

***Body Dissatisfaction* Sebagai Prediktor Kecenderungan Kecemasan Sosial: Studi Kuantitatif pada Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial di Kabupaten Karawang**

Nur Lamya Arya Dini¹, Wina Lova Riza², Ananda Saadatul Maulidia³

¹⁻³Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Dec, 2025

Revised Dec, 2025

Accepted Dec, 2025

Kata Kunci:

Body Dissatisfaction,
Kecemasan Sosial, Media Sosial,
Remaja Perempuan.

Keywords:

Body Dissatisfaction, Social
Anxiety, Social Media,
Adolescent Girls.

ABSTRAK

Body dissatisfaction telah menjadi isu penting pada kalangan remaja perempuan, terutama di era media sosial yang telah menciptakan ekspektasi yang tidak realistis. Di antara dampak tekanan terhadap kesehatan mental, salah satunya adalah munculnya kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Sebanyak 391 perempuan berusia 12 hingga 22 tahun dipilih menggunakan teknik *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) dan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A). Hasil analisis regresi linier menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *body dissatisfaction* dan kecemasan sosial, dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai R2 sebesar 0,883 (88,3%). Mayoritas responden melaporkan tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi (71,6%) dan kecemasan sosial yang tinggi (77,2%). Selain itu, ditemukan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki perbedaan signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial, di mana penggunaan yang lebih lama cenderung meningkatkan kecemasan sosial. Namun, tidak ada perbedaan signifikan dalam kecemasan sosial berdasarkan tingkat pendidikan. Keterbaruan penelitian ini terletak pada fokus yang diarahkan secara spesifik pada remaja perempuan pengguna media sosial di Kabupaten Karawang, sebuah populasi yang jarang diteliti dalam konteks hubungan antara *body dissatisfaction* dan kecemasan sosial.

ABSTRACT

Body dissatisfaction has become a significant issue among adolescent girls, particularly in the era of social media, which has created unrealistic expectations. One of the impacts of stress on mental health is the emergence of social anxiety. This study aims to determine the effect of body dissatisfaction on the tendency of social anxiety in adolescent girls who use social media in Karawang Regency. This study used a quantitative approach with a causal design. A total of 391 girls aged 12 to 22 were selected using a snowball sampling technique. The measurement instruments used were the Body Shape Questionnaire (BSQ-34) and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A). The results of the linear regression analysis showed a significant influence between body dissatisfaction and social anxiety, with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$) and an R2 value of 0.883 (88.3%). The majority of respondents reported high levels of body dissatisfaction (71.6%) and high levels of social anxiety (77.2%). Furthermore, it was found that the duration of social media use significantly affected the level of social anxiety, with longer use tending

to increase social anxiety. However, there was no significant difference in social anxiety based on education level. The novelty of this study lies in its specific focus on female adolescent social media users in Karawang Regency, a population rarely studied in the context of the relationship between body dissatisfaction and social anxiety.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Nur Lamya Arya Dini

Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang, Jl. HS. Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361.

Email: ps21.nurdini@mhs.ubpkarawang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial setiap individu memiliki kebutuhan yang ingin diterima oleh lingkungan sosialnya, dalam hidup berkelompok sangat berkaitan dengan interaksi sosial, karena sangat penting dalam kehidupan sosial terutama selama masa remaja. Santrock (dalam Sembiring & Rosito, 2023) mengatakan bahwa masa remaja (*adolescence*) juga dikenal sebagai masa transisi dari usia 10-22 tahun. Di tahap perkembangan ini, seseorang mulai menghadapi berbagai transformasi, termasuk salah satunya perubahan yang terjadi pada aspek fisiknya (dalam Sembiring & Rosito, 2023).

Perubahan fisik remaja terjadi secara cepat dan bersamaan. Selain itu pengalaman dan perilaku remaja dipengaruhi oleh elemen eksternal seperti media sosial. Saat ini, media sosial telah berkembang menjadi ruang *digital* yang tidak hanya menyediakan konten hiburan dan pengetahuan, tetapi juga memfasilitasi interaksi antar pengguna secara tidak langsung, tanpa memerlukan kehadiran fisik. Pada tahun 2024 di Indonesia penggunaan media sosial menunjukkan angka yang sangat tinggi, dengan total pengguna mencapai 212,9 juta dan sekitar 167 juta di antaranya tercatat aktif menurut laporan We Are Social Hootsuite. Beragam *platform* seperti TikTok, YouTube, WhatsApp, Instagram, hingga Facebook memberikan pilihan luas bagi pengguna untuk menyesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi mereka (Permadi, 2022).

Dalam era yang didominasi oleh media sosial, hal tersebut menjadi ajang persebaran citra-citra ideal tentang kecantikan, menimbulkan tekanan yang besar bagi remaja untuk mengikuti standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat, terutama bagi perempuan. Akibatnya, remaja dipaksa mengikuti standar ini. Hal ini disebabkan oleh manipulasi digital dan fitur interaktif media, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh (Mariani & Yasmin, 2024). Herman et al. (2018) mengemukakan bahwa media sosial tidak selalu memberikan dampak positif, khususnya bagi individu yang memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya dengan menjadikan orang lain sebagai tolak ukur. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis yang mencakup perasaan tertekan secara emosional serta kecemasan sosial.

