

PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERNIKAHAN BAGI PEREMPUAN DEWASA AWAL

Aulia Zahrah Ramadhani
Universitas Negeri Makassar

Sitti Murdiana
Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2025, Vol. 8 (1)
Politeknik Ilmu
Pemasarakatan

Review
26-03-2025

Accepted
18-06-2025

Abstract

Anxiety in facing marriage experienced by early adults can be caused by negative body image. This research aims to determine the influence of body image on anxiety in facing marriage for early adult women. The method used in this research is quantitative methods. This research subjects totaled 200 subjects with the subject of research criteria being early adult women aged 18-40 years. The results of this study show that body image has influence on anxiety in facing marriage ($B=-0,040$, $p<0,000$). Based on the research result, it can be concluded that the better the evaluation or assessment of body condition (body image), the lower the anxiety experienced by early adult women. Oppositely, the worse the evaluation or assessment of body condition (body image), the higher the anxiety experienced by early adult women. The research hopes that early adult women will be able to adopt a positive body image and be accompanied by a sense of gratitude so that anxiety when facing marriage is low.

Keywords : *Anxiety About Facing Marriage, Body Image, Early Adulthood*

Abstrak

Pernikahan merupakan ikatan lahir batin antar laki-laki dan perempuan. Dalam pernikahan, tidak hanya hubungan biologis semata yang perlu disiapkan melainkan materi, psikis maupun fisik untuk menuju jenjang pernikahan agar tidak menimbulkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kecemasan dalam menghadapi pernikahan bagi perempuan dewasa awal. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 200 subjek dengan kriteria subjek penelitian yaitu wanita dewasa awal berusia 18-40 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* memiliki pengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi pernikahan ($B=-0,040$, $p < 0,000$). Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin baik evaluasi atau penilaian pada kondisi tubuh (*body image*), maka semakin rendah kecemasan yang dialami wanita dewasa awal. Begitupun sebaliknya, semakin buruk evaluasi atau penilaian pada kondisi tubuh (*body image*), maka semakin tinggi kecemasan yang dialami wanita dewasa awal. Implikasi dari penelitian ini diharapkan agar perempuan dewasa awal mampu menerapkan *body image* yang positif berupa meningkatkan kepercayaan diri, menumbuhkan sikap positif, dan fokus pada bagian tubuh yang disenangi.

Kata kunci : *Body Image, Dewasa Awal, Kecemasan Dalam Menghadapi Pernikahan*

Pendahuluan

Dewasa awal merupakan masa dimana seseorang memperoleh pasangan hidup, baik laki-laki maupun perempuan. Hurlock (2002) mengemukakan bahwa tugas masa perkembangan pada dewasa awal adalah mulai bekerja, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri dan membina suatu keluarga. Dalam memilih teman hidup biasanya dewasa awal akan menempuh berbagai tahapan, antara lain pendekatan dengan seseorang atau pacaran dan biasanya diteruskan menuju ke tahap yang lebih jauh yaitu dengan melakukan pernikahan. Dewasa awal dimulai pada usia 18 sampai dengan 40 tahun.

Pernikahan merupakan suatu hal yang sakral dan titik awal dari sebuah pembentukan keluarga serta peristiwa bersejarah dalam kehidupan manusia. Pernikahan atau perkawinan menurut Undang-Undang Perkawinan no. 1 tahun 1974 adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga. Undang-undang perkawinan No.1 tahun 1974 Bab 1 pasal 1 menjelaskan secara jelas batasan usia nikah pria dan wanita yang telah mencapai umur lebih dari 18 tahun.

Terdapat batasan usia menikah yang telah ditetapkan oleh undang-undang. Penetapan tersebut bertujuan untuk memudahkan atau melancarkan jalannya bahtera perkawinan selanjutnya. Wijayanto (2007) mengemukakan bahwa dalam perkawinan yang dibutuhkan tidak hanya hubungan biologis semata melainkan harus memperhitungkan kesiapan fisik, psikis maupun materi seseorang untuk menikah dan apabila tidak siap akan menimbulkan kecemasan.

Nevid, Rathus, dan Greene (2003) mengemukakan kecemasan merupakan

keadaan tertekan atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal apabila datang tanpa penyebab. Selain itu kecemasan seringkali disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar dengan cepat, dada terasa sesak, sakit perut, tidak tenang dan tidak dapat duduk diam. Durand dan Barlow (2006) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suasana perasaan yang timbul secara fisik seperti tegang dan khawatir akan masa depan.

