

Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan *body image*

Tissa Adelia Prastia¹, Herlan Pratikto^{2*}, Suhadianto³

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

*E-mail: pratiktoherlan75@gmail.com

Published:
4 Feb 2023

Abstract

The background of this research is that adolescents in the Kapasari Village, Surabaya City, experience social anxiety due to benchmarks or self-evaluations about their appearance and self-satisfaction when they see other people's posts on social media. This study aims to determine the relationship between body image and social anxiety. This study uses quantitative methods to achieve research objectives. The subjects used in this study were teenagers in the Kapasari sub-district, Surabaya City. The population is 1200 and 291 samples, the sample size of this study is formulated using krejcie tables. The research data were analyzed using the Spearman Rho correlation test with the help of the IBS SPSS version 26.0 for window computer program. The calculation results of the data analysis show that the Spearmans Rho correlation coefficient is 0.830 with a significance of 0.01 ($p < 0.01$), which means that there is a very significant relationship between body image and social anxiety in adolescent social media users in Surabaya.

Keywords : social anxiety, body image, youth, social media.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh remaja di Kelurahan Kapasari Kota Surabaya yang mengalami kecemasan sosial dikarenakan adanya tolak ukur atau evaluasi diri tentang penampilan dan kepuasan akan dirinya saat melihat postingan orang lain dimedia sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara body image dengan kecemasan sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja di kelurahan Kapasari, Kota Surabaya. Populasi berjumlah 1200 dan 291 sampel, besaran sampel dari penelitian ini dirumuskan menggunakan tabel krejcie Teknik korelasi yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian menggunakan teknik analisis Non Parametric. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rho dengan bantuan program komputer IBS SPSS versi 26.0 for window. Hasil perhitungan analisis data menunjukkan koefisien korelasi Spearman's Rho sebesar 0,830 dengan signifikansi sebesar 0,01 ($p < 0,01$) yang artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial di Surabaya.

Kata kunci : kecemasan sosial, body image, remaja, media sosial

Copyright © 2023. Tissa Adelia Prastia, Herlan Pratikto, Suhadianto

Pendahuluan

Remaja adalah individu yang sedang berkembang secara fisik, psikologis, dan sosial menuju kematangan untuk mampu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Masa remaja sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa. Pada masa remaja anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Remaja bukanlah anak-anak, baik bentuk badan maupun cara berpikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang (Santrock, 2014).

Seperti yang kita ketahui, harapan bermain media sosial adalah dapat memberikan dampak positif bagi penggunanya, namun sangat disayangkan fenomena yang terjadi ketika individu berlebihan dalam menggunakan media sosial, maka media sosial ini mampu memberikan berbagai dampak buruk.

Dampak buruk tersebut antara lain ialah adanya rasa tidak percaya diri, kesepian dan kecemasan sosial, dikarenakan lebih memilih untuk menatap layar handphone dibandingkan dengan berinteraksi langsung dengan orang-orang disekitarnya (Fadhilah, 2019). Banyak pengguna media sosial yang berusia 18-40 tahun mengalami kecemasan ketika meng-upload konten di media sosial salah satunya Instagram (Herman dkk., 2018). Individu akan mengalami kecemasan terkait data pribadinya, dan terkadang mengalami kecemasan ketika berinteraksi lewat sosial media. Kecemasan sosial merupakan isu kesehatan mental terbesar ketiga. Jenis kecemasan ini mempengaruhi 15 juta penduduk Amerika (Richards, 2021).

