

Hubungan Citra Tubuh dengan Kecemasan pada Dewasa Awal

Gabriela Theofilia Siahaan¹, Sandy Kartasasmitha²

Universitas Tarumanagara, Indonesia

E-mail: gabriela.705210031@stu.untar.ac.id, sandyk@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Citra tubuh dan kecemasan merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan, terutama pada individu dewasa awal yang sedang mengalami berbagai perubahan fisik dan sosial. Persepsi negatif terhadap tubuh sendiri dapat menyebabkan ketidakpuasan yang berujung pada peningkatan kecemasan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dan kecemasan, namun penelitian ini berfokus pada individu dewasa awal di wilayah Jabodetabek dengan pendekatan yang lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kecemasan pada individu dewasa awal. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional non-eksperimental dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 349 individu berusia 18-25 tahun, yang berdomisili di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Alat ukur yang digunakan adalah *Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire* (MBSRQ) untuk mengukur citra tubuh dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) untuk mengukur kecemasan. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dan kecemasan ($r = -0.383$, $p = 0.000$), yang berarti semakin positif citra tubuh seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya, dan sebaliknya. Selain itu, ditemukan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sementara laki-laki memiliki citra tubuh yang lebih tinggi. Kesimpulannya, citra tubuh yang negatif dapat meningkatkan kecemasan, sehingga penting bagi individu untuk mengembangkan pola pikir positif terhadap tubuhnya guna mengurangi kecemasan. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi intervensi psikologis dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu dewasa awal.

Kata Kunci: *body image, anxiety, early adulthood*

ABSTRACT

Body image and anxiety are two psychological aspects that are interrelated, especially in young adults who are experiencing various physical and social changes. Negative perceptions of one's own body can cause dissatisfaction that leads to increased anxiety. Previous penelitianes have shown a relationship between body image and anxiety, but this study focuses on young adults in the Jabodetabek area with a more in-depth approach. This study aims to determine the relationship between body image and anxiety in young adults. The research method used is quantitative correlational non-experimental with purposive sampling technique. Participants in this study were 349 individuals aged 18-25 years, who live in Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi. The measuring instruments used were the Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire (MBSRQ) to measure body image and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to measure anxiety. Data analysis was carried out using the Spearman correlation test. The results showed that there was a significant negative relationship between body image and anxiety ($r = -0.383$, $p = 0.000$), which means that the more positive a person's body image, the lower their anxiety level, and vice versa. In addition, it was found that women had higher levels of anxiety than men, while men had higher body image. In conclusion, negative body image can increase anxiety, so it is important for individuals to develop a positive mindset towards their bodies

in order to reduce anxiety. The results of this study can be the basis for psychological interventions in improving the mental well-being of early adult individuals.

Keywords: *body image, anxiety, early adulthood*

PENDAHULUAN

Kecemasan menjadi salah satu masalah utama di masyarakat saat ini. Hal ini didukung oleh data *World Health Organization* tentang estimasi kesehatan global bahwa tercatat Indonesia sebagai salah satu dari sepuluh negara dengan kecemasan tertinggi Said et al., (2020), dengan tingkat prevalensi 3% dengan perkiraan jumlah 8,5 – 9 juta orang menderita kecemasan (W. Said et al., 2020). Kondisi yang dikaitkan dengan perasaan takut, khawatir, tidak tenang, dan gelisah yang disertai dengan berbagai ketidaknyamanan fisik disebut sebagai kecemasan (Sari et al., 2021). Sedangkan, American Psychological Association (APA) dalam Mellani, (2021) mengemukakan bahwa kecemasan didefinisikan dengan emosi yang dirasakan ketika sedang stres, seperti merasa tegang, pikiran cemas, jantung berdebar, tekanan darah tinggi, dan lain-lain. Beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab dari kecemasan diantaranya yaitu konsumsi kafein yang berlebihan, penyalahgunaan obat-obatan, kondisi fisik yang buruk, dan lingkungan yang memicu stres (Melsasail et al., 2023). Selain itu, menurut Hanim & Ahlas, (2020) kecemasan dipengaruhi oleh tiga faktor di antara lain: emosi yang ditekan, lingkungan, dan kondisi fisik.

Dalam hal ini emosi yang ditekan dapat diartikan ketika seseorang tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi perasaannya sendiri dalam hubungan personal. Jika seseorang menahan kemarahan atau frustasinya untuk waktu yang lama, seseorang akan mengalami kecemasan. Kemudian, dalam hal lingkungan yaitu lingkungan sekitar dapat membuat seseorang merasa tidak aman berada di lingkungannya sendiri serta mempengaruhi persepsi individu terhadap diri sendiri dan orang lain. Terakhir dalam hal kondisi fisik, pikiran berinteraksi dengan kondisi fisik yang dapat menyebabkan kecemasan. Beberapa kondisi fisik contohnya kehamilan dan kondisi sakit dapat menimbulkan sejumlah perasaan yang menyebabkan kecemasan. Pandangan seseorang tentang dirinya sendiri dapat menjadi faktor yang menyebabkan kecemasan, pastinya akan ada perbedaan pendapat mengenai seseorang.

