



Hubungan *Body Image* dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswi Pengguna Instagram

Cindy Claudia¹, Dini Syah Fitri², Diva Ayunda Tobing³, Ghefira Wahyu Tsuraya⁴,
Raudhahtul Jannah⁵, Vania Putri Saecan⁶, Silvi Juwita⁷,
^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Negeri Padang, Indonesia

Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Kota Padang, Sumatra Barat

Korespondensi penulis: ghefiraturaya6@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the relationship between body image and social anxiety among female university students who use Instagram. Using a quantitative approach with a correlational design, the study involved 65 female students selected through random sampling. Data were collected via an online questionnaire with Likert-scale instruments to measure body image and social anxiety. The analysis results using Pearson's Product Moment test showed a negative but insignificant relationship between body image and social anxiety. These findings suggest that a positive body image is associated with lower levels of social anxiety, while dissatisfaction with body image tends to increase social anxiety. The limitations of this study lie in the sample size and the limited variables considered, which may affect the generalizability of the results.*

Keywords: *Body Image, Instagram, Social Anxiety, Female Students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dan kecemasan sosial pada mahasiswi pengguna Instagram. Dengan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional, penelitian melibatkan 65 mahasiswi yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dengan instrumen berbasis skala Likert untuk mengukur citra tubuh dan kecemasan sosial. Hasil analisis menggunakan uji Pearson's Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif yang tidak signifikan antara citra tubuh dan kecemasan sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa citra tubuh yang positif berhubungan dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah, sementara ketidakpuasan terhadap citra tubuh cenderung meningkatkan kecemasan sosial. Keterbatasan penelitian ini terletak pada ukuran sampel dan variabel yang terbatas, sehingga memengaruhi kemampuan untuk menggeneralisasi hasil.

Kata Kunci: *Body Image, Instagram, Kecemasan Sosial, Mahasiswi*

1. LATAR BELAKANG

Sebuah penelitian sebelumnya yang dilakukan pada sejumlah remaja di perguruan tinggi mengungkapkan bahwa mereka mengalami kecemasan sosial. Hal ini terlihat dari gejala seperti perasaan takut bersalah dan takut terluka saat membuat konten di media sosial. Selain itu, mereka juga merasa khawatir bahwa apa yang mereka bagikan di media sosial akan dianggap buruk oleh pengguna lainnya atau akan mendapat penilaian negatif. Selain itu, banyak orang yang khawatir tipe tubuh mereka tidak cocok untuk ditampilkan di media sosial (Prastia dkk, 2023).

Dalam era digital sekarang, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja, termasuk mahasiswi. Menurut Oemarjati dkk. (2002), mahasiswa didefinisikan sebagai Individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Dengan kata lain, siapa saja yang terdaftar dan aktif mengikuti perkuliahan di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Jika

dikhususkan untuk perempuan, istilah yang digunakan adalah mahasiswi, yaitu wanita yang sedang menjalani studi di tingkat pendidikan tinggi. Platform media sosial seperti Instagram, yang sangat populer di kalangan mahasiswi, memberikan ruang bagi penggunanya untuk berinteraksi, berbagi konten, dan mengungkapkan diri. Namun, di balik keuntungan tersebut, muncul dampak negatif yang tidak bisa diabaikan, salah satunya yaitu kekhawatiran *body image*.

Kekhawatiran terhadap *body image* seringkali diakibatkan oleh perbandingan sosial yang terjadi di media sosial, di mana banyak individu, terutama mahasiswi, terpapar oleh standar kecantikan atau kesuksesan yang sering kali tidak realistis. Gambar-gambar ideal yang tersebar di media sosial sering kali menciptakan tekanan bagi pengguna untuk memenuhi harapan tersebut, yang pada akhirnya memengaruhi persepsi mereka terhadap tubuh mereka sendiri. Ketidakpuasan terhadap tubuh ini dapat meningkatkan kecemasan sosial, yang membuat individu merasa tidak nyaman, cemas, atau bahkan takut untuk berinteraksi dengan orang lain, terutama di platform media sosial itu sendiri.