Menurut buku DSM V (2013) kecemasan sosial mengacu pada perasaan takut yang berlangsung lama ketika seseorang berada dalam lingkungan sosial, terutama saat berhadapan dengan orang yang tidak dikenal atau saat merasa bahwa perilakunya menjadi fokus perhatian orang lain (Said & Herdajani, 2022). La Greca dan Lopez (1998) menjelaskan bahwa kecemasan sosial muncul dari rasa takut yang mendalam saat berada dalam pertemuan sosial. Perasaan ini biasanya terkait dengan kekhawatiran tentang penilaian orang lain, perasaan diawasi, atau takut dipermalukan di depan umum. Mereka juga mengatakan bahwa kecemasan sosial juga dapat berupa ketakutan mengalami perlakuan merendahkan atau menjadi sasaran ejekan yang mengikis harga diri. La Greca dan Lopez (dalam Jatmiko, 2016) mengklasifikasikan kecemasan sosial ke dalam

tiga aspek utama. Pertama, *social fear of negative evaluation* (rasa takut yang kuat terhadap pandangan buruk atau persepsi merendahkan yang berasal dari lingkungan sosial). Kedua, *social avoidance and distress new* (perilaku menghindari interaksi sosial serta tekanan yang muncul saat menghadapi lingkungan atau orang baru). Ketiga, *social avoidance and distress general* (kecenderungan menghindari dan tekanan yang dirasakan secara umum, meski berada di sekitar orang-orang yang sudah familiar, kondisi ini tetap muncul). Menurut Durand dan Barlow (dalam Permatasari et al., 2022) usia 15 hingga 29 tahun adalah masa rentan munculnya kecemasan sosial. Sebuah studi oleh Vriends, Pfaltz, Novianti, dan Hadiyono pada tahun 2013 (dalam Anisykurli et al., 2022) melaporkan bahwa remaja Indonesia 15,8% mengalami kecemasan sosial. Puklek dan Vidmar (dalam Permatasari et al., 2022) mengemukakan perempuan cenderung mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi karena mereka memandangnya sebagai kekhawatiran akan penilaian negatif dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil survei pra penelitian yang disebarakan melalui google form kepada 33 remaja perempuan pengguna media sosial pada Desember 2024 di Kabupaten Karawang didapatkan hasil bahwa sebanyak 24 atau mayoritas remaja perempuan, yaitu sekitar 73%, mengalami kecemasan sosial dalam tingkat tinggi. Sedangkan, sekitar 18% atau 6 individu masuk dalam kategori sedang, dan sisanya, 9% atau 3 orang, menunjukkan kecemasan sosial pada level rendah. Selain itu, pra-penelitian juga dilakukan melalui sesi wawancara dengan melibatkan tiga orang remaja perempuan yang dilakukan pada Desember 2024 di Kabupaten Karawang. Hasil mengungkapkan bahwa para remaja yang menjadi responden kerap mengalami rasa cemas dan ketidaknyamanan saat harus berkomunikasi atau berinteraksi di hadapan orang lain, terutama dalam situasi yang asing atau saat berhadapan dengan individu yang kurang familiar, karena mereka meyakini bahwa penampilan fisik mereka akan menjadi bahan komentar orang lain. Mereka pun kerap menarik diri dari situasi sosial tertentu, disertai rasa takut yang mendalam akan persepsi negatif yang mungkin diberikan oleh orang lain terhadap dirinya. Akibatnya, mereka kadang-kadang memilih untuk menghindari aktivitas sosial atau pertemuan kelompok.

Menurut Leary (dalam Permatasari et al., 2022) munculnya kecemasan sosial dipengaruhi oleh beragam penyebab, dan salah satu pemicunya adalah rasa tidak puas terhadap penampilan fisik. Said dan Herdajani (2022) kondisi ini berkaitan langsung dengan persepsi negatif individu terhadap bentuk tubuhnya, yang dikenal sebagai *body dissatisfaction*. Cooper et al. (dalam Safitri et al., 2019) mendefinisikan *body dissatisfaction* adalah keadaan dimana seseorang mulai menilai tubuhnya dengan membandingkannya secara intens dengan orang lain, terlalu fokus pada gambaran tubuh ideal, serta membentuk penilaian diri berdasarkan persepsi fisik pribadi. Dalam proses ini, kerap terjadi perubahan besar dalam cara individu melihat bentuk tubuhnya sendiri. Lebih lanjut Cooper et al. (dalam Amalia et al., 2018) disebutkan bahwa terdapat empat aspek utama dalam *body dissatisfaction*. Pertama adalah *self perception of body shape*, yaitu persepsi individu yang bersifat pribadi terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Kedua, *comparative perception of body image*, yang menunjukkan kecenderungan seseorang membandingkan citra tubuhnya dengan tubuh orang lain di lingkungan sekitarnya. Ketiga, *attitude concerning body image alteration*, mengacu pada sikap yang fokus dan cenderung berlebihan terhadap perubahan pada citra tubuh. Terakhir, *severe alteration in body perception*, yang berarti perubahan yang cukup drastis dalam cara individu memahami dan mengevaluasi tubuhnya sendiri.