Kecemasan sosial adalah suatu hal wajar yang dialami oleh seseorang. Namun setiap orang mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Dalam Buku DSM IV disebutkan bahwa kecemasan bisa menjadi tidak normal jika terlalu berlebihan, menimbulkan stress, menimbulkan rasa tidak nyaman, mengganggu kehidupan sehari-hari, atau menghindari lingkungan sosial, sehingga menyebabkan stres dan tekanan bagi individu tersebut (Asrori, 2016). Salah satu penyebab kecemasan sosial adalah saat seseorang memasuki situasi baru dan perlu melakukan penyesuaian baru terhadap situasi tersebut (La Greca & Stone, 1998). Persentase kecemasan sosial dalam riset (Vriends dkk (2013) pada orang Indonesia ditemukan hasil yang cukup tinggi yakni 15,8 % dari 311 orang Indonesia pada self-report social anxiety. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia dkk (2016) pada remaja awal di SMPN 1 Jatinangor yang mengalami kecemasan sosial yang tinggi sebanyak 22.9 %. Hal ini agak sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Vriends dkk (2013) yang menyebutkan bahwa persentase kecemasan sosial di Indonesia adalah sebesar 15.8 %. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa presentasi kecemasan sosial di Indonesia lebih tinggi dari pada yang diungkapkan oleh Vriends dkk (2013), yaitu sebesar 23%.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada beberapa remaja di sebuah universitas, didapatkan bahwa mereka merasakan hal yang dinamakan kecemasan sosial. Hal ini ditunjukkan dengan gejala seperti takut merasa bersalah serta takut menyakiti ketika membuat konten di media sosial. Kemudian mereka juga mengatakan bahwa takut apa yang dibagikan di media sosial dinilai buruk oleh pengguna media sosial lain dan takut dinilai negatif akan postingannya. Banyak dari mereka juga akan cemas yang salah satunya dipengaruhi oleh bentuk tubuh mereka yang kurang sesuai apabila ditampilkan di media sosial.

Ada sejumlah faktor yang mendorong terjadinya kecemasan sosial, seperti *thinking style* Individu dengan kecemasan sosial cenderung mengalami kesulitan mengendalikan pikiran karena berada dalam posisi yang tidak nyaman. Pikiran individu pun dikendalikan oleh kecemasan sehingga terciptanya pikiran tidak logis, *focusing* individu yang mengalami

kecemasan sosial akan kesulitan berbagi fokus perhatian dalam satu waktu saat sedang mengalami kecemasan sosial, *avoidance* (penghindaran) individu akan cenderung menghindari ketika berada dalam situasi yang membuatnya tidak nyaman atau tertekan (Wong dkk., 2014). Faktor lain yang menyebabkan terjadinya pada kecemasan sosial. Faktor fisik menjadi salah satu faktor penyebab dari kecemasan sosial yakni sebagai berikut mengalami ketidakpuasan akan berat badan dan penampilan, merasa bentuk tubuh dinilai oleh individu disekitarnya dan pada umumnya individu akan menghindari situasi tersebut, gender keinginan untuk mencocokkan citra tubuh yang ideal dan keinginan untuk terlihat menarik bagi lawan jenis (Murphy, 2012).

Sebuah penelitian di AS menunjukkan bahwa body image menjadi isu yang sangat memprihatinkan di kalangan anak-anak perempuan, 94% perempuan di AS dilaporkan memiliki body image yang negatif terhadap diri mereka dan ingin mengubah salah satu bagian dari tubuhnya karena kurang percaya diri. 98% perempuan juga mengakui bahwa setidaknya sekali dalam sehari mereka berpikir negatif terhadap penampilan / bentuk tubuhnya, (frisianflag, 2016). Mengenai fenomena tersebut, Sari (2012) mengatakan bahwa body image merupakan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Apabila individu memandang tubuhnya positif maka body image yang dimilikinya positif, sedangkan apabila individu memandang tubuhnya negatif maka body image yang dimilikinya negatif. Dimana hal ini tidak bisa lepas dari faktor yang dapat mempengaruhi body image yaitu, media massa, keluarga dan hubungan interpersonal (Cash & Purzinsky, 2002). Sehingga dari uraian diatas, dapat dikatakan bahwa body image ialah bagaimana cara seseorang menilai tubuhnya, baik secara positif maupun negatif. Dan jika seseorang tersebut menilai dirinya secara negatif, hal ini pula yang menyebabkan ia menjadi khawatir dan kurang percaya diri.

Cara individu memandang diri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya, pandangan yang realistis terhadap diri, menerima dan mengukur bagian tubuh akan memberi rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas Keliat, 1992 (dalam Julianti, 2015). Hal-hal yang menyebabkan remaja perempuan tidak menerima kondisi fisiknya misalnya : Tinggi badan, berat badan dan bentuk wajah. Remaja perempuan sangat peka terhadap penampilan dirinya dan cenderung memikirkan tentang bagaimana wajahnya, apakah orang lain menyukai wajahnya serta selalu menggambarkan dan mengembangkan seperti apa tubuhnya dan apa yang diinginkan dari tubuhnya. Hal tersebut dapat mengakibatkan individu merasa khawatir dengan penilaian orang lain terhadap dirinya. Sehingga individu dapat mengalami kecemasan sosial, karena merasa khawatir dirinya akan mendapat penilaian negatif dari orang lain atas dasar body image yang dimiliki. Sepertiga perempuan mengalami ketidakpuasan yang kuat terhadap tubuh atau body image mereka, yang dapat menyebabkan mereka (remaja perempuan) mengalami kecemasan sosial lebih tinggi dan penghargaan diri yang rendah (Wolf, 1990, dalam Melliana, 2006).