Ketidakpercayaan diri terhadap penampilan fisik sering kali memengaruhi cara seseorang berkomunikasi dengan orang lain. Kondisi ini membuat mereka cenderung menghindari situasi sosial, merasa takut dihakimi, atau merasa malu karena menganggap dirinya tidak memenuhi standar sosial yang berlaku. Hubungan antara kecemasan sosial dan ketidakpuasan terhadap *body image* dapat memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental individu dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Fenomena ini sangat sering terjadi saat ini di kalangan mahasiswi, karena mereka termasuk kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial dan paling rentan terkena pengaruh negatifnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah *body image* seseorang (artinya, semakin buruk persepsi individu tentang citra tubuhnya), semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin baik *body image* individu, semakin rendah kecemasan sosial yang mereka alami (Paramesti & Safitri, 2022).

Berdasarkan wawancara yang kami lakukan kepada beberapa mahasiswi tentang pandangan mereka terkait apakah *body image* berhubungan dengan kecemasan sosial, hasilnya menunjukkan bahwa mereka sepakat bahwa *body image* memiliki dampak signifikan terhadap kecemasan sosial. Mereka mengungkapkan bahwa saat menggunakan Instagram, mereka sering terpapar unggahan orang lain, terutama yang menunjukkan penampilan yang menarik atau dianggap ideal. Paparan ini kerap memicu perasaan iri dan ketidakpercayaan diri (*insecure*), karena mereka merasa tidak dapat memenuhi standar tersebut. Beberapa responden juga menyebutkan bahwa perasaan ini semakin kuat ketika mereka

membandingkan diri dengan orang lain yang tampak lebih sukses, percaya diri, atau populer di media sosial. Hal ini membuat mereka merasa cemas saat harus tampil di lingkungan sosial, khawatir akan pandangan atau penilaian negatif dari orang lain.

Penelitian Prastia (2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara body image dan kecemasan sosial pada remaja usia 18-21 tahun di Surabaya yang menggunakan media sosial, terutama Instagram. Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin rendah citra tubuh seseorang (yang berarti persepsi individu terhadap tubuhnya semakin buruk), semakin besar kemungkinan mereka mengalami kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin baik citra tubuh seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang mereka rasakan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Web Radio Republik Indonesia, Instagram menempati posisi kedua sebagai platform media sosial terpopuler di Indonesia dengan 122 juta pengguna, yang mencakup 47,3% dari populasi. Data ini menunjukkan bahwa Instagram merupakan salah satu platform yang sangat dominan dan banyak digunakan oleh masyarakat, terutama oleh kalangan usia muda, termasuk mahasiswi.

Dari sisi demografi, pengguna media sosial di Indonesia didominasi oleh kelompok usia 18-34 tahun (54,1%), yang termasuk mahasiswi sebagai kelompok usia yang aktif dalam menggunakan media sosial. Di kalangan pengguna Instagram, hampir setengahnya adalah perempuan (51,3%), sementara pria menyumbang 48,7%. Rata-rata, masyarakat Indonesia menghabiskan waktu sekitar 3 jam 14 menit setiap hari untuk menggunakan media sosial, dengan 81% di antaranya mengakses media sosial setiap hari. Aktivitas yang paling sering dilakukan di media sosial antara lain berbagi foto/video (81%), berkomunikasi (79%), mencari berita/informasi (73%), hiburan (68%), dan belanja online (61%).

Berdasarkan data tersebut, Instagram menjadi platform yang sangat relevan untuk diteliti, terutama karena tingginya frekuensi penggunaannya di kalangan mahasiswi berusia 18-34 tahun. Hal ini semakin diperkuat oleh fakta bahwa pengguna Instagram mayoritas adalah perempuan, sehingga platform ini memiliki potensi signifikan dalam memengaruhi persepsi *body image* dan tingkat kecemasan sosial di kalangan mahasiswi. Oleh karena itu, pada penelitian ini kami akan melihat apakah terdapat hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada mahasiswi pengguna instagram.

2. KAJIAN TEORITIS

Body Image

Body image adalah cara individu memandang tubuhnya, yang mencakup hubungan yang terbentuk melalui persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan, dan tindakan terkait

penampilan fisik. Cash (2008) mendefinisikan body image lebih dari sekadar gambaran mental tentang rupa tubuh, melainkan mencakup aspek emosional dan kognitif yang mempengaruhi bagaimana individu memandang dirinya. Sementara itu, menurut Lestari (2022), *Body image* juga mencerminkan gambaran seseorang tentang tubuh ideal yang diinginkan, baik dari segi berat badan maupun bentuk tubuh. Persepsi ini dipengaruhi oleh pandangan orang lain dan sejauh mana individu merasa perlu menyesuaikan diri dengan pandangan tersebut. Jika seseorang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan konsep ideal yang dimilikinya, mereka cenderung fokus pada kekurangan fisik, meskipun orang lain mungkin melihatnya sebagai menarik.