Asumsi pribadi seseorang tentang respon dari orang lain terhadap dirinya sering menyebabkan kecemasan yang dapat berpengaruh pada alam bawah sadar dan mengganggu tingkat kecemasan individu (Melsasail et al., 2023). Pandangan individu mengenai respon negatif dari seseorang tentang penampilan fisiknya membuat individu memiliki perspektif buruk tentang dirinya, sehingga timbul ketidakpuasan tubuh yang dapat menyebabkan kecemasan. Penampilan seseorang terkait erat dengan citra tubuhnya, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan berat badan tentu akan berdampak pada kecemasan seseorang (Karisya, 2024). Ketika seseorang berkonsentrasi pada citra tubuhnya dan

khawatir bahwa penampilan fisiknya mungkin dinilai secara negatif oleh orang lain, hal ini membuat seseorang menjadi cemas terhadap penampilannya. Menurut Karisya, (2024) setiap individu memiliki standar tubuh ideal dalam pikiran individu. Namun, individu dapat mengalami kecemasan dan perasaan tidak bahagia serta ketidakpuasan citra tubuh, apabila individu merasa bagian tubuhnya tidak memenuhi kriteria atau standar ideal. Kecemasan dengan citra tubuh saling berkaitan.

Citra tubuh sendiri didefinisikan sebagai gambaran psikologis individu terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, apa yang dirasakan dan dipikirkan tentang tubuhnya, serta persepsi sosial seseorang, termasuk keadaan kepuasan emosionalnya (Ratnasari et al., 2021). Sedangkan, Arthur (Sari dan Abrori, 2020, dalam Siswadi et al., (2021) mengatakan bahwa citra tubuh merupakan cerminan dari kepribadian seseorang tentang tubuhnya. Ini terutama berlaku untuk persepsi orang lain tentang tubuhnya dan seberapa baik persepsi tersebut disesuaikan dengan tubuh individu. Cash dan Purzinsky menjelaskan lima aspek dalam citra tubuh, yaitu penilaian terhadap penampilan, orientasi pada penampilan, kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh, kecemasan terkait kegemukan, dan pengkategorian ukuran tubuh (Pasande et al., 2023). Pembentukan citra tubuh seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: berat badan, jenis kelamin, budaya, pengaruh media, serta hubungan interpersonal (M. Putri & Basaria, 2023). Citra tubuh dibedakan menjadi dua yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif adalah pandangan individu tentang bentuk tubuh yang membuat individu merasa puas dan bahagia bergantung pada apa yang dimilikinya.

Sebaliknya, citra tubuh yang negatif menimbulkan pandangan buruk mengenai bentuk tubuh individu dan dapat menurunkan kepercayaan diri individu terhadap bentuk tubuh (Angel Brilliant & Karyani, 2023). Citra tubuh negatif dapat berdampak pada gangguan kejiwaan, depresi, kecemasan dan harga diri (Pangaribuan & Sari, 2020). Penelitian yang dilakukan Angel Brilliant & Karyani, (2023) menemukan bahwa perempuan (68,6%) dan laki-laki (65,2%) sama-sama mengalami ketidakpuasan citra tubuh di perguruan tinggi. Baik laki-laki dan perempuan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, perbandingan sosial, dan gangguan makan. Masa dewasa awal individu cenderung untuk mengalami negative affectivity (Utami & Juniartika, 2024). Kecenderungan seseorang untuk mengalami perasaan negatif secara intensif seperti kecemasan, khawatir, depresi, marah disebut dengan Negative affectivity (Utami & Juniartika, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Utami & Juniartika, (2024) menegaskan bahwa individu sering mengalami ketidakstabilan perasaan yang menimbulkan perasaan negatif salah satunya kecemasan pada tahap perkembangan dewasa awal. A. A. Putri & Subroto, (2023) mengemukakan bahwa fase dewasa awal berlangsung pada rentang usia 18-25 tahun. Menurut Utami & Juniartika, (2024) periode dewasa awal adalah periode dimana individu memiliki kemampuan untuk

dapat melakukan eksperimen atau mengeksplorasi terhadap lingkungan dan dirinya sendiri. Selama tahap dewasa awal, seseorang lebih tertarik untuk bersosialisasi atau membangun hubungan dengan orang lain, sehingga lebih memperhatikan citra tubuhnya. Bagi individu di masa dewasa awal penampilan merupakan hal yang utama dan penting. Individu sering membandingkan penampilannya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik terutama bagian tubuhnya (Aslamiyah et al., 2024).

Individu akan lebih percaya diri jika memiliki penampilan yang menarik dan untuk bersosialisasi dengan baik ini merupakan hal yang penting bagi individu (Afana et al., 2021). Karisya, (2024) menjelaskan bahwa penampilan seseorang sangat penting karena tubuhnya sering dilihat dan dinilai, terutama di lingkungan sosial. Penampilan fisik menjadi faktor utama yang pertama dilihat sehingga penampilan fisik dapat mempengaruhi interaksi sosial dan sosialisasi. Di masa ini, individu lebih memperhatikan keadaan citra tubuh dari individu tersebut. Individu dewasa awal dapat dikatakan melakukan perubahan gaya hidup pada penampilan fisiknya (Budiman & Halida, 2024).

