

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Istilah remaja dikenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata Latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia* = remaja) yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Desmita, 2015). Masa remaja sebagai masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2007). Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 21 tahun (Santrock, 2012). Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13–16 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16–18 tahun, yaitu usia matang secara hukum (Hurlock, 2000).

Piaget mengatakan dalam Hurlock (2000) bahwa masa remaja adalah masa psikologis ketika manusia mulai terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa. Hal ini ketika masa ketika anak-anak tidak lagi merasa inferior terhadap orang yang lebih tua, melainkan merasa setara dengan mereka (Hurlock, 2000). Pada masa remaja, individu mulai lebih dekat dengan teman sebaya, lebih memperhatikan penampilan, serta menunjukkan kesadaran terhadap perkembangan fisik dan ketertarikan dengan lawan jenis (Kaplan & Sadock, 2014). Masa remaja juga merupakan tahap pencarian identitas diri sehingga peran orang tua dan lingkungan sangat penting dalam pembentukan karakter. Sikap orang tua yang terlalu otoriter

dan membatasi dapat menghambat remaja dalam memahami dan mengembangkan dirinya secara utuh (Palupi et al., 2023). Pada perkembangan sosial remaja, remaja berusaha untuk melepaskan diri dari orang tua dan menuju ke arah teman sebaya (Monks et al., 2014).

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu, di mana salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai adalah kemampuan menjalin hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, baik sesama jenis maupun lawan jenis (Santrock, 2016). Namun, pada kenyataannya tidak semua remaja mampu membangun relasi yang sehat dengan teman sebaya. Padahal, relasi yang harmonis dengan teman sebaya sangat penting dalam menunjang perkembangan sosial remaja secara optimal (Soleha, 2021). Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebaya atau kelompoknya, sehingga remaja akan senang apabila diterima dan sebaliknya remaja akan merasa tertekan dan cemas apabila ditolak dan diremehkan oleh teman sebayanya (Santrock, 2007).

Penting bagi remaja untuk mengembangkan kemampuan membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya mereka, baik yang berjenis kelamin sama maupun berbeda (Santrock, 2016). Namun, tidak semua remaja memiliki kemampuan untuk mempertahankan hubungan positif dengan teman sebayanya, meskipun hubungan tersebut sangat penting bagi perkembangan sosial yang normal pada remaja (Soleha, 2021). Oleh karena itu, remaja diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, membangun interaksi yang sehat, serta memiliki rasa percaya diri dalam menjalin hubungan

interpersonal. Kemampuan menjalin hubungan sosial yang baik dapat membantu remaja memperoleh penerimaan sosial, dukungan emosional, serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Ramadhan et al., 2024). Penelitian pada remaja awal perempuan menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan terhadap kondisi psikologis remaja perempuan, khususnya dalam kaitannya dengan penerimaan diri dan *body image*. Temuan ini menunjukkan bahwa teman sebaya merupakan sumber dukungan yang penting bagi remaja perempuan (Pratiwi & Wilani, 2023).

Remaja perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk memperhatikan hubungan interpersonal dan penilaian sosial dibandingkan remaja laki-laki (Suprihatin et al., 2023). Selain itu, perempuan juga memiliki kecenderungan konformitas yang lebih tinggi sehingga lebih peka terhadap penerimaan dan penilaian dari lingkungan sosialnya (Kristina et al., 2014). Dalam proses interaksi sosial, remaja perempuan sering kali lebih sensitif terhadap komentar, penerimaan sosial, maupun standar sosial yang berlaku di lingkungannya. Banyak remaja perempuan justru mengalami kecemasan ketika harus berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam situasi sosial yang melibatkan penilaian dari lingkungan. Kondisi tersebut dikenal sebagai kecemasan sosial (La Greca & Lopez, 1998).

Kecemasan sosial merupakan perasaan takut, cemas, dan khawatir yang muncul dalam situasi sosial karena adanya kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain (La Greca & Lopez, 1998). Menurut Butler (2016) kecemasan sosial adalah istilah singkat yang menggambarkan rasa takut, gugup, dan kekhawatiran

yang dialami sebagian besar orang dalam hubungan mereka dengan orang lain. Aspek pada kecemasan sosial yaitu cenderung akan mengalami ketakutan terhadap evaluasi yang negatif, penghindaran sosial dan tertekan secara umum, dan melakukan penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru (La Greca & Lopez, 1998).

