

Hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial pada remaja

Varina Citra Palupi¹, Tisa Alif Karina², Novarida Maulidya³

Fakultas Psikologi^{1,2,3} (Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya)

varinacitraa@gmail.com¹, tisaalifkarina@gmail.com², novarida.mapro007@gmail.com³

Abstract

Adolescence is a transition period from childhood to early adulthood, so many teenagers are looking for a self-concept, one of which is regarding body shape. There is a perception of the ideal body shape believed by society, namely having a slim appearance, white skin, a sharp nose and so on. This can make teenagers sensitive to inappropriate physical conditions, so that when these body parts are not suitable, they can be considered bad by other people and can affect the socialization process in society. The influence of these inappropriate conditions can make teenagers experience social anxiety, such as fear of negative judgments from other people regarding their body image. The aim of the research is to find out the relationship between body image and social anxiety in adolescents. The research method used is literature review from various journal websites. The results in this study show that there is a relationship between body image and social anxiety in adolescents.

Keywords: Adolescents; Body_Image; Social Anxiety

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal, sehingga banyak dari remaja yang mencari konsep diri, salah satunya mengenai bentuk tubuh. Terdapat persepsi bentuk tubuh ideal yang diyakini oleh Masyarakat, yaitu memiliki penampilan dengan tubuh ramping, kulit berwarna putih, hidung mancung dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat membuat remaja menjadi peka terhadap kondisi fisik yang tidak sesuai, sehingga ketika bagian tubuh tersebut tidak sesuai maka dapat dianggap buruk oleh orang lain dan dapat mempengaruhi proses sosialisasi di masyarakat. Pengaruh kondisi yang tidak sesuai tersebut dapat membuat remaja mengalami kecemasan sosial seperti takut akan penilaian negatif dari orang lain mengenai bentuk tubuh (*body image*). Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial pada remaja. Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kajian literatur (*literature review*) dari berbagai website jurnal. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial pada remaja.

Keywords: Remaja; *body_image*; kecemasan_sosial

1. Pendahuluan

Terdapat sebuah perbedaan karakteristik khusus dari fase pertumbuhan atau perkembangan di setiap kehidupan, salah satunya yaitu pada remaja. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa dan lansia sehingga memiliki ciri dan karakteristik yang berbeda. Pada setiap fase pertumbuhan dan perkembangan memiliki beberapa tuntutan atau kondisi khusus bagi setiap individu, sehingga diperlukan untuk setiap individu memiliki kemampuan bertindak serta bersikap ketika menghadapi suatu kondisi yang dapat berubah dari suatu fase ke fase lainnya. Menurut Erikson (dalam Arini, 2021) menyatakan bahwa tugas perkembangan di masa remaja dalam rentang usia 13-19 tahun yaitu mencari identitas diri, kegagalan dalam mengeksplorasi identitas diri akan membentuk isolasi diri. Masa remaja merupakan masa pencarian identitas sehingga diharapkan setiap individu menemukan eksistensi dirinya

(pencarian jati diri) sehingga orang tua dan lingkungan memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter remaja. Ketika peran orangtua menunjukkan sikap yang otoriter, protektif, dan membatasi ruang remaja dapat berdampak pada ketidakmampuan remaja untuk memaknai pribadinya secara utuh. Tidak hanya itu peran lingkungan menjadi hal yang penting karena ketika remaja bergaul dengan lingkungan yang positif atau mendukung maka hal tersebut dapat menciptakan identitas diri remaja yang baik, sedangkan ketika remaja bergaul dengan lingkungan yang negatif atau cenderung tidak baik maka dapat terjadinya suatu krisis identitas (Mokalu & Boangmanalu, 2021).

Gunarsa (dalam Utomo & Ifadah, 2019) mengatakan bahwa pada fase remaja terdapat perbedaan mengenai cara berperilaku atau bertindak, seperti pada masa remaja awal individu akan bertindak seperti orang dewasa, namun pada kenyataannya individu tersebut belum siap menjadi seorang yang dewasa. Tidak hanya itu ketika individu memasuki tahap remaja awal, ia cenderung memfokuskan pada sebuah perubahan fisik. Pada remaja madya memfokuskan pada penemuan jati diri atau identitas sehingga ia cenderung melibatkan diri dalam setiap kegiatan yang ada di lingkungannya. Pada masa remaja akhir, individu dapat memiliki sikap yang positif terhadap nilai dan norma, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu menentukan bagaimana sikap yang ditunjukkan untuk berpedoman pada nilai dan ajaran yang diyakininya.

