. Artinya, terdapat sebagian orang dengan massa tubuh ideal ataupun di bawah ideal yang merasa dirinya gemuk dan menginternalisasi stigma terkait massa tubuh kegemukan tersebut.

Peneliti melakukan wawancara personal terhadap dua orang teman untuk mendalami fenomena *internalized weight stigma* ini. Berdasarkan kategori BMI, salah satu dari ketiga orang yang diwawancarai memiliki massa tubuh ideal, dan satu orang lainnya bermassa tubuh kegemukan. Saat ditanya mengenai pendapat diri terkait massa tubuhnya sendiri, individu yang bermassa tubuh normal menjawab bahwa ia kadang masih merasa gemuk karena perutnya yang terlihat buncit (Cynthia, komunikasi personal, April 25, 2022). Sedangkan, individu yang kegemukan menjelaskan bahwa ia memang merasa gemuk dan perlu menurunkan massa tubuhnya (H. Zhuang, komunikasi personal, April 25, 2022). Ini menunjukkan bahwa tidak hanya individu kegemukan saja yang merasa tidak puas dan perlu mengubah massa tubuhnya, melainkan juga pada individu dengan kategori BMI lainnya.

Orang-orang yang mengalami *internalized weight stigma* juga rentan terhadap kecemasan sosial (Özşahin & Altıntaş, 2018). Hal ini dapat terjadi karena besarnya tuntutan atas penampilan fisik agar sesuai dengan standar kecantikan atau ketampanan, juga banyaknya komentar negatif atau perlakuan buruk, seperti *bullying* dan *body shaming*, dari orang-orang di sekitarnya.

Kecemasan sosial ditandai dengan perasaan takut atau gelisah pada situasi sosial dimana individu merasa adanya kemungkinan ia sedang diawasi oleh orang lain (American Psychiatric Association, 2013), contohnya seperti sedang berbincang-bincang dengan sekelompok orang atau saat melakukan pertunjukan di tempat umum. Sebenarnya, kecemasan sosial tidaklah selalu bersifat maladaptif. Pada tingkat intensitas yang normal, kecemasan sosial dapat dikategorikan sebagai perasaan malu (*shyness*) yang umum terjadi (Kearney, 2005). Namun, apabila terjadi secara terus-menerus dan pada tingkat intensitas yang tinggi, tentu akan mengganggu kehidupan individu dan dapat dikategorikan sebagai gangguan mental (American Psychiatric Association, 2013).

Kecemasan sosial banyak ditemui pada mahasiswa. Pada tahun 2009 di Inggris, sebanyak 16,4% mahasiswa mengalami kecemasan sosial (Russell & Shaw, 2009). Kecemasan sosial yang diderita oleh mahasiswa tersebut terbagi menjadi empat tingkat keparahan: sebanyak 6,5% mahasiswa berada di tingkat *moderate*, 6,7% berada di tingkat *marked*, 2,5% pada tingkat *severe*, dan sebesar 0,7% pada tingkat *very severe*. Di tahun 2019 hingga 2020, prevalensi kecemasan sosial pada individu dewasa muda di tujuh negara meningkat menjadi 36,2% (Jefferies & Ungar, 2020). Negara Amerika Serikat (AS) menempati urutan pertama prevalensi kecemasan sosial tertinggi (57,6%), diikuti oleh negara Brazil (42,4%), Thailand (41,4%), China (32,1%), Vietnam (30,7%), Russia (27,0%), dan terakhir Indonesia (22,9%). Kecemasan sosial di Indonesia merupakan peringkat kedua gangguan mental yang paling umum ditemui, hanya berada dibawah gangguan depresi (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Kecemasan sosial yang berlebihan memiliki dampak buruk bagi kehidupan mahasiswa tersebut. Kecemasan sosial berpotensi menurunkan performa mahasiswa dalam menempuh kuliahnya. Kecemasan sosial umumnya juga menjadikan individu memiliki kualitas hidup yang rendah (American Psychiatric Association, 2013; Jefferies & Ungar, 2020). Mahasiswa yang memiliki

kecemasan sosial juga cenderung berpotensi lebih tinggi untuk tidak menikah nantinya atau bahkan bercerai setelah menikah (American Psychiatric Association, 2013).

Selain itu, mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi, juga berpotensi mengalami keluhan somatik pada situasi sosial, seperti mual, pusing, atau tubuh gemetar. Individu tersebut juga lebih rentan mengalami kecemasan lainnya yang bersifat lebih umum, rentan terhadap *selective mutism*, cenderung menunjukkan perilaku bermasalah, rentan untuk menggunakan obat-obatan terlarang, serta rentan mengalami depresi dan bunuh diri (Kearney, 2005). Dari sini dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial memengaruhi aspek-aspek kehidupan pengidapnya secara luas dan bersifat negatif.