Pada usia dewasa awal, fokus utamanya adalah mencari cara agar dapat terus terlihat menarik bagi lawan jenisnya (Maulani, 2019). Pada penelitian-penelitian sebelumnya memberikan bukti bahwa adanya hubungan antara individu yang mengalami kecemasan dapat disebabkan oleh citra tubuh dari individu tersebut. Berdasarkan penelitian oleh R. Said & Herdajani, (2023) menemukan hasil bahwa pada siswi kelas X SMA Negeri “X” Jakarta ada hubungan negatif dan signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan sosial. Artinya, apabila citra tubuh individu semakin positif maka kecemasan sosial individu semakin rendah, demikian sebaliknya apabila citra tubuh individu semakin negatif maka kecemasan sosial individu semakin tinggi. Dalam penelitian Said et al., (2020) menggunakan variabel yang berbeda yaitu harga diri dan kecemasan sosial. Selain itu, alat ukur yang digunakan R. Said & Herdajani, (2023) juga berbeda yaitu skala harga diri dan skala kecemasan sosial.

Kemudian, populasi dan sampel penelitian R. Said & Herdajani, (2023) adalah 106 siswi kelas X SMA Negeri “X” Jakarta. Berdasarkan penelitian oleh Ramdhany & Hakim, (2024) menemukan hasil yang sesuai yaitu adanya hubungan negatif antara citra tubuh dan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna instagram. Dalam penelitian Ramdhany & Hakim, (2024) meneliti variabel yang berbeda yaitu citra tubuh dan kecemasan sosial pada instagram dan twitter. Selain itu, Ramdhany & Hakim, (2024) menggunakan subjek yang berbeda yaitu perempuan yang berusia 18-22 tahun sebanyak 107 partisipan. Kemudian, alat ukur yang digunakan juga Ramdhany & Hakim, (2024) berbeda yaitu Social Anxiety for Social Media User (SAS-SMU). Di sisi lain, dalam penelitian Karisya, (2024) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan dan peran yang signifikan antara citra tubuh terhadap kecenderungan kecemasan sosial yang dialami perempuan dewasa awal.

Hubungan positif ini ditunjukkan dengan apabila nilai ketidakpuasan tubuh semakin tinggi, maka tingkat kecemasan sosial semakin tinggi juga. Dalam penelitian Karisya, (2024) menggunakan subjek yang berbeda yaitu perempuan dewasa awal yang berusia 18-25 tahun sebanyak 126 partisipan. Selain itu, alat ukur yang digunakan Karisya, (2024) juga berbeda yaitu Body Shape Questionnaire (BSQ-34) dan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS). Dalam penelitian Pribadi, (2019) menunjukkan hasil sejalan bahwa pada siswa sekolah menengah atas dan sekolah menengah pertama terdapat hubungan positif antara kecemasan sosial dengan citra diri negatif. Pada penelitian Pribadi, (2019) menggunakan subjek yang berbeda yaitu remaja perempuan yang berusia 11-18 tahun.

Kebaruan dari penelitian ini adalah tidak hanya menggunakan uji korelasi Spearman untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dan kecemasan, tetapi juga melakukan uji perbedaan berdasarkan variabel usia, jenis kelamin, dan domisili menggunakan metode Kruskal-Wallis dan Mann-Whitney U. Hal ini memberikan wawasan lebih dalam tentang bagaimana variabel-variabel demografis mempengaruhi hubungan antara citra tubuh dan kecemasan.

Tujuan dari penelitian ini ialah menguji dan mengetahui terdapat hubungan atau tidak antara citra tubuh dengan munculnya kecemasan pada dewasa awal. Penelitian ini memberikan manfaat antara lain Manfaat secara teoretis yang diinginkan dari penelitian ini agar dapat memperluas kajian literatur yang mencakup perkembangan ilmu psikologi klinis, memberikan wawasan dan informasi mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan pada individu dewasa awal.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang dampak dari citra tubuh negatif maupun citra tubuh positif terhadap kondisi psikologis individu terutama dalam meningkatkan atau menurunkan kecemasan, dimana persepsi yang buruk dapat mempengaruhi kecemasan individu dan Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu individu dapat merespon evaluasi penampilannya dengan mengurangi pikiran buruk yang mengarah pada perendahan diri untuk menghindari penilaian buruk pada citra tubuh yang dimilikinya. Penelitian ini dapat menjadi materi pembahasan di mana konselor atau psikolog lebih memfokuskan aspek perilaku individu untuk lebih memberikan penilaian yang positif pada citra tubuh yang dimiliki. Keluarga dapat memberikan dukungan yang positif bagi setiap individu satu sama lain, sehingga memunculkan rasa untuk mencintai diri sendiri dan kepercayaan diri yang baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan korelasional kuantitatif, yaitu metode yang mengukur tingkat hubungan antara dua variabel, yaitu citra tubuh (*independen*) dan kecemasan (*dependen*). Penelitian ini tidak melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel yang diteliti dan hanya berfokus pada

pengukuran hubungan antarvariabel berdasarkan data yang dikumpulkan dari responden.