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami. Tanda-tanda kecemasan adalah bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan akan diri sendiri kemudian mempengaruhi kecemasan yang dimiliki seseorang. Kecemasan merupakan bagian terbesar dalam kehidupan, sehingga kecemasan menghambat kegiatan sehari-hari seperti pengalaman buruk di masa lalu yang akan membekas dan tidak mudah untuk dilupakan, rasa trauma mengalami suatu kekecewaan atau pengalaman pahit secara berulang-ulang, perceraian dan permasalahan lainnya yang membuat individu beresiko mengalami kecemasan. Gunawan dan Anwar (2012) mengemukakan bahwa kecemasan dapat terjadi karena adanya rasa tidak puas, tidak aman, dan permusuhan dengan orang lain.

Kecemasan dewasa awal yang belum menikah dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Saraswati (2015) mengemukakan bahwa faktor yang dapat menyebabkan individu merasa cemas

ketika dihadapkan dengan pernikahan yaitu dimana adanya rasa kurang percaya diri terhadap *body image*, masa depan tanpa tujuan, atau merasa tidak dapat melakukan sesuatu.

Gunawan dan Anwar (2012) mengemukakan bahwa salah satu yang dialami oleh individu yang telah dewasa yaitu kecemasan *body image*. *Body image* merupakan gambaran mental individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. *Body image* merupakan bagaimana seseorang memiliki penilaian terhadap yang dia pikir dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya kemudian individu juga memikirkan pandangan dan pikiran orang lain terhadap dirinya. Individu yang berpikir dan rasakan terhadap dirinya belum tentu mempresentasikan keadaan aktualnya namun lebih ke penilaian diri yang subjektif.

Januar dan Putri (2007) mengatakan *body image* merupakan gambaran mental seseorang pada bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana individu berpikir terkait apa yang dirasakan pada ukuran dan bentuk tubuhnya dan juga penilaian orang lain pada dirinya. *Body image* selain berkaitan terhadap penilaian diri sendiri, namun juga berkaitan dengan bagaimana perasaan individu terhadap persepsi tersebut.

Peneliti melakukan pengambilan data awal pada dewasa awal yang berusia mulai dari 20 sampai 30 tahun melalui *google form*. Peneliti mendapatkan sebanyak 56 responden. Hasil data awal menunjukkan bahwa 46 (82,1 %) dari 56 responden menjawab mengalami kecemasan dalam menghadapi pernikahan. Kecemasan yang dirasakan responden berupa perasaan khawatir sebanyak 41 (89%) responden, jantung berdebar sebanyak 2 (4%) responden,

tidak bisa tidur nyenyak sebanyak 2 (4%) responden, dan tertekan sebanyak 1 (2%) responden. Faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dialami responden ialah kurang rasa percaya diri pada bentuk tubuh (52%) dan mengalami *trust issue* sebanyak (48%). Kecemasan pada *body image* yang dirasakan oleh responden berupa bentuk tubuh kurang ideal sebanyak 25 responden, *stretch mark* pada tubuh sebanyak 12 responden, dan jerawat pada bagian-bagian tubuh tertentu sebanyak 19 responden.

Berdasarkan data awal menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami dalam menghadapi pernikahan ialah kurangnya rasa percaya diri pada bentuk tubuh atau *body image*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gunawan dan Anwar (2012) pada tiga subjek menunjukkan bahwa *body image* yang negative dapat mengakibatkan timbulnya kecemasan. *Body image* negative berupa tubuh pendek, hidung pesek dan tidak simetris, tubuh yang makin lama makin membesar, mempunyai kantung mata diwajah, pipi serta mata yang mengalami penurunan dapat menjadi bahan ejekan dan berpotensi menjadi stressor sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Ketiga subjek ingin mempercantik diri dengan alasan mengatasi kecemasan dalam menghadapi pernikahan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian apakah ada pengaruh *body image* terhadap kecemasan dalam menghadapi pernikahan bagi perempuan dewasa awal.