Terdapat beberapa faktor yang dapat memicu kecemasan sosial, salah satunya adalah faktor lingkungan dan orang-orang di sekitar individu (Mohammadi et al., 2020). Buruknya penerimaan dan kualitas pertemanan dengan teman sebaya juga berpotensi menjadi penyebab kecemasan sosial (Chiu et al., 2021). Selain itu, *bullying* dan *body shaming* juga memicu kecemasan sosial (İçellioğlu & Özden, 2014; Wijaya et al., 2021). Wajar saja apabila mahasiswa yang gemuk dan mendapat penolakan serta perlakuan buruk dari teman-temannya, menjadi rentan mengalami kecemasan sosial.

Telah ada penelitian yang membahas *internalized weight stigma* pada orang-orang yang mengidap obesitas dan hubungannya dengan kecemasan sosial. Salah satu hasil penelitian terkait hal ini, yang dilakukan oleh Friedman et al (2008), menunjukkan bahwa kecemasan sosial lebih banyak ditemukan pada orang-orang yang mengidap obesitas dan memiliki tingkat *internalized weight stigma* tinggi.

Namun, umumnya penelitian mengenai pengaruh *internalized weight stigma* terhadap kecemasan sosial hanya meneliti orang-orang yang gemuk. Padahal, telah ada penelitian yang menjelaskan bahwa *internalized weight stigma* juga dapat terjadi pada orang dengan massa tubuh normal atau kurus (O'Brien et al., 2016; Puhl et al., 2017; Schvey & White, 2015). Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian lebih lanjut terkait *internalized weight stigma*, tidak hanya pada orang dengan tubuh gemuk, melainkan pada seluruh kategori massa tubuh.

Selain itu, Peneliti juga belum menemukan adanya penelitian di Indonesia yang membahas pengaruh *internalized weight stigma* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa. Oleh sebab itu, Peneliti ingin melakukan penelitian ini dengan harapan dapat memberi tambahan wawasan dan menjadi dasar penyusunan strategi atau program untuk mengatasi kecemasan sosial yang disebabkan oleh tingginya tingkat *internalized weight stigma*.

2. Metode

Partisipan

Karakteristik partisipan penelitian ini adalah mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang sedang memasuki usia *emerging adulthood* atau berusia 18 hingga 25 tahun. Terdapat sejumlah 504 orang yang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Dari keseluruhan partisipan, sebanyak 159 (31,5%) orang berjenis kelamin laki-laki dan 345 (68,5%) orang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan data yang telah diperoleh, diketahui bahwa sebanyak 81 (16%) orang termasuk ke dalam kategori BMI kurus, 328 (65,1%) orang termasuk ke dalam kategori BMI normal, 79 (15,7%) orang termasuk ke dalam kategori BMI pra-obesitas, 14 (2,8%) orang termasuk ke dalam kategori BMI obesitas kelas I, tidak ada (0%) orang yang termasuk ke dalam

kategori BMI obesitas kelas II, dan 2 (0,4%) orang yang termasuk ke dalam kategori BMI obesitas kelas III.

Prosedur

Peneliti menggunakan teknik *convenience sampling* untuk mengumpulkan data partisipan yang diperlukan dalam penelitian ini. Teknik *convenience sampling* dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google Forms melalui media sosial kepada teman-teman Peneliti yang memenuhi kriteria untuk dijadikan partisipan dalam penelitian ini. Peneliti melakukan penyebaran *link* Google Forms beberapa kali dengan waktu yang berbeda, antara bulan Desember 2021 hingga Maret 2022.

Alat ukur

Kuesioner penelitian terdiri dari empat bagian yang berbeda. Bagian pertama dari kuesioner ini adalah *informed consent* yang menjelaskan tentang identitas Peneliti, institusi pendidikan Peneliti, penjelasan maksud serta tujuan dilakukannya penelitian, jaminan atas kerahasiaan identitas partisipan, dan permohonan agar partisipan mengisi kuesioner dengan sejujur-jujurnya sesuai keadaan yang sebenarnya. Pada bagian pertama ini juga terdapat kolom yang perlu dicentang sebagai tanda menyetujui pernyataan yang menyebutkan bahwa partisipan bersedia datanya digunakan dalam penelitian dan mengikuti proses penelitian tanpa paksaan dari pihak manapun. Bagian kedua dari kuesioner penelitian berisikan pertanyaan terkait identitas partisipan, seperti nama dan jenis kelamin. Pada bagian kedua, Peneliti juga menanyakan massa tubuh dan tinggi badan partisipan, untuk nantinya digunakan dalam perhitungan *body mass index* (BMI). Bagian ketiga dari kuesioner ini berisikan alat ukur *internalized weight stigma* yang dikembangkan oleh Lillis et al (2010), yaitu *Weight Self-stigma Questionnaire* (WSSQ). Pada bagian keempat dari kuesioner penelitian ini, terdapat alat ukur kecemasan sosial yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998), yaitu *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A).