Terdapat salah satu aspek penting yang berkembang pada remaja yaitu psikososial. Hal tersebut dikarenakan perkembangan ini dapat mencangkup suatu perasaan, emosi, dan kepribadian individu berdasarkan hasil atau proses belajar bagi individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan yang ada di masyarakat ataupun harapan sosial Utami et al (dalam Rusuli, 2022). Tidak hanya itu terdapat suatu perubahan sosial emosi yang dirasakan pada saat individu memasuki masa remaja. Santrock (dalam Iksan et al, 2022) mengatakan bahwa proses perkembangan pada masa remaja dapat melibatkan adanya suatu perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosi, sehingga pada remaja rentan mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan adanya rasa takut berlebihan terhadap penilaian orang lain (Pratiwi dkk., 2019). Menurut APA (2013) kecemasan sosial diperkirakan terjadi sekitar 0.5%-0,2% di seluruh dunia, secara umum kecemasan sosial lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki dengan rasio 2:1. Gejala kecemasan sosial biasanya dimulai pada masa kanak-kanak atau remaja antara usia 8 dan 15 tahun (APA, 2013). Kecemasan sosial dapat ditandai dengan rasa takut yang intens terhadap situasi sosial. Gangguan ini dapat terjadi dalam berbagai situasi seperti di tempat kerja, sekolah, dan lain-lain. terdapat beberapa aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) diantaranya yaitu, (1) takut pada penilaian negatif, menimbulkan rasa khawatir untuk melakukan sesuatu dan menyebabkan perasaan malu pada dirinya. Individu akan merasa diperhatikan dan sedang mendapat kritikan atas semua perilaku yang ia tunjukkan. Individu menjadi cenderung fokus pada dirinya sendiri serta tindakan yang seringkali juga memperbaiki kemampuan interaksi sosial dengan individu lainnya. (2) Menghindari interaksi sosial dan rasa tertekan bila menemui situasi yang baru atau berinteraksi dengan orang baru, individu mengalami rasa gugup dalam berinteraksi, adanya ketidak nyamanan dan cemas ketika bertemu atau berkenalan dengan individu yang tidak dikenal atau baru dikenal. (3) Menghindari interaksi sosial dan rasa cemas yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal, adanya penghindaran sosial serta rasa tertekan yang ditunjukkan

oleh individu pada orang yang dikenal dapat misalnya melihat kemampuan individu tersebut dalam membangun relasi. Di samping itu, individu juga

2. Metode

Metode penelitian yang akan dipakai dalam penelitian ini yaitu literatur review. Pencarian telaah artikel menggunakan 3 jenis alat pencari otomatis yaitu Garuda, Science Direct, dan Google Scholar dengan menggunakan beberapa kata kunci yang telah ditentukan yaitu “Body Image”, “Kecemasan Sosial”, “Social Anxiety”. Pencarian juga dilakukan secara manual menggunakan google search. Syarat penggunaan studi literatur pada penelitian ini menggunakan artikel nasional dan artikel internasional dimana tahun publikasi artikel maksimal 10 tahun terakhir dari tahun 2014 hingga tahun 2023. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu dipublikasikan dalam bahasa inggris dan indonesia, diterbitkan dari tahun 2014 sampai tahun 2023 (10 tahun terakhir), ketersediaan teks yaitu full text, artikel type: artikel journal.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan pencarian artikel dengan kata kunci yang telah digunakan, diketahui bahwa jumlah artikel yang sesuai sebanyak 50 artikel. Namun hal tersebut belum dilakukan proses seleksi, sehingga ketika melalui proses seleksi hanya terdapat 8 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Artikel ini terdiri dari 8 penelitian kuantitatif korelasional dan 1 penelitian kualitatif deskriptif. Artikel yang terpilih akan dilakukan telaah artikel mengenai fenomena, metode, dan hasil mengenai kecemasan sosial dan body image.

