



Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan

(Relationship Between Body Image and Social Anxiety in Adolescent Girls)

Dwi Mahatvamawati ¹⁾, Effy Wardati Maryam ^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Corresponding Author : effywardati@umsida.ac.id

Abstract. *The study aims to find out the relationship between body image and social anxiety in teenage girls at Sidoarjo High School. This research is quantitative and uses correlational methods. The study was conducted at Sidoarjo High School with a sample of 270 people out of a total population of 1159 students using the proportional random sampling technique. The data collection technique uses the Likert model, which is a body image scale presented by Cash, with a valid item number of 24 and a reliability rating of 0.923. And a social anxiety scale proposed by La Greca and Lopez, with a valid item 33 reliability value of 0.911. The data analysis used is Pearson Product Moment Analysis, using the correlation technique of the JASP 16.0 for Windows program. This study produced a significant negative link between body image and social anxiety (p.001, r = 206).*

Keywords – Social Anxiety, Body Image, Female Adolescents

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan body image dengan kecemasan sosial pada remaja putri di SMA Sidoarjo. Penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Penelitian dilakukan di SMA Sidoarjo dengan sampel sebanyak 270 orang dari total populasi 1159 siswa dengan menggunakan teknik Proportional Random Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan model Likert yaitu skala body image disajikan oleh Cash, dengan item valid 24 dan nilai reliabilitas 0,923. Dan skala kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez, dengan item valid 33 nilai reliabilitas 0,911. Analisis data yang digunakan adalah Analisis Product Moment Pearson, menggunakan teknik korelasi program JASP 16.0 for Windows. Penelitian ini menghasilkan hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dan kecemasan sosial (p.001, r = -206).*

Kata Kunci – Kecemasan Sosial, Citra Tubuh, Remaja Perempuan

I. PENDAHULUAN

Masa remaja memiliki karakteristik dimana seorang anak menelusuri perkembangan identitas [1]. Menurut Santrock usia remaja berlangsung dari 12 sampai 23 tahun [2]. Menurut Gunarsa, proses tersebut bukan tugas yang mudah bagi remaja karena masa kini sangat berubah-ubah, hal ini yang mendorong mereka menghadapi masa depan [3]. Banyak perubahan di setiap perjalanan perkembangan remaja antara lain perubahan psikososial, fisik dan psikis. Menurut konsep Hall (Santrock) mengklaim bahwa masa remaja merupakan era kacau yang ditandai dengan perubahan suasana hati, perselisihan dan masalah [4]. Dariyo mengatakan yang paling terlihat perubahannya adalah berubah fisik ketika remaja, namun tidak jarang perubahan tersebut mudah diterima oleh individu [3].

Meskipun pada umumnya tidak semua remaja mengalami masa penuh gejolak, dengan kata lain emosi cukup tinggi karena berubahnya fisik dan kelenjar. Tetapi, beberapa remaja terus mendapati emosi yang tidak stabil sebagai akibat dari adaptasi perilaku dan harapan sosial baru [5]. Beberapa dampak yang dirasakan dari penilaian negatif antara lain, remaja menjadi tidak percaya diri, ekstrovert dan merasa malu (National Institute of Mental Health) hingga mengalami gangguan sosial yang serius menurut (Levpuscek) seperti kecemasan sosial [3]. Dari penelitian [6] jumlah remaja yang lebih besar mengalami kecemasan sosial adalah perempuan daripada laki-laki.

Definisi kecemasan sosial dalam buku DSM V (2013) yaitu ketakutan secara lama terhadap satu individu atau lebih pada situasi sosial dimana individu terpapar orang asing atau kemungkinan merasa diperhatikan individu lain dalam arti lain (Regis) mengatakan individu takut akan bertindak memalukan [2]. Kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) adalah perasaan cemas sosial yang menyebabkan ketidaknyamanan pada seseorang karena harus berhadapan dengan orang asing, ini menyebabkan penghinaan bagi dirinya [6]. Dampak dari kecemasan sosial menurut studi Segrin apabila individu menderita kecemasan sosial sering merasa tidak termotivasi untuk terlibat dalam

interaksi sosial dengan orang lain [7]. Selain itu, dampak individu yang mengalami kecemasan sosial adalah dirinya merasa khawatir jika diperhatikan oleh orang lain [8].