WSSQ dikembangkan oleh Lillis et al (2010) untuk menciptakan alat ukur *internalized weight stigma* yang multidimensional. WSSQ dinilai tidak hanya dapat mengukur tingkat *internalized weight stigma* pada orang yang gemuk, tetapi juga pada orang bermassa tubuh ideal atau di bawah ideal (Pakpour, 2019). Alat ukur ini menggunakan skala *Likert* dengan lima pilihan jawaban. WSSQ secara keseluruhan terdiri dari 12 butir dan dua dimensi yang diukur, yaitu *self-devaluation subscale* dan *fear of enacted stigma subscale*. *Self-devaluation subscale* adalah dimensi yang mengukur persepsi negatif dan perasaan malu individu terhadap massa tubuhnya sendiri, sedangkan *fear of enacted stigma subscale* adalah dimensi yang mengukur tingkat kekhawatiran atau ketakutan dalam diri seseorang akan adanya kemungkinan perlakuan diskriminasi yang ditujukan kepadanya oleh karena massa tubuh yang ia miliki (Lillis et al., 2010).

SAS-A digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kecemasan sosial partisipan. Meski awalnya alat ukur ini ditujukan hanya untuk remaja, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa SAS-A juga dapat digunakan untuk mengukur kecemasan sosial pada mahasiswa berusia 18-25 tahun (Alam et al., 2021; Brook & Willoughby, 2015; Yulianti et al., 2020). Alat ukur ini menggunakan skala *Likert* dengan lima pilihan jawaban. SAS-A terdiri dari total 18 butir dan tiga dimensi yang diukur, yaitu *Fear of Negative Evaluation* (FNE), *Social Avoidance and Distress-New* (SAD-New), dan *Social Avoidance and Distress-General* (SAD-G). FNE adalah dimensi yang mengukur tingkat perasaan takut yang ada dalam diri individu

akan adanya evaluasi atau penilaian yang buruk dari orang di sekitar terhadap dirinya. SAD-New adalah dimensi yang mengukur tingkat perasaan tertekan dan perilaku menghindar dari interaksi atau situasi sosial yang baru di mana individu tersebut belum merasa familier. Dimensi terakhir, yaitu SAD-G, adalah dimensi yang mengukur tingkat penghindaran sosial atau perasaan gelisah yang muncul apabila dihadapkan pada interaksi atau situasi sosial, dengan orang dan tempat yang belum ataupun sudah dikenalnya (La Greca & Lopez, 1998).

3. HASIL

Gambaran data *internalized weight stigma* pada mahasiswa

Pada sub bagian ini akan dibahas mengenai gambaran *internalized weight stigma* pada partisipan penelitian. Alat ukur untuk variabel *internalized weight stigma* menggunakan skala *Likert* dengan poin 1-5. *Mean hipotetik (median)* dari alat ukur tersebut adalah 3, sedangkan *mean empirik* adalah 2.8145. Skor *mean empirik* sedikit lebih kecil dibandingkan dengan skor *mean hipotetik* ($2.8145 < 3$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat *internalized weight stigma* pada partisipan sedikit rendah, yang berarti bahwa mahasiswa tidak terlalu menginternalisasi stigma terkait massa tubuh, meski masih dapat ditemukan sejumlah mahasiswa yang menginternalisasi stigma tersebut. Untuk penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran data *internalized weight stigma*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-devaluation</i>	504	1.00	5.00	2.8710	.85367
<i>Fear of enacted stigma</i>	504	1.00	4.83	2.7579	.92312
<i>Internalized weight stigma</i>	504	1.00	4.75	2.8145	.85379