Berdasarkan literatur yang ada menunjukkan bahwa berbagai studi sebelumnya telah menyoroti penelitian tentang pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial. Putri dan Aprianty (2023) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial. Penelitian Permatasari et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial. Temuan ini juga diperkuat oleh studi dari Aslamiyah et al. (2024) memperoleh hasil penelitiannya yaitu terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan fenomena psikologis yang dapat muncul di berbagai tahap perkembangan usia, dengan pemicu dan konsekuensi yang beragam. Studi yang diterbitkan oleh

Child dan Adolescent Psychiatry serta Mental Health (2013) mengungkapkan bahwa perempuan menunjukkan kecenderungan lebih tinggi dalam mengalami gangguan kecemasan, yaitu sebesar 29,7%, dibandingkan laki-laki yang sebesar 23,1%. Dalam studi lain, Vriend et al. (dalam Pribadi, 2019) menyebutkan bahwa sekitar 15,8% remaja perempuan mengalami kecemasan sosial. Berdasarkan data World Health Statistics (WHO, 2012), terdapat sekitar 350 juta remaja di daerah perkotaan yang mengalami kecemasan sosial, yang dalam beberapa kasus berujung pada depresi dan tindakan bunuh diri. Di Indonesia, laporan WHO tahun 2016 menunjukkan angka 4,3 kasus bunuh diri per 100.000 penduduk, yang dikaitkan dengan gangguan kecemasan sosial (Pribadi, 2019).

Prevalensi kecemasan sosial di kalangan remaja perkotaan terus menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Kondisi ini ditandai oleh rasa takut saat diperhatikan orang lain, dan disertai gejala fisik seperti wajah memerah, keringat berlebih, pucat, serta suara yang bergetar saat berbicara. Secara perilaku, individu dengan kecemasan sosial seringkali menghindari interaksi sosial dan merasa canggung saat berbicara di depan umum, akibat rasa takut akan penilaian negatif. Beck (dalam Putri & Aprianty, 2024) menjelaskan bahwa akar dari kecemasan sosial adalah pikiran otomatis yang meyakini bahwa diri sedang atau akan dinilai secara negatif oleh lingkungan. Sementara itu, kecemasan sosial dapat menghalangi individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas bersama serta mengganggu hubungan dengan orang lain di sekitarnya. Studi mengenai *body dissatisfaction* (ketidakpuasaan tubuh) dan kecemasan sosial tidak dapat dipandang sebelah mata serta menjadi sangat penting untuk diteliti mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik. Berdasarkan penjelasan diatas, dengan hasil terdapat pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial, akan tetapi belum banyak yang meneliti dengan memusatkan perhatian pada remaja perempuan yang aktif menggunakan media sosial di Kabupaten Karawang. Oleh karena itu, penulis terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul "*Body dissatisfaction* sebagai prediktor kecenderungan kecemasan sosial: studi kuantitatif pada remaja perempuan pengguna media sosial di kabupaten karawang"

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Sosial

La Greca dan Lopez (1998) menjelaskan bahwa kecemasan sosial muncul dari rasa takut yang mendalam saat berada dalam pertemuan sosial. Perasaan ini biasanya terkait dengan kekhawatiran tentang penilaian orang lain, perasaan diawasi, atau takut dipermalukan di depan umum. Sitompul et al. (2021) juga mendefinisikan kecemasan sosial merupakan ketakutan akan situasi sosial dan persepsi yang tidak menyenangkan, seperti diamati, dihina, dipermalukan, atau dievaluasi. Ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain atau berada dalam situasi sosial yang menantang, mereka mengalami ketakutan atau kecemasan yang berlebihan. La Greca dan Lopez (dalam Jatmiko, 2016), menguraikan kecemasan sosial dalam tiga aspek utama, yaitu *social fear of negative evaluation* (rasa takut yang kuat terhadap pandangan buruk atau persepsi merendahkan yang berasal dari lingkungan sosial); Kemudian *social avoidance and distress new* (perilaku menghindari interaksi sosial serta tekanan yang muncul saat menghadapi lingkungan atau orang baru); dan *social avoidance and distress general* (kecenderungan menghindar dan tekanan yang dirasakan secara umum, meski berada di sekitar orang-orang yang sudah familiar, kondisi ini tetap muncul).

2.2 Body Dissatisfaction

Menurut Cooper et al. (dalam Safitri et al., 2019) *body dissatisfaction* adalah keadaan dimana seseorang mulai menilai tubuhnya dengan membandingkannya secara intens dengan orang lain, terlalu fokus pada gambaran tubuh ideal, serta membentuk penilaian diri berdasarkan persepsi fisik pribadi. Dalam proses ini, kerap terjadi perubahan besar dalam cara individu melihat bentuk tubuhnya sendiri. Berdasarkan uraian Cooper dan kolega (dalam Amalia et al., 2018), *body dissatisfaction* memiliki empat aspek utama. Pertama,

self perception of body shape, yaitu persepsi individu yang bersifat pribadi terhadap bentuk tubuhnya sendiri. Kedua, *comparative perception of body image*, yang menunjukkan kecenderungan seseorang membandingkan citra tubuhnya dengan tubuh orang lain di lingkungan sekitarnya. Ketiga, *attitude concerning body image alteration*, mengacu pada sikap yang fokus dan cenderung berlebihan terhadap perubahan pada citra tubuh. Keempat, *severe alteration in body perception*, yang berarti perubahan yang cukup drastis dalam cara individu memahami dan mengevaluasi tubuhnya sendiri.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas. Penelitian ini menggunakan dua variabel yang terdiri dari variabel bebas (*Independent*) yaitu *body dissatisfaction* dan variabel terikat (*dependent*) adalah kecemasan sosial. Populasi dalam penelitian ini melibatkan remaja perempuan yang menggunakan media sosial dengan rentang usia 12-22 tahun, dan berdomisili di Kabupaten Karawang. Sampel yang digunakan sebanyak 391 remaja perempuan pengguna media sosial di Karawang, penentuan jumlah responden dihitung dengan menggunakan rumus Isaac dengan taraf kesalahan 5% serta tingkat kepercayaan sebesar 95% dan proses pemilihan teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan memanfaatkan metode penyebaran berantai atau *snowball sampling*.

