



FEAR OF NEGATIVE APPEARANCE EVALUATION TERHADAP CITRA TUBUH WANITA

Irma Rosalinda*

Naomi Fricilla**

*Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

** Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.042.02>

Alamat Korespondensi:

irmarosas@unj.ac.id

naofricillamanurung@gmail.com

ABSTRACT

The study was done to know the influence of fear of negative appearance evaluation toward body image of overweight women of late adolescence and early adulthood ages in Jakarta. Researcher used scale quantitative methods psychology. Researcher used adapted instrument, namely MBRSQ-AS and FNAES. There are 108 samples of respondent which is overweight women of late adolescence and early adulthood ages. The data processing used in testing of hypotheses analytics regression. The result of the influence is negative. It means that the higher fear of negative appearance evaluation the lower body image. The big influenced produced fear of negative appearance evaluation is 10,7% and the rest influenced by others.

Keywords

fear of negative appearance evaluation, body image, overweight

1. Pendahuluan

Citra tubuh merupakan proses penilaian individu terhadap penampilan fisiknya, bagaimana persepsi individu mengenai fisiknya, perasaan dan sikapnya terkait tubuhnya. Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Julie, 2003) citra tubuh (*body image*) adalah pikiran, perasaan, dan persepsi seseorang akan keseluruhan aspek tubuhnya seperti penampilan, ras, usia, keberfungsian, serta aspek seksualitasnya. Sedangkan, menurut Bakhtiari (2000) citra tubuh adalah gambaran mental seseorang yang meliputi ukuran tubuhnya, dan bentuk tubuhnya dan juga meliputi apa yang mereka rasakan tentang fitur dan struktur tubuhnya. Davidson dan McCabe (2005) menemukan terdapat tujuh aspek citra tubuh yaitu bagaimana individu menilai tubuhnya apakah dirasa menarik atau tidak menarik bagi lawan jenis, perasaan puas terhadap kondisi tubuhnya (ukuran tubuh,

bentuk tubuh dan berat badannya), penilaian individu mengenai seberapa penting citra tubuhnya, bagaimana individu menghadapi tubuhnya yang dirasa kurang menarik, usaha individu untuk meningkatkan atau memperbaiki bagian tubuhnya, kecemasan individu terhadap pandangan orang lain mengenai tubuhnya dan perbandingan kondisi tubuhnya dengan orang lain.

Citra tubuh dan daya tarik penampilan fisik merupakan hal yang sangat penting bagi wanita dan remaja yang seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain dikelompok sosialnya (Mohammadi and Sajjadinejad, 2007). Jika penilaian seseorang akan tubuhnya bernilai positif, ia akan cenderung menerima kondisi tubuhnya apa adanya, merasa nyaman dan percaya diri dengan keadaan tersebut (*National Eating Disorder Association*, 2005). Hal ini akan mempengaruhi keberfungsian seseorang dalam kehidupannya. Lain halnya jika penilaian seseorang akan dirinya ber-

nilai negatif, kebalikan dari orang-orang yang memiliki citra tubuh positif, orang dengan citra tubuh negatif akan cenderung kurang percaya diri, menarik diri, menimbulkan perasaan cemas, serta munculnya perilaku-perilaku yang berisiko dalam usaha untuk merubah keadaan fisiknya, depresi, hingga berujung kepada kematian (*National Eating Disorder Association*, 2005).

Penampilan dan berat badan merupakan dua hal yang penting dari citra tubuh, karena hal tersebut adalah hal yang pertama kali terlihat saat orang lain berinteraksi sosial. Oleh karena itu, faktor tersebutlah yang paling berperan dalam mendefinisikan kepercayaan dan perilaku seseorang terhadap tubuhnya (Mohammadi dan Sajjadinejad, 2007). Hasil penelitian yang dilakukan Fonseca dan Matos (2005) pada kelompok remaja yang mengalami kelebihan berat badan ($n=822$) menunjukkan bahwa 49,1% remaja kelebihan berat badan lebih mungkin untuk ingin mengubah sesuatu tentang tubuh mereka, dan 25,0% merasa tidak memiliki penampilan yang baik. Hal ini memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami kelebihan berat badan memiliki citra tubuh yang tidak cukup positif dimana terdapat jarak antara tubuh mereka sebenarnya dengan tubuh ideal yang mereka inginkan. Menurut Keel (2005) kesenjangan yang besar dan berkembang antara tubuh yang dianggap ideal dengan keadaan tubuh sebenarnya pada wanita menjadi indikasi signifikan terhadap gangguan citra tubuh. Secara cukup paradoksikal, sementara standar budaya bergerak kearah tubuh yang kurus selama paruh waktu akhir abad ke-20, semakin banyak orang mengalami kelebihan berat badan.

