

HUBUNGAN ANTARA CITRA DIRI NEGATIF DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PUTRI PERKOTAAN

REGINA AGATHA PRIBADI

Psikologi / Universitas Surabaya

reginaagatha26@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa transisi tersebut dapat ditandai dengan adanya tuntutan dari lingkungan sosial untuk membentuk diri sesuai dengan citra diri ideal. Jika remaja tidak dapat memenuhi tuntutan sosial maka berdampak munculnya perilaku kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar hubungan citra diri negatif dengan kecemasan sosial. Metode penelitian ini adalah kuantitatif-survey dengan menyebarkan angket kepada responden sebanyak 200 responden. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan *incidental sampling*. Kriteria responden adalah remaja putri perkotaan dengan usia 11-18 tahun. Hipotesis penelitian diuji dengan teknik *spearman correlation*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial ($r=0,360$; $p=0,001$). Nilai sumbangan efektif antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial adalah 12,2%. Hal ini berarti citra diri negatif memengaruhi kecemasan sosial.

Kata kunci: Kecemasan Sosial, Citra diri negatif.

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood. The transition period can be characterized by the demands of the social environment to shape itself in accordance with the ideal self-image. If adolescents can not meet social demands then the impact of the emergence of anxiety behavior. The purpose of this study is to find out how much the relationship of negative self-image with social anxiety. This research method is quantitative-survey by spreading the questionnaire to 200 respondents. The sample was chosen using incidental sampling. Criteria of respondents are urban girls with age 11-18 years. The research hypothesis was tested by spearman correlation technique. The results showed a significant positive relationship between negative self-image and social anxiety ($r = 0.360$; $p = 0.001$). The effective contribution value between negative self-image and social anxiety is 12.2%. This means a negative self social anxiety.

Keywords: social anxiety, negative self- image.

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan psikologis yang tertinggi di dunia. Pernyataan ini dibuktikan dengan adanya artikel *Social Anxiety Institute* yang menjelaskan bahwa gangguan kecemasan sosial sendiri merupakan gangguan terbesar ketiga di negara Amerika. Data di Indonesia, sekitar 11,6% penduduk Indonesia terindikasi memiliki gangguan kesehatan jiwa berupa kecemasan dan depresi. Mengacu pada data penduduk Indonesia tahun 2011 berkisar 150 juta maka ada 17,4 juta orang yang mengalami gangguan mental tersebut. (Kompas Online, 2011)

Kasus-kasus kecemasan sosial ini dapat terjadi pada tiap usia dengan berbagai macam *trigger* dan dampak yang menyertainya. Apabila mengacu kepada penelitian yang dilakukan oleh *Child & Adolescent Psychiatry & Mental Health* (2013) memberikan gambaran bahwa individu yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 29,7% memiliki potensi mengalami gangguan mental berupa kecemasan lebih tinggi dibandingkan pria sebanyak 23,1%. Penelitian lainnya, menurut Vriend, N., M. C. Pfaltz, P. Novianti, & J. Hadiyono (2013) sebanyak 15,8% remaja putri mengalami gangguan kecemasan sosial.

WHO atau *World Health Statistic*, (2012) ada 350 juta remaja perkotaan mengalami gangguan kecemasan sosial yang berdampak terjadinya depresi dan perbuatan bunuh diri. Data tahun 2016 menurut *World Health Statistic (WHO)* di Indonesia menunjukkan adanya 4,3 per 100.000 orang memilih untuk mengakhiri hidupnya karena mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial yang terjadi pada remaja perkotaan terus meningkat setiap tahunnya. Selain itu beberapa orang yang mengalami kecemasan sosial akan mengalami dampak dirinya merasa khawatir jika orang lain memperhatikan dirinya. Tanda-tanda fisikpun dapat terlihat jelas seperti pipi memerah, berkeringat, muka nampak pucat, serta suara gemetar jika diajak bicara.

