

## **Body Dissatisfaction, Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan**

**Maydela Putri<sup>1</sup>, Rizqi Amalia Aprianty<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin  
[ptrmaydela@gmail.com](mailto:ptrmaydela@gmail.com)

Submitted: 5 Juli 2023 Revised: 16 Oktober 2023 Accepted: 20 Oktober 2023

DOI: 10.38156/psikowipa.v4i2.105

### **Abstract**

When interacting socially, not all teenage girls will feel safe, because in reality there are still many teenage girls who feel anxious and uncomfortable when dealing directly with their surroundings and thus experience social anxiety. One of the factors that influences it is body dissatisfaction. This research aims to determine the effect of body dissatisfaction on social anxiety in adolescent girls. High levels of body dissatisfaction can lead to serious consequences, such as eating disorders, depression, and anxiety. Additionally, social anxiety can limit social participation and affect interpersonal relationships. Sampling used the Nonprobability Sampling technique with the Incidental Sampling method. This research involved 347 teenage girls aged 12-21 years. The measuring instruments used in this research were the body dissatisfaction scale (29 items,  $\alpha = 0.964$ ) and the social anxiety scale (26 items,  $\alpha = 0.922$ ). The research results show that there is a significant influence of body dissatisfaction on social anxiety in female adolescents ( $p = 0.000 < 0.05$ ) with an influence size of R square = 45.4% and the direction of the relationship between the two variables is positive with a value of  $r = 0.674$ . This means that if body dissatisfaction increases, social anxiety will also increase and vice versa, if body dissatisfaction decreases, social anxiety will also decrease.

**Keyword:** Female Adolescent, Social Interaction, Environment, Social Anxiety, Body dissatisfaction

### **Abstrak**

Saat berinteraksi sosial, tidak semua remaja perempuan akan merasa aman, karena pada kenyataannya masih banyak remaja perempuan merasa cemas dan tidak nyaman saat berhadapan langsung dengan lingkungan sekitarnya sehingga mengalami kecemasan sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah *body dissatisfaction*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial pada remaja perempuan. Tingginya tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menyebabkan konsekuensi serius, seperti gangguan makan, depresi, dan kecemasan. Selain itu, kecemasan sosial dapat membatasi partisipasi sosial dan mempengaruhi hubungan interpersonal. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Nonprobability Sampling* dengan metode *Sampling Insidental*. Penelitian ini melibatkan 347 orang remaja perempuan dengan usia 12-21 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *body dissatisfaction* (29 item,  $\alpha = 0,964$ ) dan skala kecemasan sosial (26 item,  $\alpha = 0,922$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial pada remaja perempuan ( $p = 0,000 < 0,05$ ) dengan besar pengaruh R square = 45,4% dan arah hubungan antar dua variabel adalah positif dengan nilai  $r = 0,674$ . Artinya, apabila *body dissatisfaction* mengalami peningkatan maka kecemasan sosial juga akan mengalami peningkatan dan sebaliknya, apabila *body dissatisfaction* mengalami penurunan maka kecemasan sosial juga akan mengalami penurunan.

**Kata kunci :** Remaja Perempuan, Interaksi Sosial, Lingkungan, Kecemasan Sosial, *Body dissatisfaction*

## Pendahuluan

Masa remaja adalah tahap transisi dari masa anak-anak menuju ke dewasa. Masa ini dimulai ketika individu mencapai usia 10 hingga 12 tahun serta terselesaikan ketika mereka berusia antara 18 hingga 21 tahun (King, 2017). Individu yang memasuki usia remaja mengalami perkembangan fisik dan psikologis, perkembangan fisik pada remaja mencakup, bertambahnya berat badan, tinggi badan, bentuk badan dan perubahan hormonal. Sedangkan perkembangan psikologis pada remaja meliputi, perubahan pada aspek kognitif, sosial, dan emosional (Denich & Ildil, 2015).