Gambaran data kecemasan sosial pada mahasiswa

Pada sub bagian ini akan dibahas mengenai gambaran kecemasan sosial pada partisipan penelitian. Alat ukur untuk variabel kecemasan sosial menggunakan skala *Likert* dengan poin 1-5. *Mean hipotetik (median)* dari alat ukur tersebut adalah 3, sedangkan *mean empirik* adalah 3.0970. Skor *mean empirik* sedikit lebih besar dibandingkan dengan skor *mean hipotetik* ($3.0970 > 3$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada partisipan sedikit tinggi, yang berarti bahwa mahasiswa masih sedikit mengalami kecemasan sosial. Untuk penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Gambaran data kecemasan sosial

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Fear of negative evaluation</i>	504	1.00	5.00	3.1124	1.06778
<i>Social avoidance and distress-new</i>	504	1.00	5.00	3.1842	1.04439

<i>Social avoidance and distress-general</i>	504	1.00	5.00	2.9355	1.04070
Kecemasan sosial	504	1.00	5.00	3.0970	1.00568

Hasil uji regresi kedua variabel pada seluruh partisipan

Pada analisis data utama, peneliti menemukan bahwa *internalized weight stigma* mempengaruhi kecemasan sosial mahasiswa yang usianya termasuk ke dalam kategori *emerging adulthood*. Analisis dilakukan menggunakan metode regresi linear dengan data yang terdistribusi secara normal. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai korelasi antara *internalized weight stigma* dengan kecemasan sosial adalah sebesar $r = 0.757$, $p = 0.000 < 0.05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *internalized weight stigma* dengan kecemasan sosial.

Pada uji hipotesis, hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai F sebesar 675.592 dengan tingkat signifikansi 0.000. Ini menunjukkan adanya pengaruh *internalized weight stigma* yang signifikan terhadap kecemasan sosial mahasiswa dengan kategori usia *emerging adulthood*. Pada perhitungan nilai regresi, diperoleh nilai *adjusted R square* sebesar 0.573. Hal ini berarti *internalized weight stigma* berperan sebesar 57.3% pada kecemasan sosial, sedangkan 42.7% ($100\% - 57.3\% = 42.7\%$) sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Selain itu, hasil analisis data menunjukkan bahwa *internalized weight stigma* memiliki $t = 25.992$ dan sig. (p) = $0.000 < 0.05$, artinya *internalized weight stigma* berperan positif secara signifikan terhadap kecemasan sosial.

Hasil uji regresi kedua variabel pada partisipan dengan kategori BMI kurus

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai F sebesar 100.194, dengan nilai $t = 10.010$ dan sig. (p) = $0.000 < 0.05$, artinya *internalized weight stigma* berperan secara positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial mahasiswa dengan kategori BMI kurus. Pada perhitungan nilai regresi, diperoleh nilai *adjusted R square* sebesar 0.554. Hal ini berarti *internalized weight stigma* berperan sebesar 55.4% pada kecemasan sosial mahasiswa yang kurus, sedangkan 44.6% ($100\% - 55.4\% = 44.6\%$) sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil uji regresi kedua variabel pada partisipan dengan kategori BMI normal

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai F sebesar 379.205, dengan nilai $t = 19.473$ dan sig. (p) = $0.000 < 0.05$, artinya *internalized weight stigma* berperan secara positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial mahasiswa dengan kategori BMI normal. Pada perhitungan nilai regresi, diperoleh nilai *adjusted R square* sebesar 0.536. Hal ini berarti *internalized weight stigma* berperan sebesar 53.6% pada kecemasan sosial mahasiswa yang bermassa tubuh normal, sedangkan 46.4% ($100\% - 53.6\% = 46.4\%$) sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil uji regresi kedua variabel pada partisipan dengan kategori BMI gemuk

Peneliti mengelompokkan individu dengan kategori BMI pra-obesitas, obesitas kelas I, dan obesitas kelas III sebagai individu yang kegemukan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai F sebesar 232.572, dengan nilai $t = 15.250$ dan sig. (p) = $0.000 < 0.05$, artinya *internalized weight stigma* berperan secara positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial mahasiswa dengan kategori BMI gemuk. Pada perhitungan nilai regresi, diperoleh nilai *adjusted R square* sebesar 0.711. Hal ini berarti *internalized weight stigma* berperan sebesar 71.1% pada kecemasan sosial mahasiswa yang kegemukan, sedangkan 28.9% ($100\% - 71.1\% = 28.9\%$) sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil uji beda *means internalized weight stigma* berdasarkan jenis kelamin

