

Gambaran *Body Image* dengan Kecemasan Penampilan Sosial pada Remaja Akhir Perempuan

*Nida Paramesti¹, Setiawati Intan Savitri²

Universitas Mercu Buana

helloparamesti@gmail.com¹, intan.savitri72@gmail.com²

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*), pada remaja akhir perempuan saat harus tampil di depan publik. Subjek penelitian ini adalah remaja akhir perempuan yang berusia 18-21 tahun dan bertempat tinggal atau berada di wilayah DKI Jakarta dengan jumlah responden 95 responden. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi, dengan teknik pengambilan sampling, yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)* dan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire (MBSRQ)*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson dengan bantuan program SPSS 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social appearance anxiety* dengan *body image* saat harus tampil di depan publik pada remaja akhir perempuan dengan memberikan nilai koefisien sebesar -0.243 .

Kata Kunci: *Body Image, Remaja Akhir Perempuan, Social Appearance Anxiety*

Unggah:	Revisi:	Diterima:
14-02-2022	27-04-2022	20-05-2022

Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan individu, dimana masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini, individu mengalami perkembangan diri sebagai persiapan untuk memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan yang dialami pada masa ini, meliputi perubahan aspek psikologis, biologis (fisik), dan perubahan sosial (psikososial) (Nurhayati, 2016). Masa remaja juga merupakan masa kritis saat dalam membangun interaksi sosial, sebab seorang remaja diharapkan mampu menemukan jati dirinya, melalui pemahaman diri serta peran sosialnya. Namun jika hal ini tidak tercapai, dapat menyebabkan kecemasan sosial pada dirinya sendiri. Setiap remaja akhir perempuan, memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan sosial, tetapi hanya saja tingkat kecemasannya yang berbeda-beda. Maka dari itu, fenomena akan kecemasan sosial dapat dengan mudah terjadi. Remaja akhir perempuan yang mengalami kecemasan sosial akan

merasa tidak nyaman saat berhadapan dengan orang lain, dan merasa cemas secara terus menerus.

Realitanya kecemasan sosial membawa dampak dalam bentuk perilaku seperti malu berbicara di dalam situasi formal atau informal, merasa gugup saat bertemu dengan orang yang baru dikenal, saat bertemu atau membangun relasi dengan orang yang sudah dikenal, merasa cemas saat melakukan sesuatu diamati atau dilihat oleh orang lain. Kondisi ini akan muncul kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial atau situasi sosial. Menurut Holt, Heimberg, Harapan, dan Lietbowitz (dalam Jatmiko, 2016) terdapat beberapa situasi yang dapat menimbulkan kecemasan sosial dan diklasifikasikan ke dalam empat kategori utama, yaitu pertama situasi yang melibatkan interaksi dan berbicara formal, seperti berbicara di depan *audience*, tampil di panggung, memberikan laporan kepada grup, dan berbicara di dalam rapat. Kedua, situasi yang melibatkan interaksi dan pembicaraan informal, seperti pergi ke pesta dengan pasangan dan bertemu orang asing. Ketiga, situasi yang membutuhkan perilaku asertif seperti berbicara dengan sosok otoritas dan mengapresiasi ketidaksetujuan pada seseorang. Keempat, individu individu merasa cemas secara sosial ketika mereka hanya diamati oleh orang lain, seperti saat makan, bekerja, menulis, di foto oleh orang lain, dan mengunggah foto ke media sosial.

Menurut hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 yang dilaksanakan oleh Badan Litbangkes Kemenkes RI, remaja di Indonesia mengalami gangguan kecemasan khususnya pada remaja perkotaan sebanyak 6% atau bisa dikatakan lebih dari 14 juta penduduk remaja perkotaan mengalami kecemasan sosial. Peneliti melihat bahwa lingkungan perkotaan sudah mengalami perkembangan yang sangat maju. Hal ini berdampak kepada individu yang berada di dalamnya. Karena terdapat tuntutan sosial yang tinggi, secara tidak langsung dapat menimbulkan permasalahan kecemasan jika individu tersebut sulit untuk menyesuaikan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Vriend, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono (2013) menyatakan bahwa prevalensi *social anxiety* di Indonesia ialah sebesar 15,8%. Sedangkan menurut penelitian Hasibuan (2016) mengatakan bahwa di Universitas X di Bandung, remaja akhir yang mengalami kecemasan sosial berjumlah sebanyak 31,2%. Dari dua hasil penelitian tersebut,

dapat diartikan bahwa di Indonesia prevalensi kecemasan sosial, mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

Dalam berinteraksi secara sosial, remaja akhir perempuan diharapkan bisa memberikan kesan yang baik satu sama lain mengenai penampilan fisik atau tubuh. Namun, jika hal ini tidak tercapai, remaja akhir akan berpotensi mengalami kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*) (Pribadi, 2019). Kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*) akan membuat individu merasa tidak nyaman saat bertemu orang lain dengan durasi yang terus-menerus. *Social appearance anxiety* merupakan rasa cemas terhadap penilaian negatif dari individu lain mengenai penampilan (Hart, dkk., 2008). *Social appearance anxiety* cenderung banyak dialami perempuan daripada laki-laki, hal ini selaras dengan pernyataan oleh Titchener dan Wong (2015) bahwa perempuan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap penilaian mengenai penampilan yang diberikan oleh orang lain dan lebih mempunyai keinginan untuk langsing, sehingga perempuan mempunyai kecenderungan timbul rasa cemas terhadap penilaian negatif mengenai penampilannya secara sosial. Kecemasan tersebut terjadi disebabkan karena penampilan dianggap sebagai hal pertama yang secara spesifik menarik perhatian secara sosial.