Pada perkembangan sosialnya, remaja akan berusaha melepaskan diri dari keluarga dan menuju kepada teman sebaya (Monks, F.J., Knoers, A.M.P. & Hadinoto, 2014). Kemudian pada masa ini remaja mulai banyak melakukan hubungan pada lingkungan sosial termasuk dengan lawan jenisnya (EL-Huzni, 2021). Remaja memiliki cita-cita yang kuat agar disukai serta diterima oleh teman sebaya atau kelompok pertemanannya, karena itu lah remaja akan merasa senang jika diterima pada lingkungannya, sebaliknya remaja akan merasa tertekan bila ditolak serta diremehkan oleh teman sebaya atau kelompok pertemanannya (Santrock, 2012). Saat melakukan interaksi sosial, tidak semua remaja akan merasa aman dan nyaman, karena pada kenyataannya masih banyak remaja khususnya remaja perempuan yang memiliki perasaan cemas dan tidak nyaman saat berhadapan langsung dengan lingkungan sekitarnya atau dengan kata lain masih banyak remaja perempuan yang mengalami kecemasan sosial (EL-Huzni, 2021).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ratnasari (2017) yang mengukur taraf kecemasan sosial dari 286 orang yang diantaranya 154 perempuan termasuk dalam kategori kecemasan sosial tinggi sebesar 53,8% sedangkan 132 perempuan dalam kategori rendah sebesar 46,2%. Selain itu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hasibuan, N.P.E. Srisayekti, W. & Moeliono (2015) menunjukkan bahwa kecemasan sosial paling besar berada pada kategori sedang dengan hasil 47,8%, serta kecemasan sosial dengan kategori tinggi sebanyak 31,2%, sedangkan kategori rendah sebanyak 20,9%. Penelitian lain yang dilakukan Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono (2013) menunjukkan sebanyak 15,8% remaja perempuan di Indonesia mengalami gangguan kecemasan sosial.

Menurut Pribadi (2019) kecemasan sosial dapat membawa dampak konkret dalam bentuk sikap, seperti membuat malu berbicara didepan umum, dan cenderung untuk menarik diri dari lingkungan. La Greca & Lopez (dalam Pawijit, Likhitsuwan, Ludington, & Pisitsungkagarn, 2019) mengatakan kecemasan sosial juga ditandai oleh rasa khawatir individu tentang bagaimana orang lain menilainya negatif, yang membuat remaja perempuan mengalami lebih banyak kecemasan dalam hubungan sosial. Hal ini disebabkan karena kecemasan sosial digambarkan sebagai rasa takut individu terhadap situasi sosial yang berkaitan dengan performa serta fisik yang membuat individu lebih berhati-hati dengan orang-orang disekitarnya (Pribadi, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada tiga orang remaja perempuan yang berstatus sebagai mahasiswi dengan subjek R yang berusia 18 tahun serta subjek S dan subjek Y yang berusia 21 tahun dapat disimpulkan bahwa subjek R dan S sama-sama menunjukkan perilaku cemas saat berada di lingkungan sosial ditunjukkan dengan rasa gugup jantung berdebar dan berkeringat

selain itu mereka juga cenderung menghindari tempat yang ramai karena berpikir bahwa orang lain akan memperhatikan dirinya. Sedangkan subjek Y berbeda dengan subjek R dan S namun ia tetap merasa cemas, tetapi subjek Y memilih tidak menghindari lingkungan sosial hanya saja ia merasa khawatir dengan perkataan orang lain terhadap dirinya.

Kecemasan sosial ini terjadi karena berbagai faktor, salah satu faktor yang mengakibatkan kecemasan sosial merupakan faktor fisik yang digambarkan dengan adanya kekhawatiran remaja perempuan saat berada dalam lingkungan atau situasi sosial, sehingga individu merasa bahwa akan dinilai atau dikritik oleh orang lain (Murphy, 2012). Umumnya individu yang mengalami kecemasan sosial merasa rendah diri serta cenderung segan untuk berteman dengan orang lain, sebab merasa bahwa orang lain tidak menyukai dirinya dan berpikir negatif khususnya pada fisiknya. Hal ini erat kaitannya dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau disebut juga *body dissatisfaction* (Said & Herdajani, 2022). Penjelasan ini juga sejalan dengan pendapat Putri & Indryawati (2019) yang menyebutkan *body dissatisfaction* merupakan keyakinan individu bahwa bentuk tubuh yang dimiliki tidak memenuhi standar pribadinya, sebagai akibatnya individu menilai rendah tubuhnya. *Body dissatisfaction* lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan memasuki masa remaja dua tahun lebih awal daripada remaja laki-laki (Desmita, 2014).

Berdasarkan penelitian Nourmalita (2016) menyatakan sebanyak 50-80% remaja perempuan yang sedang memasuki masa transisi maka mereka juga sedang dalam pencarian jati diri. Pada masa ini, mereka rentan mengalami gangguan perasaan, pemikiran dan persepsi negatif terhadap tubuhnya. Sedangkan menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmania & Yuniar (2012) menunjukkan bahwa terdapat 40-70% remaja perempuan merasa tidak puas terhadap dua atau lebih bagian tubuhnya yang meliputi, pinggul, pantat, paha dan perut. Menurut Dewi, Noviekayati, & Rina (2020) temuan ini sejalan pula dengan pendapat dari *National Eating Disorder Association* yang mengatakan bahwa *body dissatisfaction* menjadi penyebab kegagalan secara personal, merasa memalukan, cemas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, serta merasa tidak nyaman dengan tubuhnya. Akibatnya menyebabkan individu tidak menyukai bentuk tubuhnya sendiri, kurang percaya diri dan membandingkan bentuk tubuh yang dimilikinya dengan orang lain. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial pada remaja perempuan.