Kecemasan sosial ini juga membawa dampak secara nyata dalam bentuk perilaku seperti malu bicara di depan umum, dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Hal ini disebabkan karena adanya perasaan takut akan rasa malu dan penilaian negatif yang timbul dengan berbagai penyebab. Menurut Beck (1967) kecemasan sosial merupakan pikiran seseorang yang merasa bahwa orang lain menilai dirinya negatif. Peneliti lain juga berpendapat bahwa remaja putri

yang pernah mengalami penilaian negatif mengenai citra diri akan menyebabkan beberapa dampak yang muncul. Menurut DSM V kecemasan sosial merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan takut secara berlebihan, bahaya yang dirasakan tidak sesuai dengan kenyataan dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

Hasil laporan Riskesdas 2013 remaja di Indonesia mengalami gangguan kecemasan yang dialami remaja perkotaan sebanyak 6% atau lebih dari 14 juta penduduk remaja perkotaan mengalami kecemasan sosial. Peneliti melihat bahwa lingkungan perkotaan di Indonesia saat ini memiliki perkembangan yang cukup pesat. Dampaknya, setiap individu yang berada di dalamnya haruslah dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Hal yang menjadi perhatian adalah di mana pada perubahan yang dituntut oleh lingkungan tersebut secara tidak langsung juga akan “menekan” setiap organisme di dalamnya termasuk individu tersebut. Permasalahannya adalah individu yang kurang mampu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut maka memiliki potensi mengalami kecemasan terutama kecemasan sosial.

Individu yang kurang mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi diartikan sebagai citra diri negatif. Citra diri negatif menurut Cash (2002) merupakan cara individu melihat dan menginterpretasikan standar-standar kecantikan yang dilihatnya dalam lingkungannya, sehingga memahami bahwa diri individu harus sesuai dengan standar tersebut, jika tidak sesuai dengan standar yang telah diyakini oleh diri individu akan menyebabkan munculnya ketidakpuasan atau biasa disebut sebagai citra diri negatif.

Melihat fenomena data tersebut, peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh citra diri negatif terhadap kecemasan sosial. Sehingga peneliti mengumpulkan beberapa hasil penelitian terdahulu. Hasil penelitian yang mendukung penelitian ini terlihat dari penelitian Nourmalita (2016) kecemasan sosial memiliki keterkaitan yang kuat dengan citra diri. Citra diri menurut Wiranatha dan Supriyadi (2015) menyaratkan bahwa citra diri adalah cara seseorang menilai bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang dimiliki. Selain itu peneliti juga melihat adanya hubungan antara kecemasan sosial dengan beberapa hasil penelitian lainnya. Adapun rangkuman yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Peneliti melihat adanya kesamaan dalam penelitian terdahulu yang lebih memfokuskan kecemasan yang dialami oleh remaja. Masa remaja merupakan masa transisi atau perpindahan dari masa kanak-kanak untuk dapat menuju ke masa dewasa. Menurut Santrock (2003) masa transisi adalah bagian yang cukup penting dalam hidup manusia, hal ini dikarenakan berbagai faktor biologis, kognitif dan sosio-emosional ikut mengalami transisi atau perubahan. Pada masa transisi ini pula menjelaskan bahwa terjadi perubahan terhadap diri seseorang dan dalam perubahan tersebut menuntut penyesuaian untuk dilakukan. Tuntutan dalam penyesuaian inilah menurut hipotesis peneliti dapat menjadi salah satu potensi signifikan memunculkan kecemasan sosial. Kecemasan sosial yang muncul sebagai dampak dari masa transisi ini, apabila hal ini terus dibiarkan maka dikhawatirkan akan membawa dampak negatif terhadap perkembangan psikologis seseorang.