Tabel 1
Hasil Telaah Artikel

Identitas Artikel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Arrafi, L. O., Saputri, M. E., Nurani, I. A. (2023). Hubungan <i>Body Image</i> dan Komparasi Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan.	Kuantitatif	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami <i>body image</i> atau citra diri yang negatif serta memiliki tingkat kecemasan sosial dalam kategori sedang. Tingkat hasil signifikan antara <i>body image</i> dan kecemasan sosial pada subjek Remaja sebesar (<i>P Value</i> = 0,008) sehingga menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif.
Iksan, M. N., Razak, A., Fakhri, N. (2022). <i>Body Image</i> dan Kecemasan Social pada Remaja Perempuan di Kota Makasar.	Kuantitatif	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara citra diri (<i>body image</i>) dengan kecemasan sosial pada remaja dengan nilai hasil koefisien korelasi $p=0,012$ ($p<0,05$).
Anisykurli, M. N., Ariyanto, E. A., Muslikah, E. A. (2022). Kecemasan	Kuantitatif	Berdasarkan hasil yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa terdapat hubungan

Identitas Artikel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
sosial pada remaja: Bagaimana peranan <i>body image</i> ?		negatif antara <i>body image</i> dengan kecemasan sosial pada remaja akhir dengan nilai signifikan 0,000 dan koefisien korelasi sebesar -0.678.
Muharram, M. Zahara, C. I. Z., Amalia, I. (2020). Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal.	Kuantitatif	Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh (<i>body image</i>) dan kecemasan sosial pada dewasa awal dengan nilai koefisien korelasi 0,699 ($p = 0,000 < 0,05$).
Chirstina, P., Zehra, A. (2023). Body Image and Social Anxiety Among Adolescent Females.	Kualitatif	Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki citra tubuh yang negatif sehingga memiliki kecemasan sosial terhadap diri mereka sendiri. Temuan menunjukkan bahwa citra tubuh yang negatif meningkatkan kemungkinan timbulnya kecemasan sosial individu merasa kurang percaya diri dalam situasi sosial. 75% subjek melaporkan citra tubuh negatif dan gejala sosial kecemasan.
Andinis, S. F., Hamidah. (2022). Body Image and Social Anxiety of Obese Young Women.	Kuantitatif	Hasil menunjukkan bahwa kecemasan sosial mempunyai korelasi negatif yang signifikan dengan penampilan evaluasi, kepuasan area tubuh, dan self classified weight dengan nilai signifikan p dibawah 0,05.
Ratnasari, S. E., Pratiwi, I. Wildannisa, H. (2021). Relationship Between Body Image and Social Anxiety in Adolescent Women.	Kuantitatif	menghasilkan temuan yaitu ada hubungan negatif antara citra diri (<i>body image</i>) dan kecemasan sosial pada remaja putri dengan dengan nilai signifikan sebesar -0,165. Tidak hanya itu <i>body image</i> memiliki kontribusi terhadap timbulnya kecemasan sosial sebesar 2,7%.

Berdasarkan tabel 1, secara keseluruhan 8 artikel yang telah dipilih menghasilkan temuan bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* dan kecemasan sosial. Hal tersebut menyatakan bahwa ketika seseorang yang memiliki citra tubuh atau *body image* rendah maka dapat membuatnya merasakan kecemasan ketika berada di lingkungan sosial.

Pembahasan

Body Image dapat diartikan individu yang memiliki pengalaman dan persepsi terhadap bentuk tubuh, berat tubuh, perilaku yang mengarah kepada penilaian individu pada penampilan fisiknya. Individu yang memiliki *body image* cenderung positif mampu untuk menerima keadaan fisiknya serta memiliki rasa percaya diri. Sebaliknya bila individu memiliki *body image* cenderung negatif akan timbul rasa malu dan cemas terhadap kondisi fisiknya, sehingga merasa gelisah dan canggung. Perubahan fisik yang terjadi terutama pada remaja juga menyebabkan kecenderungan untuk menilai penampilan fisik dirinya sendiri.

Kecemasan sosial yaitu adanya rasa takut yang berlebih terhadap penilaian buruk dari orang lain (Nevid, 2005). Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial yaitu adanya ketakutan terhadap

keadaan sosial yang berhubungan dengan penampilan dan menghadapi penilaian dari orang lain, takut dipermalukan, di amati, dan dihina.