Penelitian tentang Body Dissatisfaction dan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan sangat mendesak karena dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik. Tingginya tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menyebabkan konsekuensi serius, seperti gangguan makan, depresi, dan kecemasan. Selain itu, kecemasan sosial dapat membatasi partisipasi sosial dan mempengaruhi hubungan interpersonal. Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi fenomena ini adalah langkah pertama dalam mengembangkan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan remaja perempuan, serta mencegah kemungkinan munculnya gangguan kesehatan mental yang lebih serius di kemudian hari.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh antar variabel dalam penelitian. Subjek pada penelitian ini merupakan remaja perempuan berusia 12-21 tahun yang berdomisili di Kota Banjarmasin berstatus sebagai mahasiswi, siswi SMP dan SMA yang berjumlah 347 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *Nonprobability Sampling* berupa *Sampling Insidental*, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2019).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yang terdiri dari lima respon pilihan jawaban yaitu, sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), antara tidak setuju dan setuju (N), setuju (S), sangat setuju (SS). Skala dibuat dalam bentuk *Google Form* dan *Booklet* yang disebarakan melalui *online* dan *offline* kepada remaja perempuan di Kota Banjarmasin. Terdapat dua skala dalam penelitian ini meliputi skala *body dissatisfaction* (29 item,  $\alpha = 0,964$ ) yang disusun berdasarkan aspek Rosen et al (1995) terdiri dari lima aspek yaitu, penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap penampilan fisik ketika berada dilingkungan sosial, *body checking* (perilaku pemeriksaan tubuh), *body camouflaging* (penyamaran tubuh), serta menghindari aktivitas sosial dan skala kecemasan sosial (26 item,  $\alpha = 0,922$ ) yang disusun berdasarkan aspek La Greca & Lopez (1998) terdiri dari tiga aspek yaitu, ketakutan terhadap evaluasi yang negatif, penghindaran sosial dan tertekan secara umum serta penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan program *SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 26.0 for windows*.

## Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian menggunakan data hipotetik, lalu melakukan kategorisasi ke dalam tiga kategorisasi. Deskripsi data penelitian berdasarkan kategorisasi dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Data Hipotetik**

Variabel	Data Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
<i>Body dissatisfaction</i>	29	145	87	19
Kecemasan Sosial	26	130	78	17

Dari nilai di atas, selanjutnya data hipotetik dikategorisasikan ke dalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang, dan tinggi. Dilakukannya kategori ini bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok yang berbeda berdasarkan nilainya. Pada kategorisasi skala *body dissatisfaction* dapat diketahui bahwa sebanyak 254 orang memiliki *body dissatisfaction* yang berada pada kategori sedang yaitu 73%. Sebanyak 72 orang berada pada kategori tinggi yaitu 21%, dan sisanya berada pada kategori rendah yaitu 6% atau sebanyak 21 orang. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa subjek memiliki *body dissatisfaction* yang berada pada kategori sedang. Lalu pada kategorisasi skala kecemasan sosial dapat diketahui bahwa sebanyak 269 orang memiliki kecemasan sosial yang berada pada kategori sedang yaitu 78%. Sebanyak 73 orang berada pada kategori tinggi yaitu 21%, dan sisanya berada pada kategori rendah yaitu 1% atau sebanyak 5 orang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa subjek memiliki kecemasan sosial yang berada pada kategori sedang.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Body dissatisfaction</i> dan Kecemasan Sosial	0,047	347	0,062

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS (Statistical Program for Social Science) 26.0 for windows*. Apabila taraf signifikansi  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi secara normal, sedangkan apabila taraf signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi secara tidak normal. Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi data sebesar 0,062. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa data dari penelitian ini berdistribusi secara normal dikarenakan nilai signifikansi bernilai  $> 0,05$ .