Menurut berbagai penelitian, tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja masih tergolong tinggi di berbagai negara. Penelitian pada 1.495 remaja di Portugal menemukan bahwa prevalensi *social anxiety disorder* lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Sebanyak 17,3% remaja perempuan memenuhi kriteria kecemasan sosial, sedangkan pada laki-laki sebesar 11,8% (Alves et.al., 2022). Lalu penelitian pada remaja di Swedia menemukan bahwa gejala kecemasan sosial persisten lebih banyak dialami remaja perempuan. Dari total partisipan, sekitar 14% remaja perempuan menunjukkan kecemasan sosial menetap, sedangkan laki-laki berada pada tingkat yang lebih rendah (Mörtberg et al., 2022). Penelitian di Kota Makassar pada 355 remaja perempuan dengan usia 17-22 tahun di Kota Makassar menunjukkan bahwa remaja perempuan mengalami kecemasan sosial yang berkaitan dengan *body image* negatif (Iksan et al., 2022). Sedangkan penelitian pada 220 siswa SMA di Kota Batam menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan sosial dan penggunaan media sosial pada remaja. Penelitian ini menemukan bahwa remaja perempuan lebih dominan mengalami kecemasan sosial dibandingkan laki-laki dalam interaksi sosial berbasis media digital (Henisaputri, 2022). Selain itu, penelitian pada 230 remaja menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial, di mana remaja perempuan

memiliki tingkat kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Amelia, 2020). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih menjadi masalah psikologis yang cukup umum dialami oleh remaja di berbagai konteks sosial dan budaya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja perempuan di SMP X yang dilakukan pada tanggal 20 Juni 2025 - 26 Juni 2025, hasil wawancara 10 remaja dari rentang usia 12 sampai 15 tahun, terdapat 9 subjek yang masuk ke dalam aspek ketakutan akan evaluasi negatif, yang ditandai dengan adanya kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain, seperti takut dianggap tidak mampu, mengecewakan, atau memperoleh penilaian buruk. Kondisi ini dipengaruhi oleh adanya tekanan ekspektasi sosial dari lingkungan, terutama pada individu yang memiliki riwayat prestasi, sehingga memunculkan kecenderungan overthinking, munculnya pikiran negatif terhadap diri, serta penurunan kepercayaan diri, baik dalam aspek kemampuan maupun penampilan. 1 subjek mengatakan bahwa memiliki ketakutan karena belum bisa menjadi diri sendiri.

Selain itu, peneliti juga menemukan terdapat 7 subjek yang menggambarkan aspek kedua penghindaran sosial dan tertekan secara umum yaitu sebagian besar subjek menunjukkan reaksi emosional negatif seperti cemas, takut dinilai, gugup, tidak nyaman, hingga kelelahan secara emosional ketika berada dalam situasi sosial, terutama pada lingkungan yang tidak familiar atau melibatkan banyak orang yang tidak dikenal. Reaksi ini bahkan pada beberapa kasus disertai dengan gejala fisik, seperti tubuh terasa lemas atau mual, yang mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang lebih dalam terhadap situasi sosial.

Kondisi tersebut berdampak pada munculnya kecenderungan perilaku penghindaran sosial, yang ditunjukkan melalui preferensi untuk menyendiri, keinginan meninggalkan situasi yang tidak nyaman, membatasi interaksi hanya pada orang-orang terdekat, serta kecenderungan menghindari situasi sosial yang berpotensi menimbulkan evaluasi negatif. Meskipun tidak semua individu secara konsisten menghindari interaksi sosial, terdapat pola bahwa individu lebih memilih situasi yang dirasa aman, familiar, dan minim tekanan. Terdapat respon positif yang cenderung bersifat situasional dan bergantung pada faktor pendukung, seperti suasana yang kondusif, tingkat kedekatan dengan orang lain, serta kondisi energi individu.