Menurut peneliti terdahulu Sari & Ariani (2021) lingkungan merupakan salah satu yang mempengaruhi bagaimana individu berpikir tentang dirinya sendiri, hal ini mempengaruhi orang untuk menghindari situasi sosial, hal ini tercermin dari tingkat kecemasan sosial [9]. Menurut Ollendick dkk apabila terjadi penolakan oleh teman sebaya maka akan terjadi kecemasan yang dialami oleh remaja, bahkan remaja akan merasa kehilangan atau tidak di hargai jika teman-teman sebayanya menolak untuk bergabung dalam satu kelompok [10]. Adapun menurut penelitian Prayoga dan Akmal (2014) individu dengan kecemasan sosial penggunaan media sosialnya berlebihan, hal tersebut digunakan untuk mengatasi hambatan pada dirinya. Hal ini menampakkan adanya efek buruk dari ketergantungan media sosial pada kehidupan sosial dalam hal interaksi sosial [11]. La Greca dan Lopez mengatakan kecemasan sosial ini dapat diidentifikasi sebagai ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial terhadap orang dikenal, dan penghindaran orang asing [12].

Didukung adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri bahwa permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah yaitu masalah sosial yang cukup beragam seperti muncul rasa kurang percaya diri, masalah identitas, perasaan terasing, khawatir dirinya di kritik orang lain karena postur tubuh [13]. Sebesar 70% hingga 95% bentuk kecemasan sosial yang ekstrim pada remaja adalah memilih diam hanya dalam situasi tertentu [14]. Data kecemasan sosial dari populasi di Inonesia sekitar 15,8% [15]. Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Horenstein, et.al didapatkan presentasi cukup tinggi dari hasil *self-report Social Anxiety Disorder*, yaitu 15,8 % dari 311 orang Indonesia [16]. Pada penelitian terdahulu dengan subjek mahasiswa di Malang, didapatkan hasil bahwa perempuan memiliki kecemasan sosial tinggi dibandingkan laki-laki [17]. Data dari penelitian Suryaningrum sebesar 22,27% mengalami kecemasan sosial sedangkan sebesar 20,85% ada indikasi mengalami kecemasan sosial [18].

Sebagai pendukung data penelitian, maka peneliti melakukan wawancara sebagai bentuk pengambilan data awal dengan dua siswi dari SMA Sidoarjo. Berdasarkan hasil wawancara dengan dua siswi SMA Sidoarjo disimpulkan bahwa subjek menunjukkan ada indikasi mengalami kecemasan sosial. Subjek mengungkapkan jika malu dengan individu asing, gugup berbicara dengan teman sebaya yang tidak dikenal juga *circle* lingkungan tertentu dan cenderung malu ketika berada di sekitar orang tertentu. Berdasarkan uraian di atas merujuk pada komponen penghindaran sosial dan perasaan stres dalam lingkungan baru atau dengan orang baru. Subjek juga mengungkapkan mendapat penilaian negatif tentang bentuk tubuh dan perilaku sehingga subjek menjadi minder, suka menutup diri dan malu. Berdasarkan uraian di atas merujuk pada aspek ketakutan akan evaluasi negatif. Penilaian negatif tersebut ditujukan dari segi fisik dan perilaku individu [5]. Ini sejalan dengan penelitian Nurfitriani, data awal menunjukkan bahwa 72,6% subjek merasa sendiri berada di lingkungan baru, 30,2% subjek merasa bahwa orang disekitar tidak menerima kekurangan mereka, 43,6% subjek merasa bahwa teman mereka berpikir negatif tentang diri mereka, 76,1% subjek merasa penampilan mereka tidak menarik dibandingkan dengan orang lain, dan 94 persen subjek selalu memperhatikan penampilan mereka [1].