Adapun beberapa penjelasan yang juga mendukung pentingnya penelitian ini dilakukan pada remaja putri, menurut hasil penelitian Nourmalita, (2016) sebanyak 50% hingga 80% remaja putri 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. Hal ini muncul dikarenakan adanya konsep ideal yang dimiliki, dalam arti pada masa kanak-kanak kemampuan berpikir lebih bersifat konkret, di masa remaja ini pemikiran yang terbentuk justru makin abstrak (Hurlock, 1999). Pemikiran abstrak adalah sebuah pola pikir yang tidak memiliki arah dengan tujuan yang jelas. Dampak yang ditunjukkan dari cara berpikir abstrak terlihat dari, remaja yang merasa seseorang yang cantik memiliki bentuk tubuh yang kurus, wajah yang mulus tanpa jerawat dan memiliki bentuk muka yang tirus

Perasaan dan pemikiran negatif dapat diartikan sebagai citra diri negatif yang merupakan perasaan yang dirasakan oleh seseorang secara negatif tentang bentuk tubuh mereka ataupun ukuran tubuh yang dimiliki. Menurut Dariyo, (dalam Pramitasari, 2014) adanya perubahan yang terjadi, terkadang membuat remaja kurang dapat menerima perubahan tersebut. Selain itu adanya data dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan remaja awal mudah menilai dirinya sebagai pribadi yang negatif dan berdampak menjadi pribadi yang tertutup, menjauhi lingkungan sosial hingga mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan sosial. Pada masa remaja erat kaitannya dengan perubahan fisik yang

menyerupai orang dewasa, namun bagi beberapa individu perubahan ini direspon negatif karena mereka merasa tidak puas dengan perubahan bentuk tubuh tersebut. Apabila dikaitkan pada remaja putri khususnya di perkotaan, maka remaja putri perkotaan cenderung mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh mereka dibandingkan dengan remaja putri pedesaan.

Penelitian yang dilakukan PBB bersama UNICEF memperkuat data bahwa remaja putri terutama di perkotaan cenderung rentan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Kementerian komunikasi dan informatika yang melakukan penelitian pada 400 responden berusia 10 hingga 19 tahun mendapatkan hasil bahwa 98% remaja putri perkotaan mengerti tentang internet dan 79,5% menjadi pengguna internet. (Panji, 2014). Pada hasil penggunaan internet yang dilakukan pada remaja putri perkotaan menimbulkan kesenjangan antara remaja putri perkotaan dengan remaja putri pedesaan. Hal ini juga diperkuat dengan pola hidup daerah perkotaan yang lebih mudah mengakses dunia maya untuk mendapatkan contoh sosok ideal yang mereka harapkan (Panji, 2014). *Wonderlist (2016)* menyebutkan ada 10 gadis yang telah merealisasikan bentuk tubuh idealnya dengan melalui jalan bedah plastik seluruh tubuh. Pemikiran remaja terhadap dirinya justru membuat remaja membandingkan dirinya dengan orang lain. Sosok idealis dalam memahami perubahan bentuk tubuh biasa disebut sebagai citra diri.

Beberapa kasus menunjukkan remaja putri di perkotaan telah melakukan perubahan- perubahan bentuk wajah di salon-salon kecantikan yang ada, agar sesuai dengan sosok imajinasi ‘cantik dan menarik’ yang mereka inginkan (Utami.K.S, 2015). Hal ini ditunjukkan pada tahun 2012 sekitar 100.000 remaja melakukan suntik botox guna meniruskan bentuk wajah yang menurutnya kurang proporsional (Wahyu Utami, 2013). Semakin meningkatnya penggunaan suntik botox pada remaja perkotaan membuktikan bahwa banyak remaja di Indonesia yang merasa negatif terhadap bentuk tubuhnya. Salah satu contoh nyata adalah munculnya *trend* salon dengan dapat merubah bentuk alis mata, bentuk bibir, dan lipatan mata juga dapat membuat remaja putri tergoda untuk melakukannya. Terlihat pada hasil penelitian yang dilakukan di negara Korea Selatan mendapatkan hasil bahwa 76% remaja dan orang dewasa dari usia 12 hingga 30 tahun pernah melakukan operasi plastik demi mendapatkan wajah yang diidam-idamkan (Kompas.com, 2015)

Ketika dihubungkan antara citra diri ideal dengan citra diri yang sesungguhnya, hal inilah yang menjelaskan bahwa banyak remaja putri perkotaan yang merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Rasa tidak puas yang dirasakan oleh para remaja tersebut dapat menyebabkan timbulnya kecemasan sosial menurut Carls Rogers, (dalam Santrock 2007). Adapun dampak dari penilaian negatif orang lain terhadap diri remaja adalah kecemasan seperti takut, panik, merasa terasingkan, tidak cocok berada di lingkungan tersebut.