Kelebihan berat badan adalah keadaan dimana berat badan seseorang melebihi berat badan normal dimana berat badannya tidak sesuai dengan tinggi badannya dan terjadi penumpukan lemak dan ukuran bagian tubuh yang kurang sesuai misalnya bagian lengan, paha dan perut. Namun, metode yang paling berguna dan banyak digunakan untuk mengukur tingkat kelebihan berat adalah *Body Mass Index* (BMI) atau yang lebih dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Berdasarkan *International Obesity Task Force* (IOTF), WHO (2002) mengklasifikasikan status berat badan normal untuk penduduk Asia dewasa yakni jika nilai IMT 18,5-22,9 dan nilai IMT

lebih dari 23,0 disebut kelebihan berat badan (dilansir dari Kompas.com 26 Juli 2010).

Kelebihan berat badan menjadi masalah kesehatan serius beberapa dekade belakangan. Menurut data yang dilansir dari data WHO (2014) pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun keatas yang mengalami kelebihan berat badan, yang berarti sekitar 39% orang dewasa di dunia berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan (38% laki-laki dan 40% perempuan). Di Indonesia prevalensi kelebihan berat badan juga meningkat, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 menunjukkan bahwa 21.7% orang dewasa Indonesia mengalami kegemukan (termasuk obesitas), dan perempuan memiliki prevalensi yang lebih tinggi (26.9%) dibandingkan laki-laki (16.3%) (Balitbangkes, 2010).

Kelebihan berat badan terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan dengan sumber energi dan lemak yang tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary life style*. Faktor genetik diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kelebihan berat badan termasuk obesitas. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style*.

Perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style* seperti yang terjadi di Jakarta yang merupakan kawasan perkotaan (*urban*). Hal ini sesuai dengan sebuah riset yang menyatakan 52% orang Jakarta menjadikan *junk food* sebagai alternatif sarapan. Selesai melakukan aktivitas, karena sudah malam, akhirnya makan malam di restoran. "Apalagi pilihan restoran kini jauh lebih beragam dibandingkan beberapa tahun lalu." Ujar dr. Grace. Lembaga Riset Chusman & Wakefield menyatakan bahwa Jakarta menjadi target ekspansi peritel internasional, baik di bidang *fashion* ataupun *food and beverage (F&B)*. Konsep baru *F & B* juga akan terus berkembang, seperti kedai kopi, kafe makanan ringan dan gerai makanan penutup.

Seperti diketahui, kelebihan berat badan merupakan masalah yang cukup besar yang memerlukan penanganan secara serius. Hal ini dikarenakan kelebihan berat badan dapat menimbulkan dampak negatif pada orang yang mengalaminya, yaitu dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan psikologisnya. Kelebihan berat badan berdampak pada resiko penyakit degeneratif yaitu suatu kondisi penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel-sel tubuh dari keadaan normal menjadi lebih buruk dan berlangsung secara kronis. Masalah lain yang muncul akibat kelebihan berat badan salah satunya adalah masalah psikososial. Terdapat indikasi bahwa individu yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas mengalami isolasi sosial yang membuat mereka depresi karena mengalami pengecualian dalam interaksi sosial. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zhao dkk (2009) menyebutkan bahwa secara khusus, di antara wanita, prevalensi tiga gangguan kejiwaan seperti kecemasan, depresi dan depresi jangka panjang lebih tinggi pada mereka dengan BMI $>18.5 \text{ kg/m}^2$ dibandingkan pada mereka dengan BMI normal, dan setelah itu meningkat secara linear dengan peningkatan BMI (kegemukan dan obesitas).

Menurut Philip dan James (2000) mengatakan bahwa banyak laporan yang menyatakan individu yang mengalami kelebihan berat badan, terutama untuk anak-anak dan wanita muda, juga mengalami stigma sosial yang jelas telah terkait dengan akses yang lebih buruk terhadap kesempatan kerja, penghasilan rendah, kecenderungan untuk menikah pasangan yang kurang makmur dan kecenderungan untuk menjadi pribadi tertekan dan terisolasi secara sosial. Lelucon tentang orang gemuk juga dianggap wajar dalam masyarakat daripada prasangka fisik lainnya (Comer, R. J. dalam Keel, 2005). Kepercayaan orang-orang bahwa mereka dapat mengontrol berat badan berkontribusi terhadap kemungkinan untuk menyalahkan orang gemuk karena kelebihan berat badannya (Paxton & Schulthorpe, 1999). Banyak orang berpendapat bahwa dengan mengkritik atau melakukan *fat shaming* terhadap orang gemuk dapat memotivasi mereka agar menurunkan berat badan. Namun Jurnal *National Center for Biotechnology Information* (NCBI) mengungkapkan bahwa alih-alih memotivasi subjek yang