Beberapa ahli menuturkan beragam penyebab yang berhubungan dengan kecemasan sosial antara lain watak, genetik atau karakteristik individu, kognitif, lingkungan serta pengalaman individu [5]. Menurut Leary yang mendasari menjadi penyebab individu cenderung mengalami kecemasan sosial yaitu ketidak-puasan penampilan fisik [19]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murphy, yang menyatakan bahwa faktor fisik merupakan salah satu komponen kecemasan sosial. Dari kedua pernyataan ini mengarah pada faktor kognitif kecemasan sosial, yang terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan sosial maka mereka akan merasa sangat ketakutan ketika berada di lingkungan sosial [18]. Remaja perempuan biasanya menghindari situasi dimana mereka tidak puas dengan penampilan mereka terutama berat badan sehingga takut dinilai oleh orang lain. Selain itu, mereka memiliki keinginan untuk menyesuaikan diri dengan bentuk tubuh mereka yang ideal, serta keinginan supaya tampil menarik di depan orang asing juga lawan jenis [20].

Cash dan Deagle menafsirkan citra tubuh sebagai tolak ukur kepuasan individu terhadap dirinya secara fisik mencakup ukuran, bentuk dan ukuran tubuh [6]. Menurut Grogan (2016) *body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya [21]. Namun, dalam bahasa Indonesia "citra tubuh" berarti gambaran ideal dari tubuh seseorang, termasuk berat badan, bentuk tubuh, serta preferensi mereka tentang tubuh mereka karena pendapat orang lain atau tuntutan untuk mengubahnya (Denich & Ifdil, 2015). Ciri-ciri *body image* negatif adalah rasa ketidaknyamanan dengan tubuhnya, keinginan yang meningkat untuk mengubah tubuhnya. Rasa ketidaknyamanan dengan tubuh dan meningkatnya keinginan untuk mengubah tubuhnya menjadi seperti orang lain [21]. Orang-orang yang memiliki citra tubuh yang positif dapat mengapresiasi tubuh mereka seperti apa adanya Sedangkan individu dengan citra tubuh positif dapat mengapresiasi tubuh mereka seperti apa adanya dan merasa nyaman dengan citra tubuh mereka sendiri.

Adapun aspek citra tubuh menurut Cash, dkk yaitu : *Appearance Evaluation* atau evaluasi penampilan, *Appearance orientation* atau orientasi penampilan, *Body area satisfaction* atau kepuasan terhadap area tubuh, *Overweight concern* atau kecemasan menjadi gemuk dan *Self – classified weight* atau pengkategorian ukuran tubuh [6]. Berdasarkan beberapa paparan diatas bahwa citra tubuh negatif akan menimbulkan kecemasan, begitu juga ketika

citra tubuh positif cenderung tidak merasakan cemas di lingkungan sosialnya. [2] memberikan penjelasan tentang hasil penelitiannya, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah berkaitan dengan citra tubuh negatif yang tinggi, begitu juga sebaliknya. Adapun penelitian yang dilakukan oleh [22] menemukan bahwa ada hubungan negatif dan kecemasan sosial pada remaja yang menggunakan media sosial.

Berdasarkan latar belakang diatas, tujuan dari penelitian untuk mengetahui bagaimana *body image* berhubungan dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di SMA Sidoarjo. Dalam penelitian ini hipotesis yang dimunculkan adalah ada hubungan negatif antaryana citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di SMA Sidoarjo.