Pada masa remaja, *body image* menjadi sangat penting karena perubahan fisik selama pubertas mempengaruhi bagaimana remaja menerima dan menilai tubuh mereka. Denich dan Ifdil (2015) menekankan bahwa perubahan fisik ini menjadi fokus utama karena remaja perlu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Aspek-Aspek *Body image* Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Denich & Ifdil, 2015), *body image* terdiri dari berbagai aspek utama yang saling berhubungan. Aspek pertama adalah evaluasi penampilan, yang mengukur sejauh mana individu menilai penampilan tubuh mereka secara keseluruhan, mencakup apakah tubuh terlihat menarik atau tidak, serta tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilannya. Selanjutnya, orientasi penampilan mencerminkan seberapa besar perhatian yang diberikan individu terhadap penampilannya, termasuk upaya yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan tubuh agar sesuai dengan keinginan mereka.

Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu juga merupakan salah satu aspek yang dinilai berdasarkan seberapa puas individu dengan bagian-bagian tubuh spesifik, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta penilaian terhadap tubuh secara keseluruhan. Selain itu, kecemasan akan kegemukan mengukur tingkat kekhawatiran individu terhadap berat badan mereka. Kecemasan ini sering kali mendorong perilaku seperti diet ketat atau pembatasan makan sebagai respons terhadap rasa takut akan kelebihan berat badan. Terakhir, pengkategorian ukuran tubuh berkaitan dengan bagaimana individu mengklasifikasikan berat badan mereka, mulai dari kategori sangat kurus hingga gemuk. Persepsi ini sering dipengaruhi oleh standar sosial dan budaya mengenai berat badan ideal.

Kecemasan Sosial

Menurut American Psychiatric Association (2013), kecemasan sosial adalah rasa takut yang berkelanjutan terhadap satu atau lebih situasi sosial yang berkaitan dengan kinerja

yang dianggap menakutkan oleh individu, karena melibatkan kemungkinan penilaian dari orang lain atau orang asing. Kecemasan sosial juga dapat diartikan sebagai perasaan tidak nyaman yang muncul ketika seseorang harus berinteraksi dengan orang yang belum dikenal, yang menimbulkan kekhawatiran akan dampak negatif yang berlebihan, seperti rasa malu dan terhina (Hidayat, 2022).

Aspek-Aspek Kecemasan Sosial Menurut La Greca dan Lopez (dalam Hidayat, 2022), kecemasan sosial terdiri dari tiga aspek utama yang saling terkait. Aspek pertama adalah ketakutan atas evaluasi negatif, yaitu kecemasan yang muncul ketika seseorang khawatir akan kemungkinan penilaian buruk dari orang lain, seperti takut diolok-olok atau dikritik. Kekhawatiran ini dapat menyebabkan rasa takut yang intens terhadap situasi sosial tertentu.

Aspek kedua adalah penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam lingkungan atau situasi baru yang melibatkan orang asing atau baru dikenal. Individu dengan kecemasan sosial sering merasa canggung atau malu ketika berada dekat dengan orang lain dan merasa gugup saat bertemu dengan orang baru. Kekhawatiran ini juga muncul ketika mereka harus melakukan sesuatu yang baru di hadapan orang lain. Sebagai respons, individu cenderung menghindari situasi sosial semacam ini untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan.

Aspek ketiga adalah penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dalam interaksi dengan orang yang sudah dikenal. Dalam hal ini, individu merasa canggung atau tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain, termasuk orang yang sudah dikenalnya. Mereka sering kali takut ditolak atau merasa kesulitan untuk bertanya atau memulai percakapan dengan orang yang sudah dikenal. Rasa tertekan ini dapat menghambat kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif dalam lingkungan sosial.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengukur hubungan antara *body image* sebagai variabel independen (X) dan kecemasan sosial sebagai variabel dependen (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i perguruan tinggi di Indonesia yang aktif menggunakan Instagram, meliputi berbagai jurusan, program studi, dan tahun akademik. Sampel dipilih menggunakan teknik random sampling, yang menghasilkan 65 responden dari berbagai universitas. Pemilihan sampel ini diharapkan dapat mewakili pola perilaku dan penggunaan Instagram secara umum di kalangan mahasiswa/i.