Peneliti menemukan terdapat 8 responden yang menggambarkan aspek ketiga yaitu penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru. Hal ini ditandai dengan munculnya rasa gugup, canggung, tidak nyaman, serta kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain. Kondisi tersebut menghambat interaksi awal, sehingga individu cenderung berdiam diri, kesulitan memulai percakapan, dan lebih memilih menunggu orang lain untuk memulai komunikasi.

Selain itu, penghindaran juga terlihat dari keputusan untuk tidak mengikuti kegiatan sosial ketika tidak mengenal siapa pun di dalamnya. Keputusan ini dipengaruhi oleh rasa takut tidak diterima dan keraguan dalam beradaptasi, meskipun di sisi lain dapat menimbulkan perasaan lega maupun penyesalan. Meskipun demikian, sebagian individu tetap menunjukkan upaya adaptasi secara bertahap, seperti mengamati lingkungan, bersikap ramah, dan mulai membuka diri.

Seiring waktu, perasaan tertekan cenderung berkurang dan individu menjadi lebih nyaman dalam berinteraksi, terutama ketika telah terbentuk rasa aman dan penerimaan dari lingkungan sosial.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 remaja perempuan, ditemukan bahwa sebanyak 7 responden menunjukkan indikasi kecemasan sosial. Indikasi tersebut terlihat dari munculnya ketiga aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998), yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan perasaan tertekan secara umum, serta penghindaran sosial dan perasaan tertekan pada situasi sosial yang baru. Ketujuh responden menunjukkan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, disertai kecenderungan merasa cemas, gugup, tidak nyaman, serta melakukan penghindaran dalam situasi sosial tertentu, terutama ketika berada pada lingkungan yang tidak familiar atau berpotensi menimbulkan evaluasi negatif. Sementara itu, tiga responden lainnya hanya menunjukkan sebagian indikator pada aspek-aspek tersebut sehingga belum menggambarkan indikasi kecemasan sosial secara menyeluruh.

Kondisi tersebut berdampak pada munculnya kecenderungan perilaku penghindaran sosial, seperti membatasi interaksi sosial, memilih menyendiri, menghindari situasi yang berpotensi menimbulkan evaluasi negatif, serta kesulitan memulai komunikasi dengan orang baru. Meskipun beberapa responden menunjukkan kemampuan beradaptasi secara bertahap, perasaan canggung, tertekan, dan khawatir terhadap penerimaan sosial tetap menjadi hambatan dalam interaksi sosial mereka. Dengan demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sosial dengan tingkat manifestasi

yang berbeda-beda, baik dalam bentuk kekhawatiran terhadap penilaian orang lain maupun kecenderungan menghindari situasi sosial yang dianggap menekan.

Kecemasan sosial yang dialami remaja tentunya berdampak pada kehidupan sehari-hari terutama dalam kehidupan sosial (Prawoto, 2010). Remaja yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi sosial akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi dengan orang lain dan akan berkomunikasi bila terdesak saja, sehingga hal itu mengganggu hubungan interpersonalnya dengan orang lain. Beberapa dampak utama yang diidentifikasi seperti kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan pertemanan (La Greca & Lopez, 1998). Remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung memiliki kualitas hubungan yang rendah dengan teman sebaya (Chiu, et al., 2021). Remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung menarik diri dari situasi sosial (Tillfors et al., 2012) berisiko mengalami isolasi sosial (Liu et al., 2021), serta menunjukkan keterkaitan dengan berbagai gangguan psikologis lainnya (Tillfors et al., 2012).

Kecemasan sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti ketika individu tampak tidak kompeten atau tidak terampil untuk melakukan tugas tertentu, hubungan dalam kelompok sosial seringkali dipengaruhi oleh penampilan fisik seseorang, kepatuhan pada norma atau standar kelompok sosial, dan keinginan sosial dalam penerimaan dan penolakan (Leary, 2014). Selain itu, kecemasan sosial juga dapat dipengaruhi oleh cara berpikir, fokus perhatian, dan penghindaran (Rapee 1998).