II. METODE

Populasi dan Sampel

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasi. Populasi penelitian ini adalah siswi perempuan SMA Sidoarjo berjumlah 1159 siswi. Sampel penelitian ini berjumlah 270 siswi, berdasarkan rumus Issac & Michael dengan taraf kesalahan 5%. Teknik sampling yang digunakan yaitu Proporsional Random Sampling.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, kecemasan sosial digunakan sebagai variabel terikat, dan citra tubuh digunakan sebagai variabel bebas. Metode pengumpulan data menggunakan skala kecemasan sosial yang dimodifikasi oleh La Greca dan Lopez (1998), yang mencakup ketakutan akan penilaian negatif, penghindaran sosial dari orang asing, dan orang yang dikenal. Skala ini memiliki 33 aitem yang valid dan memiliki nilai reliabilitas 0,911. Skala citra tubuh yang digunakan untuk mengumpulkan data yang diadopsi dari skala [23] berdasarkan komponen citra tubuh yang diusulkan oleh Cash (2000) seperti evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap area tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh, dengan jumlah aitem yang valid sebanyak 24 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,923. Penyusunan skala psikologi menggunakan model skala likert terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Teknik analisis data menggunakan korelasi *Product Moment* dari *Pearson* dengan bantuan JASP 16,0 for Windows.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang bagaimana hubungan citra tubuh dan kecemasan sosial. Hasil analisis adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics		
	Citra Tubuh	Kecemasan Sosial
Valid	258	258
Missing	0	0
Mean	62.271	79.872
Std. Deviation	5.204	9.653
Minimum	49.000	55.000
Maximum	75.000	103.000

Dari hasil analisis statistik deskriptif diperoleh skor kecemasan sosial minimum 55 dan maksimum 103 ($M = 79,87$, $SD = 9,65$). Skor citra tubuh minimum 49 dan maksimum 75 ($M = 62,271$, $SD = 5,20$).

Kategorisasi Skor Responden

Tabel 2. Kategorisasi Citra Tubuh

Frequencies for kategorisasi citra tubuh

Kategorisasi Citra Tubuh	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	254	98.450	98.450	98.450
Tinggi	4	1.550	1.550	100.000
Missing	0	0.000		
Total	258	100		

Tabel 3. Kategorisasi Kecemasan Sosial

Frequencies for kategorisasi kecemasan sosial

Kategorisasi Kecemasan Sosial	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	257	99.612	99.612	99.612
Tinggi	1	0.388	0.388	100.000
Missing	0	0.000		
Total	258	100		

Dari tabel 2 dan 3 menunjukkan jumlah frekuensi siswi perempuan sejumlah 258 dari sampel awal yaitu 270, setelah dilakukan penyisihan outlier. Pada variabel citra tubuh (X) terdapat 254 siswi dengan kategori sedang sebesar 98.45%, dan kategori tinggi sejumlah 4 siswi sebesar 1,55%. Maka citra tubuh pada siswi SMA Sidoarjo adalah sedang ke tinggi. Pada variabel kecemasan sosial (Y) terdapat dua kategorisasi yang menunjukkan adanya kecemasan sosial sedang sejumlah 257 siswi dengan prosentase 99,61%, dan kategori tinggi sejumlah 1 siswi sebesar 0,38%. Maka kecemasan sosial (Y) pada siswi di SMA Sidoarjo cenderung pada kategori sedang sejumlah 257 siswi dengan prosentase sebesar 99,61%.

Uji Asumsi**Tabel 4. Uji Normalitas**

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality

		Shapiro-Wilk	p
Citra Tubuh	- Kecemasan Sosial	0.991	0.103

Uji Hipotesis**Tabel 5. Uji Hipotesis Pearson Product Moment**

Pearson's Correlations

		Pearson's r	p
Citra Tubuh	- Kecemasan Sosial	-0.206***	< .001

Pearson's Correlations

Pearson's r	p
-------------	---

Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* menggunakan program JASP 0,16. Uji normalitas dikatakan normal jika hasil signifikansi p lebih dari 0,05 (>0.05). Hasil uji asumsi pada tabel 4 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.103, dimana nilai ini lebih dari 0,05 maka data dapat diartikan berdistribusi normal.