Karakteristik partisipan penelitian ini merupakan individu dewasa awal yang saat ini berusia 18-25 tahun, berdomisili di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Kriteria partisipan baik perempuan atau laki-laki dapat berpartisipasi dalam penelitian ini. Tidak ada batasan untuk tingkat pendidikan, kelas ekonomi, jenis pekerjaan, dan ras atau etnis tertentu.

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan purposive sampling, Partisipan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai orang dewasa muda (berusia 18–25 tahun) yang berdomisili di kota Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi.

Jumlah sampel dengan taraf kesalahan 5% membutuhkan sebanyak 349 partisipan. Jumlah sampel yang dilakukan dalam penelitian ini dihitung menggunakan tabel milik Isaac dan Michael. Peneliti memilih tabel ini karena tabel Isaac dan Michael digunakan untuk menentukan jumlah sampel agar data yang dihasilkan lebih akurat. Populasi pada penelitian ini merupakan individu dewasa awal berusia 18-25 tahun, berdomisili di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Jumlah sampel dengan taraf kesalahan 5% membutuhkan sebanyak 349 partisipan. Tabel Isaac dan Michael dapat dilihat lebih jelas pada lampiran 4.

Dalam menggambarkan subjek penelitian pada kolom responden yang telah dilakukan peneliti, terdapat beberapa gambaran data partisipan yang menjadi kontrol dalam penelitian. Gambaran data partisipan pada penelitian ini yaitu berdasarkan usia, jenis kelamin, dan domisili. Berdasarkan kriteria partisipan dewasa awal memiliki rentang usia 18-25 tahun.

Pada gambaran data partisipan berdasarkan usia, frekuensi terbanyak yaitu pada usia 21 tahun dengan jumlah 122 partisipan (35%) dan frekuensi tersedikit pada usia 18 tahun dengan jumlah 8 partisipan (2,3%). Penjelasan lebih detail dari penggambaran data dapat dilihat pada tabel 1 dan lampiran 5.

Penelitian ini dilaksanakan secara online dengan menyebarkan Menyebarkan kuesioner secara daring menggunakan platform google form. Kuesioner yang disebarkan kepada partisipan disesuaikan dengan kriteria yang ada dalam penelitian ini. Pada penelitian ini menggunakan beberapa peralatan yaitu laptop, handphone, dan aplikasi *IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS)*.

Di bagian awal kuesioner, partisipan diminta mengisi informed consent untuk memilih bersedia atau tidak menjadi partisipan serta sebagai persetujuan dalam pengambilan data. Kemudian, partisipan mengisi data demografi yang terdiri atas nama atau inisial, jenis kelamin, umur, dan nomor handphone. Bagian selanjutnya, berisi kuesioner penelitian mengenai alat ukur citra tubuh, dan bagian yang terakhir berisi kuesioner penelitian mengenai alat ukur kecemasan.

Pencarian responden penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan link kuesioner berupa Google Form secara online melalui berbagai media sosial yang ada. Peneliti mencari responden yang sesuai dengan kriteria partisipan dalam penelitian ini. Selanjutnya, setelah melakukan pengumpulan data peneliti melakukan olah data dan analisis data menggunakan aplikasi *IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versi 25. Kemudian peneliti membuat hasil

pembahasan, kesimpulan, dan saran pada penelitian mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan pada individu dewasa awal.

Pengolahan dan Teknik Analisis Data

Peneliti melakukan olah data dan analisis data menggunakan aplikasi IBM *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 25 setelah melakukan pengumpulan data. Langkah uji reliabilitas pada masing-masing alat ukur akan dilakukan oleh peneliti dengan melihat nilai Cronbach's Alpha pada setiap alat ukur untuk mengetahui jika alat ukur dapat dinyatakan reliabel atau tidak. Pada penelitian ini data dianalisis menggunakan metode deskriptif untuk mengetahui gambaran variabel penelitian. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk melihat jika data dapat berdistribusi dengan normal atau tidak. Kemudian, peneliti melakukan uji asumsi linearitas untuk mengetahui jika terdapat hubungan yang linear antara variabel independen (bebas) dengan variabel dependen (terikat).

Setelah itu, dilakukan uji asumsi korelasi untuk mengukur arah hubungan antara dua variabel. Apabila data berdistribusi dengan normal, maka proses analisis dilakukan menggunakan metode korelasi Pearson. Sebaliknya, jika data tidak berdistribusi dengan normal maka proses analisis data menggunakan metode korelasi Spearman. Peneliti juga melakukan uji data tambahan yaitu uji beda menggunakan metode Man Whitney U dan Kruskal Wallis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel Penelitian

Gambaran Variabel Citra Tubuh

Peneliti melakukan pengukuran variabel citra tubuh menggunakan Multidimensional Body Self Relation Questionnaire (MBSRQ) yang terdiri dari 9 butir pernyataan dan menggunakan skala likert yang memiliki nilai minimum 1 dan maksimum 4. Mean hipotetik sebesar 2.5 yang didapatkan dari rata-rata penjumlahan skor minimum dan skor maksimum. Mean empirik sebesar 3.50 dengan standar deviasi sebesar 0.672, dihitung menggunakan uji descriptive statistic pada aplikasi SPSS versi 25. Hasil menunjukkan bahwa mean empirik memiliki nilai sama dengan mean hipotetik, dapat dinyatakan bahwa secara umum tingkat citra tubuh seluruh partisipan tergolong sedang menuju tinggi. Pada variabel citra tubuh terdapat dua dimensi yaitu evaluasi penampilan dan kepuasan terhadap penampilan. Dimensi evaluasi penampilan mempunyai mean empirik sebesar 2.92 dan dimensi kepuasan terhadap penampilan mempunyai mean empirik sebesar 2.97. Hasil menunjukkan bahwa dimensi kepuasan terhadap penampilan menjadi dimensi tertinggi pada variabel citra tubuh. Gambaran variabel citra tubuh dan dimensi penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Gambaran Variabel Citra Tubuh