**Tabel 3. Uji Linearitas**

<i>Body dissatisfaction</i> dan Kecemasan Sosial	F	Sig.
<i>Linearity</i>	362.557	.000

Apabila *linearity* signifikansi  $< 0,05$  maka data tersebut bersifat linear, sedangkan apabila *linearity* signifikansi  $> 0,05$  maka data tersebut bersifat tidak linear. Berdasarkan hasil analisis di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya data tersebut bersifat linear. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel *body dissatisfaction* dan variabel kecemasan sosial sehingga persyaratan untuk uji linearitas terpenuhi.

**Tabel 4. Uji Korelasi**

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Sig.
<i>Body dissatisfaction</i>	.674**	.000
Kecemasan Sosial	.674**	.000

Uji korelasi dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dari Karl Pearson dengan menggunakan bantuan program *SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 26.0 for windows*. Kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan jika taraf signifikansinya  $p < 0,05$ . Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,674 dan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Maka hasil uji korelasi memiliki nilai positif yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang positif.

**Tabel 5. Uji Hipotesis**

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	19410.385	1	19410.385	287.202	.000 <sup>b</sup>

Uji hipotesis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear sederhana. Apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y, sebaliknya apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Dari tabel di atas, diketahui bahwa nilai F hitung ialah 287.202 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial pada remaja perempuan.

**Tabel 6. Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	.674 <sup>a</sup>	.454	.453	8.221

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa besar nilai koefisien korelasi (R) adalah sebesar 0,674 dengan hasil koefisien determinasi R square sebesar 0,454. Hal ini dapat disimpulkan bahwa uji prediksi yang diberikan oleh variabel *body dissatisfaction* (X) terhadap kecemasan sosial (Y) adalah sebesar 45,4%. Dengan demikian hipotesis Ho yang menyatakan tidak ada pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial pada remaja perempuan ditolak dan Ha diterima atau dengan kata lain ada pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial pada remaja perempuan.

## Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari *body dissatisfaction* terhadap kecemasan. Adapun besar pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial dapat dilihat dari nilai R square yang menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* mempengaruhi kecemasan sosial sebanyak 45,4%. Hal ini menjelaskan apabila *body dissatisfaction* mengalami peningkatan maka kecemasan sosial juga akan mengalami peningkatan. Begitu pula sebaliknya apabila *body dissatisfaction* mengalami penurunan maka kecemasan sosial akan mengalami penurunan pula. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Permatasari, Ruparin, & Khotimah (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial pada perempuan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sholeha (2021) juga menunjukkan hasil adanya pengaruh *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial. Sementara itu, 54,6 % dipengaruhi oleh faktor lain, *body dissatisfaction* pada remaja perempuan dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor selain kecemasan sosial. Pengaruh media sosial dan budaya yang menekankan standar kecantikan yang tidak realistis, serta eksposur terhadap gambar tubuh ideal dapat meningkatkan tekanan

untuk memenuhi standar tersebut. Keluarga dan lingkungan rumah juga memiliki dampak signifikan, di mana tekanan terhadap penampilan fisik atau komentar negatif tentang penampilan dapat mempengaruhi persepsi tubuh. Pengalaman traumatis, penyiksaan, atau riwayat gangguan makan juga dapat berperan dalam memicu ketidakpuasan terhadap tubuh. Tekanan akademik, stres, dan perubahan fisik selama pubertas juga dapat mempengaruhi citra diri. Komparasi sosial dengan orang lain dan pengalaman pelecehan atau bullying terkait penampilan fisik juga dapat memperburuk body dissatisfaction. Memahami beragam faktor ini penting untuk mengembangkan pendekatan intervensi yang holistik dan membantu remaja perempuan membangun citra diri yang positif dan sehat (EL-Huzni, 2021).

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh terdapat 78% subjek yang memiliki kecemasan sosial pada kategori sedang, 21% berada pada kategori tinggi, serta 1% subjek berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan sekitar 78% remaja perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki kecemasan sosial pada kategori sedang. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2017) rata-rata individu berada pada kategori kecemasan sosial sedang, hal ini terjadi karena biasanya individu memiliki penilaian diri yang kurang baik sehingga mereka kurang optimis terhadap kemampuannya dan seseorang yang memiliki pola pikir yang negatif terhadap dirinya membuat individu menjadi kurang percaya diri dan berani ketika menghadapi situasi sosial.