Instrumen penelitian berupa skala Likert digunakan untuk mengukur sikap atau persepsi responden terhadap *body image* dan kecemasan sosial. Skala ini memiliki empat

pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan secara daring menggunakan Google Form. Validitas dan reliabilitas instrumen telah diuji sebelumnya, dengan hasil yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut layak digunakan dalam penelitian ini.

Data dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial parametrik. Uji Pearson's Product Moment digunakan untuk mengukur tingkat hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial. Model penelitian menjelaskan hubungan sebab-akibat, di mana *body image* diasumsikan mempengaruhi tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa/i. Interpretasi hasil analisis didasarkan pada korelasi antara kedua variabel tersebut, dengan keterangan simbol dijelaskan dalam konteks hubungan antar variabel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pengumpulan data dilakukan selama rentang waktu dua minggu, dengan lokasi penelitian berbasis daring untuk menjangkau mahasiswa/i dari berbagai universitas di Indonesia. Instrumen penelitian berupa kuesioner disebarakan melalui media sosial, termasuk Instagram, WhatsApp, dan X. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial untuk mendukung temuan utama penelitian.

Hasil penelitian yang dilakukan pada Mahasiswi yang menggunakan instagram menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image* maka semakin rendah kecemasan sosial hal ini sejalan dengan uji hipotesis yang dilakukan karena nilai rearson correlationnya -

152. Pada variabel *body image* sebanyak 16,9% (11 responden) berada dalam kategori rendah, sementara 54 responden (83,1%) pada tingkat sedang. Sementara itu, pada variabel kecemasan sosial terdapat 21 responden (32,3%) yang berada dalam kategori rendah, sedangkan 44 responden (67,7%) termasuk dalam kategori sedang Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi memiliki kecemasan sosial dalam kategori sedang.

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Bodyimage	.093	65	.200*	.976	65	.243
KecemasanSosial	.161	65	.000	.863	65	.000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data empiris yang diperoleh dari lapangan sesuai dengan distribusi teoritis tertentu. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil analisis menunjukkan bahwa untuk variabel *body image*, nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov adalah 0,200 dan dari uji Shapiro-Wilk adalah 0,243. Karena kedua nilai ini lebih besar dari 0,05, data *body image* dianggap mengikuti distribusi normal.

Namun, untuk variabel kecemasan sosial, uji Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000, dan uji Shapiro-Wilk juga menunjukkan nilai 0,000. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05, data kecemasan sosial tidak mengikuti distribusi normal.

Dengan demikian, variabel *body image* memenuhi asumsi normalitas, sementara variabel kecemasan sosial tidak memenuhi asumsi tersebut. Hal ini perlu dipertimbangkan dalam pemilihan metode analisis data selanjutnya untuk memastikan hasil yang valid dan reliabel.

Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Square s	df	Mean Squar e	F	Sig .
KecemasanSos ial * Bodyimage	Between	(Combined)	254.95	20	12.74	1.1	.34
	Groups		4		8	45	4
		Linearity	17.298	1	17.29	1.5	.21
					8	54	9
		Deviation	237.65	19	12.50	1.1	.36
		from	6		8	23	3
		Linearity					
	Within Groups		489.90	44	11.13		
			7		4		
	Total		744.86	64			
			2				

Uji linieritas bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan linear antara variabel *body image* dan variabel kecemasan sosial. Berdasarkan data pada tabel di bawah, diketahui bahwa nilai signifikansi deviation from linearity adalah 0,363, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *body image* dan kecemasan sosial.

Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Bodyimage	65	47.00	72.00	60.5692	5.59288
KecemasanSosial	65	14.00	32.00	27.3538	3.41152
Valid N (listwise)	65				

Analisis deskriptif merupakan metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau menjelaskan data yang telah dikumpulkan, tanpa bertujuan untuk menarik kesimpulan yang bersifat umum atau melakukan generalisasi (Sugiyono, 2009). Berdasarkan tabel dibawah dapat dilihat bahwa variabel *body image* memiliki nilai minimum 47 dan maksimum 72, dengan rata-rata (mean) sebesar 60,57 dan standar deviasi 5,592. Sementara itu, variabel kecemasan sosial menunjukkan nilai minimum 14 dan maksimum 32, dengan rata-rata 27,35 serta standar deviasi 3,411.