Social appearance anxiety adalah sebuah konsep yang lebih komprehensif dibandingkan dengan kecemasan sosial secara umum. Konsep ini lebih tepat untuk menggambarkan adanya kecemasan akan penampilan seseorang terkait warna kulit, bentuk wajah (jarak antara mata, bentuk hidung, bentuk senyum, dan lain-lain), serta penampilan tubuh secara umum seperti berat badan, tinggi badan, dan struktur otot (Argon, 2014). Berdasarkan uraian di atas dapat diduga bahwa perhatian khusus terhadap tubuh adalah salah satu penyebab dari kecemasan penampilan sosial. Remaja akhir yang memiliki perasaan dan pemikiran negatif mengenai bentuk tubuh atau ukuran tubuh yang dimilikinya, dapat diartikan memiliki *citra tubuh* yang negatif. *Body image* negatif adalah persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh yang dimiliki, dimana seseorang menganggap bahwa ukuran tubuh atau bentuk yang ia miliki tidak menarik dan tidak sesuai seperti yang diinginkan. Hal ini terjadi disebabkan karena melihat standar kecantikan yang terdapat dalam lingkungannya, sehingga akan memberikan sebuah pemahaman bahwa diri seorang individu harus sesuai dengan standar yang ada tersebut. Jika

pada kenyataannya, ternyata tidak sesuai dengan standar kecantikan yang telah diyakini oleh individu tersebut, maka akan menyebabkan munculnya ketidakpuasan atau biasa disebut sebagai citra diri negatif. Remaja akhir perempuan mempunyai kecenderungan kurang puas dengan keadaan tubuhnya, dan merasa gambaran tubuhnya negatif. Merasa tidak puas terhadap penampilan yang terjadi pada remaja akhir perempuan, dikarenakan mempunyai keinginan memiliki bentuk tubuh ideal atau seperti standar kecantikan yang beredar di masyarakat, misalnya menjadi langsing atau kurus.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh PBB dan UNICEF mengatakan bahwa remaja perempuan terutama di perkotaan rentan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Panji (2014) yang menjelaskan bahwa pada hasil penggunaan internet yang telah dilakukan oleh remaja putri perkotaan menimbulkan kesenjangan antara remaja putri yang tinggal di wilayah perkotaan dengan remaja perempuan yang bertempat tinggal di wilayah pedesaan. Penyebabnya ialah pola hidup di perkotaan lebih mudah dalam mengakses internet atau dunia maya untuk bisa mendapatkan contoh sosok ideal yang diharapkan remaja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja perkotaan lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki, karena remaja perkotaan lebih sering melihat bentuk tubuh yang ideal melalui internet.

Untuk bisa mendapatkan *body image* yang ideal, pada umumnya remaja akhir perempuan melakukan berbagai macam perawatan kecantikan, diet, olahraga, minum obat pelangsing, dan lain sebagainya. Remaja akhir perempuan cenderung menjalani diet dan berolahraga untuk mengontrol berat badan sesuai dengan bentuk tubuh yang diharapkannya. Selain itu juga melakukan perawatan tubuh, agar bisa terlihat cantik dan menarik. Menurut Kompas.com (dalam Andea, 2010), menyatakan bahwa berdasarkan hasil studi yang telah dilakukan oleh majalah wanita "Glamour", hanya 19% dari hasil yang diperoleh dari 100 remaja putri yang puas dengan tubuhnya. Sedangkan sisanya 81% merasa tidak puas dan cenderung menjalani diet untuk mencapai tubuh yang ideal. Wonderlist dalam Pribadi (2019) mengemukakan bahwa terdapat 10 gadis yang telah mencapai bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan melalui bedah plastik seluruh tubuh. Pemikiran remaja terhadap kondisi tubuhnya, membuat remaja membandingkan dirinya dengan orang lain. Apabila dirasa kondisi tubuhnya belum

ideal seperti orang lain atau sosok yang dijadikan panutan, ia akan berusaha untuk merubah dirinya sesuai dengan tubuh ideal yang diyakininya. Bahkan terdapat beberapa kasus yang menunjukkan bahwa remaja putri di perkotaan sudah melakukan perubahan bentuk wajah di salon kecantikan, semua ini dilakukannya agar sesuai dengan sosok ideal yang cantik dan juga menarik perhatian seperti yang mereka inginkan (Utami,2015). Hal ini disampaikan dokter kecantikan, Olivia Ong yang menjelaskan bahwa pasien yang ia miliki ada 3.300 dan pasien botox usia remaja dari 16 tahun sampai 20 tahun meningkat sekitar 30 persen (CNN Indonesia, 2015). Dengan adanya peningkatan penggunaan suntik botox pada remaja perkotaan membuktikan bahwa ternyata banyak remaja di Indonesia yang merasa negatif terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

Menurut health.detik.com (2013) penyebab remaja perempuan tidak merasakan puas terhadap bentuk ukuran tubuhnya ialah bukan karena tidak memiliki tubuh yang ideal, seperti tubuh model atau aktris terkenal yang ada di media sosial ataupun media massa lainnya. pada artikel diatas disebutkan bahwa perasaan tidak puas terhadap bentuk ukuran tubuh disebabkan karena adanya pendapat yang diberikan oleh orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya, yang memberikan komentar mengenai bentuk ukuran tubuh yang dimilikinya. Hal ini membuat individu mengalami kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*). Remaja akhir perempuan memiliki perhatian yang sangat besar terhadap penampilan diri dan bentuk tubuhnya. Remaja akhir percaya bahwa kondisi fisik akan menentukan diterima atau ditolak dirinya di suatu lingkungan sosial karena remaja akhir sangat peka terhadap kondisi tubuh yang tidak sesuai dengan standar tubuh ideal yang beredar di masyarakat (Pribadi, 2019). Remaja akhir perempuan yang memahami bahwa tubuhnya dapat memenuhi persyaratan gambaran tubuh yang ideal akan memiliki penilaian diri yang positif terhadap *body image* yang dimilikinya. Namun sebaliknya bila terdapat penyimpangan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya, maka akan timbul suatu masalah yang berkaitan dengan perilaku diri dan sikap sosial remaja.