Berdasarkan analisis uji hipotesis korelasi antara variabel citra tubuh (X) dan kecemasan sosial (Y) pada perempuan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan nilai $p < .001$ dari awal signifikansi lebih kecil yang digunakan yaitu 0.05 ($0.000 < 0.05$) dan nilai $r = -0.206$. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian, yang menyatakan bahwa citra tubuh yang lebih tinggi maka tingkat kecemasan sosial rendah.

Pembahasan

Didasarkan pada hasil penelitian, hipotesis diterima yang berarti bahwa terdapat korelasi negatif antara citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. Ini berarti bahwa citra tubuh yang lebih baik atau tinggi maka kecemasan sosial rendah, sebaliknya bahwa citra tubuh yang lebih rendah maka kecemasan sosial lebih tinggi.

Hasil penelitian ini didukung oleh [2] adanya hubungan negatif antara variabel citra tubuh dengan kecemasan sosial yang dialami siswi kelas X di SMA Negeri "X" di Jakarta. Jadi, semakin baik citra tubuh maka semakin rendah kecemasan sosial, dan sebaliknya, semakin rendah citra tubuh, semakin tinggi kecemasan sosial.

Hasil tersebut dikarenakan *body image* perempuan dinilai dari bentuk penampilan, ukuran tubuh dan membandingkan terlalu banyak dengan orang ideal lainnya, maka hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan tentang situasi sosial terlalu banyak dalam dirinya. Kemudian remaja perempuan juga memperhatikan *appearance orientation* atau berkaitan dengan penampilan, yang mana perempuan memandang dirinya mempunyai dampak. Serta terdapat kepuasan area tubuh pada perempuan (*area satisfaction*) sebegitu penting bentuk citra tubuh pada remaja perempuan dihadapan individu lain. Kemudian disebabkan remaja perempuan waspada dengan berat badan karena mereka khawatir menjadi gemuk. Remaja perempuan yang tidak memenuhi standart fisik seringkali menolak perubahan yang dialami hingga menyebabkan mereka minder, cemas di kehidupan sosialnya. [6].

Individu dengan citra tubuh sedang ke tinggi merasa puas dengan tubuhnya dan selalu menganggapnya sempurna, sehingga mereka membentuk citra tubuh yang positif sehingga mereka tidak memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Sebaliknya, orang yang memiliki citra tubuh rendah merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri dan selalu menganggap diri mereka kurang sehingga menghasilkan citra tubuh negatif, yang menyebabkan adanya kecemasan sosial yang tinggi [20]. Hal tersebut didukung oleh (Potter & Perry) remaja perempuan juga memperhatikan penampilan, dimana cara perempuan memandang diri memiliki dampak yang penting, semakin puas terhadap bentuk tubuhnya maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang dimiliki dalam situasi sosial, begitu sebaliknya [24].

Berdasarkan skor kategori kecemasan sosial (Y) siswi SMA Sidoarjo berada pada kategori sedang sebesar 99,61%. Hal ini menunjukkan bahwa 257 siswi memiliki kecemasan sosial cukup tinggi terhadap situasi sosial, baik bertemu dengan individu baru, penilaian negatif tentang dirinya. Adapun skor kategori citra tubuh (X) siswi SMA Sidoarjo berada pada kategori sedang sebesar 98,45%. Yang mana 254 siswi memiliki citra tubuh sedang terhadap bentuk tubuh dan penampilannya.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh [16] bahwa responden dengan celan fisik kategori sedang cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih besar daripada responden dengan celan fisik kategori rendah. Termasuk kekhawatiran di lingkungan, kekhawatiran di depan umum. Hasil ini juga didukung oleh penelitian [1] bahwa terdapat korelasi negatif antara citra tubuh dan kecemasan sosial perempuan di Kota Makassar. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja membuat mereka cenderung memberikan perhatian yang lebih besar pada keadaan diri mereka sendiri, termasuk kecenderungan untuk menilai penampilan mereka.