Dikarenakan data per kelompok tidak terdistribusi secara normal, maka perhitungan dilakukan dengan menggunakan metode *Mann-Whitney U Test*. Analisis *Mann-Whitney U* dilakukan untuk membandingkan tingkat *internalized weight stigma* laki-laki dengan perempuan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat *internalized weight stigma* laki-laki adalah sebesar 2.7264 ($SD = 0.87296$), sedangkan nilai rata-rata *internalized weight stigma* perempuan adalah 2.8551 ($SD = 0.84300$), dengan nilai $z = -1.661$, $p = 0.097 > 0.05$. Hal ini berarti tidak ada perbedaan tingkat *internalized weight stigma* yang signifikan antara partisipan laki-laki dan perempuan. Untuk penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji beda *means internalized weight stigma* berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Mean	Std. deviation	z	Sig. (p)
Laki-laki	2.7264	0.87296	-1.661	0.097
Perempuan	2.8551	0.84300		

Hasil uji beda *means kecemasan sosial* berdasarkan jenis kelamin

Dikarenakan data per kelompok tidak terdistribusi secara normal, maka perhitungan dilakukan dengan metode *Mann-Whitney U Test*. Analisis *Mann-Whitney U* dilakukan untuk membandingkan tingkat kecemasan sosial laki-laki dengan perempuan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan sosial laki-laki adalah sebesar 2.9769 ($SD = 1.01121$), sedangkan nilai rata-rata tingkat kecemasan sosial perempuan adalah 3.1523 ($SD = 0.99974$), dengan nilai $z = -1.882$, $p = 0.060 > 0.05$. Hal ini berarti tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sosial yang signifikan antara partisipan laki-laki dan perempuan. Untuk penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji beda *means kecemasan sosial* berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Mean	Std. deviation	Z	Sig. (p)
Laki-laki	2.9769	1.01121	-1.882	0.060
Perempuan	3.1523	0.99974		

Hasil uji beda *means internalized weight stigma* berdasarkan kategori BMI

Dikarenakan data per kelompok tidak terdistribusi secara normal, maka perhitungan dilakukan dengan menggunakan metode *Kruskall-Wallis H Test*. Analisis *Kruskall-Wallis H* dilakukan untuk membandingkan tingkat *internalized weight stigma* pada kelompok partisipan dengan kategori BMI kurus, normal, pra-obesitas, obesitas kelas I, dan obesitas kelas III. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *internalized weight stigma* yang signifikan pada kelompok partisipan dengan kategori BMI kurus ($mean = 2.6224$, $SD = 0.81565$), normal ($mean = 2.7449$, $SD = 0.84614$), pra-obesitas ($mean = 3.1698$, $SD = 0.79746$), obesitas kelas I ($mean = 3.3988$, $SD = 0.78322$), dan obesitas kelas III ($mean = 3.8750$, $SD = 0.41248$), dengan nilai $H = 32.218$, $p = 0.000$. Untuk penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil uji beda *means internalized weight stigma* berdasarkan kategori BMI

Kategori BMI	Mean	Std. deviation	H	Sig. (p)
Kurus	2.6224	0.81565	32.218	0.000
Normal	2.7449	0.84614		
Pra-obesitas	3.1698	0.79746		
Obesitas kelas I	3.3988	0.78322		
Obesitas kelas III	3.8750	0.41248		

Hasil uji beda *means* kecemasan sosial berdasarkan kategori BMI

Dikarenakan data per kelompok tidak terdistribusi normal, maka perhitungan dilakukan dengan metode *Kruskall-Wallis H Test*. Analisis *Kruskall-Wallis H* dilakukan untuk membandingkan tingkat kecemasan sosial pada partisipan dengan kategori BMI kurus, normal, pra-obesitas, obesitas kelas I, dan obesitas kelas III. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial yang signifikan pada kelompok partisipan dengan kategori BMI kurus ($mean = 2.9973$, $SD = 1.09117$), normal ($mean = 3.0444$, $SD = 0.97869$), pra-obesitas ($mean = 3.3214$, $SD = 1.01737$), obesitas kelas I ($mean = 3.5238$, $SD = 0.87155$), dan obesitas kelas III ($mean = 3.9167$, $SD = 0.27499$), dengan nilai $H = 10.544$, $p = 0.032$. Untuk penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil uji beda *means* kecemasan sosial berdasarkan kategori BMI

Kategori BMI	Mean	Std. deviation	H	Sig. (p)
Kurus	2.9973	1.09117	10.544	0.032
Normal	3.0444	0.97869		
Pra-obesitas	3.3214	1.01737		
Obesitas kelas I	3.5238	0.87155		
Obesitas kelas III	3.9167	0.27499		

4. DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa *internalized weight stigma* mempengaruhi kecemasan sosial secara signifikan, baik pada individu dengan kategori BMI kurus, normal, atau kegemukan. *Internalized weight stigma* berperan secara positif terhadap kecemasan sosial, artinya semakin tinggi tingkat *internalized weight stigma*, semakin tinggi juga tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa dengan kategori usia *emerging adulthood*. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Friedman et al (2008), di mana hasil penelitian tersebut juga menunjukkan adanya peran *internalized weight stigma* terhadap kecemasan sosial. Kecemasan sosial menimbulkan perasaan takut untuk bepergian, merasa tidak nyaman di tengah keramaian, atau minder terhadap orang lain. Hal-hal tersebut dapat terjadi setelah seseorang secara berulang-ulang menerima pengalaman negatif dari orang-orang di lingkungan sosialnya akibat stigma terhadap massa tubuh (Friedman et al., 2008).

Berdasarkan hasil penelitian ini, di mana mayoritas (65,1%) partisipan termasuk kategori BMI normal, tidak ada perbedaan tingkat *internalized weight stigma* yang signifikan antara partisipan laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puhl et al (2017), di mana hasilnya menunjukkan bahwa pada tingkat *internalized weight stigma* rata-rata dan rendah, sebaran antara laki-laki dengan perempuan relatif sama. Akan tetapi, pada tingkat *internalized weight stigma* di atas rata-rata, jumlahnya didominasi oleh perempuan (Puhl et al., 2017). Hasil penelitian lain yang dilakukan terhadap orang-orang dengan kategori BMI kegemukan atau obesitas, juga menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami tingkat *internalized weight stigma* yang lebih tinggi (Boswell & White, 2015).

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sosial yang signifikan antara partisipan laki-laki dan perempuan. Meski tidak signifikan, tetap masih dapat terlihat perbedaan pada tingkat kecemasan sosial antara laki-laki dengan perempuan. Rata-rata tingkat kecemasan sosial laki-laki di bawah nilai *mean hipotetik*, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan sosial perempuan melebihi nilai *mean hipotetik*. Ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan sosial. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asher dan Aderka (2017) juga menunjukkan bahwa tingkat prevalensi kecemasan sosial perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *internalized weight stigma* yang signifikan pada kelompok partisipan dengan kategori BMI kurus, normal, pra-obesitas, obesitas kelas I, dan obesitas kelas III. Hasil tersebut didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puhl et al (2017), di mana diketahui bahwa individu dengan nilai BMI yang tinggi cenderung lebih rentan untuk memiliki tingkat *internalized weight stigma* yang tinggi juga. Meski begitu, masih terdapat sejumlah kecil orang dengan kategori BMI kurus atau normal yang memiliki tingkat *internalized weight stigma* tinggi (O'Brien et al., 2016; Puhl et al., 2017; Schvey & White, 2015).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial yang signifikan pada kelompok partisipan dengan kategori BMI kurus, normal, pra-obesitas, obesitas kelas I, dan obesitas kelas III. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Aldossari et al (2021), di mana hasil penelitian Beliau menunjukkan bahwa individu dengan kategori BMI yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *psychological distress* yang lebih tinggi juga.

Pengaruh *internalized weight stigma* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa dengan kategori usia *emerging adulthood* adalah sebesar 57,3%, sedangkan 42,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Salah satu faktor lain tersebut, yaitu faktor biologis, di mana orang tua menurunkan tingkat kecemasannya yang tinggi pada diri anak (Barlow, 2002; Durand, 2019). Faktor psikologis, seperti kecenderungan memusatkan pikiran dan perhatian pada hal-hal negatif, juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan sosial (Barlow, 2002; Durand, 2019). Selain itu, pengalaman negatif dalam berinteraksi sosial, seperti tidak diterima oleh teman sebaya dan menjadi korban *bullying*, juga dapat mempengaruhi kecemasan sosial (Barlow, 2002; Chiu et al., 2021; Durand, 2019; İçellioğlu & Özden, 2014; Wijaya et al., 2021).

Apabila dilihat lebih spesifik, peran *internalized weight stigma* terhadap kecemasan sosial lebih besar pada mahasiswa yang mengalami kegemukan (71,1%), dibandingkan pada mahasiswa yang bermassa tubuh normal (53,6%) dan kurus (55,4%). Hal ini dapat terjadi karena orang-orang bermassa tubuh gemuk memiliki tingkat *internalized weight stigma* yang cenderung lebih

tinggi (Puhl et al., 2017), sehingga lebih besar juga perannya terhadap tingkat kecemasan sosial yang dialami individu.