Body image adalah gambaran yang dimiliki remaja akhir dalam pikirannya tentang bagaimana ukuran, bentuk, dan kondisi tubuhnya. Perubahan fisik yang dialami seorang remaja akhir perempuan bisa memengaruhi hubungannya dengan orang yang berada di

lingkungan sekitarnya. Bahkan sebagian remaja akhir memilih untuk menghindari situasi atau orang tertentu karena merasa malu atau rendah diri. Dengan adanya semua perubahan yang ada pada diri remaja, terkadang ada saat dimana remaja akhir merasa tidak yakin atau tidak percaya diri terhadap dirinya sendiri. Hal ini yang membuat remaja akhir sulit untuk menyesuaikan diri dan sulit bergaul dengan orang lain yang berada di lingkungan sekitarnya. Penjelasan ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Nourmalita (2016) yang menyatakan bahwa sebanyak 50% hingga 80% remaja putri, selain sedang memasuki masa transisi, mereka juga sedang dalam pencarian jati diri. Sehingga mereka rentan mengalami gangguan perasaan, pemikiran, dan persepsi negatif terhadap tubuhnya.

Berdasarkan fenomena yang ada tersebut, Grogan dalam Nahdiyah (2015) mengatakan bahwa *body image* merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Jika individu memandang tubuhnya positif, maka *body image* yang dimiliki individu tersebut juga positif. Sedangkan jika individu memandang tubuhnya negatif, maka *body image* yang dimilikinya pun akan negatif. Dimana hal ini dapat terjadi, tidak terlepas dari beberapa faktor yang memengaruhi citra tubuh remaja, seperti keluarga, hubungan interpersonal, dan media massa (Sari, dalam Ifdil, Denich dan Ilyas 2017). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah bagaimana cara seorang individu menilai tubuhnya, baik secara positif maupun negatif. Apabila seorang individu tersebut menilai dirinya sendiri secara negatif, maka akan menyebabkan ia menjadi kurang percaya diri, cemas, dan khawatir. *Body image* pada individu memiliki tingkatan, dan itu digambarkan oleh tingkat kepuasan individu dan bagian-bagian tubuhnya serta penampilan fisik secara keseluruhan. Selain itu menambahkan tingkat penerimaan citra diri, sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya, yaitu terdiri dari empat aspek: (1) reaksi orang lain, (2) perbandingan dengan orang lain, (3) peranan orang lain, dan (4) identifikasi terhadap orang lain (Thompson, dalam Denich dan Ifdil 2015).

Pentingnya bagi perkembangan psikologi, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan mengenai *body image* dengan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*) pada remaja akhir perempuan saat harus tampil di depan publik, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

Remaja akhir perempuan cenderung memikirkan tentang bagaimana wajahnya dan memiliki kepekaan dengan penampilan dirinya sendiri. Ia selalu memikirkan apakah orang lain menyukai wajahnya, dan selalu menggambarkan seperti apa tubuh yang dimilikinya serta bagaimana yang diinginkan orang lain dari tubuhnya tersebut. Hal ini menyebabkan seorang remaja akhir merasa khawatir dengan evaluasi orang lain terhadap dirinya. Karena dia khawatir menerima komentar negatif tentang citra dirinya dari orang lain, remaja tersebut dapat mengalami kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*). Sehingga cara pandang remaja dalam memandang dirinya sendiri, memiliki dampak yang sangat penting pada aspek psikologisnya. Bila remaja akhir memiliki pandangan yang realistis terhadap diri serta dapat menerima kondisi tubuh yang dimilikinya. Maka akan memberikan rasa aman bagi dirinya sendiri, sehingga dapat terhindar dari rasa cemas.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmadani dan Sawitri (2018) terdapat hubungan yang negatif dan bermakna antara citra tubuh dengan kecemasan saat berbicara di depan umum pada mahasiswa baru jurusan komunikasi Universitas Padjadjaran. Ini berarti bahwa semakin positif citra tubuh individu, maka semakin kecil kemungkinan individu untuk khawatir saat berbicara di depan umum. Di sisi lain, semakin negatif citra tubuh, maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Dengan menggunakan sampel laki-laki dan perempuan pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. Namun penelitian tersebut hanya berfokus pada kecemasan saat berbicara di depan umum saja dan citra tubuh, hal ini dapat dilihat dari alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari *Personal Report of Public Speaking Apprehension* (PRPSA) untuk mengukur kecemasan berbicara di depan umum dan menggunakan skala citra tubuh dengan menggunakan 5 aspek pengukuran, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, preokupasi kegemukan dan pengkategorian ukuran tubuh. Dari penelitian tersebut, peneliti merasa perlu untuk melanjutkan penelitian ini yang lebih berfokus kepada *body image* dan kecemasan penampilan sosial saat harus tampil di depan publik. Bukan hanya kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) saja, dimana penelitian ini akan lebih menekankan terhadap kecemasan penampilan sosial "*social appearance anxiety*". Lebih spesifik