Menurut pernyataan (Dacey & Kenny) persepsi negatif tentang tubuh remaja perempuan akan menghambat kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain dan untuk membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya mereka. Remaja perempuan dengan citra tubuh yang baik menyadari bahwa mereka memiliki kekurangan dan keterbatasan fisik, tetapi mereka tetap percaya diri, optimis dan menghargai tubuh mereka.

Didukung oleh pernyataan (Dacey & Kenny) persepsi negatif yang dimunculkan remaja perempuan terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan teman sebayanya. Remaja perempuan dengan citra tubuh yang baik menyadari keterbatasan dan

kekurangan fisik yang dimiliki, tetapi adaptasi individu tersebut tinggi terhadap kekurangan sehingga optimisme, kepercayaan diri, dan menghargai tubuh yang dimiliki [6].

Dapat disimpulkan bahwa citra tubuh dan kecemasan sosial terdapat hubungan dan mempengaruhi. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara citra tubuh (X) dengan kecemasan sosial (Y) pada remaja perempuan adalah searah dan lemah. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa responden dalam penelitian memiliki citra tubuh negatif dan kecemasan sosial yang rendah, ini menunjukkan hubungan searah. Di sisi lain, hasil kategorisasi menunjukkan hubungan lemah antara kedua variabel yaitu koefisien korelasi (r) sebesar 0,206.

IV. KESIMPULAN

Sesuai hasil dari penelitian ini, memaparkan adanya korelasi negatif antara citra tubuh dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. Dengan demikian seluruh hipotesis terbukti dan menunjukkan korelasi.

Melalui penelitian ini menginformasikan kepada siswi SMA Sidoarjo untuk berpikir positif dan menghargai kekurangan maupun kelebihan tubuh. Sehingga berkurang rasa cemas dalam diri serta penilaian negatif, penghindaran ketika berhadapan di situasi sosial.

Ada banyak kekurangan dalam penelitian ini yang harus diperbaiki oleh peneliti berikutnya. Peneliti harus melakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial seperti kepercayaan diri, konsep diri, dan dukungan sosial. Serta lebih menjeneralisasikan untuk semua kalangan usia, jenis kelamin dan menggunakan variabel (X) lainnya yang lebih berhubungan kuat dan berdampak dengan kecemasan sosial.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMA "X" Sidoarjo yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMA "X" Sidoarjo, dan siswi SMA "X" Sidoarjo yang bersedia menjadi responden penelitian.