Kecemasan yang dialami oleh remaja tersebut merupakan kecemasan sosial yaitu sebagai gangguan pikiran dan perasaan dikucilkan, terlihat tidak memiliki arti, tidak berdaya, ditinggalkan oleh teman, terancam bahaya yang tidak jelas asal-usulnya, mempermalukan dirinya, dan menghianati dirinya. Sehingga remaja yang mengalami ketidakpuasan dalam bentuk tubuh yang mereka miliki akan menunjukkan beberapa ciri yaitu seperti membenci diri sendiri, merasa jelek, selalu merasa iri dengan bentuk tubuh orang lain, merasa cemas akan mendapatkan pandangan negatif dari orang lain tentang dirinya Karen Horney (dalam Santrock,2007).

Berdasarkan dari fenomena data di atas dan penelitian sebelumnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamment dan Peters (dalam Fauziah, 2014) menemukan bahwa orang yang mengalami hal buruk dan sedang dalam kondisi depresi akan dijauhi oleh teman-temannya dibandingkan dengan orang-orang yang tidak mengalami depresi. Selain itu dampak lain yang dirasakan oleh remaja putri yang menganggap dirinya negatif dan mengalami kecemasan sosial akan membawa dampak terbatasnya interaksi dengan teman sebaya. Hasil tersebut mendorong peneliti untuk meneliti hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial remaja putri perkotaan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian survey-eksplanatif. Pendekatan kuantitatif menurut Kasiram (Kuntjojo, 2009) adalah suatu pendekatan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisis pengetahuan yang ingin dicapai, seperti adanya korelasi maupun adanya perbedaan. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial menggunakan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) yang dibuat oleh Beck, dkk (1988) dengan 21 aitem. Alat ukur citra diri negatif menggunakan *Body Image State Scale* (BISS) yang dibuat oleh Cash, dkk (2002).

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *non-random accidental sampling* yang artinya peneliti mendapatkan sampel yang tidak direncanakan namun sesuai dengan kriteria peneliti. Antara lain kriteria yang diajukan adalah;

- a. Remaja putri yang hidup di perkotaan Surabaya dan Probolinggo
- b. Subjek yang digunakan sebanyak 199 responden
- c. Remaja putri usia 11 tahun hingga 18 tahun

Teknik analisis data yang dilakukan adalah dengan melakukan uji instrumen, uji asumsi, uji hipotesis dan uji *crosstab*. Uji instrumen menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR), validitas konstruk, dan indeks diskriminasi dengan melihat hasil *corrected item total correlation*. Uji reliabilitas pada penelitian ini dilihat dari hasil *alpha-cronbach*.

Uji asumsi penelitian ini menggunakan uji korelasional non-parametrik spearman dikarenakan hasil distribusi data tidak normal. Uji hipotesis menggunakan tehnik uji korelasi produk momen dengan tujuan peneliti ingin mengetahui keeratan hubungan antar variabel. Teknik statistika yang digunakan ini dapat mengalami kesalahan yang artinya tingkat kepastian yang dimiliki tidak sampai dengan 100% karena adanya kemungkinan terjadi kesalahan. (Azwar, 2012). Syarat untuk mengetahui hipotesis diterima maupun ditolak, peneliti akan menggunakan taraf signifikan (p). Uji *crosstab* berguna untuk menghitung hubungan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa indeks CVR dari kedua alat ukur dalam penelitian ini telah memenuhi syarat yaitu indeks $CVR \geq 0,5$. Nilai rentang *item total-correlation* alat ukur kecemasan sosial memiliki rentang *item total-correlation* 0,322-0,589 dan citra diri negatif memiliki rentang *item total-correlation* 0,316-0,690. Artinya kedua variabel dapat dikatakan valid karena memenuhi syarat $CITC \geq 0,3$ dengan masing-masing variabel memiliki nilai *cronbach's alpha* yang tinggi atau memenuhi syarat yaitu $\geq 0,7$ yaitu kecemasan sosial dengan nilai *cronbach's alpha* 0.837 dan citra diri negatif dengan nilai *cronbach's alpha* 0,803.