dengan penampilan atau "*appearance*" yaitu rasa khawatir dan takut yang dirasakan seseorang terhadap penilaian negatif dari individu lain mengenai penampilan dirinya. Kecemasan tersebut akan terjadi terutama saat harus tampil di depan orang lain atau di depan publik. Penampilan sosial saat harus tampil di depan publik yang dimaksud dalam penelitian ini bukan hanya pada situasi saat harus berbicara di depan umum saja. Tetapi juga pada saat dalam situasi merasa gugup saat bertemu dengan orang yang baru dikenal, saat bertemu atau membangun relasi dengan orang yang sudah dikenal, merasa cemas saat melakukan sesuatu diamati atau dilihat oleh orang lain. Seperti saat di foto oleh orang lain, makan atau melakukan pekerjaan di tempat umum, bergabung pada suatu lingkungan baru, menyapa seseorang yang tidak dikenal dengan baik, mengekspresikan ketidaksetujuan kepada orang lain, dan bahkan saat bertemu dengan pasangan. Dengan menggunakan sampel remaja akhir perempuan, karena perempuan memiliki tingkat sensitivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Karena remaja akhir perempuan mempunyai kecenderungan timbul rasa cemas, terhadap penilaian negatif mengenai penampilannya secara sosial.

Oleh karena itu, penulis menduga bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan akan penampilan saat harus tampil di depan publik. Pemilihan objek penelitian adalah remaja akhir perempuan dengan rentang usia 18-21 tahun yang berada di wilayah DKI Jakarta.

Metode

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu *body image* dan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*). Penelitian ini dilakukan menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasional I. Subjek penelitian ini adalah remaja akhir perempuan dengan rentang usia 18-21 tahun yang bertempat tinggal atau berada di wilayah DKI Jakarta, dan mencemaskan penampilan saat harus tampil di depan publik dengan jumlah responden yang didapatkan sebanyak 95 responden. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampling, yaitu *purposive sampling* dengan menentukan kriteria inklusi. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Karena tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai dengan yang telah peneliti tentukan. Oleh karena itu,

sampel yang dipilih ditentukan berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk mendapatkan sampel yang representatif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner online (*Google Form*). Seluruh analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 21. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu *Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)* oleh La Greca yang terdiri dari 16 item dan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire (MBSRQ)* oleh Cash yang terdiri dari 19 item yang telah diadaptasi.

Hasil

Penelitian bertujuan untuk melihat hubungan antara *body image* dengan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*) pada remaja akhir perempuan saat harus tampil di depan publik. Kategori subjek adalah kelompok remaja akhir, yaitu dengan rentang usia 18-21 tahun, bertempat tinggal atau berada di wilayah DKI Jakarta, dan mencemaskan penampilan saat harus tampil di depan publik. Dari hasil penyebaran kuesioner yang telah dilakukan, total responden yang mengisi kuesioner adalah sebanyak 95 responden. Hasil dari kategorisasi berdasarkan usia, rentang usia responden pada usia 21 tahun lebih banyak mengisi kuesioner yang telah disebar, sebanyak 57 (64%) responden. Selanjutnya, kategorisasi berdasarkan wilayah tempat tinggal di DKI Jakarta menunjukkan bahwa tempat tinggal responden di wilayah DKI Jakarta, paling banyak terdapat di wilayah Jakarta Barat, yaitu didapatkan sebanyak 51 (55%) responden. Sedangkan responden yang paling sedikit mengisi kuesioner penelitian ini adalah responden yang bertempat tinggal di wilayah Jakarta Timur, yang berjumlah 1 (1%).

Pada penelitian ini, peneliti melakukan kategorisasi responden berdasarkan analisis deskriptif hipotetik. Dari hasil nilai hipotetik *social appearance anxiety* terbanyak pada remaja akhir perempuan saat harus tampil di depan publik yang bertempat tinggal di wilayah DKI Jakarta, memiliki *social appearance anxiety* dengan tingkatan sedang atau rata-rata dengan persentase 61,1% atau sebanyak 58 responden. Sedangkan hasil nilai hipotetik *body image* terbanyak pada remaja akhir perempuan saat harus tampil di depan publik yang bertempat

tinggal di wilayah DKI Jakarta, memiliki *body image* dengan tingkatan rendah dengan persentase 51,6% atau sebanyak 49 responden.

Tabel 4.1
Analisis Deskriptif Empirik Social Appearance Anxiety dan Body Image

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Social Appearance Anxiety</i>	95	41	26	67	4436	46.69	7.666
<i>Body Image</i>	95	45	25	70	4462	46.97	8.372
Valid N (listwise)	95						

Sumber: Hasil output SPSS 21 (22 Juni 2021)

Correlations			
		<i>Social Appearance Anxiety</i>	<i>Body Image</i>
<i>Social Appearance Anxiety</i>	Pearson Correlation	1	-.243*
	Sig. (2-tailed)		.019
	N	95	95
<i>Body Image</i>	Pearson Correlation	-.243	1
	Sig. (2-tailed)	.019	
	N	95	95

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Hasil output SPSS 21 (22 Juni 2021)

Penelitian ini menggunakan korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*) pada remaja akhir perempuan saat harus tampil di depan publik. Berdasarkan pada gambar 1 diatas, dapat dilihat bahwa *body image* dan *social appearance anxiety* memberikan nilai koefisien sebesar $-.243$, yang berarti memiliki hubungan negatif. Apabila nilai *body image* semakin rendah, maka nilai *social appearance anxiety* akan semakin tinggi, dan begitupun sebaliknya ketika nilai *body image* semakin tinggi, maka nilai *social appearance anxiety* semakin rendah. Atau dapat diartikan bahwa semakin positif *body image* maka semakin rendah *social appearance anxiety* dan sebaliknya apabila *body image* negatif maka *social appearance anxiety* semakin tinggi. Dapat dilihat juga pada tabel yang menunjukkan bahwa Sig. antar variabel memiliki nilai sebesar $.019$, yang berarti <0.05 . Oleh karena itu, hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *body image* dan *social appearance anxiety*.