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu instrumen untuk menilai kecemasan sosial dan skala untuk mengukur *body dissatisfaction*. Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat kecemasan sosial dalam penelitian ini adalah *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A), yang telah melalui proses adaptasi linguistik ke dalam bahasa Indonesia oleh Aprilliana dan Suranta (2019). Instrumen ini merujuk pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998), meliputi: yaitu *social fear of negative evaluation* (rasa takut yang kuat terhadap pandangan buruk atau persepsi merendahkan yang berasal dari lingkungan sosial); kemudian *social avoidance and distress new* (perilaku menghindari interaksi sosial serta tekanan yang muncul saat menghadapi lingkungan atau orang baru); dan *social avoidance and distress general* (kecenderungan menghindari dan tekanan yang dirasakan secara umum, meski berada di sekitar orang-orang yang sudah familiar, kondisi ini tetap muncul). Skala ini memuat 11 pernyataan yang bersifat *favorable*, dengan contoh aitem "Saya khawatir terhadap perkataan teman tentang saya" dan 10 aitem lainnya. Skala ini disusun menggunakan format skala Likert lima poin, dengan pilihan jawaban sebagai berikut: (1) TP = Tidak Pernah, (2) J = Jarang, (3) KK = Kadang-Kadang, (4) SS = Sangat Sering, dan (5) S = Sesuai.

Sementara itu, pengukuran *body dissatisfaction* menggunakan *Body Shape Questionnaire-34* (BSQ-34) yang diadaptasi dari penelitian Sitepu (2020), berdasarkan dimensi yang dikembangkan oleh Cooper dan kolega (1987). Aspek-aspek yang dikaji mencakup: *self perception of body shape* (persepsi individu yang bersifat pribadi terhadap bentuk tubuhnya sendiri), *comparative perception of body image* (kecenderungan seseorang membandingkan citra tubuhnya dengan tubuh orang lain di lingkungan sekitarnya), *attitude concerning body image alteration* (sikap yang fokus dan cenderung berlebihan terhadap perubahan pada citra tubuh), *severe alteration in body perception*, (perubahan yang cukup drastis dalam cara individu memahami dan mengevaluasi tubuhnya sendiri). Instrumen ini terdiri dari 34 butir pernyataan *favorable* dengan contoh aitem "Pernahkah Anda memperhatikan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bentuk tubuh Anda tidak sebaik mereka" dan 33 aitem lainnya, skala disusun dengan pendekatan skala Likert enam poin, yaitu: (1) TP = Tidak Pernah, (2) J = Jarang, (3) KK = Kadang-Kadang, (4) S = Sering, (5) SS = Sangat Sering, dan (6) S = Selalu.

Sebelum kedua instrumen tersebut digunakan dalam proses pengambilan data, terlebih dahulu dilakukan pengujian terhadap validitas item melalui metode *corrected item-total correlation*, serta pengujian reliabilitasnya dengan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*. Mengacu pada pendapat Azwar (2019), suatu pernyataan dalam skala dapat dikategorikan valid apabila nilai korelasi yang diperoleh melebihi angka 0,30. Sementara itu, tingkat keandalan (reliabilitas) instrumen dilihat dari nilai *Alpha Cronbach's*, di mana koefisien r_{xx} digunakan sebagai indikator

sejauh mana elemen-elemen dalam alat ukur tersebut menunjukkan kesesuaian satu sama lain. Semakin besar nilai r_{xx} , mendekati angka maksimum yaitu 1,00, maka semakin tinggi pula tingkat kestabilan dan keseragaman internal alat tersebut dalam mengukur konstruk yang dimaksud (Azwar, 2017). Sebelum melanjutkan pada tahap pengujian hipotesis, penelitian ini diawali dengan pemeriksaan beberapa syarat analisis terlebih dahulu. Pemeriksaan tersebut mencakup analisis distribusi data untuk memastikan apakah data mengikuti pola distribusi normal serta pengujian linearitas guna menilai ada tidaknya hubungan linier bermakna antara variabel bebas dan terikat. Untuk uji normalitas, metode *Kolmogorov-Smirnov* diaplikasikan, dengan kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi, data diklasifikasikan normal apabila nilai tersebut melebihi 0,05, dan sebaliknya dianggap tidak normal jika berada di bawah ambang tersebut. Semua proses pengolahan data dilaksanakan dengan menggunakan program SPSS versi 25 yang kompatibel pada sistem operasi Windows. Tahap berikutnya, setelah memastikan distribusi data, adalah pelaksanaan uji linearitas untuk memverifikasi keberadaan hubungan linier signifikan di antara variabel penelitian. Berdasarkan panduan dari (Sugiyono, 2022), ketika signifikansi pengujian mencapai batas 0,05 atau di bawahnya, maka hubungan antara variabel-variabel yang diteliti tidak memenuhi syarat linearitas.