Pada penelitian ini, peneliti berfokus pada variabel kecemasan sosial karena peneliti ingin melihat seberapa besar variabel kecemasan sosial dapat membentuk pola pikir *body image* pada remaja. *Body image* adalah sebuah pandangan subjektif atau imajinasi yang dipunyai individu akan tubuhnya, terutama dalam kaitannya dengan menilai atau mengevaluasi orang lain, dan bagaimana tubuh harus beradaptasi dengan persepsi yang diterimanya (S.Reber dan S.Reber, 2010). Dilihat dari korelasi antara body image dengan kecemasan sosial dalam sebuah penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aderka dkk (2014), ditemukan bahwa gejala kecemasan sosial dapat diprediksi berhubungan secara signifikan dengan gangguan citra tubuh (*body image*), evaluasi penampilan, dan kepuasan akan area tubuhnya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan, gejala kecemasan sosial

berhubungan dengan gangguan citra tubuh dan sikap terhadap penampilan seseorang ke tingkat yang lebih besar daripada gejala *OCD (obsessive compulsive disorder)*.

Metode

Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variabel satu atau lebih variabel. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat yang mana ingin mengetahui adanya hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh usia remaja di Surabaya sebanyak 1200 orang (Data Badan Pusat Statistik 2020). Ukuran sampel minimum yang dapat diterima berdasarkan tipe penelitian korelasional adalah sampel dapat dikatakan besar bila terdiri dari 291 orang. Besaran sampel dari penelitian ini dirumuskan dengan menggunakan tabel Krejcie. Berdasarkan tabel krejcie dengan populasi 1200 orang, maka jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 291 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non *probability sampling*, dengan menggunakan cara sampling insidental. Sampling insidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai narasumber. Kriteria dari subyek yaitu seluruh individu dengan usia remaja akhir di kelurahan Kapasari Surabaya.

Instrumen

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala, Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert yang dimodifikasi. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala yang digunakan dalam penelitian ini langsung diberikan kepada responden. Kedua skala tersebut disusun dengan metode rating yang dijumlahkan (*summated rating method*) yaitu metode skala pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon subjek sebagai dasar penentuan nilai skala (Azwar, 1999).

Subjek diminta untuk menjawab aitem-aitem pernyataan yang dirumuskan secara *favorable* dan *unfavorable* tentang suatu variabel, yakni variabel kepercayaan diri dan variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Jawaban dalam skala dinyatakan dalam empat kategori yang dimodifikasi tanpa menggunakan jawaban ragu-ragu. Hal tersebut dilakukan peneliti dengan alasan bahwa dengan adanya jawaban ragu dimungkinkan memiliki arti ganda yaitu subjek belum bisa menjawab pernyataan dalam aitem-aitem atau memberikan jawaban netral. Alasan lainnya yaitu karena adanya jawaban ragu dapat menimbulkan kecenderungan subjek untuk menjawab di tengah (*central tendency effect*) terutama bagi subjek yang tidak yakin dengan jawaban pasti.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis *Non Parametric Spearman*. Dengan batasan nilai 0.05 yang berarti jika nilai $p > 0.05$ maka hipotesis terdapat hubungan antara dua variabel, sedangkan apabila nilai $p < 0.05$ maka hipotesis tidak terdapat hubungan antar variabel.

Hasil

Teknik korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan variabel *body image* dengan kecemasan sosial adalah teknik korelasi *spearman*, karena saat melakukan uji prasyarat untuk skala *body image* dan kecemasan sosial keduanya terdistribusi tidak normal tetapi linear didapatkan Hasil uji korelasi antara variabel *body image* (variabel X) dengan variabel kecemasan sosial (variabel Y) diperoleh skor korelasi = -0,830 dengan signifikansi $p=0,00(p < 0,01)$. Oleh karena $p < 0,01$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara variabel *body image* dengan kecemasan social pada remaja usia 18-21 tahun di Surabaya, hal ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial. Hasil uji korelasi penelitian ini menggunakan program SPSS 20 dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

Tabel 4.1
Hasil Uji Korelasi Spearman Brown

Spearman	-0,830
Sig. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa tinggi rendahnya *body image* berhubungan negatif dengan tinggi rendahnya kecemasan sosial pada remaja usia 18-21 tahun di surabaya, artinya semakin tinggi *body image* maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang dilakukan, begitu juga sebaliknya semakin rendah *body image* maka akan semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami remaja usia 18-21 tahun di Surabaya. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang dinyatakan diterima.