Diskusi

Penelitian bertujuan untuk melihat hubungan antara *body image* dengan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*) pada remaja akhir perempuan saat harus tampil di depan publik. Dengan kategori kelompok remaja akhir, yaitu dengan rentang usia 18-21 tahun, bertempat tinggal atau berada di wilayah DKI Jakarta, dan mencemaskan penampilan saat harus tampil di depan publik. Dari hasil penyebaran kuesioner yang telah dilakukan, total responden yang mengisi kuesioner ialah sebanyak 95 responden. Peneliti membuat data demografi responden menjadi 3 karakteristik, yaitu berdasarkan usia, jenis kelamin, dan wilayah tempat tinggal di DKI Jakarta. Dalam penelitian ini yang mengisi kuesioner ialah perempuan remaja akhir, dengan dominasi rata-rata usia yang menjawab ialah 21 tahun, dan tempat tinggal responden di wilayah DKI Jakarta, dengan rata-rata terdapat di wilayah Jakarta Barat, yaitu didapatkan sebanyak 51 responden.

Berdasarkan data demografi, penelitian ini selaras dengan pernyataan Titchener dan Wong (2015) yang mengatakan bahwa perempuan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap penilaian mengenai penampilan yang diberikan oleh orang lain. Sehingga perempuan lebih mungkin mengalami kecemasan terhadap penilaian negatif akan penampilannya secara sosial.

Selain itu, sejalan dengan pernyataan yang dikatakan oleh Argon (2014) bahwa kecemasan tersebut terjadi disebabkan karena penampilan dianggap sebagai hal pertama yang secara spesifik menarik perhatian secara sosial. *Social appearance anxiety* adalah sebuah konsep yang lebih komprehensif dibandingkan dengan kecemasan sosial secara umum. Konsep ini lebih tepat untuk menggambarkan adanya kecemasan akan penampilan seseorang terkait warna kulit, bentuk wajah (jarak antara mata, bentuk hidung, bentuk senyum, dan lain-lain), serta penampilan tubuh secara umum seperti berat badan, tinggi badan, dan struktur otot. Hal ini membawa dampak dalam bentuk perilaku seperti cemas saat harus tampil di depan publik, atau malu bicara saat di depan publik. Penyebabnya adalah adanya perasaan takut, dan malu akan mendapatkan penilaian atau evaluasi negatif dari orang lain, padahal hal itu belum tentu akan terjadi.

Remaja akhir perempuan yang bertempat tinggal atau berada di wilayah DKI Jakarta mencemaskan penampilan saat harus tampil di depan publik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh PBB dan UNICEF mengatakan bahwa remaja perempuan terutama di perkotaan rentan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Panji (2014) yang menjelaskan bahwa pada hasil penggunaan internet yang telah dilakukan oleh remaja putri perkotaan menimbulkan kesenjangan antara remaja putri yang tinggal di wilayah perkotaan dengan remaja perempuan yang bertempat tinggal di wilayah pedesaan. Penyebabnya adalah pola hidup di perkotaan lebih mudah dalam mengakses internet atau dunia maya untuk bisa mendapatkan contoh sosok ideal yang diharapkan remaja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja perkotaan lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki, karena remaja perkotaan lebih sering melihat bentuk tubuh yang ideal melalui internet.

Kemudian, hasil kategorisasi terhadap variabel *social appearance anxiety* pada remaja akhir perempuan saat harus tampil di depan publik, yang bertempat tinggal di wilayah DKI Jakarta, mayoritas atau rata-rata memiliki *social appearance anxiety* dengan tingkatan sedang. Oleh karena itu, kondisi tersebut mengindikasikan bahwa remaja akhir perempuan di wilayah DKI Jakarta memiliki kecemasan akan penampilan yang rata-rata, yaitu saat harus tampil di depan publik. Kecemasan akan terjadi terutama saat harus tampil di hadapan orang lain. Individu

merasa takut, malu, dan berpikir akan terjadi sesuatu yang buruk. Selain itu, individu juga merasa takut akan mendapat penilaian buruk, penghinaan, atau penolakan dari orang lain. Rasa takut tersebut muncul karena berpikir bahwa orang lain akan memiliki pikiran negatif terhadap penampilannya, serta khawatir tidak dapat bekerja atau menampilkan hal terbaik sebagaimana yang diharapkan orang lain terhadap dirinya.