Dalam penelitian ini, pengujian terhadap hipotesis dilakukan melalui pendekatan regresi linear sederhana. Metode regresi linear sederhana berfungsi untuk mengukur kontribusi faktor *independen* dalam menjelaskan perubahan yang terjadi pada variabel hasil, dengan cara memodelkan hubungan linier antara keduanya. Dengan menggunakan metode ini, peneliti mampu menilai intensitas dan arah pengaruh variabel bebas (*independen*) terhadap variabel yang terikat (*dependen*). Selain uji utama tersebut, dilakukan pula analisis tambahan berupa penghitungan koefisien determinasi, kategorisasi skor dari masing-masing variabel, serta Penelitian ini juga mencakup proses uji beda untuk mengetahui perbedaan berdasarkan kelompok tertentu. SPSS versi 25.0 yang dijalankan melalui *platform Windows* digunakan sebagai alat bantu utama dalam menganalisis data penelitian ini.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian validitas terhadap skala kecemasan sosial yang terdiri dari 11 item pada sampel 32 responden sesuai kriteria penelitian, ditemukan bahwa item dengan nilai korelasi terkecil adalah item nomor 3 dengan angka 0,509. Sementara itu, item nomor 4 memperoleh nilai korelasi tertinggi sebesar 0,684. Untuk skala *body dissatisfaction* yang terdiri dari 34 item, item nomor 9 menunjukkan nilai korelasi validitas paling rendah yakni 0,542, sedangkan item nomor 8 dan 28 mencatat nilai korelasi tertinggi, yaitu 0,740. Selanjutnya, berikut ini disajikan hasil reliabilitas dari kedua skala yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 1. Reliabilitas Skala Kecemasan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.861	11

Tabel 2. Reliabilitas Skala *Body Dissatisfaction*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.961	34

Dalam rangka memastikan keandalan instrumen yang digunakan, skala kecemasan sosial mencatat nilai reliabilitas sebesar 0,861, sementara skala *body dissatisfaction* menunjukkan hasil

reliabilitas yang lebih tinggi yaitu 0,961. Hal ini mengindikasikan bahwa skala kecemasan sosial menunjukkan hasil yang reliabel sementara skala *body dissatisfaction* menunjukkan hasil yang sangat reliabel, sehingga kedua skala tersebut layak dipakai dalam pengukuran variabel dalam penelitian ini.

Penelitian ini melibatkan 391 remaja perempuan yang berdomisili di Kabupaten Karawang. Tabel di bawah ini menunjukkan data demografi responden.

Tabel 3. Demografi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
12-14	84	21%
15-17	162	41%
18-22	145	38%
Total	391	100%

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas peserta penelitian berada pada kelompok usia 15–17 tahun sebanyak 162 responden (41%). Kelompok usia 18–22 tahun berjumlah 145 responden (38%), sedangkan kelompok usia 12–14 tahun sebanyak 84 responden (21%). Tabel berikut menunjukkan data demografi responden berdasarkan pendidikan:

Tabel 4. Demografi Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
SMP/MTS	93	24%
SMA/MA	171	44%
SMK	118	30%
D3	3	1%
S1	1	0%
Mahasiswa	5	1%
Total	391	100%

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari jenjang SMA/MA, dengan 171 responden (44%), diikuti oleh SMK sebanyak 118 responden (30%) dan SMP/MTs dengan 93 responden (24%). Kemudian untuk mengetahui seberapa lama responden telah menggunakan media sosial, data disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5. Demografi Berdasarkan Durasi Tahun Pemakaian Media Sosial

Durasi	Frekuensi	Presentase
0-5 Tahun	143	37%
5-10 Tahun	222	57%
10-15 Tahun	25	6%
15-20 Tahun	1	0%
> 20 Tahun	-	-
Total	391	100%

Menurut tabel di atas, 222 responden (57 %) telah menggunakan media sosial selama 5–10 tahun, dan 143 responden (37 %) menggunakannya selama 0–5 tahun. Namun, hanya 25 responden (6%) yang menggunakan selama 10–15 tahun dan 1 responden (0%) yang menggunakan selama 15–20 tahun. Setelah mengetahui durasi tahun pemakaian, berikutnya disajikan data mengenai jenis akun Media Sosial yang dimiliki oleh responden, sebagaimana ditampilkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 6. Demografi Berdasarkan Akun Media Sosial yang Dimiliki

Akun Media Sosial	Frekuensi	Presentase
-------------------	-----------	------------

Tiktok	326 dari 391	83,4%
Instagram	325 dari 391	83,1%
X (Twitter)	138 dari 391	35,5%
WhatsApp	300 dari 391	76,7%
Telegram	64 dari 391	16,6%
Facebook	28 dari 391	7,2%
Youtube	127 dari 391	32,7%

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki akun Tiktok (83,4%) dan Instagram (83,1%). WhatsApp menyumbang 76,7% dari penggunaan total. Sementara itu, platform yang paling jarang digunakan adalah Telegram (16,6%), YouTube (32,7%), X/Twitter (35,5%), dan Facebook (7,2%). Selanjutnya data demografi mengenai akun media sosial yang paling populer di kalangan responden dapat disimpulkan dari data yang disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Demografi Berdasarkan Media Sosial Yang Sering digunakan

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tiktok	255 dari 391	65,2%
Instagram	152 dari 391	38,9%
X (Twitter)	63 dari 391	16,1%
WhatsApp	101 dari 391	25,8%
Telegram	8 dari 391	2,0%
Facebook	3 dari 391	0,8%
Youtube	29 dari 391	7,4%

Dari keseluruhan 391 individu yang menjadi peserta dalam survei ini, mayoritas mengungkapkan bahwa TikTok muncul sebagai media sosial favorit yang sering dikunjungi, dengan 255 responden mengaku rutin menggunakan aplikasi tersebut atau sekitar 65,2% dari total responden. Setelah itu, Instagram (38,9%) dan WhatsApp (25,8%). Sementara itu, sebagian kecil responden menggunakan media sosial lainnya, seperti X/Twitter (16,1%), Youtube (7,4%), Telegram (2,0%), dan Facebook (0,8%).