Hasil uji normalitas aspek variabel kecemasan sosial menunjukkan hasil tidak normal. Hal ini dikarenakan nilai $p < 0,05$ dan hasil tersebut tidak memenuhi syarat $p \geq 0,05$, sehingga pada uji hipotesis peneliti menggunakan uji korelasional non-parametrik spearman dan mendapatkan hasil $r = 0,360$ dan nilai *sig (p)*=0,001. artinya memenuhi syarat korelasi yaitu $p \leq 0,05$. Sehingga dari hasil tersebut maka hipotesis₁ (H_a) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial.

Pada hasil analisis, ditemukan bahwa ada hubungan positif antara kecemasan sosial dengan citra diri negatif pada siswa sekolah menengah atas dan sekolah menengah pertama ($r = 0,360$). Menurut beberapa penelitian ada hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial pada remaja putri perkotaan. Hidayati dan Astuti (2012) menunjukkan bahwa remaja putri yang baru memasuki masa pubertas yang ditinjau dari lingkungan sosial akan rentan mengalami kecemasan sosial yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara fisik dengan pemikiran idealnya. Jones (Nourmalita,2016) mengungkapkan remaja putri cenderung lebih terpengaruh dengan sosok ideal yang dipelajari dari

lingkungan kehidupan mereka. Duana dan Hadjam (2012) menemukan hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan obesitas. Penelitian Siska, dkk (2003) menemukan hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa.

Media sosial merupakan salah satu sumber tekanan sosial yang paling memengaruhi remaja putri dalam membentuk citra dirinya. Banyaknya contoh maupun acuan seorang remaja dalam membentuk citra diri yang kemudian dibandingkan informasi tersebut dengan kondisi dirinya secara negatif. Selain itu adanya kritik ataupun ejekan, dan adanya perilaku membanding-bandingkan dari keluarga maupun teman membuat citra diri negatif remaja makin meningkat.

Pembandingan-pembandingan tersebut dapat membuat remaja merasa semakin tidak puas dengan perubahan bentuk tubuh yang dimiliki dan menstimulasi diri mereka untuk ikut membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan yang dilakukan tersebut dinamakan sebagai *social comparism*. *Social comparism* adalah proses subjektif seseorang yang membandingkan penampilan dan kemampuan dirinya dengan orang lain baik secara *upward comparison* maupun *downard comparison*. Pada penelitian ini, kontruksi sosial yang ditemukan adalah remaja putri yang memiliki pemahaman tentang citra diri ideal yang disesuaikan dengan pemahaman masyarakat perkotaan dengan kondisi keadaan dirinya.

Pada usia remaja yang mengalami proses masa transisi perubahan dari bentuk tubuh hingga perkembangan kognitif, remaja putri juga rentan merasa bahwa di dalam sebuah lingkungan sosial dia menjadi seseorang yang sangat diperhatikan perubahan fisiknya oleh orang di lingkungan sekitarnya. Merasa dirinya diperhatikan oleh orang yang berada di lingkungan sosialnya merupakan pengertian dari *spotlight effect*. *Spotlight effect* inilah yang membuat remaja merasa bahwa dirinya harus tampil maksimal dalam lingkungan sosialnya.

Remaja putri yang tidak dapat menerima perubahan bentuk tubuhnya mengalami citra diri yang negatif. Adanya persepsi dan perasaan yang negatif terhadap bentuk tubuhnya menjadi salah satu pendorong remaja putri mengalami ketakutan tidak diterima lingkungan sosialnya yang memicu tingginya kecemasan sosial yang dihadapi oleh remaja putri.

Remaja putri merupakan responden dalam penelitian ini. Hal ini didukung dari teori Piaget (Santrock, 2007) yang menyatakan usia remaja berawal dari usia 11 tahun hingga 18 tahun yang memiliki tahapan operasional formal, dalam arti remaja dapat memahami dunia secara abstrak, idealis dan logis sesuai dengan keinginannya.