Kecemasan sosial merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai

faktor, salah satunya adalah evaluasi sosial yang berkaitan dengan penampilan fisik individu. Menurut Leary (2014), penampilan fisik merupakan salah satu karakteristik yang mudah diamati dan sering dijadikan dasar dalam proses penilaian sosial. Oleh karena itu, individu yang merasa bahwa penampilannya tidak sesuai dengan standar sosial cenderung lebih khawatir akan mendapatkan penilaian negatif dari orang lain. Remaja perempuan diketahui lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dibandingkan remaja laki-laki, karena adanya standar kecantikan yang berkembang di lingkungan sosial maupun media. Standar tersebut umumnya menekankan penampilan ideal seperti tubuh ramping, kulit cerah, dan fitur fisik tertentu yang dianggap menarik. Hal ini dapat membuat remaja menjadi lebih peka terhadap kondisi fisiknya dan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain (Palupi et al., 2024).

Dalam proses tersebut, individu yang memiliki *body image* negatif cenderung menganggap bahwa kekurangan fisik yang dimilikinya juga akan dilihat dan dinilai oleh orang lain. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dapat meningkatkan sensitivitas terhadap evaluasi sosial serta memunculkan antisipasi terhadap penilaian negatif dari lingkungan. Van der Molen et al. (2014) menjelaskan bahwa individu dengan ketakutan terhadap evaluasi negatif akan menunjukkan reaksi yang lebih kuat ketika menghadapi situasi sosial yang bersifat evaluatif, seperti rasa malu dan cemas.

Sejalan dengan itu, Santrock (2012) menjelaskan bahwa remaja sering melakukan perbandingan sosial dalam mengevaluasi dirinya, sehingga *body image* memiliki peran penting dalam pembentukan kepercayaan diri dan kemampuan

bersosialisasi. Individu dengan *body image* positif cenderung merasa lebih nyaman dalam lingkungan sosial, mampu menjalin hubungan interpersonal dengan baik, dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi (Cash & Pruzinsky, 2002). Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap tubuh dapat berhubungan dengan rendahnya harga diri, kecemasan sosial, hingga kecenderungan menarik diri dari situasi sosial (Cash & Pruzinsky, 2002).

Body Image merupakan pengalaman individu terkait persepsi aspek penampilan (representasi dari ukuran, bentuk dan karakter wajah) serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012). *Body image* merupakan konstruksi multifaset yang terdiri dari persepsi diri, sikap, keyakinan, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan tubuh seseorang (Calogero dan Thompson, 2010). Menurut teori Cash (2000), terdapat 5 aspek *body image* yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengklasifikasian ukuran tubuh.

Persepsi *body image* ini berperan penting pada masa remaja, karena masa ini ditandai oleh perubahan biologis dan sosial yang intens sehingga individu cenderung lebih peka terhadap penilaian orang lain. Remaja juga sangat peka terhadap keadaan tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran masyarakat mengenai tubuh ideal, sehingga apabila ada bagian tubuh atau seluruh tubuh yang dinilai tidak sesuai dengan gambaran ideal, maka hal itu cenderung akan berpengaruh terhadap proses sosialisasi remaja (Monks et al., 2014). Berdasarkan teori kognitif sosial (Cash & Pruzinsky, 2002), persepsi negatif terhadap diri sendiri dapat memicu reaksi emosional negatif seperti kecemasan, terutama ketika individu merasa

penampilan dirinya tidak sesuai dengan harapan sosial.

Maka dalam hal ini jika remaja merasa bahwa tubuhnya memenuhi syarat tubuh yang ideal, maka hal ini berakibat positif terhadap penilaian diri (*body image*) remaja. Akan tetapi, ketika ada hal yang tidak sesuai, maka timbulah masalah-masalah yang berhubungan dengan penilaian diri dan sikap sosial remaja (Monks et al., 2014). Secara konseptual, timbulnya kecemasan sosial akibat *body image* negatif dapat dijelaskan melalui mekanisme evaluasi diri dan perbandingan sosial. Ketika seseorang menilai dirinya dengan membandingkan penampilan fisiknya terhadap standar ideal yang diciptakan oleh media maupun lingkungan sosial, muncul perasaan tidak puas terhadap tubuh (Cash, 2012). Ketidakpuasan tersebut kemudian berkembang menjadi rasa malu dan kekhawatiran akan pandangan negatif orang lain, yang mendorong individu untuk menghindari situasi sosial serta merasa canggung atau tertekan saat berinteraksi di lingkungan baru (Tillfors et al., 2012). Kerentanan ini dipengaruhi oleh internalisasi standar kecantikan dari media yang mengidealkan tubuh kurus dan penampilan tertentu sehingga memunculkan perasaan negatif terhadap tubuh serta berdampak pada kondisi psikologis remaja (Hartati & Novianty, 2021). Dengan demikian, persepsi negatif terhadap tubuh dapat menjadi faktor yang memunculkan sekaligus memperkuat kecemasan sosial pada remaja.