Pembahasan

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, diperoleh hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial. hal ini berarti semakin rendah *body image*, maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dilakukan remaja usia 18-21 tahun yang ada di kota Surabaya. Artinya individu yang memiliki *body image* yang kurang baik, maka akan cenderung mengalami kecemasan social utamanya dalam penggunaan media sosial. Begitu juga sebaliknya, jika individu memiliki *body image* yang baik, maka akan cenderung tidak mengalami kecemasan sosial dalam penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil analisa data, maka hipotesis yang diajukan peneliti yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja usia 18-21 tahun di Surabaya yang menggunakan media sosial, dalam penelitian ini terbukti memiliki hubungan yang negatif.

Sesuai indikator yang telah dijelaskan pada tinjauan pustaka orang yang mengalami kecemasan sosial akan mengalami kecemasan terhadap konten yang dikomentari orang lain, menjadikan pemikiran orang lain terkait *body image* sebagai tolak ukur, dan adanya ketakutan terkait privasi yang terungkap melalui konten-konten media sosial yang di unggah atau konten yang menggunakan berbagai macam filter sehingga menghasilkan *body image* yang sempurna.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ratnasari (2017), mengenai hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di tujuh sekolah di Kabupaten Lombok Tengah. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa

terdapat hubungan negatif antara body image dan kecemasan sosial, dimana semakin positif body image maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah body image maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dimiliki. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh El-Huzni (2021), mengenai hubungan citra tubuh (body image) dengan kecemasan sosial pada remaja putri di Yogyakarta juga mendapati hasil yang sama, yakni adanya hubungan negatif antara body image dan kecemasan sosial. Hal tersebut disebabkan karena body image dianggap menjadi penyebab yang dapat menimbulkan perasaan cemas bagi mahasiswi pengguna media sosial Instagram yang sering mendapatkan terpaan konten akan "body goals" di Instagram.

Hasil analisa product moment untuk mengetahui sumbangan efektif setiap aspek *body image* dengan kecemasan sosial pengguna media sosial pada remaja usia 18-21 tahun di Surabaya dengan nilai R square sebesar 0,732 (73,2 %), hal ini menunjukkan bahwa *body image* mempunyai peranan yang cukup signifikan terhadap kecemasan sosial dalam penggunaan media social utamanya pada remaja usia 18-21 tahun di Surabaya. Dengan demikian masih terdapat faktor lain yang mempengaruhi kecemasan sosial dalam penggunaan media sosial sebesar 26,8 % yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Karena masih ada beberapa faktor yang lain, seperti yang dikemukakan oleh Barry Schlenker & Mark Leary (Nainggolan, 2011) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial yaitu status social, kesan pertama pada orang lain, proses interaksi tidak terstruktur nya situasi sosial, dan terlalu fokus dengan diri sendiri. Berdasarkan pembahasan tersebut di atas, bahwa *body image* individu yang kurang baik, akan membuat individu cenderung mengalami kecemasan sosial dalam penggunaan media sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh adanya hubungan negatif dan signifikan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial di kelurahan Kapasari. Artinya semakin positif body image, semakin rendah pula kecemasan sosial yang dimiliki remaja pengguna media sosial.

Saran bagi subjek penelitian Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti menyarankan agar subjek mampu lebih bersyukur dan percaya diri terhadap citra tubuh yang dimiliki dan mengurangi evaluasi diri yang mana suka membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain saat menggunakan media sosial sehingga mengurangi kecemasan sosial pada subjek. Diharapkan subjek memahami fungsi sesungguhnya dari media sosial yaitu memperluas pertemanan, sarana belajar dan mencari berbagai informasi. Bagi peneliti selanjutnya Disarankan melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain untuk menurunkan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. Saran untuk orangtua, disarankan orangtua dapat memberi arahan dan menasehati subjek agar lebih bisa mencintai diri sendiri dan tidak membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Referensi

- Amalia, R., Srisayekti, W., & Moeliono, M. (2016). *Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) Pada Remaja awal di Jatinangor*. 1–10. <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2015/05/Gambaran-Kecemasan-Sosial-Berdasarkan-Liebowitz-Social-Anxiety-Scale.pdf>.