Hasil ekstraksi berdasarkan 8 artikel terpilih di dapatkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh Arrafi, L. O., Saputri, M. E., Nurani, I. A. (2023) mendapatkan hasil 97 responden yang memiliki karakteristik responden berjenis kelamin perempuan yang paling banyak, responden yang memiliki body image negatif lebih banyak dibandingkan dengan body image positif. Selain itu, komparasi sosial pada subjek tinggi yang artinya responden membandingkan diri mereka dengan individu yang mereka anggap dibawah dibandingkan diri mereka. Hal tersebut membuat individu tersebut lebih puas karena dirinya merasa lebih baik secara kemampuan dan opininya. Dapat disimpulkan bahwa hubungan body image dan hubungan komparasi sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja SMK Kesehatan Mulia Karya Husada di Jakarta Selatan.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Iksan, M. N., Razak, A., Fakhri, N. (2022) menyatakan remaja wanita di Kota Makassar yang memiliki usia 17-22 tahun memiliki tingkat kecemasan yang cenderung tinggi mengenai citra tubuh (body image). Aspek yang ada dalam body image memiliki dampak pada kecemasan yaitu evaluasi mengenai penampilan diri. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ada korelasi negatif antara body image dan kecemasan sosial. Dapat disimpulkan semakin negatif body image yang dimiliki remaja maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial dan sebaliknya.

Penelitian ini juga didukung oleh Anisykurli, M. N., Ariyanto, E. A., Muslikah, E. A. (2022) yang menyatakan bahwa remaja akhir di Kota Surabaya dengan umur 18 hingga 21 cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang sedang. Pada penelitian ini menghasilkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara body image dengan kecemasan sosial dimana semakin positif body image pada remaja akhir di Surabaya maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Muharram, M. Zahara, C. I. Z., Amalia, I. (2020) yang diperoleh dari 100 mahasiswa dewasa awal menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara body image dengan kecemasan sosial sebagaimana yang tercermin dari hasil korelasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa jika positif body image yang dimiliki dewasa awal semakin tinggi maka akan tingkat kecemasan sosial semakin rendah, begitu juga sebaliknya. Terdapat penelitian lainnya yang dilakukan oleh Christina, P., Zehra, A. (2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar perempuan yang berusia 17 hingga 18 memiliki rendahnya tingkat body image yang dimiliki sehingga dapat menimbulkan tingkat kecemasan sosial mengenai penampilan tubuh. Hal tersebut menyatakan bahwa perempuan yang memiliki pandangan negatif mengenai citra tubuh (body image) maka dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kecemasan sosial sehingga dapat membuatnya merasa kurang percaya diri dalam situasi sosial. Timbulnya rasa ketidakpercayaan diri dapat ditimbulkan dari tinggi badan, bentuk badan, warna kulit, pertumbuhan rambut atau penampilan secara keseluruhan karena perasaan yang tidak sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Bentuk ketidakpercayaan diri membuat remaja memiliki keinginan untuk mengubah penampilan karena ketidakpuasan dengan penampilan mereka, cenderung menghindari atau cemas mengenai situasi sosial, takut akan diabaikan dan dihakimi oleh orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Andinis, S. F. dan Hamidah. (2022) menghasilkan adanya hubungan yang signifikan pada dimensi body image yaitu dimensi evaluasi penampilan, kepuasan area tubuh, keasyikan kelebihan berat badan, dan mengklasifikasikan berat badan sendiri dengan kecemasan sosial pada remaja putri yang mengalami obesitas. Selain itu, tidak adanya hubungan antara orientasi penampilan dan sosial kecemasan pada remaja putri yang mengalami obesitas. Meskipun pada penelitian ini terbukti menemukan adanya hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja putri yang mengalami obesitas, yaitu hubungan keduanya moderat.

Penelitian yang dilakukan Ratnasari, S. E., Pratiwi dan I. Wildannisa, H. (2021) menghasilkan adanya hubungan negatif antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja putri. Hal ini berarti bahwa remaja putri yang mempunyai body image yang tinggi maka kecemasan sosial yang dimilikinya semakin rendah begitu juga sebaliknya. Peningkatan body image pada remaja putri dapat dilakukan dengan cara membantu individu memahami cara mengatasi ketidakpuasan terhadap aspek yang kurang pada dirinya dan menerima tubuhnya dengan positif. Sedangkan peningkatan body image dapat dilakukan dengan cara menguatkan diri tidak membanding-bandingkan diri dengan individu lain dan menjalani hidup sehat guna mendapatkan tubuh yang diinginkan. Di samping itu, individu dapat memotivasi dan mempersiapkan mentalnya untuk mengadopsi pandangan yang lebih positif terhadap dirinya. Dengan demikian, individu cenderung tidak merasa cemas dalam interaksi sosialnya.