Sedangkan hasil kategorisasi terhadap variabel *body image* pada remaja akhir perempuan saat harus tampil di depan publik, yang bertempat tinggal di wilayah DKI Jakarta, mayoritas memiliki *body image* dengan tingkatan rendah. Oleh karena itu, kondisi tersebut mengindikasikan bahwa remaja akhir perempuan di wilayah DKI Jakarta memiliki *body image* yang rendah, yang berarti mereka memiliki perasaan dan pemikiran negatif mengenai bentuk tubuh atau ukuran tubuh yang dimilikinya, dapat diartikan memiliki *citra tubuh* yang negatif. *Body image* yang rendah atau negatif adalah suatu cara yang dilakukan individu untuk menginterpretasikan dan melihat standar kecantikan yang terdapat dalam lingkungannya, sehingga akan memberikan sebuah pemahaman bahwa diri seorang individu harus sesuai dengan standar yang ada tersebut. Jika pada kenyataannya, ternyata tidak sesuai dengan standar kecantikan yang telah diyakini oleh individu tersebut, maka akan menyebabkan munculnya ketidakpuasan atau biasa disebut sebagai citra diri negatif. Remaja akhir yang berjenis kelamin perempuan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif dan kurang puas dengan keadaan tubuhnya. Merasa tidak puas terhadap penampilan yang terjadi pada remaja akhir perempuan, dikarenakan memiliki keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal atau seperti standar kecantikan yang beredar di masyarakat. Maka membuktikan ketika individu mempunyai *body image* yang rendah, maka kemungkinan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*) akan meningkat secara signifikan, tetapi jika individu tersebut memandang tubuhnya positif, maka *body image* yang dimiliki remaja tersebut juga positif. Sehingga kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*) akan menurun.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji hipotesis pada variabel *social appearance anxiety* dan *body image* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social appearance anxiety* dengan *body image* saat harus tampil di depan publik, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya, ketika individu memiliki nilai *social appearance anxiety* semakin tinggi,

maka nilai *body image* akan semakin rendah, dan begitu pun sebaliknya ketika nilai *social appearance anxiety* semakin rendah, maka nilai *body image* semakin tinggi. Atau dapat diartikan bahwa semakin positif *body image* maka semakin rendah *social appearance anxiety* dan sebaliknya apabila *body image* negatif maka *social appearance anxiety* semakin tinggi.

Remaja akhir perempuan cenderung memikirkan tentang bagaimana wajahnya dan memiliki kepekaan dengan penampilan dirinya sendiri. Ia selalu memikirkan apakah orang lain menyukai wajahnya, dan selalu menggambarkan seperti apa tubuh yang dimilikinya serta bagaimana yang diinginkan orang lain dari tubuhnya tersebut. Hal ini menyebabkan seorang remaja akhir merasa khawatir dengan penilaian orang lain terhadap dirinya. Karena dia khawatir menerima komentar negatif tentang citra dirinya dari orang lain, remaja tersebut dapat mengalami kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*).

Hasil penelitian tersebut disebabkan karena *body image* yang dimiliki remaja akhir perempuan dianggap sebagai suatu persepsi dan penilaian tentang bagaimana ukuran, bentuk, dan kondisi tubuhnya. Tetapi sebenarnya apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh mereka, belum tentu mempresentasikan keadaan yang sebenarnya. Ini lebih merupakan penilaian diri yang subjektif. Hal ini terjadi karena seringnya membandingkan diri dengan tokoh yang dianggapnya memiliki tubuh yang ideal. Sehingga mereka memiliki gambaran terhadap tubuh yang ideal dan ekspektasi terhadap tubuhnya, baik dari segi bentuk tubuh, tinggi maupun berat badan khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain dan seperti apa mereka harus menyesuaikan penilaian tersebut. Apabila kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan ekspektasinya, maka akan menimbulkan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*). Karena ia merasa cacat fisik meskipun dianggap menarik. Keadaan ini membuat seseorang tidak bisa menerima kondisi fisiknya, sehingga citra dirinya menjadi negatif. Selain itu, remaja akhir perempuan juga sangat memperhatikan *appearance orientation* (orientasi penampilan), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilan diri, dan *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah sudah memuaskan atau belum memuaskan serta apakah menarik atau tidak menarik.

Tingkatan citra tubuh seseorang digambarkan oleh kepuasan seseorang terhadap bagian tubuh dan penampilannya secara keseluruhan. Selain meningkatkan penerimaan citra diri, juga sangat dipengaruhi oleh pengaruh sosial budaya dengan empat dimensi: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran pribadi dan identifikasi dengan orang lain. Idealnya, citra tubuh seseorang harus positif sehingga mereka dapat menerima dirinya sendiri tanpa mempertimbangkan standar fisik kebanyakan orang. Namun, yang terlihat di lapangan masih banyak remaja perempuan yang memiliki *body image* negatif, baik itu dengan kategori rendah maupun kategori sedang (Smolak & Thompson, dalam Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017). Hubungan *body image* dengan berat badan atau bentuk tubuh pada perempuan dikaitkan dengan media yang menggambarkan “langsing” sebagai sosok yang ideal, cantik, dan sehat. Hal ini disebabkan karena adanya faktor sosial budaya, yang berpengaruh besar terhadap persepsi masyarakat mengenai bentuk tubuh yang ideal. Pada akhirnya menjadi acuan bagi remaja perempuan untuk dapat memiliki penampilan fisik yang seperti itu, agar memenuhi standar ideal masyarakat (Liao et al., 2010).

Body image berkorelasi negatif dengan *social appearance anxiety* saat harus tampil di depan publik, maka selaras dengan penelitian Rahmadani dan Sawitri (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara citra tubuh dengan kecemasan saat berbicara di depan umum. Hal ini mengartikan bahwa semakin positif citra tubuh individu, maka semakin kecil kemungkinan individu untuk khawatir saat berbicara di depan umum. Di sisi lain, semakin negatif citra tubuh, maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Citra tubuh berkontribusi 20,25% terhadap kecemasan publik. Selain itu juga sejalan dengan pernyataan Luqman dan Dixit (2017) yang mengatakan bahwa seseorang menjadi takut menghadapi lingkungan sosialnya, karena disibukkan dengan rasa khawatir mereka terhadap citra tubuh yang dimilikinya.

