



Hubungan *Body Image* dengan Kecemasan Sosial dan Gangguan Makan pada Remaja Putri SMKN 1 Cikarang Selatan

The Relationship between Body Image with Social Anxiety and Eating Disorders in Female Adolescents at SMKN 1 South Cikarang

Rani Nafhisa Putri¹, Fitriana Nugraheni²

^{1,2}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*Corresponding Author: E-mail: eurain2610@gmail.com¹

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 25 Mar, 2026

Revised: 15 Apr, 2026

Accepted: 17 May, 2026

Kata Kunci:

Citra Tubuh, Gangguan Makan, Kecemasan Sosial, Remaja Putri

Keywords:

Body Image, Eating Disorders, Social Anxiety, Adolescents Girls

DOI: [10.56338/jks.v9i5.10904](https://doi.org/10.56338/jks.v9i5.10904)

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa penting dalam perkembangan fisik, emosional, dan sosial yang mempengaruhi pembentukan identitas diri. *Body image* merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam perkembangan remaja, khususnya remaja putri. Persepsi negatif terhadap *body image* dapat berdampak pada kecemasan sosial dan gangguan makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kecemasan sosial dan gangguan makan pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Cikarang Selatan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan mendapatkan 90 responden dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales* (MBSRQ-AS), *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A), dan *Eating Attitudes Test-26* (EAT-26). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan *body image* negatif mengalami kecemasan sosial tingkat tinggi, yaitu sebesar 82%, sedangkan responden dengan *body image* positif mengalami kecemasan sosial tingkat rendah sebesar 55,2%. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang menandakan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan kecemasan sosial. Selain itu, responden dengan *body image* negatif lebih banyak mengalami gangguan makan (62,3%) dibandingkan dengan responden dengan *body image* positif (31%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan gangguan makan dengan nilai $p = 0,006$.

ABSTRACT

Adolescence is an important period in physical, emotional, and social development that influences the formation of self-identity. *Body image* is one of the factors that plays an important role in adolescent development, especially in adolescent girls. Negative perceptions of *body image* can have an impact on social anxiety and eating disorders. This study aims to determine the relationship between *body image*

with social anxiety and eating disorders in adolescent girls at SMKN 1 South Cikarang. This study uses a quantitative, cross-sectional design and recruited 90 respondents using stratified random sampling. Data were collected using the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ-AS), Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), and Eating Attitudes Test-26 (EAT-26). The results showed that respondents with negative body image experienced high levels of social anxiety, namely 82%, while respondents with positive body image experienced low levels of social anxiety, namely 55.2%. The chi-square test results showed a *p*-value of 0.001, indicating a significant relationship between body image and social anxiety. In addition, respondents with negative body image experienced more eating disorders (62.3%) than respondents with positive body image (31%). The chi-square test results showed a significant relationship between body image and eating disorders, with a *p*-value of 0.006.

Conclusion: There is a significant relationship between body image with social anxiety and eating disorders among adolescent girls at SMKN 1 Cikarang Selatan.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial, serta menjadi fase penting dalam pembentukan identitas diri, termasuk persepsi terhadap tubuh (Padhy & Hosseini, 2023). *Body image* merupakan pemikiran dan perasaan individu terhadap penampilan fisik yang dapat bersifat positif maupun negatif (Padhy & Hosseini, 2023). *Body image* negatif pada remaja sering dipengaruhi oleh paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan tidak realistis serta komentar negatif dari lingkungan sosial, seperti teman sebaya dan keluarga (Rodgers et al., 2021). Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti gangguan makan, kecemasan sosial, depresi, dan penurunan harga diri (Puspita et al., 2024).

Body image memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi psikologis dan perilaku kesehatan remaja, terutama berkaitan dengan kecemasan sosial dan gangguan makan. Remaja yang memiliki *body image* negatif cenderung menilai penampilan fisiknya secara tidak realistis dan merasa khawatir terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya. Persepsi negatif terhadap tubuh dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecemasan sosial karena remaja menjadi lebih sensitif terhadap kritik, penolakan sosial, serta tekanan untuk memenuhi standar penampilan tertentu (Padhy & Hosseini, 2023). Kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja menghindari interaksi sosial, merasa tidak percaya diri, serta mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (Pratiwi et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizqiyah & Maryam (2023) yang menunjukkan bahwa sebanyak 99,61% dari 258 remaja perempuan mengalami kecemasan sosial tingkat sedang dan 98,45% remaja mengalami *body image* negatif, di mana penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial.

Selain berdampak pada kondisi psikologis, *body image* negatif juga berhubungan erat dengan munculnya gangguan makan pada remaja. Remaja yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya cenderung melakukan berbagai upaya untuk mengubah penampilan fisik, seperti melakukan diet ketat, membatasi asupan makanan, atau melakukan perilaku makan yang tidak teratur. Perilaku tersebut dapat berkembang menjadi gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa apabila dilakukan secara berkelanjutan (Puspita et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita & Estiningtyas (2024) Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan gangguan makan khususnya pada remaja. Gangguan makan yang terjadi pada remaja dapat berdampak serius terhadap kesehatan fisik maupun mental, termasuk gangguan menstruasi, anemia, kekurangan nutrisi, gangguan kardiovaskular, serta masalah gizi seperti kekurangan energi kronis dan obesitas (Althunibat et al., 2023; Friars et al., 2023; Saldanha & Fisher, 2022).