Penelitian terdahulu mendukung bahwa *body image* mempengaruhi kecemasan sosial pada Remaja. Penelitian dengan judul “Pengaruh *Body Image* terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja di Kota Makassar” (2021) oleh Titi Soleha. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *body image*

berpengaruh negatif sebesar 55% terhadap kecenderungan kecemasan sosial pada remaja di Makassar. Remaja dengan *body image* negatif cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah, takut terhadap evaluasi negatif, serta menghindari interaksi sosial (Soleha, 2021). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ardida dan Rahayu (2024) dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Body image* Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan” menjelaskan bahwa tekanan sosial dan paparan media mengenai standar tubuh ideal memperburuk persepsi tubuh remaja perempuan, sehingga meningkatkan rasa malu dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi sosial. Selanjutnya penelitian dengan judul “Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan” yang diteliti oleh Dwi Mahatvamawati, Effy Wardati Maryam (2024) terhadap 270 siswi SMA di Sidoarjo menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan kecemasan sosial yang memiliki arti semakin positif *body image* yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Responden dengan *body image* rendah cenderung lebih sering menunjukkan gejala kecemasan seperti gugup, takut berbicara di depan umum, dan menghindari lingkungan sosial baru karena khawatir terhadap penilaian negatif atas penampilan fisiknya.

Berdasarkan penelitian terdahulu, diketahui bahwa *body image* memiliki hubungan dengan kecemasan sosial pada remaja. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada kelompok remaja tertentu, seperti remaja di Kota Makassar (Soleha, 2021) atau remaja perempuan tingkat SMA (Ardida & Rahayu, 2024; Mahatvamawati & Maryam, 2024). Sementara itu, masa remaja merupakan

periode perkembangan yang mencakup rentang usia yang luas, yaitu 10–21 tahun, yang meliputi remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Setiap tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik fisik, psikologis, dan sosial yang berbeda sehingga memungkinkan adanya perbedaan dalam pembentukan *body image* maupun tingkat kecemasan sosial. Oleh karena itu, masih terbatas penelitian yang mengkaji hubungan *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan yang mencakup seluruh rentang perkembangan remaja usia 10–21 tahun. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan usia 10–21 tahun serta memperluas temuan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dibuat kesimpulan mengenai rumusan permasalahan yakni “apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan?”

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang sosial klinis,

dengan memperkaya kajian mengenai *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Remaja Perempuan:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman remaja perempuan mengenai hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial. Pemahaman tersebut dapat membantu remaja untuk lebih menyadari pentingnya membangun persepsi tubuh yang positif guna mengurangi kecenderungan munculnya kecemasan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

2) Bagi Orang Tua:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua mengenai pentingnya *body image* dan kecemasan sosial dalam perkembangan psikologis remaja perempuan. Dengan memahami hal tersebut, orang tua dapat membantu remaja untuk membentuk *body image* yang positif agar tidak mengalami kecemasan sosial dan dapat membantu anak mengembangkan penerimaan diri serta rasa percaya diri yang lebih baik.

3) Bagi Pendidik dan Konselor Sekolah:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi guru dan konselor sekolah mengenai keterkaitan antara *body image* dan kecemasan sosial pada remaja perempuan. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan layanan

bimbingan dan konseling terkait *body image* dan kecemasan sosial yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

4) Bagi Psikolog dan Praktisi Kesehatan Mental:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi empiris mengenai hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial pada remaja perempuan. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi psikolog dan praktisi kesehatan mental dalam memahami peran *body image* terhadap kecemasan sosial serta sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan layanan psikologis kepada remaja perempuan.