Ketidakpuasan remaja putri tentang tubuhnya tentu berkaitan dengan faktor-faktor citra diri negatif yang dikemukakan oleh Rice (Mukhlis, 2013) yang menyatakan bahwa remaja putri memiliki standar dan imajinasi kecantikan yang ditentukan oleh dirinya sendiri, dan adanya ketidaksesuaian hubungannya dengan lingkungan sekitar. Hoyt (Wiranatha & Supriyadi, 2013) juga menyatakan citra diri negatif adalah pemaknaan seseorang yang dimunculkan dalam menilai bentuk, ukuran dan estetika tubuhnya secara negatif. Pada penelitian ini, remaja putri yang memiliki skor tinggi atau merasa citra dirinya negatif tentu memengaruhi kondisi lainnya, seperti yang dilakukan oleh peneliti yang menghubungkan kecemasan sosial dengan citra diri negatif.

Implikasi hasil penelitian membawa posisi penelitian pada posisi yang mendukung penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya dilakukan Hasil penelitian terdahulu tersebut menjelaskan bahwa ternyata masih banyak variabel yang dapat menjelaskan seseorang menjadi cemas dalam lingkungan sosialnya selain dari citra diri negatif.

Remaja akan melakukan beberapa cara agar dapat sesuai dengan pemikiran idealis yang dimiliki. Sebagai contoh saat para remaja yang mulai merasa tidak percaya diri dengan kondisi fisik yang dimiliki maka

remaja akan cenderung cemas menghadapi kehidupan sosialnya. Kecemasan yang ditampakkan adalah responden mulai merasa gelisah, ketakutan, dan malu berbicara di depan umum.

Berdasarkan penelitian didapatkan data bahwa kecemasan sosial yang dipengaruhi oleh citra diri negatif memiliki kaitan yang erat dengan perubahan cara pandang responden terhadap kekurangan tubuh yang dimiliki. Artinya, tingkat kecemasan sosial pada remaja putri akan cenderung menurun saat mereka memaknai dan menerima perubahan bentuk tubuh mereka. Hal ini juga akan diperkuat jika adanya dukungan sosial dari keluarga, teman dan lingkungan sekitarnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian data di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial. Artinya semakin tinggi citra diri negatif maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dihadapi oleh remaja putri.

Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengumpulkan beberapa responden dengan hasil perhitungan awal. Saran bagi responden, remaja putri diharapkan dapat menerima perubahan pada dirinya, terakhir saran bagi guru, dan keluarga dapat mengadakan pelatihan komunikasi yang lebih baik bagi remaja.

PUSTAKA ACUAN

- Pengguna Internet di Indonesia 63 juta orang . (2015, Maret 13). *Retrieved* April 20, 2017, from kominfo.com : <http://kominfo.go.id/index>.
- Azwar, S. (2005). Signifikan atau Sangat Signifikan? *Buletin Psikologi UGM*, 38-44.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BKKBN. (2016, Agustus 22). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. *Retrieved* Mei 20, 2017, from BKKBN: <http://www.bkkbn.go.id/detailpost/bkkbn-tahun-2035-remaja-perempuan-indonesia-capai-angka-22-juta>
- Cash, T. F., Fleming, E. C., & Alindigan, J. (2002). *Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation*. Copyright ©2002 Brunner/Routledge, 103-113.
- Coulson, J. (2010). *Social Comparison and Family Life*. Dikutip dari www.happyfamiliesblog.blogspot.com/2010/11/Social-comparison-and-family-life.html
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas). 2013
- Duana, D. A., & Hadjman, M. N. (2012). Terapi Kognitif Perilaku dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Dengan Obesitas. *Jurnal Intervensi Psikologi*.
- Enricko, & Lukman. (2014). Laporan 30 Juta Pengguna Internet di Indonesia adalah Remaja. *Retrieved* Maret 20, 2017, from <http://id.techinasia.com/laporan-30-juta-pengguna-internet-di-Indonesia-adalah-remaja>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). Teori Kepribadian (*Theories of Personality, 7th ed.*) . Jakarta: Salemba Humanika .
- Gunarsa, Yulia, D., S., & Gunarsa, D. S. (2012). *Psikologi Remaja* . Jakarta : PT BPK Gunung Mulia .
- Hidayat, A. A. (2011). *17,4 Juta Orang Alami Stress dan Depresi* . kompasiana.com .
- Irvansyah, M. (2014). Analisis Penyebab Hikikomori Melalui Pendekatan Fenomenologi. *Japanology*, 29-39.
- Jones, D. C. (2001) *Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparison to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boy*. *Sex Roles*, 45, 645-664.