dikritik untuk lebih berusaha agar lebih kurus, "*fat shaming*" justru membuat mereka lebih gemuk. Banyak berbagai stigma, kritik, dan lelucon tentang tubuh mereka menimbulkan berbagai masalah psikologis lainnya. Dr. Rebecca Puhl selaku Wakil Direktur Rudd Center for Food Policy and Obesity di Yale University, mengatakan telah banyak bukti menunjukkan remaja yang merasakan stigma atau malu karena berat badannya sangat rentan mengalami gangguan psikologis dan fisik. Berbagai hal negatif yang menimpa orang dengan kelebihan berat badan mungkin juga membuat mereka menjadi khawatir akan pendapat orang lain terhadap tubuhnya dan berekspektasi bahwa orang lain akan menilai mereka secara negatif.

Ketakutan akan pendapat negatif orang lain terhadap diri sendiri atau yang disebut dengan *fear of negative evaluation* terutama yang spesifik yaitu terhadap penampilan fisik atau *fear of negative appearance evaluation* pada orang yang mengalami kelebihan berat badan mungkin dapat terjadi karena *fear of negative appearance evaluation* juga dikarenakan adanya pengalaman tidak enak dengan evaluasi dari orang lain. Seperti yang dijelaskan bahwa pengalaman tidak enak ini sering dialami oleh orang yang mengalami kelebihan berat badan. *Public self-awareness* atau kesadaran diri publik dimana orang memusatkan perhatian mereka pada aspek diri yang mudah diamati oleh orang lain khususnya akan tinggi ketika orang percaya bahwa mereka memiliki stigma fisik atau sosial seperti cacat yang mudah diamati. Stigma tersebut mungkin karena cacat utama dan relatif permanen, seperti cacat parah, adanya anggota badan hilang, atau kelainan bentuk wajah, atau bisa juga terjadi karena cacat yang relatif kecil yang sering terjadi dan sementara seperti noda di wajah, kelebihan berat badan, atau gaya rambut baru yang tidak cukup bagus. Seseorang yang memiliki (atau setidaknya percaya dia memiliki) stigma fisik cenderung memiliki *public self-awareness* yang lebih tinggi. Karena orang yang terstigma sangat sadar diri, ia sensitif terhadap evaluasi dari orang lain baik nyata ataupun yang hanya ia bayangkan, sehingga ia sangat termotivasi untuk membuat kesan yang sebaik mungkin, dan cenderung merasakan kece- masan sosial. Tidak hanya kepemilikan stigma

fisik atau sosial yang menginduksi *public self-awareness*, namun juga membuat orang ragu bahwa orang lain akan mengevaluasi mereka dengan positif dan dengan demikian menciptakan kondisi yang menimbulkan kecemasan sosial (Leary, Mark. R., 1983).

Fear of negative evaluation (FNE) pertama kali didefinisikan oleh Watson dan Friend pada tahun 1969 sebagai "kekhawatiran tentang evaluasi orang lain, mengalami tekanan berlebihan karena evaluasi negatif oleh orang lain, dan ekspektasi bahwa orang lain akan mengevaluasi dirinya dengan negatif", FNE berhubungan dengan dimensi kepribadian tertentu, seperti kecemasan, kepatuhan, dan penghindaran sosial. *Fear of negative evaluation* merupakan salah satu aspek dari kecemasan sosial (*social anxiety*) yang merupakan gangguan psikologis yang mempengaruhi perilaku seseorang misalnya melakukan *avoidance* dimana seorang individu menghindari situasi sosial yang memungkinkan ia dinilai oleh orang lain. Menurut survei dari Cosmopolitan Body, hampir seperempat wanita yang kelebihan berat badan menghindari pergi ke pusat kebugaran karena mereka takut dinilai oleh pengunjung lain.