Kategorisasi *Body image*

Kategori *Body image*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	11	16.9	16.9	16.9
sedang	54	83.1	83.1	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Berdasarkan kategorisasi *Body image*, sebanyak 11 responden (16,9%) berada dalam kategori rendah, sementara 54 responden (83,1%) termasuk dalam kategori sedang. Dengan total 65 responden, distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas individu memiliki *Body image* pada tingkat sedang.

Kategorisasi Kecemasan sosial

kategori_kecemasansosial

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	21	32.3	32.3	32.3
sedang	44	67.7	67.7	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Berdasarkan kategorisasi Kecemasan Sosial, terdapat 21 responden (32,3%) yang berada dalam kategori rendah, sedangkan 44 responden (67,7%) termasuk dalam kategori sedang. Dari total 65 responden, data ini Menunjukkan bahwa mayoritas individu memiliki

tingkat kecemasan sosial dalam kategori sedang.

Uji Hipotesis

Correlations

		Bodyimage	KecemasanSosia 1
Bodyimage	Pearson Correlation	1	-.152
	Sig. (2-tailed)		.226
	N	65	65
KecemasanSosial	Pearson Correlation	-.152	1
	Sig. (2-tailed)	.226	
	N	65	65

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Berdasarkan tabel, ditemukan bahwa koefisien korelasi Pearson antara *Body image* dan Kecemasan Sosial adalah -0,152, yang menunjukkan adanya hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi *body image*, semakin rendah kecemasan sosial, dan sebaliknya. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,226. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara *Body image* dan Kecemasan Sosial bersifat berlawanan arah. Namun, hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik, karena nilai signifikansi (0,226) lebih besar dari 0,05.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *body image* dan kecemasan sosial pada mahasiswi pengguna Instagram, meskipun terdapat hubungan negatif yang lemah antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap *Body image* berpengaruh terhadap peningkatan kecemasan sosial. Penelitian ini membuktikan bahwa *body image* berperan penting dalam mempengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswi, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal ukuran sampel dan variabel yang dipertimbangkan, yang dapat memengaruhi generalisasi hasil. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan variabel tambahan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi *body image* dan kecemasan sosial di kalangan pengguna media sosial.

6. DAFTAR REFERENSI

- Azzahra, F. F., Roswendi, A., & Bolla, I. N. (2024). Hubungan citra tubuh (body image) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di SMAN 1 Padalarang. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 19(2), 66–75.
- Cash, T. F. (2008). *The body image workbook: An eight-step program for learning to like your looks* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Hidayat, J. (2023). Hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru angkatan 2021 di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Aceh].
- Kristanti, D. W. (2021). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA N 1 Purwodadi. [Skripsi, Universitas Sultan Agung, Semarang].
- Lestari, A. P. (2023). Hubungan antara body image dengan tingkat kepercayaan diri remaja siswa program keahlian multimedia di SMK Negeri 1 Bendo Kabupaten Magetan. [Skripsi, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun].
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan body image dengan kecemasan sosial pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 56–63.
- Nasar, A., Saputra, D. H., Arkaan, M. R., Ferlyando, M. B., Andriansyah, M. T., & Pangestu, P. D. (2024). Uji prasyarat analisis. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 2(6), 786–799.
- Patriana, P. (2007). Hubungan antara kemandirian dengan motivasi bekerja sebagai pengajar les privat pada mahasiswa di Semarang. [Skripsi, Universitas Diponegoro, Semarang].
- Prastia, T., & Pratikto, H. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(4), 951–958.
- Rizqiyah, M. M., & Maryam, E. W. (2023). Hubungan antara citra tubuh (body image) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 404–413.
- Sari, I. (2016). Perbedaan coping stress ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UMA. [Tesis, Universitas Medan Area].
- Sebayang, J. (2011). Hubungan antara body image dan konformitas dengan perilaku konsumtif pada siswi kelas XI SMA Negeri 7 Surakarta. [Skripsi].
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian bisnis: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukestiyarno, Y. L., & Agoestanto, A. (2017). Batasan prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas pada model regresi linear. *Unnes Journal of Mathematics*, 6(2), 168–177.
- Widhiarso, W., & Fakultas Psikologi UGM. (2012). Tanya jawab tentang uji normalitas. *Fakultas Psikologi UGM*, 1–5.