Metode

Populasi dalam penelitian ini merupakan dewasa awal yang berusia 18 hingga 40 tahun, belum pernah menikah dan sudah merencanakan pernikahan

atau sudah bertunangan / lamaran. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Teknik *accidental sampling*. Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa *accidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sebagai sampel yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 200 orang dewasa awal.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala kecemasan dalam menghadapi pernikahan dan skala *body image*. Penelitian ini menggunakan skala Likert untuk mengukur skala kecemasan dalam menghadapi pernikahan dan skala *body image*. Pilihan jawaban menggunakan 5 format pilihan dengan rentangan dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Peneliti menggunakan skala kecemasan dalam menghadapi pernikahan yang mengacu pada aspek Nevid, Rathus, & Greene (2003) meliputi aspek fisik, perilaku, dan kognitif. Skala *body image* menggunakan 5 aspek yang meliputi *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation* dan *self-classified weight*.

Hasil

Data hipotetik pada skala *body image* menunjukkan bahwa skor terendah berada pada 39 dan skor tertinggi berada pada 195 dengan nilai mean sebesar 117 serta nilai standar deviasi sebesar 26. Pada kategorisasi skala *body image*, terdapat nilai interval diatas 137,5 berupa kategori positif dan dibawah 137,5 berupa kategori negatif. Aspek yang paling banyak memiliki

pengaruh yaitu aspek *Self-Classified Weight* sebesar 0,516. Kemudian aspek *Body Area Satisfaction* sebesar 0,1182, aspek *Overweight Preoccupation* sebesar 0,1079, aspek *Appearance Orientation* sebesar 0,0809 dan aspek *Appearance Evaluation* sebesar -0,0309.

Data hipotetik pada skala kecemasan dalam menghadapi pernikahan menunjukkan bahwa skor terendah berada pada 17 dan skor tertinggi berada pada 85 dengan nilai mean sebesar 51 serta nilai standar deviasi sebesar 11,33. Pada kategorisasi skala *body image*, terdapat nilai interval diatas 63 berupa kategori tinggi, dibawah 63 berupa kategori sedang dan dibawah 39 berupa kategori rendah. Aspek yang paling banyak memiliki pengaruh yaitu aspek Fisik sebesar -0,0516. Kemudian aspek Perilaku sebesar -0,2530 dan aspek Kognitif sebesar -0,3556.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada skala *body image*, data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 100 orang (50%) memiliki *body image* yang berada pada kategori positif dan terdapat sebanyak 100 orang (50%) yang memiliki *body image* yang berada pada kategori negatif.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada skala kecemasan dalam menghadapi pernikahan, data yang diperoleh menunjukkan bahwa 132 orang (66%) memiliki tingkat kecemasan yang berada pada kategori rendah, sebanyak 62 orang (31%) berada pada kategori sedang dan sebanyak 6 orang (3%) berada pada kategori tinggi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kontribusi pengaruh *body image* terhadap kecemasan dalam menghadapi pernikahan sebesar -0,040 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000.

Sehingga hipotesis yang diajukan dalam peneliti diterima. Nilai estimasi ($B = -0,040$) yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin baik evaluasi atau penilaian pada *body image* maka semakin rendah kecemasan yang dialami Wanita dewasa awal. Begitupun sebaliknya, semakin buruk evaluasi atau penilaian pada *body image* maka semakin tinggi kecemasan yang dialami wanita dewasa awal.

Adapun bentuk-bentuk kecemasan yang dialami berupa sakit kepala, sulit tidur, cepat merasa Lelah, gelisah, gugup, putus asa, depresi, pusing, pikiran menjadi kacau hingga berdampak pada orang lain sehingga menjadi sasaran kemarahan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan maka dapat disimpulkan bahwa *body image* memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan dalam menghadapi pernikahan pada perempuan dewasa awal. Apabila semakin positif *body image* maka akan semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi pernikahan. Begitupun sebaliknya, semakin negatif *body image* maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan dalam menghadapi pernikahan.

Implikasi

Bagi responden, diharapkan meningkatkan kepercayaan diri, menumbuhkan sikap positif, dan fokus pada bagian tubuh yang disenangi agar membangun persepsi positif terhadap *body image*.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut terkait variabel *body image* dapat menambahkan *body mass index* (BMI) dan *body image index*

sebagai kriteria dalam menentukan populasi penelitian.