Variabel/dimensi	Min	Maks	Mean Hipotetik	Mean Empirik	Std. Deviation
Citra Tubuh	2	5	2.5	3.50	0.672
Evaluasi Penampilan	2	5	2.5	2.92	0.751
Kepuasan Terhadap Penampilan	1	4	2.5	2.97	0.691

Sumber: Data diolah

Peneliti juga membagi partisipan kedalam 3 kategori citra tubuh yang meliputi: (a) Rendah; (b) Sedang; (c) Tinggi. Kategorisasi dalam penelitian ini berdasarkan perhitungan skor yang merupakan perolehan dari nilai mean dan standar deviasi. Adapun, kategori tertinggi penelitian ini merupakan citra tubuh dengan tingkat sedang sejumlah 221 partisipan dan kategori terendah pada penelitian ini merupakan citra tubuh dengan tingkat rendah sejumlah 63 partisipan. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Kategori Variabel Citra Tubuh

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	63	18.1
Sedang	221	63.3
Tinggi	65	18.6

Sumber: Data diolah

Gambaran Variabel Kecemasan

Pengukuran variabel kecemasan dilakukan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), alat ukur ini terdiri atas 14 butir pernyataan dan menggunakan skala likert yang memiliki nilai minimum 1 dan maksimum 5. Mean hipotetik sebesar 2 yang didapatkan dari rata-rata penjumlahan skor minimum dan skor maksimum. Mean empirik sebesar 1.30 dengan standar deviasi sebesar 0.758 dihitung menggunakan uji descriptive statistic pada aplikasi SPSS versi 25. Hasil menunjukkan bahwa mean empirik lebih kecil dibandingkan mean hipotetik, dapat dinyatakan bahwa secara umum tingkat kecemasan seluruh partisipan tergolong sedang. Gambaran variabel kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Gambaran Variabel Kecemasan

Variabel/dimensi	Min	Maks	Mean Hipotetik	Mean Empirik	Std. Deviation
Kecemasan	0	4	2	1.30	0.758
Psikologis	0	4	2	1.69	0.850
Somatik	0	4	2	1.91	0.841

Sumber: Data diolah

Peneliti juga membagi partisipan kedalam 3 kategori kecemasan yang meliputi: (a) Rendah; (b) Sedang; (c) Tinggi. Kategorisasi dalam penelitian ini berdasarkan perhitungan skor yang diperoleh dari nilai mean dan standar deviasi.

Adapun, kategori tertinggi kecemasan penelitian ini merupakan dengan tingkat rendah sejumlah 316 partisipan dan kategori terendah pada penelitian ini merupakan kecemasan dengan tingkat tinggi sejumlah 1 partisipan. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Kategori Variabel Kecemasan

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	316	90.5
Sedang	32	9.2
Tinggi	1	0.3

Sumber: Data diolah

Analisis Data Utama

a. Uji Normalitas

Pada uji normalitas untuk mengetahui pendekatan analisis korelasi mana yang akan diterapkan dan apakah data dapat berdistribusi normal atau tidak, dilakukan metode Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov

N	349
Asymp Sig. (2 tailed)	0.000

Sumber: Data diolah

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel citra tubuh (independen) dengan variabel kecemasan (dependen). Pada penelitian ini, perhitungan uji linearitas menggunakan SPSS dengan metode compare means. Jika nilai deviation from linearity sig. > 0.05, artinya hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear. Apabila nilai deviation from linearity sig. < 0.05, artinya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen tidak bersifat linear. Hasil menunjukkan bahwa antara variabel citra tubuh dengan kecemasan menghasilkan nilai $p = 0.272$. Sehingga, hasil menunjukkan nilai yang lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) yang berarti bahwa ada hubungan antara variabel citra tubuh dan variabel kecemasan signifikan secara linear. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity Sig.	Keterangan
Citra Tubuh*Kecemasan	0.272	Linear

Sumber: Data diolah

c. Uji Hipotesis

Berdasarkan uji normalitas, ditemukan hasil bahwa data tidak berdistribusi dengan normal, maka uji korelasi menggunakan metode Spearman. Peneliti

menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengukur hubungan antar 2 variabel. Jika nilai signifikansi < 0.05 , artinya ada hubungan antara dua variabel. Apabila nilai signifikansi > 0.05 , artinya tidak terdapat hubungan antara dua variabel. Berdasarkan uji korelasi dengan metode Spearman pada hubungan variabel citra tubuh dengan kecemasan memiliki nilai $p < 0.05$ yang berarti ada hubungan negatif dan signifikan antara variabel citra tubuh dan variabel kecemasan dengan $r = -0.383$, $p = 0.000 < 0.05$ (2-tailed). Hal ini menjelaskan bahwa jika citra tubuh individu semakin positif, maka kecemasan yang dimiliki semakin rendah. Sebaliknya, apabila citra tubuh individu semakin negatif, maka kecemasan yang dimiliki semakin tinggi. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Variabel Citra Tubuh dengan Kecemasan