Pada penelitian Idan M. Aderkaa,b, Cassidy A. Gutner, Amit Lazarov, Haggai Hermesh, Stefan G. Hofmann, Sofi Marom (2014) menyatakan bahwa gangguan kecemasan sosial dapat secara signifikan memprediksi gangguan citra tubuh (body image) seperti evaluasi penampilan dan kepuasan pada area tubuh. Oleh karena itu ketika partisipan memiliki tingkat gejala kecemasan sosial yang tinggi dapat disebabkan oleh berkurangnya kepuasan partisipan terhadap penampilannya sehingga ia merasa kurang menarik.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil telaah yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* dan kecemasan sosial pada remaja, artinya semakin tinggi tingkat *body image* yang dimiliki remaja maka akan semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dimiliki begitupun sebaliknya. Jika remaja tersebut memiliki tingkat *body image* yang tergolong rendah maka akan semakin tinggi kecemasan sosial. Terdapat beberapa aspek dari *body image* yang dapat menyebabkan kecemasan yaitu pengkategorian ukuran tubuh, evaluasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, orientasi penampilan, dan kecemasan menjadi gemuk. Remaja dapat merasa kurang percaya diri dengan pertumbuhan rambut, warna kulit, tinggi badan, bentuk tubuh, dan penampilan secara keseluruhan karena mereka merasa tidak berada dalam kategori yang tepat untuk faktor-faktor tersebut. Remaja yang memiliki *body image* negatif cenderung ingin mengubah penampilan mereka di masa depan karena mereka tidak puas dengan penampilan mereka. Selain itu mereka juga mengalami kecemasan sosial yang membuat mereka menghindari situasi sosial dan merasa cemas saat bertemu dengan orang baru, takut diabaikan, dan dihakimi oleh orang lain. Hal tersebut membuat remaja menjadi lebih kritis terhadap penampilan mereka sendiri.

Tidak hanya itu gejala kecemasan sosial dapat berhubungan dengan aspek kognitif mengenai persepsi diri yang negatif sehingga memunculkan sikap yang disfungsional. Oleh karena itu *body image* negatif mungkin tercipta karena pengalaman traumatis di masa lalu, lingkungan yang tidak mendukung, dan kurangnya dukungan mental dari keluarga dan teman yang membuat mereka rentan terhadap kecemasan sosial. Mereka yang memiliki *body image* positif tampaknya memiliki lingkungan dan lingkungan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* mereka dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan hal ini pada gilirannya berdampak pada kecemasan sosial individu.

Daftar Pustaka

- Aderka, I. M., Gutner, C. A., Lazarov, A., Hermesh, H., Hofmann, S. G., & Marom, S. (2014). Body image in social anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, and panic disorder. *Body Image*, 11(1), 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.002>
- Andini, S. F., & Hamidah, H. (2022). Body Image and Social Anxiety of Obese Young Women. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 6(1), 554. <https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v6i1.15904>
- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E. A., Muslikah, D., & Psikologi, F. (2022). Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 263–273.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Arrafi, L. O., Saputri, M. E., & Nurani, I. A. (2023). HUBUNGAN BODY IMAGE DAN KOMPARASI SOSIAL DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN MULIA KARYA HUSADA JAKARTA SELATAN. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 5, 2324–2337.
- Christina, P., & Zehra, I. A. (2023). Body-Image and Social Anxiety Among Adolescent Females. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 10(3), 67–70.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- M, M. N. I., Razak, A., & Fakhri, N. (2022). Body Image Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar. *Egalita Jurnal Kesenjangan Dan Keadilan Gender*, 17(2), 18–30. <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.16323>
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen Di Sekolah. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 180–192. <https://doi.org/10.31932/ve.v12i2.1314>
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8880>
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Jurnal Pendidikan Dan Koneseling*, 9(1), 21–34. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/6734/2966>
- 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. www.idpublications.org
- Rusuli, I. (2022). Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89. <https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>

Utomo, S. T., & Ifadah, L. (2019). Kenakalan Remaja dan Psikososial. *Kenakalan Remaja Dan Psikososial*, Volume 5, 181–202.