Referensi

- Amanda, R. A. (2020). Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pernikahan Pada Wanita Dewasa Awal Yang Melajang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri.
- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E, A., & Muslikah, E, D. (2022). Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan *body image*?, *Journal of Psychological Research*
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Arthur, S. R. & Emily S. R. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Realibilitas dan Validitas* (edisi 4.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Konstruksi Tes: Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas* (edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi* (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F. (2015). *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ)*. *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders*, 1(4). 1- 4
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A handbook of theory,*

- research, and clinical practice*. New York: The Guildford Press.
- Chaplin.J.P. (1999). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). California: SAGE Publication.
- Daradjat, Z. (2001). *Kesehatan Mental*. Jakarta : PT. Gunung Agung.
- Davidson, E. T., McCabe, P. M. (2005) Relationships Between Men.S and Womwn’s Body Image and Their Psychological, Social, anda Sexual Function. *Sex Roles*. 52(7), 463-475
- Denich, A, U., Ildil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 3(2), 55-61
- Durand, V. M., Barlow, D.H., (2006), *Intisari Psikologi Abnormal*, Edisi Keempat, Buku Pertama, Cetakan I, Penerjemah: Soetjipto, H.P., Soetjipto, S.M., Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gunawan, R. & Anwar (2012). Kecemasan body image pada perempuan dewasa tengah yang melakukan bedah plastik estetik. *Jurnal Psikologi*. 2(2). 58-67.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J, & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis (7th ed.)*. New Jersey: Pearson
- Hanifah, N., & Zuraida, Z. (2020). Hubungan body image dengan kecemasan pada karyawan pengguna media sosial di pt. sea asih lines. *Jurnal Mahasiswa Fakultas Psikologi*, 1(1), 36-45.
- Hoyt, W. D., Kogan, L. R. (2001). Satisfaction With Body Image And Peer Relation- ships For Males And Females In A College Environment. *Sex Roles: A Journal of Research*. 45(3), 199-215
- Hurlock, E. B (2002). *Psikologi Perkembangan* (edisi 5). Jakarta: Erlangga
- Hurlock. (2012). *Perkembangan Anak*, jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Januar., V. & Putri., E., P. (2007). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 52-62
- 1 Kristiana, A. T. (2020). Pengaruh body image terhadap kepuasan tubuh perempuan. Fakultas Psikologi. Universitas Pembangunan Jaya.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. New York: The Guilford Press.
- Longe, J. L. (2007). *The gale encyclopedia of diets*. USA: The Gale Group.
- Munandar, U. (Ed). (2001). *Bunga rampai psikologi perkembangan pribadi: dari bayi sampai lanjut usia*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Na’imah, T. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial pada Public Figure di Media Massa Terhadap *Body Image* Remaja di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Psikologi Penelitian Humaniora*. 9(2), 165-178
- Nevid, S. F., Rathus, A. S., Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal* (edisi 5). Jakarta: Erlangga.
- Nurchayani, D. D. (2017). *Body Image Pasien Diabetes Millitus Yang Mengalami Ganggren*. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Ponogoro
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development. Edisi Kesembilan Bagian V s/d IX*. Jakarta: Kencana.

- Rahmi, N. (2021). *Perbedaan Kecemasan Menghadapi Pernikahan Ditinjau Dari Jenis Kelamin pada Dewasa Awal Di Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Rostiana, T., Kurniati, N. M. T. (2009). Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 76-86
- Santiningtyas, W. Y. (2010). *Kecemasan Pada Wanita Yang Hendak Menikah Kembali* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Saraswati, T. I., (2015), Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menjelang Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil, Skripsi. Semarang, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Sarwono, J., Salim, H. N. (2017). *Prosedur-prosedur populer statistik untuk analisis data riset skripsi*. Yogyakarta: Penerbit Gaya Media.
- Sarwono, S. W. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers
- Setiyani, H., & Ayu, S. M. (2019). Hubungan tingkat pendidikan, pendapatan dan dukungan keluarga dengan kecemasan pada wanita menopause di Desa Jobohan, Bokoharjo, Sleman 2016. *Jurnal Medika Respati*, 14(2), 105-116.
- Soleha, T. (2021). Pengaruh Body Image Terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Kota Makassar. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Bosowa.
- Syafangah. U., (2017). Hubungan Tingkat pendidikan dan Pekerjaan dengan Pernikahan Dini pada Remaja Putri di Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Fakultas Ilme Kesehatan Universitas Aisyiyah.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan.
- Wakhyudi. H., Putri. T. D. A. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Imliah Pendidikan*. 1(1)
- Wijayanto, D. A. (2007). Penentuan model persamaan diferensi dalam penentuan probabilitas genotip keturunan dengan dua sifat beda. *Skripsi*. Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam. Universitas Jember.
- Wulandari, R. (2018). Kecemasan pranikah dan penanganannya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2(2), 137-144