Langkah pertama sebelum menganalisis data adalah mengecek apakah data memenuhi asumsi distribusi normal. Hasil pengujian normalitas ini dirangkum pada tabel di bawah.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Kecemasan Sosial dan *Body Dissatisfaction*

Asymp. Sig. (2-tailed)	α	Interpretasi
0.057	0.05	Berdistribusi Normal

Merujuk pada hasil yang tertera dalam tabel, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,057 menunjukkan bahwa nilai p lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi data memenuhi kriteria normalitas, sehingga pengujian parametrik dapat dilanjutkan. Selanjutnya, dilakukan pengujian asumsi linearitas yang hasilnya tersaji pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Linearitas

Variabel	p	α	Interpretasi
Kecemasan Sosial* <i>Body Dissatisfaction</i>	0.007	0.05	Linear

Analisis linearitas yang tercantum di Tabel 9 mengindikasikan bahwa hubungan antara Kecemasan Sosial dan *Body dissatisfaction* bersifat linier. Dengan p-value 0,007, yang menunjukkan nilai di bawah batas kritis 0,05, hubungan tersebut dianggap bermakna secara statistik. Setelah melewati tahap awal, peneliti melanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Detail hasil analisis dapat ditemukan pada tabel selanjutnya.

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis (Regresi Linear Sederhana)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	35742.625	1	35742.625	2941.731	.000 ^b

Tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang didapatkan sebesar 0,000, yang jauh lebih kecil daripada ambang batas standar 0,05. Hal ini menguatkan bahwa hipotesis mengenai pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kabupaten Karawang dapat diterima. Selanjutnya, tabel berikutnya memperlihatkan seberapa besar pengaruh tersebut melalui nilai koefisien determinasi.

Tabel 11. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.940 ^a	.883	.883	3.48571

Nilai R Square yang diperoleh adalah 0,883 atau setara dengan 88,3%, yang mengindikasikan bahwa *body dissatisfaction* memiliki pengaruh besar terhadap kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kabupaten Karawang. Sisanya, yakni sebesar 11,7%, diduga berasal dari variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Data mengenai kategorisasi variabel kecemasan sosial dan *body dissatisfaction* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 12. Hasil Uji Kategorisasi Kecemasan Sosial

KATEGORISASI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	35	9.0	9.0	9.0
	Sedang	54	13.8	13.8	22.8
	Tinggi	302	77.2	77.2	100.0
	Total	391	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, responden pada variabel kecemasan sosial kategori tinggi sebanyak 302 responden dengan presentase berada pada angka 77.2%, 54 (13,8%) responden berada pada kategori sedang dan 35 (9%) pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa jumlah individu dengan kecemasan sosial minimal tergolong kecil.

Tabel 13. Hasil Uji Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

KATEGORISASI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	36	9.2	9.2	9.2
	Sedang	75	19.2	19.2	28.4
	Tinggi	280	71.6	71.6	100.0
	Total	391	100.0	100.0	

Tabel kategorisasi variabel *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa 280 orang, atau 71.6% dari responden termasuk dalam kategori tinggi, 75 responden (19,2%) berada dalam kategori sedang dan hanya 36 responden (9,2%) tergolong rendah. Tabel berikut menunjukkan perbedaan uji kecemasan sosial berdasarkan tingkat pendidikan:

Tabel 14. Uji Beda Hasil One-Way ANOVA Kecemasan Sosial Berdasarkan Pendidikan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	918.253	5	183.651	1.788	.114
Within Groups	39550.801	385	102.729		
Total	40469.054	390			

Tabel 15. Kecemasan Sosial Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	N	Mean
SMP/MTS	93	43.02
SMA/MA	171	42.63
SMK	118	45.36
D3	3	33.67
S1	1	47.00
Mahasiswa	5	40.20

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata kecemasan sosial bervariasi berdasarkan tingkat pendidikan. SMP/MTS memiliki rata-rata tertinggi (43.02), diikuti oleh SMA/MA dengan (42.63), dan SMK dengan (45.36). Kelompok D3 memiliki rata-rata terendah (33.67), S1 memiliki rata-rata (47.00), dan mahasiswa memiliki rata-rata (40.20). Namun, kelompok D3, S1, dan mahasiswa kurang representatif untuk analisis karena respondennya sangat sedikit (masing-masing 3, 1, dan 5). Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kecemasan sosial berdasarkan tingkat pendidikan, menurut hasil uji One-Way ANOVA, dengan nilai $F = 1.788$ dan signifikansi $0.114 > 0.05$. Selanjutnya uji beda berdasarkan durasi pemakaian media sosial:

Tabel 16. Uji Beda Kecemasan Sosial Berdasarkan Durasi Pemakaian Media Sosial

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1996.609	3	665.536	6.695	.000
Within Groups	38472.444	387	99.412		
Total	40469.054	390			

Tabel 17. Hasil One-Way ANOVA Kecemasan Sosial Berdasarkan Durasi Tahun Pemakaian Media Sosial

Durasi tahun pemakaian	N	Mean
0-5 Tahun	143	40.79
5-10 Tahun	222	44.59
10-15 Tahun	25	48.72
15-20 Tahun	1	42.00

Dari tabel yang disajikan, dapat diketahui bahwa rata-rata kecemasan sosial meningkat seiring dengan lama pemakaian media sosial. Kelompok durasi pemakaian 0 hingga 5 tahun memiliki rata-rata terendah (40.79), diikuti oleh kelompok durasi pemakaian 5-10 tahun (44.59), dan kelompok durasi pemakaian 10 hingga 15 tahun memiliki rata-rata tertinggi (48.72). Kelompok durasi pemakaian 15–20 tahun menunjukkan rata-rata (42.00), tetapi hanya ada satu peserta, jadi tidak representatif untuk analisis. Menurut hasil uji One-Way ANOVA, nilai $F = 6.695$ dengan temuan signifikansi pada angka 0.000 yang jauh di bawah ambang 0.05 menunjukkan adanya perbedaan nyata dalam tingkat kecemasan sosial yang dikaitkan dengan variasi durasi penggunaan media sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada remaja perempuan pengguna media sosial di Kabupaten Karawang. Melalui analisis regresi linear sederhana, dapat disimpulkan pengujian terhadap hipotesis berhasil mengungkap H_a diterima dan H_0 ditolak atau dalam artian *body dissatisfaction* memengaruhi tingkat kecemasan sosial dalam kelompok yang diteliti. Sejalan dengan penelitian oleh Permatasari et al. (2022) yang menemukan bahwa *body dissatisfaction* (ketidakpuasan bentuk

tubuh) ada hubungan positif dengan kecenderungan kecemasan sosial. Selain itu, penelitian oleh Aslamiyah et al. (2024) juga menemukan bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial. Penelitian Putri dan Aprianty (2023) mengatakan kembali bahwa *body dissatisfaction* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja Perempuan. Oleh karena itu, jika *body dissatisfaction* meningkat maka kecemasan sosial juga akan meningkat, dan sebaliknya, apabila *body dissatisfaction* mengalami penurunan maka kecemasan sosial akan mengalami penurunan pula. Uji koefisien determinasi juga menghasilkan nilai R Square yang menunjukkan besaran pengaruh sebesar 0,883, yang mengindikasikan bahwa besaran pengaruh variabel kecemasan sosial dan *body dissatisfaction* sebesar 88.3%. Sementara itu, sekitar 11,7% variabilitas yang belum teruraikan kemungkinan bersumber dari faktor lain yang belum menjadi objek pembahasan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada variabel kecemasan sosial menunjukan sebanyak 302 responden remaja perempuan (77,2%) termasuk dalam kategori kecemasan sosial tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami tingkat kecemasan yang signifikan dalam situasi sosial. Zhang et al. (2020) mengatakan bahwa standar sosial yang lebih ketat terhadap penampilan perempuan menyebabkan peningkatan kecemasan sosial. Kashdan (dalam Permatasari et al., 2022) mengatakan remaja perempuan yang mengalami kecemasan sosial dalam tingkat tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang kurang positif, seperti menghindari tatapan langsung, jarang menunjukkan senyuman, minim berbicara, dan mengalami kegelisahan yang intens. Sementara itu, hasil uji kategorisasi pada variabel *body dissatisfaction* bahwa sebanyak 280 responden (71,6%) termasuk dalam kategori *body dissatisfaction* tinggi, yang menunjukkan bahwa mayoritas partisipan merasa tidak puas terhadap bentuk atau citra tubuhnya. Grogan (dalam Nisa & Rifani, 2024) menyatakan bahwa wanita lebih cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh daripada laki-laki. Ketidakpuasan tubuh dapat mengancam kesehatan dan kesejahteraan, dan beberapa di antaranya menghadirkan risiko kesehatan yang signifikan.

Selanjutnya hasil uji beda berdasarkan tingkat pendidikan responden penelitian didapatkan hasil tidak adanya perbedaan antara responden dengan Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sosial bervariasi antar jenjang pendidikan. Kelompok SMK mencatat nilai rata-rata kecemasan sosial tertinggi (45,36), diikuti oleh SMP/MTS (43,02), dan SMA/MA (42,63). Sementara itu, kelompok D3 menunjukkan rata-rata terendah (33,67), disusul oleh mahasiswa (40,20) dan S1 (47,00). Namun, berdasarkan hasil uji One-Way ANOVA, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan secara statistik antar kelompok pendidikan ($F = 1,788$; $p = 0,114 > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat pendidikan tidak memengaruhi tingkat kecemasan sosial secara signifikan dalam sampel penelitian ini. Kemudian uji beda berdasarkan durasi pemakaian media sosial menunjukan hasil uji One-Way ANOVA menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sosial berdasarkan lamanya penggunaan media sosial ($F = 6.695$; $p = 0.000 < 0.05$). Rata-rata kecemasan sosial cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya durasi pemakaian media sosial. Responden yang telah menggunakan media sosial selama 10 hingga 15 tahun menunjukkan tingkat kecemasan sosial tertinggi (48.72), sementara yang menggunakan kurang dari 5 tahun menunjukkan tingkat kecemasan terendah (40.79). Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Permadi (2022) yang menyatakan bahwa semakin lama individu mengakses media sosial dalam waktu yang lebih lama, maka kecenderungan mengalami kecemasan sosial juga meningkat. Sebaliknya, durasi yang lebih pendek cenderung berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* memiliki pengaruh terhadap kecemasan sosial pada remaja, di mana individu dengan ketidakpuasan tubuh yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Sementara itu, tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenjang pendidikan, namun durasi penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial. Semakin lama individu menggunakan media sosial, semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami. Temuan ini memperkuat pentingnya pengelolaan citra diri dan pemanfaatan media sosial secara sehat sebagai upaya untuk menekan kecemasan sosial di kalangan remaja.