Konstruk kecemasan sosial terdiri dari dua dimensi berbeda yaitu takut yang berlebihan akan penilaian negatif orang lain dan penghindaran situasi atau pertemuan sosial dan mengalami tekanan yang berlebihan (Reijntjes dkk., 2011 dalam Putri, 2015). Kecemasan sosial muncul karena ada kekhawatiran memperoleh evaluasi negatif dari orang lain saat individu terlibat dalam aktivitas atau situasi sosial tertentu. Orang dengan kecemasan sosial yang tinggi sangat gelisah dan dinilai sebagai orang yang cemas, tidak kompeten atau 'aneh', biasanya menganggap bahwa orang lain sangat kritis terhadap dirinya dan cenderung mencari kepastian bahwa mereka tidak akan menimbulkan evaluasi sosial yang negatif (Leary & Kowalsky, 1997 dalam Reijntjes dkk., 2011 dalam Putri, 2015).

Seorang sosiolog Charles H. Cooley (1902) dalam Myers (2010) menggambarkan bagaimana kita menggunakan persepsi orang sebagai cermin dalam mempersepsikan diri kita sendiri. Namun, Sosiolog George Harbet Mead (1934) dalam Myers (2010) mempertajam konsep ini dengan menyatakan bahwa konsep diri bukanlah dari

bagaimana orang lain menilai diri kita, namun bagaimana cara kita membayangkan apa yang orang lain lihat pada diri kita. Hal ini memperlihatkan bahwa adanya keterkaitan antara bagaimana kita membayangkan orang lain menilai diri kita yang berhubungan dengan *fear of negative evaluation* yang mempengaruhi citra tubuh yang merupakan bagian dari konsep diri.

Melihat adanya keterkaitan antara *fear of negative evaluation* dengan citra tubuh terutama pada orang yang mengalami kelebihan berat badan, membuat peneliti tertarik untuk meneliti topik ini. Subjek dalam penelitian adalah wanita usia remaja akhir sampai dengan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan di Jakarta. Tubuh perempuan sering kali dipandang dari sudut pandang seksual dan sebagai akibatnya perempuan dinilai berdasarkan tubuh mereka. Berdasarkan teori objektivitas (Federickson dan Roberts, 1997 dalam Davidson 2014), pembombardiran pesan-pesan objektivikasi di masyarakat (melalui televisi, iklan, dan sebagainya) telah mengarahkan beberapa perempuan untuk "mengobjektivikasikan diri sendiri" yang berarti mereka menilai tubuh mereka melalui kacamata penilaian orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa pengobjektivikasikan diri sendiri menyebabkan perempuan lebih merasa malu tentang tubuh mereka sendiri. Rasa malu paling sering timbul dalam situasi dimana standar ideal individu sedikit berbeda dari standar ideal budaya (Davidson, 2014). Dengan demikian, wanita yang mengalami kelebihan berat badan mungkin merasa malu dengan tubuh mereka karena tidak melihat kecocokan antara keadaan tubuh mereka dengan standar ideal diri mereka dan standar di masyarakat.

Sebagai wanita yang berusia remaja akhir (usia 18-20 tahun) sampai dengan dewasa awal (usia 20-40 tahun) dimana ada berbagai tugas perkembangan yang harus dipenuhi seperti mulai memilih pasangan hidup dan mulai bekerja. Memilih pasangan hidup atau memilih calon pasangan hidup merupakan hal yang penting terutama bagi seorang wanita, namun bagi wanita yang mengalami kelebihan berat badan sering kali tahapan ini dinilai menjadi tahapan yang sulit. Memilih pasangan atau membangun hubungan dengan lawan jenis sering dikaitkan dengan daya tarik

fisik seorang individu. Menurut Davidson (2014) motivasi wanita untuk menjadi langsing secara umum terkait dengan beberapa kemungkinan, salah satunya yaitu tubuh langsing meningkatkan daya tarik pribadi, yang pada gilirannya dapat menghasilkan keuntungan psikologis seperti meningkatkan harga diri.

Hal lain yang juga menjadi kendala bagi wanita yang kelebihan berat badan adalah mulai memiliki karier atau mulai bekerja. Seperti saat masalah memilih pasangan hidup wanita yang kelebihan berat badan juga memiliki kendala dalam mencari pekerjaan. Seperti disebutkan di atas, daya tarik fisik dikaitkan dengan banyak kualitas positif seperti kecerdasan dan kepribadian. Tubuh langsing dapat menghasilkan manfaat sosial antara lain peningkatan karier dalam pekerjaan. Tubuh langsing juga mencerminkan disiplin diri sedangkan kelebihan berat badan mencerminkan kurangnya kontrol diri dan kegagalan selain itu kelangsingan tubuh dikaitkan dengan beberapa manfaat kesehatan sedangkan kelebihan berat badan dikaitkan dengan masalah kesehatan (Davidson, 2014). Kita tidak hanya mengatribusi kualitas positif kepada orang-orang yang menarik, kita juga memberi mereka keunggulan dalam berbagai situasi. Dilansir dari Kompas.com, hasil penelitian menyebutkan calon karyawan yang memiliki berat badan berlebih cenderung sulit mendapat pekerjaan. Kesempatan mereka memperoleh pekerjaan lebih rendah 27 % ketimbang orang dengan berat badan ideal.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif dan berdasarkan karakteristik masalah yang diteliti, penelitian ini merupakan penelitian kausal komperatif (*Causal-Comparative Research*). Populasi yang menjadi subyek penelitian ini adalah wanita yang kelebihan berat badan usia remaja akhir sampai dewasa awal di Jakarta. Subjek penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut: berdomisili di Jakarta, berjenis kelamin Wanita, usia 18 sampai dengan 40 tahun, memiliki BMI $\geq 23,00$, dan belum menikah. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling *non-probability*. Salah satu teknik sampling *non-*