Variabel	r	p	Keterangan
Citra Tubuh dan Kecemasan	-0.383	0.000	Korelasi negatif dan signifikan

Sumber: Data diolah

Analisis Data Tambahan

a. Uji Beda Variabel Citra Tubuh Berdasarkan Usia

Peneliti menggunakan metode Kruskal Wallis untuk uji beda variabel citra tubuh berdasarkan usia, karena terdapat lebih dari 2 kelompok dan data tidak berdistribusi dengan normal. Keputusan dalam uji Kruskal Wallis berdasarkan yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan jika nilai signifikansinya > 0.05 . Apabila nilai signifikansinya < 0.05 , artinya terdapat perbedaan yang signifikan. Diperoleh pada uji perbedaan citra tubuh berdasarkan usia pada uji data Kruskal Wallis menunjukkan $H = 11.474$, $p = 0.119$ ($0.119 > 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan citra tubuh ditinjau dari usia. Hasil uji beda Kruskal Wallis variabel citra tubuh berdasarkan usia secara lebih detail dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Beda Kruskal Wallis Variabel Citra Tubuh Berdasarkan Usia

Usia	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	Sig.
18	171.38	11.474	0.119
19	209.39		
20	168.95		
21	158.63		
22	202.81		
23	190.65		
24	197.42		
25	159.20		

Sumber: Data diolah

b. Uji Beda Variabel Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin

Metode Man-Whitney U digunakan pada uji beda variabel citra tubuh berdasarkan jenis kelamin dikarenakan data tidak berdistribusi dengan normal dan terdapat 2 kelompok. Keputusan dalam uji Man-Whitney U berdasarkan yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan jika nilai signifikansinya > 0.05 . Apabila nilai signifikansi < 0.05 , artinya terdapat perbedaan yang signifikan. Diperoleh pada uji perbedaan citra tubuh berdasarkan jenis kelamin pada uji data Man-Whitney U menunjukkan $Z = -2.337$, $p = 0.019$ ($0.019 < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan citra tubuh ditinjau dari jenis kelamin. Berdasarkan hasil dari data yang didapatkan citra tubuh laki-laki lebih tinggi dan lebih banyak dibandingkan dengan partisipan perempuan. Hasil uji beda Man-Whitney U variabel citra tubuh berdasarkan jenis kelamin secara lebih detail dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Beda Man-Whitney U Variabel Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean Rank	Sum of Ranks	Man-Whitney U	Z	Sig.
Laki-laki	200.39	13827.00	7908.000	-2.337	0.019
Perempuan	168.74	47248.00			

Sumber: Data diolah

c. Uji Beda Variabel Citra Tubuh Berdasarkan Domisili

Uji beda variabel citra tubuh berdasarkan domisili menggunakan metode Kruskal Wallis karena data tidak berdistribusi normal dan terdapat lebih dari 2 kelompok. Keputusan dalam uji Kruskal Wallis berdasarkan yaitu tidak terdapat perbedaan jika nilai signifikansinya > 0.05 . Apabila nilai signifikansi < 0.05 , artinya terdapat perbedaan. Diperoleh pada uji perbedaan citra tubuh berdasarkan domisili pada uji data Kruskal Wallis menunjukkan $H = 8.232$, $p = 0.083$ ($0.083 > 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan citra tubuh ditinjau dari domisili. Hasil uji beda Kruskal Wallis variabel citra tubuh berdasarkan domisili secara lebih detail dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 10. Hasil Uji Beda Kruskal Wallis Variabel Citra Tubuh Berdasarkan Domisili

Domisili	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	Sig.
Jakarta	181.01	8.232	0.083
Bogor	196.21		
Depok	203.10		
Tangerang	143.71		
Bekasi	148.79		

Sumber: Data diolah

d. Uji Beda Variabel Kecemasan Berdasarkan Usia

Uji beda variabel kecemasan berdasarkan usia menggunakan metode Kruskal Wallis karena data tidak berdistribusi normal dan terdapat lebih dari 2 kelompok. Keputusan dalam uji kruskal wallis berdasarkan yaitu tidak terdapat perbedaan jika

nilai signifikansinya > 0.05 . Apabila nilai signifikansi < 0.05 , artinya terdapat perbedaan. Diperoleh pada uji perbedaan kecemasan berdasarkan usia pada uji data Kruskal Wallis menunjukkan $H = 7.568$, $p = 0.372$ ($0.372 > 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan ditinjau dari usia. Hasil uji beda Kruskal Wallis variabel kecemasan berdasarkan usia secara lebih detail dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 11. Hasil Uji Beda Kruskal Wallis Variabel Kecemasan Berdasarkan Usia

Usia	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	Sig.
18	126.44	7.568	0.372
19	169.03		
20	187.12		
21	178.50		
22	173.56		
23	180.08		
24	121.13		
25	155.23		