- Kuntjojo, M. (2009). *Metodologi Penelitian*. Kediri.
- Nourmalita, M. (2016). *Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder*. Malang: Psychology Forum UMM.
- Panji, A. (2014). *Hasil Survei Pemakaian Internet Remaja Indonesia*. Jakarta: Kompas.com.
- Pramitasari, S., & Ariana, A. D. (2014). Hubungan Antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal . *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3 (1), 48-53.
- Rahmania, P. N., & Yuniar, I. C. (2012). Hubungan antara *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*,1(2), 110-117.
- Rahmaningsih, N. D., & Martani, W. (2014). Dinamika Konsep Diri pada Remaja Perempuan Pembaca Teenlit. *JURNAL PSIKOLOGI*, 179-189.
- Pengguna Internet di Indonesia 63 juta orang . (2015, Maret 13). Retrieved April 20, 2017, from kominfo.com : <http://kominfo.go.id/index>.
- Abdelaziz Hentati1, A. E. (2013). *Tunisian validation of a measuring instrument: Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ)*. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 79-88.
- AlixTimko, C., AdrienneS.Juarascio, & Lindsay M.Martin. (2014). *Body image avoidance: An under-explored yet important factor in the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating*. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Andri, & Dewi, Y.P. (2007). Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Maj Kedokt Indon*.
- Anna, L. K. (2016, September 9). Retrieved Maret 20, 2017, from Kompas.com: <http://lifestyle.kompas.com>
- Azwar, S. (2005). Signifikan atau Sangat Signifikan? *Buletin Psikologi UGM*, 38-44.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BKKBN. (2016, Agustus 22). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Retrieved Mei 20, 2017, from BKKBN: <http://www.bkkbn.go.id/detailpost/bkkbn-tahun-2035-remaja-perempuan-indonesia-capai-angka-22-juta>

Cash, T. F., Fleming, E. C., & Alindigan, J. (2002). *Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation*. Copyright ©2002 Brunner/Routledge, 103-113.

Coulson, J. (2010). *Social Comparison and Family Life*. Dikutip dari www.happyfamiliesblog.blogspot.com/2010/11/Social-comparison-and-family-life.html

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesmas). 2013

Duana, D. A., & Hadjman, M. N. (2012). Terapi Kognitif Perilaku dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Dengan Obesitas. *Jurnal Intervensi Psikologi*.

Enricko, & Lukman. (2014). Laporan 30 Juta Pengguna Internet di Indonesia adalah Remaja. Retrieved Maret 20, 2017, from <http://id.techinasia.com/laporan-30-juta-pengguna-internet-di-Indonesia-adalah-remaja>

Feist, J., & Feist, G. J. (2010). Teori Kepribadian (*Theories of Personality, 7th ed.*). Jakarta: Salemba Humanika .

Fidhzalidar, M. G. (2015). *Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak yang Mengalami Cacat Fisik di YPAC*. Malang: Psychology Forum UMM.

Forsberg, J. (2012). *Hikikomori in Contemporary Japan*. Japannes: Bachelor Thesis in Japanese Studies.

Ge.X, Brody, G., R.D, C., & R.L, & S. (2006). *Emotional Reactions to Menarche Among Mexican Women of Different Generations*. *Journal of Sex Roles*, 323-330.

Greca, A. M., & Lopez, A. N. (1998). *Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendship*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 83-94.

Gunarsa, Yulia, D., S., & Gunarsa, D. S. (2012). *Psikologi Remaja* . Jakarta : PT BPK Gunung Mulia .