Namun berdasarkan hasil uji korelasi yang sudah dilakukan oleh peneliti, hubungan antara *social appearance anxiety* dan *body image* berkorelasi lemah. Oleh karena itu *social appearance anxiety* tidak hanya berkorelasi dengan *body image* saja, tetapi juga berhubungan dengan beberapa variabel lainnya. Menurut Kang, Johnson, dan Kim (2013) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi, akan mengalami tingkat kecemasan

penampilan sosial (*social appearance anxiety*) yang tinggi pula. Hal ini dapat terjadi karena individu yang perfeksionis mengalami kecemasan penampilan sosial karena keinginan untuk menampilkan penampilan yang sempurna dan kepekaan mereka yang meningkat terhadap evaluasi negatif apapun dari orang lain tentang penampilan baik yang nyata maupun yang dibayangkan. Sehingga perfeksionisme menyebabkan individu berusaha untuk mencapai tingkat kinerja yang optimal sehubungan dengan apa pun dimana mereka terlibat, termasuk mengelola penampilan mereka. Apabila hasil dari manajemen penampilan mereka kurang optimal, ketidaksesuaian antara ekspektasi kinerja mereka dan kinerja aktual relatif terhadap penampilan mereka dapat menyebabkan kegelisahan.

Selain itu kecemasan penampilan sosial juga berkorelasi dengan neurotisme, menurut Johnson, Francis, & Burns (2007) menjelaskan bahwa salah satu dari prediktor menempatkan penekanan yang signifikan pada penampilan adalah neurotisme. Neurotisme merupakan kecenderungan individu untuk mengalami emosi yang negatif seperti kecemasan, kesedihan, ketegangan, dan perasaan gugup (Ormel et al., 2013). Berbagai emosi negatif yang dialami individu dengan neurotisme, selalu disertai dengan perasaan berada di lingkungan yang berbahaya (Jeronimus, 2015). Dimana individu yang memiliki neurotisme yang tinggi akan lebih fokus dengan kritik atau evaluasi negatif mengenai penampilannya, sehingga mengalami suasana hati yang buruk. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Levinson dan Rodebaugh (2009), ditemukan hasil bahwa kecemasan penampilan sosial secara signifikan lebih tinggi pada wanita daripada pria, dan terdapat korelasi positif antara kecemasan penampilan sosial dan kecemasan hubungan sosial, ketakutan akan penilaian negatif dan neurotisme.

Sahin, Barut, dan Ersanli (2013) mengungkapkan bahwa remaja dengan tingkat pendidikan orang tua yang tinggi memiliki kecemasan penampilan sosial yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan remaja dengan tingkat pendidikan orang tua yang rendah. Studi ini menyiratkan bahwa tingkat pendidikan orang tua dapat menjadi faktor protektif dalam perkembangan kecemasan penampilan sosial. Kemudian *social appearance anxiety* juga memiliki hubungan yang signifikan dengan rasa kesepian, dimana kecemasan penampilan sosial menjadi prediktor penting dari kesepian yang dialami individu (Amil dan Bozgeyikli, 2015). Menurut Michela, Peplau, dan Weeks (1982) salah satu penyebab individu merasa

kesepian ialah karena dirinya sendiri, tidak melihat diri mereka menarik secara fisik. Menurut mereka, seseorang memilih menyendiri ketika tidak merasa menarik secara fisik dan memandang situasi ini secara negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Levinson, Fernandez, dan Rodebaugh (2011) terkait kesepian dan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*), mengatakan bahwa hubungan antara kecemasan penampilan sosial dan kesepian bersama dengan ketidakpuasan citra tubuh, indeks massa tubuh, dan jenis kelamin telah diselidiki. Menemukan hasil bahwa kecemasan penampilan sosial memainkan peran dalam hubungan antara kesepian dan ketidakpuasan citra tubuh. Sehingga kecemasan penampilan sosial dapat dikurangi, dengan mengurangi rasa kesepian yang dialami oleh individu. Peningkatan tingkat kecemasan penampilan sosial, juga dapat meningkatkan tingkat kesepian.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ozcan et. al., (2013) yang berfokus pada hubungan harga diri (*self-esteem*) dan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*), mengatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *self esteem* dan *social appearance anxiety*. Dimana *self-esteem* akan meningkat apabila *social appearance anxiety* menurun atau berkurang, dan begitu pun sebaliknya ketika *social appearance anxiety* meningkat *self-esteem* akan menurun atau berkurang. *Self-esteem* mencerminkan sikap positif dan negatif terhadap diri sendiri, serta menunjukkan betapa berbakat, penting, sukses, dan berharga yang dirasakan individu (Sahin, Barut, dan Ersanli 2013). *Self-esteem* ialah suasana hati positif yang memberikan kepercayaan diri, menemukan kepuasan diri, dicintai tanpa menganggap dirinya lebih rendah atau lebih tinggi dari yang sebenarnya dinilai (Sahin, 2012).

Penulis mengasumsikan bahwa memang terdapat dampak dari *body image* yang dimiliki seseorang terhadap kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*) saat harus tampil di depan publik, seperti yang telah dijelaskan di atas. Tetapi sesuai dengan hasil penelitian ini, dampak itu hanya berlaku untuk mereka yang memiliki tingkat *body image* yang rendah atau sedang, sehingga dapat menimbulkan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*). Namun kecemasan penampilan sosial tidak hanya memiliki korelasi dengan *body image* saja, melainkan berkorelasi juga dengan beberapa variabel. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lainnya. Variabel lain yang berhubungan dengan *social*

appearance anxiety, yaitu cukup banyak variabel lain yang terkait dengan *social appearance anxiety*.