Menurut Leary salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan sosial adalah *body dissatisfaction* (EL-Huzni, 2021). Adanya hubungan *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial juga terlihat dalam hasil penelitian ini yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan kuat. Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh 73% subjek yang memiliki *body dissatisfaction* dalam kategori sedang, 21% berada pada kategori tinggi dan 6% subjek yang berada pada kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan sekitar dari 73% remaja perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki *body dissatisfaction* pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja perempuan yang berada pada kategori sedang merasa kurang nyaman dengan bentuk tubuhnya akan tetapi dia masih menerima bentuk tubuhnya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khoiriyah & Rosdiana (2019) menyatakan bahwa seseorang dengan *body dissatisfaction* pada kategori sedang juga merasa bahwa tubuhnya masih kurang memenuhi standar kecantikan yang ada, tetapi dapat diketahui bahwa mereka memang merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya namun masih dapat menerima dirinya karena mereka masih berpikir positif akan dirinya sehingga saat merasa kurang puas terhadap tubuhnya mereka masih mampu menerima dirinya dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka *body dissatisfaction* menjadi faktor yang memengaruhi tinggi rendahnya kecemasan sosial yang dimiliki remaja perempuan.

## **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial yang berarti apabila *body dissatisfaction* mengalami peningkatan maka kecemasan sosial juga akan mengalami peningkatan, sebaliknya apabila *body dissatisfaction* mengalami

penurunan maka kecemasan sosial juga akan mengalami penurunan. Peneliti juga menyarankan bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hal lain yang dapat memengaruhi kecemasan sosial seperti *body dissatisfaction*. Pada penelitian ini, subjek penelitian merupakan remaja perempuan di Kota Banjarmasin, apabila peneliti selanjutnya ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama maka dapat disarankan untuk melakukan penelitian pada kelompok subjek yang berbeda, metode penelitian yang berbeda dan tempat yang berbeda pula. Saran selanjutnya bagi remaja perempuan agar dapat menyadari bahwa setiap manusia diciptakan berbeda satu dengan yang lain. Sehingga remaja perempuan dapat lebih mengapresiasi diri sendiri disertai rasa bersyukur dengan bentuk dan keadaan yang dimiliki dan membiasakan untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain, serta mengalihkan fokus pada kelebihan yang dimiliki serta terhindar dari perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka apa lagi saat berada di lingkungan sosial. Peneliti juga memberikan saran kepada masyarakat umum yang diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai penelitian ini serta dapat dijadikan sebagai evaluasi untuk menciptakan lingkungan yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

### Daftar Pustaka

- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55-61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(02), 173-180. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/4467>
- EL-Huzni, L. N. (2021). *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Di Yogyakarta The Relationship Between Body Image With Social Anxiety Of Female Adolescent In Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Hasibuan, N.P.E. Srisayekti, W. & Moeliono, M. (2015). *Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan LIEBOWITZ Social Anxiety Scale (LSAS) Pada Remaja Akhir Di Bandung*. Universitas Padjadjaran, Hal 1-11.
- Hidayah, K. (2017). *Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas 2 SMAN 1 Tumpang*. Universitas Islam Negeri.
- Khoiriyah & Rosdiana. (2019). HUBUNGAN KETIDAKPUASAN TUBUH DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA PEREMPUAN USIA DEWASA AWAL (18-25 TAHUN) DI KOTA MALANG. *Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, 14(2), 42-53.
- King, L. A. (2017). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Edisi 3*. Jakarta: Salemba Humanika.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Monks,F.J., Knoers, A.M.P. & Hadinoto, S. R. (2014). *Psikologi Perkembangan*.



- Yogyakarta: Gajah Masa University Press.
- Murphy, A. (2012). (2012). Body Image and Social Physique Anxiety. *Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements of the Bachelor of Arts Degree (Psychology Specialization) at DBS School of Arts, Dublin*, 49–56.
- Nourmalita, M. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri. *Seminar Asean 2 nd Psychology & Humanity*, 546-555.
- Pawijit, Y., Likhitsuwan, W., Ludington, J., & Pisitsungkagarn, K. (2019). Looks can be deceiving: Body image dissatisfaction relates to social anxiety through fear of negative evaluation. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(4), 1-7. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0031>
- Permatasari, D., Ruparin, D. D., & Khotimah, H., (2022). Body shape dissatisfaction with social anxiety tendencies in women in the early adult phase in Malang City. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 180–186. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i2.9073>
- Pribadi, R. A. (2019). Hubungan Antara Citra Diri Negatif dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Putri Perkotaan. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1656-1671.
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88–97. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1919>
- Rahmania P.N & Ika Yuniar C. (2012). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 110-117.
- Ratnasari, S. E. (2017). *Hubungan Antara Body Image dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263-269.
- Said, R., & Herdajani, F. (2022). Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri "X" Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 6-13. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sholeha, T. (2021). *Pengaruh Body Image terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Di Kota Makassar*. Universitas Bosowa Makassar.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>.