-
- Arditya, D. (2022). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja* [Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. <http://repository.untag-sby.ac.id/17913/Assessment>, 21(3), 300–311.
<https://doi.org/10.1177/1073191113485120>.
- Cahyani, N. (2021). *Penggunaan Instagram Dan Menguji Kecemasan Sosial: Menguji Efek Mediasi Perbandingan Sosial* [Universitas Islam Indonesia Yogyakarta]. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/30543>.
- Cholifatin, N., Murdiana, S., & Zainuddin, K. (2021). Hubungan Antara Egosentrisme Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Baru. *Pinisi Journal of Art, Humanity, Social Studies*, 1(6), 55–62. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/32111>
- Diwanda, A. S., & Wakhid, A. (2022). Hubungan Celaan Fisik Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 271–280. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1409>.
- Fadhilah, A. R. (2019). *Kemampuan Ekspresi Diri pada Pengguna Media Sosial yang Mengalami Kecemasan Sosial* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/76105>.
- Fathoni, D. (2021). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kecemasan Sosial Remaja Di Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19* [Universitas Mercu Buana]. <https://repository.mercubuana.ac.id/70996/>.
- Hanifah, N., & Zuraida. (2020). Hubungan Body Image Dengan Kecemasan Pada Karyawan Pengguna Media Sosial Di Pt. Sea Asih Lines. *Jurnal Mahasiswa Fakultas Psikologi*, 1(1), 36–45. <http://e-journal.potensi-utama.ac.id/ojs/index.php/FPsi/article/view/674>.
- Herman, F., Sambul, A. M., & Paturusi, S. D. E. (2018). Pengukuran Skala Kecemasan Sosial pada Pengguna Media Sosial Berusia Dewasa Awal. *Jurnal Teknik Informatika*, 13(1). <https://doi.org/10.35793/jti.13.1.2018.20195>.
- Hurlock, E. B. (1996). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima. In *Isti Widiyati, Jakarta: Erlangga*.
- J, R. R., Makaria, E. C., & Anggithania, S. (2022). Kecemasan Sosial Siswa SMA Ditinjau Dari Pola Asuh Otoriter dan Pola Asuh Permissive Indifferent. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 44–50. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/60804>.
- Kecemasan Sosial. *INTERAKSI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730>.
- Ketut, N., & Diniari, S. (2016). *Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali*. 1–9. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/7aa3bd8d2684934409fbecd28764c37e.pdf.
- La Greca, A. M., & Stone, W. L. (1998). Social Anxiety Scale for Children-Revised: Factor Structure and Concurrent Validity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2201_2.
- Melati, A. D., Fatimah, S., & Manuardi, A. R. (2022). Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Kecemasan Sosial Korban Bullying. *FOKUS*, 5(3), 200–206. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22460/fokus.v5i3.8642>.
- Murphy, A. (2012). *Body Image and Social Physique Anxiety: Gender Differences, Personality Types and Effects on Self-Esteem* (Issue March) [DBS School of Arts]. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/1563>.
-

- Ratnasari, S. E. (2017). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://eprints.umm.ac.id/43875/1/jiptumpp-gdl-shofianaev-49198-1-skripsi.pdf>.
- Richards, T. A. (2021). *What is Social Anxiety?* The Social Anxiety Institute. <https://socialanxietyinstitute.org/what-is-social-anxiety/?md5=2e45fd9371e8023892b669eb17e0524b>
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial. *INTERAKSI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730>.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Supyan, F. F., & Borualogo, I. S. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Sosial Korban Perundungan Siber pada Remaja SMA di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 611–621. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.3719>.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland.
- Wong, Q. J. J., Moulds, M. L., & Rapee, R. M. (2014). Validation of the Self- Beliefs Related to Social Anxiety Scale: A Replication and Extension.
- Wulandari, Ni. A. (2022). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa* [Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. <http://repository.untag-sby.ac.id/17942/>.
- Wulandari, Ni. A. (2022). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa* [Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. <http://repository.untag-sby.ac.id/17942/>
- Yusuf, H. S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Remaja Rosdakry.