probability yang dipakai dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 108 orang.

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner (*self report*) sebagai alat pengumpulan data. Kuesioner untuk mengukur citra tubuh menggunakan alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ-AS)*. MBSRQ-AS adalah MBSRQ versi singkat yang dapat digunakan untuk mengukur persepsi citra tubuh yang berhubungan dengan aspek penampilan (*appearance related*) yang disusun oleh Thomas F. Cash dan dikembangkan pada tahun 2000. Instrumen ini terdiri dari 28 butir yang valid dan reliabel. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur *Fear of Negative Appearance Evaluation* dalam penelitian ini adalah instrumen *Fear of Negative Appearance Evaluation Scale (FNAES)* dari *Science Direct* yang dibuat oleh Thomas, C.M., Keery, H., William R., dan Thomson, J.K. tahun 1998 dan dimodifikasi oleh Jennifer D. Lundgren, Drew A. Anderson, Joel Kevin Thompson dari Departemen Psikologi, *The University at Albany, State University of New York*, dan *The University of South Florida* tahun 2004 dalam penelitian “*Fear of Negative Appearance Evaluation: Development and Evaluation of a New Construct for Risk Factor Work in the Field of Eating Disorders*”. Instrumen ini terdiri dari 5 butir yang valid dan reliabel.

3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Setelah melakukan uji coba validitas dan reliabilitas pada instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ-AS)* dan *Fear of Negative Appearance Evaluation Scale (FNAES)* yang telah diadaptasi, peneliti tidak memasukan beberapa butir aitem yang tidak memenuhi standar kriteria model Rasch dengan melihat nilai INFIT MNSQ dari setiap aitem dan dibandingkan dengan jumlah MEAN + SD. Jika nilai logit INFIT MNSQ lebih besar daripada jumlah MEAN + SD (Sumintono & Widhiarso, 2014). Kemudian instrumen disusun dalam satu set untuk uji final.

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara insidental di wilayah Jakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Ter-

dapat 108 responden yang cocok dengan kriteria peneliti dan dapat diolah lebih lanjut. Proses penyebaran instrumen dilakukan sendiri oleh peneliti dengan cara mendatangi langsung tempat pengambilan data dan menggunakan kuesioner online dengan *google form*.

Berdasarkan klasifikasi kelebihan berat badan maka nilai BMI > 23,0 nilai BMI 0-24,9 Beresiko, nilai BMI 25,0-29,9 Obesitas I dan nilai BMI > 30,0 termasuk Obesitas II (WHO, 2006). Gambaran responden berdasarkan BMI subjek penelitian diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 108 yang terdiri atas 18 orang (16,6%) beresiko mengalami obesitas, 51 orang (47,2%) mengalami obesitas I dan 39 orang (36,1%) mengalami obesitas II.

Data mengenai variabel citra tubuh diukur

menggunakan alat ukur *MBSQ* yang dibuat oleh Cash pada tahun 2000 yang diadaptasi oleh peneliti. Pada alat ukur tersebut terdapat 27 aitem. Dari hasil pengambilan data dapat diketahui variabel citra tubuh memiliki mean 0,399, median 0,37, standar deviasi 0,41, varians 0,172, nilai minimum -0,55, nilai maksimum 1,91. Skor citra tubuh dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu tinggi dan rendah. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan mean skor murni yang didapat dari model *Rasch*. Semakin tinggi skor citra tubuh maka semakin positif atau semakin tinggi kepuasan terhadap citra tubuhnya dan semakin rendah skor citra tubuh maka semakin negatif atau rendah kepuasan terhadap citra tubuhnya. Dibawah ini dapat dilihat tabel kategorisasi skor citra tubuh.