Sumber: Data diolah

e. Uji Beda Variabel Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Karena data tidak terdistribusi secara normal dan terdapat 2 kelompok, uji Man-Whitney U digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan karakteristik kecemasan tergantung pada jenis kelamin. Keputusan dalam uji Man-Whitney berdasarkan yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan jika nilai signifikansinya > 0.05 . Apabila nilai signifikansi < 0.05 , artinya terdapat perbedaan yang signifikan. Diperoleh pada uji perbedaan kecemasan berdasarkan jenis kelamin pada uji data Man-Whitney U menunjukkan $Z = -3,036$ $p = 0.002$ ($0.002 < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan ditinjau dari jenis kelamin. Berdasarkan hasil dari data yang didapatkan kecemasan perempuan lebih tinggi dan lebih banyak dibandingkan dengan partisipan laki-laki. Hasil uji beda Man-Whitney U variabel kecemasan berdasarkan jenis kelamin secara lebih detail dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 12. Hasil Uji Beda Man-Whitney Variabel Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean Rank	Sum of Ranks	Man-Whitney U	Z	Sig.
Laki-laki	141.99	9797.00	7382.000	-3.036	0.002
Perempuan	183.14	51278.00			

Sumber: Data diolah

f. Uji Beda Variabel Kecemasan Berdasarkan Domisili

Uji beda variabel kecemasan berdasarkan domisili menggunakan metode Kruskal Wallis karena data tidak berdistribusi normal dan terdapat lebih dari 2 kelompok. Keputusan dalam uji Kruskal Wallis berdasarkan yaitu maka tidak terdapat perbedaan jika nilai signifikansinya > 0.05 . Apabila nilai signifikansi $<$

0.05, artinya terdapat perbedaan. Diperoleh pada uji perbedaan kecemasan berdasarkan usia pada uji data Kruskal Wallis menunjukkan $H = 0.463$, $p = 0.083$ ($0.083 > 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan ditinjau dari domisili.

Tabel 13. Hasil Uji Beda Kruskal Wallis Variabel Kecemasan Berdasarkan Domisili

Domisili	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	Sig.
Jakarta	173.38	0.463	0.977
Bogor	170.67		
Depok	170.80		
Tangerang	182.11		
Bekasi	182.22		

Sumber: Data diolah

Diskusi

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan pada individu dewasa awal. Setelah melakukan uji hipotesis, diperolehnya hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel citra tubuh dan variabel kecemasan dengan arah negatif. Dalam penelitian R. Said & Herdajani, (2023) siswi kelas X SMA Negeri "X" Jakarta ditemukan adanya korelasi negatif antara citra tubuh dan kecemasan sosial. Peneliti menemukan bahwa semakin positif citra tubuh seseorang, kecemasan sosial yang dimiliki lebih rendah. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh seseorang kecemasan sosial yang dimiliki lebih tinggi. Penelitian Ramdhany & Hakim, (2024) oleh menemukan hasil yang sejalan yaitu adanya korelasi negatif antara citra tubuh dan kecemasan sosial di kalangan remaja putri pengguna instagram. Lebih lanjut, penelitian yang identik ditunjukkan oleh Anisykurli, (2022), yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel citra tubuh dengan variabel kecemasan sosial.

Muharram et al., (2020) menemukan bahwa perempuan dengan citra tubuh positif cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah dalam situasi, sedangkan perempuan dengan citra tubuh negatif lebih rentan mengalami kecemasan tinggi dalam situasi serupa. Muharram et al., (2020) juga menyampaikan pandangan serupa bahwa pola pikir positif atau negatif menjadi faktor penting dalam membentuk citra tubuh seseorang. Individu yang berpikir positif tentang tubuhnya cenderung memiliki citra tubuh yang baik, hal ini berujung pada kepuasan terhadap tubuhnya. Sebaliknya, pola pikir negatif tentang tubuh dapat menghasilkan citra tubuh yang buruk dan ketidakpuasan terhadap penampilannya. Kecemasan tentang penampilan fisik seseorang umum terjadi pada wanita dan pria di awal masa dewasa mereka. Hal ini bermula dari kebutuhan dasar manusia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang ada dan mendapatkan penerimaan dari orang-orang di sekitarnya. Muharram et al., (2020) menemukan bahwa jika individu merasa puas dengan bentuk fisiknya, maka akan mengalami kecemasan sosial yang rendah.

Selanjutnya, peneliti memperoleh hasil kategorisasi pada variabel citra tubuh yaitu tingkat citra tubuh partisipan tergolong pada kategori sedang menuju tinggi dan diperoleh tingkat kecemasan partisipan tergolong pada kategori sedang. Hasil ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Azzahra et al., (2024) bahwa tingkat citra tubuh berada pada kategori sedang dan diperoleh tingkat kecemasan sosial berada pada kategori sedang. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 1159 siswi perempuan di SMA Sidoarjo.