Berdasarkan temuan ini, remaja perempuan disarankan untuk meningkatkan penerimaan diri, membatasi durasi penggunaan media sosial, serta aktif dalam kegiatan positif seperti olahraga, pengembangan hobi, dan keterlibatan komunitas untuk memperkuat rasa percaya diri. Dukungan dari keluarga dan teman sebaya juga penting, dan jika gejala mengganggu fungsi kehidupan, dianjurkan untuk mencari bantuan profesional. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya dalam bidang keilmuan psikologi, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan acuan dalam penelitian. Peneliti menyarankan untuk meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut, diharapkan lebih memperluas ruang lingkup, misalnya dengan memperluas populasi atau menambah variabel-variabel lain. Menurut Rapee (dalam Bafadal, 2021) faktor lain yang memengaruhi kecemasan sosial adalah *thinking style* (cara berpikir), *focusing attention* (fokus perhatian), *avoidance* (penghindaran).

DAFTAR PUSTAKA

- Anisykurli, M. I. (2022). Kecemasan sosial pada remaja: Bagaimana peranan body image?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 263-273.
- Amalia, D. R., Dewi, M. P., & Kusumastuti, A. (2018). Body dissatisfaction dan harga diri pada ibu pasca melahirkan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11, 161-171.
- Apriliana, I. P. A., & Suranta, K. (2019). A confirmatory factor analysis of social anxiety scale for adolescence (SAS-A) in Indonesian form KONSELOR, 8(3), 98-103. DOI: 10.24036/0201983105819-0-00
- Aslamiyah, F., Ananta, D. S., & Aliffia. (2024). Kecemasan sosial dewasa awal: Adakah peran kecenderungan kecanduan media sosial dan peran body dissatisfaction? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2 (1), 244-252.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020, Juni). Social comparison dan kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram. *Jurnal penelitian psikologi*, 1, 173-180.
- Herman, F., Sambul, A. M., & Paturusi, S. D. (2018). Pengukuran skala kecemasan sosial pada pengguna media sosial berusia dewasa awal. *Jurnal Teknik Informatika*, 13 (1).
- Jatmiko, A. (2016). Sense of place dan social anxiety bagi mahasiswa baru pendatang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 217-228.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescent: Linkages With Peer Relation And Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94.
- Mariani, P., & Yasmin, M. (2024). Hubungan Self-Acceptance dengan Body Dissatisfaction pada Perempuan Emerging Adulthood Pengguna Instagram. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (5), 6037.
- Nisa, A. T. R. C., & Rifani, R. (2024). The Relationship between Social Comparison and Body Dissatisfaction in Early Adult Women. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, 4(3), 309-316.
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikolog*, 2 (1), 7-13.
- Permatasari, D. R., D, D. R., & Khotimah, H. (2022). Body shape dissatisfaction with social anxiety tendencies in women in the early adult phase in malang city. *Jural Psikologi Tabularasa*, 180-186.
- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body dissatisfaction, kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4, 57-65. doi:10.38156/psikowipa.v4i2.105Abstract
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 7-13.

- Pribadi, R. A. (2019). Hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial pada remaja putri perkotaan. *Calyptra*, 8(1), 1656-1671.
- Rachmat, A. P., Riza, W. L., & Aisha, D. (2024). Body dissatisfaction ditinjau dari social comparison pada perempuan dewasa awal di kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 613-624.
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Marettih, A. K. (2019). Body Dissatisfaction dan perilaku diet pada remaja perempuan. *Jurnal Psibernetika*, 100-106.
- Said, R., & Herdajani, F. (2023, Juli). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswi kelas x negeri "x" jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3, 6-13.
- Sembiring, L. T., & Rosito, A. C. (2023). Hubungan social comparison dengan body image pada remaja akhir putri kota Medan. *Journal Of Social Science Research*, 3 (4), 880-891.
- Sitepu, Hadinata, F., Amin, M, M., Effendy, & Elmeida. (2020). Validitas dan reliabilitas dari instrumen body shape questionnaire-34 (BSQ-34) versi bahasa indonesia. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 1545-1555.
- Sitompul, L. K. (2021). Implementasi teknik bimbingan konseling dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial dan anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 501-512.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Zhang, S., Lin, X., Yang, T., Zhang, S., Pan, Y., Lu, J., & Liu, J. (2020). Prevalence of childhood trauma among adults with affective disorder using the Childhood Trauma Questionnaire: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 276, 546-554.