Pada penelitian ini, masih terdapat keterbatasan yang diharapkan nantinya dapat dilengkapi oleh penelitian-penelitian selanjutnya. Keterbatasan penelitian ini, yaitu tidak diperolehnya partisipan dengan kategori BMI obesitas kelas II dan hanya memperoleh sedikit partisipan dengan obesitas kelas III. Oleh karena itu, peneliti tidak melakukan analisis *post-hoc* pada uji beda *means* variabel berdasarkan kategori BMI.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *internalized weight stigma* memengaruhi kecemasan sosial mahasiswa *emerging adulthood* secara positif dan signifikan, yaitu sebesar 57,3%. Ini berarti semakin tinggi tingkat *internalized weight stigma*, semakin tinggi juga tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa dengan kategori usia *emerging adulthood*.

Saran untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya dilakukan spesifik hanya terhadap partisipan dengan salah satu kategori BMI. Dengan demikian, penelitian tersebut dapat menutupi kekurangan penelitian ini, di mana Peneliti tidak memperoleh partisipan dengan obesitas kelas II dan hanya memperoleh sedikit partisipan dengan obesitas kelas III. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas kategori usia partisipan dan variabel dependen yang diteliti, sehingga pemahaman mengenai *internalized weight stigma* menjadi semakin lengkap.

Saran bagi institusi pendidikan/komunitas untuk menyelenggarakan seminar-seminar terkait pengaruh negatif *internalized weight stigma* dan bagaimana cara mencegah/mengurangi adanya stigma terkait massa tubuh di lingkungan perkuliahan. Untuk psikolog/konselor, faktor *internalized weight stigma* perlu dipertimbangkan sebagai penyebab kecemasan sosial pada individu yang dianggap gemuk. Dengan mengetahui alasan seseorang mengalami kecemasan sosial, tentu penanganannya nanti akan menjadi lebih spesifik dan tepat. Bagi mahasiswa yang merasa memiliki tingkat *internalized weight stigma* dan kecemasan sosial yang tinggi, disarankan untuk berkonsultasi dengan psikolog. Dengan demikian, individu dapat menerima penanganan yang tepat dan membantu individu tersebut memperoleh kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti ingin berterima kasih kepada Denrich Suryadi, M. Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing dalam menyelesaikan penelitian ini. Peneliti juga berterima kasih kepada keluarga dan teman yang telah memberi dukungan dan motivasi selama dilakukannya penelitian ini.

REFERENSI

- Akbar, F. R., & Jannah, R. (2019). Mitos maskulinitas dalam iklan L'Men Gain Mass. *Jurnal Entitas Sosiologi*, 8(2), 1-20.
- Alam, N., Ahmed, O., Naher, L., & Hiramoni, F. A. (2021). The psychometric properties of Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) short form-Bangla. *Heliyon*, 7(8), e07801. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07801>

- Aldossari, K. K., Shubair, M. M., Al-Ghamdi, S., Al-Zahrani, J., AlAjmi, M., Mastour Alshahrani, S., Alsalamah, M., Al-Khateeb, B. F., Bahkali, S., & El-Metwally, A. (2021). The association between overweight/obesity and psychological distress: A population based cross-sectional study in Saudi Arabia. *Saudi journal of biological sciences*, 28(5), 2783–2788. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.02.008>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andiani, S. I. (2017). Hubungan hasil belajar grooming dengan penampilan diri mahasiswa PKK Universitas Negeri Jakarta. [Skripsi sarjana, Universitas Negeri Jakarta]. Repository Universitas Negeri Jakarta. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/648>
- Arnett, J. J. (2018). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach* (6th ed.). Pearson.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Boswell, R. G., & White, M. A. (2015). Gender differences in weight bias internalisation and eating pathology in overweight individuals. *Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice*, 3(3), 259–268. <http://dx.doi.org/10.1080/21662630.2015.1047881>
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of youth and adolescence*, 44(5), 1139–1152. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0262-8>
- Asher, M., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder. *J. Clin. Psychol.*, 1–12. doi: 10.1002/jclp.22624
- Chiu, K., Clark, D. M., & Leigh, E. (2021). Prospective associations between peer functioning and social anxiety in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 279(July 2020), 650–661. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.055>
- Diannur, R. (2019). Fenomena body shaming di kalangan mahasiswa. *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, 7(4), 37–49.
- Durand, V. M., Barlow, D. H., & Hofmann, S. G. (2019). *Essentials of abnormal psychology* (8th ed.). Cengage
- Febriani, G. A. (2020, Maret 12). Cerita mahasiswa Undip yang penurunan beratnya viral, dulu 113 kg kini 74 kg. *Wolipop.detik.com*. <https://wolipop.detik.com/health-and-diet/d-4935566/cerita-mahasiswa-undip-yang-penurunan-beratnya-viral-dulu-113-kg-kini-74-kg>
- Friedman, K. E., Ashmore, J. A., & Applegate, K. L. (2008). Recent experiences of weight-based stigmatization in a weight loss surgery population: Psychological and behavioral correlates. *Obesity*, 16, 69–74. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.457>
- Graves, L. M., & Powell, G. N. (1988). An investigation of sex discrimination in recruiters' evaluations of actual applicants. *Journal of Applied Psychology*, 73(1), 20–29.
- Hutapea, B. (2012). Persepsi terhadap daya tarik fisik model iklan di televisi dan citra tubuh pada remaja putri. *Psibernetika*, 5(1), 61–80. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/529>
- İçellioğlu, S., & Özden, M. S. (2014). Cyberbullying: A New Kind of Peer Bullying through Online Technology and its Relationship with Aggression and Social Anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 4241–4245. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.924>

- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS ONE*, 15(9 September), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*. Springer.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. In *InfoDATIN*.
- 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.
- Laily, E. S. N. (2020). Pengaruh *body shaming* terhadap *self blaming* pada remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong. [Skripsi sarjana, Institut Agama Islam Negeri Surakarta]. Eprints Repository Software. <http://eprints.iain-surakarta.ac.id/id/eprint/399>
- Lillis, J., Luoma, J. B., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2010). Measuring weight self-stigma: The Weight Self-stigma Questionnaire. *Obesity*, 18(5), 971-976. 10.1038/oby.2009.353
- Mohammadi, M. R., Salehi, M., Khaleghi, A., Hooshyari, Z., Mostafavi, S. A., Ahmadi, N., Hojjat, S. K., Safavi, P., & Amanat, M. (2020). Social anxiety disorder among children and adolescents: A nationwide survey of prevalence, íosocio-demographic characteristics, risk factors and comorbidities. *Journal of Affective Disorders*, 263, 450–457.
- O'Brien, K. S., Latner, J. D., Puhl, R. M., Vartanian, L. R., Giles, C., Griva, K., & Carter, A. (2016). The relationship between weight stigma and eating behavior is explained by weight bias internalization and psychological distress. *Appetite*, 102, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.032>
- Özşahin, A. K., & Altıntaş, E. (2018). Factors associated with social anxiety disorder in a group of obese Turkish female patients. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 48(2), 391–398. <https://doi.org/10.3906/sag-1709-85>
- Puhl, R. M., Himmelstein, M. S., & Quinn, D. M. (2017). Internalizing weight stigma: Prevalence and sociodemographic conventions in US adults. *Obesity*, 26(1), 167-175. <https://doi.org/10.1002/oby.22029>
- Ratcliffe, D., & Ellison, N. (2015). Obesity and internalized weight stigma: A formulation model for an emerging psychological problem. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(2), 239–252. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000763>
- Russell, G., & Shaw, S. (2009). A study to investigate the prevalence of social anxiety in a sample of higher education students in the United Kingdom. *Journal of Mental Health*, 18(3), 198–206. <https://doi.org/10.1080/09638230802522494>
- Schvey, N. A., & White, M. A. (2015). The internalization of weight bias is associated with severe eating pathology among lean individuals. *Eating Behaviors*, 17, 1-5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.11.001>
- Susilawati, D., & Azizah, N. (2020). Terapkan diet *pescatarian*, mahasiswa depresi dan bunuh diri. *Republika.co.id*. <https://republika.co.id/berita/q5opwc463/terapkan-diet-ltemgt-pescatarian-ltemgt-mahasiswa-depresi-dan-bunuh-diri>
- Van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). Are overweight and obese youths more often bullied by their peers? A meta-analysis on the relation between weight status and bullying. *International Journal of Obesity*, 38(10), 1263–1267. <https://doi.org/10.1038/ijo.2014.117>
- Wijaya, A. A. G. S., Kebayantini, N. L. N., & Aditya, I. G. N. A. K. (2021). Body shaming dan perubahan perilaku sosial korban (Studi pada remaja di kota Denpasar). *Jurnal Ilmiah Sosiologi (Sorot)*, 1(2). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sorot/article/view/69033>

Yulianti, K. Y., Wijayanti, Y., & Ramdhani, N. (2020). Konseling Daring Pendukung Siswa Cerdas (KDPSC): A preliminary evaluation of iCBT treatments for Indonesian freshmen with social anxiety. *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY*, 6(1), 1-17. Doi: 10.22146/gamajpp.54888