REFERENSI

- [1] M. N. I. M, A. Razak, and N. Fakhri, "Body Image Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar," *Egalita J. Kesetaraan dan Keadilan Gend.*, vol. 17, no. 2, pp. 18–30, 2022, doi: 10.18860/egalita.v17i2.16323.
- [2] R. Said and F. Herdajani, "Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri ' X ' Jakarta," *J. Psikol. Kreat. Inov.*, vol. 3, no. 2, pp. 6–13, 2023.
- [3] Safira Prमितasari dan Atika Dian Ariana, "Hubungan antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal," no. 031, p. 2018, 2018.
- [4] Evita Diana, "The Effectiveness of Group Counseling in Reducing Adolescent Social Anxiety Levels : A Systematic Literature Review," *SSocial, Humanit. Educ. Stud.*, vol. 5, no. Snip 2021, pp. 1–23, 2016.
- [5] M. I. Anisykurli, "Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image?," *Inn. J. Psychol. Res.*, vol. 2, no. 3, pp. 263–273, 2022.
- [6] S. E. Ratnasari, "Hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan," *Skripsi*, pp. 1–63, 2017, [Online]. Available: <http://eprints.umm.ac.id/43875/1/jiptummp-gdl-shofianaev-49198-1-skripsi.pdf>
- [7] A. Tajuddin and Haenidar, "Hubungan antara Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir," *J. Psikol. Univ. Indones. Timur*, vol. 1, no. 1, pp. 56–65, 2019.
- [8] R. Agatha Pribadi, "Hubungan Antara Citra Diri Negatif Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Perkotaan," *Calypra*, vol. 8, no. 2, pp. 1–16, 2019.
- [9] W. K. Sari, N. Jannah, and V. Afriyanti, "Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanggannya Pada Remaja di Panti Asuhan," *Bull. Couns. Psychother.*, vol. 4, no. 2, pp. 204–208, 2022, doi: 10.51214/bocp.v4i2.177.
- [10] H. Mutahari, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016," *J. Ris. Mhs. Bimbingan. Dan Konseling*, vol. 5, no. 3, pp. 13–23, 2016.
- [11] F. Azka, D. F. Firdaus, and E. Kurniadewi, "Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa," *Psymphatic J. Ilm. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 201–210, 2018, doi: 10.15575/psy.v5i2.3315.
- [12] M. Liskasiwi, "Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja," Mercu Buana Yogyakarta, 2020.
- [13] S. Damaiyanti, S. I. Suri, and D. Octavia, "Hubungan Obesitas Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMA Negeri Kota Bukittinggi," *J. Ners*, vol. 7, no. 1, pp. 27–31, 2023, [Online]. Available: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- [14] S. M. Rezeki, M. R. Lubis, and A. Munir, "Hubungan Antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X Listrik di SMK Negeri 2 Medan," *Tabularasa J. Ilm. Magister Psikol.*, vol. 3, no. 2, pp. 141–144, 2021, doi: 10.31289/tabularasa.v3i2.658.
- [15] A. Y. S. H. Elsa Novitasari, "The Relationship Between Body Image, Self-Efficacy, And Coping Strategy Among Indonesian Adolescents Who Experienced Body Shaming," *Enferm. Clin.*, vol. 31, 2021.
- [16] A. S. Diwanda and A. Wakhid, "Hubungan Celaan Fisik Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja," *J. Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 5, pp. 271–280, 2022, [Online]. Available: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj%0Ahttps://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1409>
- [17] M. Arif Eka Pramudita, *Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Masa Pandemi Coronavirus-19*, vol. 14, no. 1. universitas muhammadiyah malang, 2021.
- [18] Cahyaning Suryaningrum, "Efikasi Diri dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 147, no. March, pp. 11–40, 2016.
- [19] D. R. Permatasari, D. R. D, and H. Khotimah, "Body shape dissatisfaction with social anxiety tendencies in women in the early adult phase in malang city," *J. Psikol. Tabularasa*, vol. 17, no. 2, pp. 180–186, 2022.
- [20] W. dan S. Febian Dwidunova, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar," *J. Psikol. Udayana*, vol. 2, no. 1, pp. 38–47, 2015, doi: 10.5422/fordham/9780823244881.003.0006.
- [21] M. Rofida and W. A. Puspitosari, "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pengguna Media Sosial," 2016.
- [22] W. Mulvariani, H. S. Salsabiila, and M. Jamaluddin, "Modifikasi Perilaku Teknik Shaping Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Anak," *PSYCHE J. Psikol.*, vol. 3, no. 2, pp. 174–181, 2021, doi: 10.36269/psyche.v3i2.403.

- [23] M. I. Anisykurli, E. A. Ariyanto, and E. D. Muslikah, “Kecemasan sosial pada remaja di Surabaya Pendahuluan,” vol. 2, no. 3, pp. 1–11, 2022.
- [24] R. Muharram, C. I. Zahara, and I. Amalia, “Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal,” *J. Psikol. Terap.*, vol. 3, no. 2, p. 56, 2023, doi: 10.29103/jpt.v3i2.8880.