Tabel 1. Kategori Skor Citra Tubuh

| Kategori | Skor | Frekuensi | Persentase |
|--------------|----------------|------------|-------------|
| Rendah | $X < 0,399$ | 58 | 53,7% |
| Tinggi | $X \geq 0,399$ | 50 | 46,3% |
| Total | | 108 | 100% |

Maka dapat diketahui bahwa respon dengan skor lebih rendah ke dalam kategori skor rendah memiliki presentase yang lebih tinggi yaitu sebanyak 53,7% dibandingkan responden yang memiliki skor tinggi sebanyak 46,3%.

Data mengenai variabel *Fear of Negative Appearance Evaluation* diukur menggunakan alat ukur *Fear of Negative Appearance Evaluation Scale (FNAES)* dari J.D. Lundgren yang telah di *back translate* dan diadaptasi oleh peneliti. Pada alat ukur tersebut terdapat 5 aitem. Dari hasil

pengambilan data dapat diketahui variabel *Fear of Negative Appearance Evaluation* memiliki mean 0,359, median 0,62, standar deviasi 1,87, varians 3,497, nilai minimum -4,21, nilai maksimum 5,71. Skor *Fear of Negative Appearance Evaluation* dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu tinggi dan rendah. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan mean skor murni yang didapat dari model *Rasch*. Dibawah ini dapat dilihat tabel kategorisasi skor *Fear of Negative Appearance Evaluation*.

Tabel 2. Kategori Skor *Fear of Negative Appearance Evaluation*

| Kategori | Skor | Frekuensi | Persentase |
|--------------|---------------|------------|-------------|
| Rendah | $X < 0,36$ | 53 | 49,1% |
| Tinggi | $X \geq 0,36$ | 55 | 50,9% |
| Total | | 108 | 100% |

Maka dapat diketahui bahwa respon dengan skor lebih tinggi memiliki persentase yang lebih tinggi yaitu sebanyak 50,9% dibandingkan dengan responden yang memiliki skor rendah sebanyak 49,1%.

Analisis regresi digunakan untuk mengetahui bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel penelitian. Pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan analisis regresi satu prediktor dengan menggunakan SPSS. Pengujian hipotesis dilaku-

kan dengan membandingkan antara nilai F hitung dengan F tabel (1;106) dan nilai p dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$ untuk menentukan apakah H_a diterima atau ditolak dengan kriteria H_a diterima jika nilai F hitung $>$ F tabel dan nilai $p < 0,05$

yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *fear of negative appearance evaluation* terhadap citra tubuh pada wanita yang kelebihan berat badan usia remaja akhir sampai dewasa awal di Jakarta.

Tabel 3. Uji Signifikansi Keseluruhan

| Model | df | F | Sig. |
|------------|-----|--------|-------|
| Regression | 1 | | |
| Residual | 106 | 12,692 | 0,001 |
| Total | 107 | | |

Berdasarkan hasil analisis regresi dapat diketahui F hitung sebesar 12,692 dengan nilai $p = 0,001$. Nilai F hitung di atas bernilai 12,692 dibandingkan dengan F tabel (1;106) yang bernilai 3,93 berarti nilai F hitung $>$ F tabel yang artinya hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif

(H_a) diterima. Jika nilai p dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan $p < \alpha$ yang artinya hipotesis nol (H_0) ditolak. Kesimpulannya adalah H_0 ditolak, dengan kata lain terdapat pengaruh *fear of negative appearance evaluation* terhadap citra tubuh.

Tabel 4. Uji Model Summary

| Model | R | R-Square |
|-------|-------|----------|
| 1 | 0,327 | 0,107 |

Berdasarkan hasil perhitungan indeks korelasi ganda (R) pada Tabel 4. Hasil perhitungan korelasi ganda (R) yang diperoleh 0,107 (10,7%). Hal ini menunjukkan bahwa *fear of negative*

appearance evaluation mempengaruhi citra tubuh sebesar 10,7% dan sisanya 89,3% dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 5. Persamaan Regresi

| Model | Unstandardized Coefficient | | t | Sig. |
|----------|----------------------------|------------|--------|-------|
| | B | Std. Error | | |
| Constant | 0,425 | 0,030 | 11,012 | 0,000 |
| FNAES | -0,073 | 0,020 | -3,563 | 0,001 |

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa koefisien regresi variabel citra tubuh sebesar 0,425, *fear of negatif appearance evaluation* sebesar -0,073. Berdasarkan data diatas dapat ditentukan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 0,425 - 0,073X$$

Interpertasinya adalah jika *fear of negatif appearance evaluation* mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka citra tubuh akan mengalami penurunan.