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menjawab permasalahan mengenai adakah hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*) saat harus tampil di depan publik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: Penelitian ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social appearance anxiety* dengan *body image* saat harus tampil di depan publik. Apabila nilai *social appearance anxiety* semakin tinggi, maka nilai *body image* akan semakin rendah, dan begitu pun sebaliknya ketika nilai *social appearance anxiety* semakin rendah, maka nilai *body image* semakin tinggi. Atau dapat diartikan bahwa semakin positif *body image* maka semakin rendah *social appearance anxiety* dan sebaliknya apabila *body image* negatif maka *social appearance anxiety* semakin tinggi.

Saran

Penelitian ini tentunya masih memiliki banyak kekurangan, sehingga peneliti memberikan saran bagi peneliti selanjutnya untuk memperbaiki penelitian yang dilakukan, agar dapat lebih baik lagi untuk kedepannya. Berikut saran yang diberikan ialah pertama saran metodologis, peneliti selanjutnya diharapkan memiliki jumlah responden dengan jumlah yang cukup proporsional untuk bisa mewakili setiap wilayah yang terdapat di Indonesia secara merata, teknik pengumpulan data yang digunakan responden penelitian, menggunakan metode pengukuran yang dapat meminimalisir faktor laten responden. Kedua saran praktis, untuk remaja akhir perempuan yang berada di wilayah DKI Jakarta, agar dapat menerima kondisi tubuh atau fisik dirinya sendiri, tanpa mempertimbangkan standar tubuh atau fisik ideal yang beredar di masyarakat, agar *body image* yang dimilikinya tidak dalam kategori yang rendah atau negatif. Sehingga tidak menimbulkan kecemasan penampilan sosial (*social appearance anxiety*).

DAFTAR PUSTAKA

- Amil, O., and H. Bozgeyikli. 2015. Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish University Youth. *Journal of Studies in Social Sciences*, 11 (1),
- Andea, R. (2010). Hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatra Utara, Medan. Retrieved 28 Juni 2022 from <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14525/1/10E00103.pdf>.
- Argon, T. (2014). The relationship between social appearance anxiety and motivational sources and problems of education faculty students. *The Anthropologist*, 18(3), 697-704.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas). 2013 Panji, A. (2014). Hasil Survei Pemakaian Internet Remaja Indonesia. Jakarta: Kompas.com.
- Hart, T., Flora, D., Palyo, S., Fresco, D., Holle, C., & Heimberg, R. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, (1), 48-59.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Jatmiko, A. (2016). Sense of Place dan Social Anxiety bagi Mahasiswa Baru Pendatang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 161-170.
- Jeronimus, B. F. (2015). Environmental influences on neuroticism: A story about emotional (in) stability. *Groningen, The Netherlands: University of Groningen*. doi, 10(2.1), 3452-2407.
- Kang, J.-Y. M., Johnson, K. K. P., & Kim, J. (2013). Clothing functions and use of clothing to alter mood. *International Journal of Fashion Design, Technology and Education*, 6(1), 43-52. doi:10.1080/17543266.2012.762428
- Liao, Y., Knoesen, N. P., Deng, Y., Tang, J., Castle, D. J., Bookun, R., Hao, W., Chen, X., & Liu, T. (2010). Body dysmorphic disorder, social anxiety and depressive symptoms in Chinese medical students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(10), 963-971.
- Luqman, N., & Dixit, S. (2017). Body Image, Social Anxiety and Psychological Distress among Young Adults. *Int. J. of Multidisciplinary and Current Research*, 5.
- Michela, J. L., Peplau, L. A., & Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 43(5), 929.
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder. Malang: Pcyhology Forum UMM.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial pada Masa Pubertas. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Ekonomi*, 4(1), 663-678.
- Ormel, Johan, dkk. (2013). Neurotisme and common mental disorder: meaning and utility of a complex relationship. *Clinical Psychology Rev*, 33, 686 – 697.
- Özcan, H., B. Subaşı, B. Budak, M. Çelik, Ş.C. Gürel and M. Yıldız. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Journal Of Mood Disorders* 3 (3): 107-13.
- Panji, A. (2014). Hasil survei pemakaian internet remaja Indonesia. Diunduh dari <https://tekno.kompas.com/read/2014/02/19/1623250/>

- Pribadi, R. A. (2019). Hubungan antara Citra Diri Negatif dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Putri Perkotaan. *CALYPTRA*, 8(1), 1656-1671.
- Rahmadani, T.A., & Sawitri, D.R. (2018). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. *Empati*, 6(4), 242-246.
- Şahin, E. (2012). *Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları* (Master's thesis, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Sahin, E., Barut, Y., & Ersanli, E. (2013). Sociodemographic Variables in Relation to Social Appearance Anxiety in Adolescents. *Online Submission*, 15(1), 56-63.
- Suntik Botox pada Remaja di Bawah 20 Tahun Terus Meningkat. (24 Juni 2015). Diakses pada 28 Juni 2022 dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150624104127-277-62029/suntik-botox-pada-remaja-di-bawah-20-tahun-terus-meningkat>.
- Titchener, K., & Wong, Q. J. (2015). A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating behaviors*, 16, 13-16.
- Utami, F.T. (2015). Penyesuaian Diri Remaja Putri yang Menikah Muda'. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami* 1(1), 11-21.
- Vriend, N., M. C. Pfaltz, P. Novianti, & J. Hadiyono. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00003 *Frontiers of Psychology*.