Lebih lanjut, dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat hasil analisis tambahan mengenai uji beda citra tubuh berdasarkan jenis kelaminnya. Diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan citra tubuh dewasa awal ditinjau dari jenis kelaminnya. Hasil ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Batubara, (2021) bahwa adanya perbedaan citra tubuh yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin pada dewasa awal di Kota Medan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dan kecemasan pada individu dewasa awal. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $r = -0.383$, $p = 0.000$, yang berarti semakin positif citra tubuh seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya, dan sebaliknya. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa citra tubuh laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, sementara perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Namun, tidak ditemukan perbedaan citra tubuh dan kecemasan berdasarkan usia maupun domisili. Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya mengenai dampak citra tubuh terhadap kondisi psikologis individu, khususnya dalam konteks kecemasan pada masa dewasa awal. Temuan ini memberikan wawasan bagi psikolog, konselor, serta keluarga untuk lebih memahami pentingnya menerima dan menghargai tubuh sendiri guna mengurangi tingkat kecemasan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Afana, N. H., Astuti, N. W., & Sari, M. P. (2021). The Relationship Between Instagram Usage & Body Image Of Social Media Influencer Followers: Social Comparison As A Mediator. *International Conference On Economics, Business, Social, And Humanities (Icebsh 2021)*, 1328–1334. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Angel Brilliant, A., & Karyani, U. (2023). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Depresi Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/114386>
- Anisykurli, M. I. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja: Bagaimana Peranan Body Image? *Inner: Journal Of Psychological Research*, 2(3), 263–273. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/637>

- Aslamiyah, F., Santi, D. E., & Ananta, A. (2024). Kecemasan Sosial Dewasa Awal: Adakah Peran Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Dan Body Dissatisfaction? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1). <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>
- Azzahra, F. F., Roswendi, A., & Bolla, I. N. (2024). Hhubungan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Sman 1 Padalarang. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 19(2), 66–75. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v19i2.301>
- Batubara, V. R. A. (2021). *Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Dewasa Awal Di Sanggar Senam Kota Medan*. Universitas Medan Area.
- Budiman, G. A., & Halida, A. N. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–109.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48.
- Karisyah, A. (2024). *Peran Body Image Terhadap Kecenderungan Social Anxiety Pada Perempuan Dewasa Awal*. Universitas Airlangga.
- Maulani, F. A. (2019). Body Image Dan Tingkat Kebahagiaan Pada Wanita Dewasa Awal. *Cognicia*, 7(3), 369–377.
- Mellani, N. L. P. K. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Melsasail, A. A., Simamora, F., Almaida, N., Zhafira, N. P., & Basuki, V. A. (2023). Pandangan Agama Dalam Menghadapi Anxiety Disorder Yang Dialami Oleh Masyarakat. *Ijm: Indonesian Journal Of Multidisciplinary*, 1(1).
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2020). Hubungan Body Image Dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Terapan (Jpt)*, 3(2), 56–63.
- Pangaribuan, R., & Sari, P. N. (2020). Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Gambaran Diri: Sistematika Review. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/Bb Medan*, 5(1), 16–19.
- Pasande, V. E., Idulfilastri, R. M., & Wati, L. (2023). Body Image Of Instagram Users In Early Adults That Using Editing Application. *International Journal Of Application On Social Science And Humanities*, 1(1), 800–808.
- Pribadi, R. A. (2019). Hubungan Antara Citra Diri Negatif Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Perkotaan. *Calyptra*, 8(1), 1656–1671.
- Putri, A. A., & Subroto, U. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal. *Journal Of Social And Economics Research*, 5(2), 1533–1545. <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>
- Putri, M., & Basaria, D. (2023). Hubungan Body Citra Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Wanita Dewasa Awal Yang Tidak Memiliki Pacar. *Journal Of*

- Social And Economics Research*, 5(2), 1191–1212.
<https://doi.org/10.54783/jsr.v5i2.220>
- Ramdhany, L. A., & Hakim, M. A. (2024). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram Dan Twitter. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 9(1), 57–74.
<https://dx.doi.org/10.20961/jip.v9i1.77381>
- Ratnasari, S. E., Pratiwi, I., & Wildannisa, H. (2021). Relationship Between Body Image And Social Anxiety In Adolescent Women. *European Journal Of Psychological Research*, 8(1), 65–72.
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan Citra Tubuh Dan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswi Kelas X Sma Negeri “X” Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif Vol*, 3(2), 7.
- Said, W., Atmodiwirjo, E. T., & Soetikno, N. (2020). Dynamics Of Emotion In Adolescence With Depression And Anxiety: The Role Of Emotional Attachment, Emotional Awareness, And Emotional Regulation. *Tarumanagara International Conference On The Applications Of Social Sciences And Humanities (Ticash 2019)*, 267–272.
- Sari, D. P., Nugroho, H., & Iskandar, A. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Sebelum Menghadapi Osce: An Overview Of Anxiety Levels Of Medical Faculty Students Mulawarman University Before Osce. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 482–488. <https://doi.org/10.25026/Jsk.V3i4.348>
- Siswadi, F. K. D., Has, D. F. S., & Ariestiningsih, E. S. (2021). Relationship Of Body Image, Diet, And Nutritional Knowledge Is Balanced With The Nutritional Status Of Sma Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 2(1), 129–136.
<http://dx.doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v2i1.2237>
- Utami, S. E., & Juniartika, R. (2024). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasangan Menikah Yang Menjalani Long Distance Marriage. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 5132–5143.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.13172>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)