Hasil dari pengujian hipotesis menggunakan

analisis regresi menunjukkan bahwa H_0 diterima, ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *fear of negative appearance evaluation* terhadap citra tubuh pada wanita yang kelebihan berat badan usia remaja akhir sampai dewasa awal. *Fear of negative appearance evaluation* dapat mempengaruhi citra tubuh wanita yang kelebihan berat badan usia remaja akhir sampai dewasa awal sebanyak 10,7%, sedangkan 89,3% dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pengaruh yang dihasilkan *fear of negative*

appearance evaluation terhadap citra tubuh bersifat negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi *fear of negative appearance evaluation* maka semakin rendah citra tubuh pada wanita yang kelebihan berat badan usia remaja akhir sampai dengan dewasa awal. Sehingga dapat dikatakan jika wanita kelebihan berat badan usia remaja akhir sampai dewasa awal memiliki *fear of negative appearance evaluation* yang rendah maka citra tubuh wanita yang kelebihan berat badan usia remaja akhir sampai dewasa awal akan lebih tinggi atau lebih positif. Namun, jika wanita kelebihan berat badan usia remaja akhir sampai dewasa awal memiliki *fear negative appearance evaluation* yang tinggi maka akan mempengaruhi citra tubuh wanita kelebihan berat badan usia remaja akhir sampai dewasa awal memiliki menjadi lebih rendah. Pengaruh negatif ini juga sesuai dengan pernyataan, bahwa kecemasan terhadap evaluasi negatif orang lain berhubungan dengan ketidakpuasan citra tubuh (Maloney, McGuire, & Daniels, 1989; Vander Wal, Gibons, & del Pilar Grazioso, 2008 dalam Levinson, 2015).

Menurut *fear of negative appearance evaluation* terjadi karena pengalaman negatif seperti stereotip negatif dan stigma negatif, seperti yang dirasakan wanita kelebihan berat badan dimana mereka seringkali dikaitkan dengan ciri-ciri kepribadian tidak menyenangkan diantara lain pemalas, tidak rapi, jelek dan bodoh (Staffieri dan Muklis, 2013). Pernyataan ini cukup sesuai dengan hasil penelitian ini yaitu *fear negative appearance evaluation* yang dirasakan wanita kelebihan berat badan relatif tinggi pada penelitian ini yaitu sebanyak 53% (55 orang).

Cash (2000) mengemukakan bahwa terdapat banyak hal yang mempengaruhi citra tubuh, salah satu diantaranya adalah berat badan. Mengatakan bahwa wanita yang memiliki berat badan berlebih dan obesitas memiliki citra tubuh yang cukup rendah. Hal lainnya yang juga mempengaruhi citra tubuh adalah tanggapan dan reaksi orang lain mengenai tubuhnya. Kelebihan berat badan sering kali dianggap sebagai hal negatif seperti yang dijelaskan sebelumnya, hal ini membuat mereka bahwa orang lain akan berpendapat negatif pula yang akhirnya mempengaruhi citra tubuhnya. Besarnya pengaruh *fear negative appearance*

evaluation dengan citra tubuh pada wanita kelebihan berat badan pada penelitian ini sebesar 10,7%, walaupun tidak terlalu tinggi karena menurut citra tubuh di pengaruhi oleh banyak faktor diantaranya, namun hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam meningkatkan citra tubuh pada wanita kelebihan berat badan dan juga dapat dijadikan referensi pada orang disekitar wanita kelebihan berat badan untuk lebih memberikan dukungan moral agar wanita kelebihan berat badan tidak mengalami ketidakpuasan yang tinggi terhadap tubuhnya yang dapat mengakibatkan masalah psikologis lainnya.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *fear of negative appearance evaluation* terhadap citra tubuh wanita usia remaja akhir sampai dengan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan. Pengaruh yang dihasilkan bersifat negatif, artinya semakin tinggi *fear of negative appearance evaluation* maka akan semakin rendah citra tubuh dan sebaliknya. Pengaruh *fear of negative appearance evaluation* terhadap citra tubuh sebesar 10,7% dan lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

5. Daftar Pustaka

- Balitbangkes. (2010). Laporan Riset Kesehatan Dasar. *Hasil Riskesdas 2010*. Retrieved from <http://www.diskes.baliprov.go.id>.
- Cash, T.F. (2000) *Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire*. MBSRQ USERS' MANUAL (Third Revision, January).
- Davidson, G.C., John M Neale, Ann M. Kring. (2014). *Psikologi Abnormal* (Noermalasari Fajar, Penerjemah.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Edwards, K.R., Martin, R.A., Dozois, D.J.A. (2010). The Fear of Being Laughed, Anxiety, and Memories of Being Teased During Childhood. *Psychological Test and Assessment Modelling*, 52(1), 94-107.