Hayat, A. (2015). *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*. Banjarmasin: Institut Agama Islam Negeri Antasari.

Hidayat, A. A. (2011). *17,4 Juta Orang Alami Stress dan Depresi* . kompasiana.com .

Irvansyah, M. (2014). Analisis Penyebab Hikikomori Melalui Pendekatan Fenomenologi. *Japanology*, 29-39.

- Jones, D. C. (2001) *Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparison to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boy. Sex Roles*, 45, 645-664.
- Kuntjojo, M. (2009). *Metodologi Penelitian*. Kediri.
- Lubis, N. L. M. (2009). *Depresi*. Jakarta : Erlangga.
- Mastuti, Y. H. (2012). Perbedaan Tingkat Kecemasan Mengalami Pubertas Dini Pada Remaja Awal Ditinjau Dari Tingkat Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*.
- Muklis, A. (2013). Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikologi Islam* .
- Ndoily, L. J., Pratiwi, A., & Nurwanti, R. (2014). *Hubungan Antara Harga Diri dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Korban Bullying*. Malang: Universitas Brawijaya.
- Nourmalita, M. (2016). *Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder*. Malang: Psychology Forum UMM.
- Panji, A. (2014). *Hasil Survei Pemakaian Internet Remaja Indonesia*. Jakarta: Kompas.com.
- Panuju, D. H., & S. AG., I. U. (2005). *Psikologi Remaja* . Yogyakarta: PT Tiara Wacana Yogya .
- Pattipeilohy, E. M. (2015). Citra Diri dan Popularitas Artis. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 22-32.
- Pramitasari, S., & Ariana, A. D. (2014). Hubungan Antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal . *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3 (1), 48-53.
- Rahmania, P. N., & Yuniar, I. C. (2012). Hubungan antara *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dymorphic Disorder* Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 110-117.
- Rahmaningsih, N. D., & Martani, W. (2014). Dinamika Konsep Diri pada Remaja Perempuan Pembaca Teenlit. *JURNAL PSIKOLOGI*, 179-189.
- Rakhmahappin. Y., & Prabowo, A. (2014). Kecemasan Sosial Kaum Homoseksual Gay dan Lesbian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2 (2), 199-213.
- Roberts, M. B. (2015). *Inventory of Cognitive Distortions: Validation of a Measure of Cognitive Distorsions Using a Community Sample*. Philadelphia: PCOM Psychology Dissertaions.

- S.Psi, E. P., Srisayekti, P. D., & Moeliono, M. F. (2014). Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* Pada Remaja Akhir di Bandung. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran.
- Sanford, S. D., Bush, A. J., Stone, K. C., Lichstein, K. L., & Aguillard, N. (2008). Psychometric Evaluation of the Beck *Anxiety Inventory: A Sample With Sleep-Disordered Breathing*. *Behavioral Sleep Medicine*, 193-205.
- Santrock, J. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga. Jakarta: Erlangga.
- Siaputra, I. B., & Natalya, L. (2016). *Teori dan Praktek Cara Asyik Belajar Pengukuran Psikologis*. Surabaya.
- Simatwa, E. M. (2010) *Piaget's theory of intellectual development and its implication for instructional management at presecondary school level*. *Academic Journals*, 366-371.
- Siska, Sudarjo & Punamingsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 67-71.
- Sumarni. (2015). Remaja Indonesia lebih suka Botox untuk Seimbangkan Bentuk Wajah. Jakarta: Metronews.com
- Syaaf, S. (2015). Efek Mengerikan Operasi Plastik Asal-asalan di Korea Selatan. Jakarta: Kompas.com.
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010) *Integrating Social Comparison Theory and Self-Esteem within The Objectification theory to predict women's Disordered Eating-Sex Roles*, 63, 18-31.
- Wahyuni, W., & Marettih, A. K. (2012). Hubungan Citra Tubuh dengan Identitas Diri pada Remaja dengan Disabilitas Fisik. *Jurnal Psikologi*, 8 (1), 62-66.
- Wiranatha, F.D, & Supriyadi (2015). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Puteri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udaya*, 2(1), 38-47.