- Fonseca, H., & Margarida Gaspar de Matos. (2005). Perception of Overweight and Obesity among Portuguese Adolescents: an Overview of Associated Factors. *European Journal of Public Health*, 15(3), 323–328.
- Gilbert, N., & Meyer, C. (2005). Fear of Negative Evaluation and the Development of Eating Psychopathology: A Longitudinal Study Among Non Clinical Women. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 307-312.
- Harnowo, P.A. (2012). Orang Gemuk Dinilai Buruk, Bahkan Setelah Jadi Kurus. *Detik.com*. Retrived from m.detik.com
- Keel, P.K. (2005). *Eating Disorders*. New Jersey: Pearson Education.
- Leary, M.R. (1983). *Understanding Social Anxiety*. California: SAGE Publication.
- Lerner, H. (2014). Social Influence and Weight Misperception in Over-weight and Obese Young Adult Women. *Bachelor's Thesis*. Faculty of Emory College of Arts and Sciences of Emory University.
- Levinson, C.A (2015) Manipulation of Negative Social Evaluative Fearson Body Dissatisfaction and Eating Behaviors: Does Fear of Social Evaluation Lead to Disordered Eating?. *Dissertation*. Washington University in St. Louis.
- Lundgren, J.D., Drew A. Andersona., & Joel Kevin Thompson. (2004). Fear of Negative Appearance Evaluation: Development and Evaluation of a New Construct for Risk Factor Work in the Field of Eating Disorders. *Eating Behaviors* 5, 75–84.
- Lusia, K.A. (2010). Obesitas dan Overweight. *Kompas.com*. Retrieved from <http://lifestyle.kompas.com/read/2010/07/26/13482457>.
- Macedo, T.T.S, Potelo P, Palmira C.S, Mussi F.C. (2015). Obese People's Perception of Their Own Bodies. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, 19(3): 505-510.
- Muklis, A. (2013). Berpikir Positif pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (*Body Image Distatissfaction*). *Jurnal Psikologi Islam (JPI) copyright Laboratorium Penelitian, Kajian Psikologi Islam dan Penerbitan*, 10(1).
- Myers, David. (2012). *Psikologi Sosial* (Aliya Tusyani, Lala S. Sembiring, Petty G. Garyati dan Putri N. Sofyan, Penerjemah). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- National Eating Disorder Association. (2005). *Body Image*. Retrieved from www.NationalEatingDisorder.org.
- Philip, W.T. James, Rachel Jackson-Leach, Cliona NiMhurchu, Eleni Kalamara, Maryam Shayeghi, Neville J. Rigby, Chizuru Nishida and Anthony Rodgers. (2000). *Comparative Quantification of Health Risks*.
- Putri, H.M. (2015). Analisis Faktor Resiko Fear of Negative Evaluation. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan. Psychology Forum* ISBN: 978-979-796-324-8
- Shabani, M.B. (2012). Levels and Sources of Language Anxiety and Fear of Negative Evaluation Among Iranian EFL Learners. *Theory and Practice in Language Studies*, 2(11), 2378-2383.
- Sparhawk, J.M. (2003). Body Image and The Media: The Media's Influence on Body Image. *Unpublished Master Thesis*. Wisconsin: University of Wisconsin.

- Thompson, JK, Hemal Shroff, PHD, Sylvia Herbozo, MA, Guy Cafri, MA, Janette Rodriguez, BA, and Melby Rodriguez, BA. (2007). Relations Among Multiple Peer Influences, Body Dissatisfaction, Eating Disturbance, and Self- Esteem: A Comparison of Average Weight, At Risk of Overweight, and Overweight Adolescent Girls. *Journal of Pediatric Psychology* 32(1), 24–29.
- Tanya, E.D., & Marita P. McCabe. (2006). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *The Journal of Psychology*, 146, 15-30.
- Wardani, D.A.K., Emy Huriyati, Mustikaningtyas, Janatin Hastuti. (2015). Obesitas, *Body Image*, dan Perasaan Stres pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11, 161-169.
- Zhao, G., ES. Ford, S Dhingra, C. Li, TW. Strine & AH. Mokdad. (2009). Depression and Anxiety Among US Adults: Associations with Body Mass Index. *International Journal of Obesity*; 33.