Wilayah Cikarang, sebagai kawasan urban dengan perkembangan industri yang pesat, berpotensi meningkatkan tekanan sosial dan paparan media sosial terhadap persepsi tubuh remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut, tingginya kejadian *body image* negatif, kecemasan sosial, dan gangguan makan pada remaja putri menunjukkan bahwa masalah ini perlu mendapat perhatian. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 37 remaja putri di SMKN 1 Cikarang Selatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *body image* negatif (78,3%), kecemasan sosial tinggi (94,6%), serta gangguan makan (51,4%). Namun, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara khusus membahas hubungan antara *body image*, kecemasan sosial, dan gangguan makan pada remaja putri di sekolah tersebut. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial dan gangguan makan pada remaja putri di SMKN 1 Cikarang Selatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah tersebut, khususnya di lingkungan sekolah.

METODE

Desain, Tempat, dan Waktu

Penelitian ini menerapkan jenis pendekatan penelitian kuantitatif yang dilakukan dalam satu waktu pengambilan data (*cross-sectional*). Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Juni 2025. Tempat penelitian berada di ruang kelas SMKN 1 Cikarang Selatan.

Jenis dan cara pengambilan subjek

Pengambilan subjek dilakukan menggunakan teknik *stratified random sampling*, teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara membagi populasi ke dalam beberapa kelompok (*strata*) berdasarkan karakteristik tertentu, kemudian mengambil sampel secara acak dari setiap kelompok tersebut (Salwa Fadhillah et al., 2024). Penelitian ini melibatkan remaja putri di SMKN 1 Cikarang Selatan sebagai subjek penelitian. Jumlah subjek dalam penelitian berjumlah 90 orang. Kriteria inklusi subjek terdiri dari: 1) perempuan, 2) berusia 14-18 tahun, 3) kelas X dan XII, 4) Jurusan Teknik Elektronika, Akuntansi dan Keuangan Lembaga, dan Teknik Komputer dan Jaringan. Penelitian, 5) bersekolah di SMKN 1 Cikarang Selatan, 6) bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusi subjek terdiri dari: 1) siswa yang tidak hadir pada saat penelitian 2) Siswa dengan kebutuhan khusus yang mengalami keterbatasan dalam memahami atau mengisi kuesioner penelitian. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Surabaya, yang tercatat dengan nomor persetujuan etik 003/UN38.10/EC.KEPK/HK.01.02.

Jenis dan cara pengumpulan data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini ialah data primer yang diperoleh dengan pengisian kuesioner. Data primer mencakup *body image* menggunakan MBSRQ-AS (*Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*), kecemasan sosial menggunakan SAS-A (*Social Anxiety Scale for Adolescents*), dan gangguan makan menggunakan EAT-26 (*Eating Attitudes Test-26*).

Pengolahan dan analisis data

Data diolah sekaligus dianalisis melalui aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* versi 26 (SPSS 26). Penelitian ini menggunakan analisis univariat uji deskriptif untuk menggambarkan data secara deskriptif dan analisis bivariat uji statistik *chi-square* untuk mengetahui hubungan antar variabel, kemudian data disajikan dalam bentuk tabel. Untuk variabel *body image* dibagi menjadi 2 kategori, yaitu negatif (skor ≤ 82.5) dan positif (skor > 82.5). Variabel kecemasan dibagi menjadi 3 kategori, yaitu kecemasan rendah (skor < 25), kecemasan sedang (25-37.5), dan kecemasan tinggi (skor > 37.5) (Zaidhan et al., 2023). Variabel gangguan makan dibagi menjadi 2, yaitu tidak mengalami gangguan makan (skor < 20) dan gangguan makan (skor ≥ 20) (Yuliana & Mustikasari, 2018).

HASIL

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah 90 remaja putri di SMKN 1 Cikarang Selatan yang dikarakteristikan berdasarkan kategori jurusan, usia, kelas, dan IMT/U.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden		Jumlah (n)	Persentase (%)
Jurusan	AK	46	51.1
	TEI	23	25.6
	TKJ	21	23.3
	Total	90	100%
Usia	15	9	10%
	16	45	50%
	17	33	36.7%
	18	3	3.3%
	Total	90	100%
Kelas	X	48	53.3%
	XI	42	46.7%
	Total	90	100%
IMT/U	Kurang	20	22.2
	Normal	50	55.6
	Gemuk	8	8.9
	Obesitas	12	13.3
	Total	90	100%

Berdasarkan tabel 1. Diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan jurusan menunjukkan bahwa sebagian besar berasal dari jurusan AK (Akuntansi) yaitu sebanyak 46 responden (51,1%). Selanjutnya, responden dari jurusan TEI (Teknik Elektronika Industri) sebanyak 23 orang (25,6%), dan jurusan TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan) sebanyak 21 orang (23,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari jurusan AK.

Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada usia 16 tahun, yaitu sebanyak 45 orang (50%). Kemudian diikuti oleh usia 17 tahun sebanyak 33 responden (36,7%), usia 15 tahun sebanyak 9 responden (10%), dan usia 18 tahun sebanyak 3 responden (3,3%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia pertengahan remaja.

Berdasarkan tingkat kelas, responden didominasi oleh siswa kelas X sebanyak 48 orang (53,3%), sedangkan kelas XI sebanyak 42 orang (46,7%). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi responden antara kelas X dan XI relatif seimbang, meskipun sedikit lebih banyak pada kelas X.

Selanjutnya, berdasarkan status gizi yang diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 50 orang (55,6%). Sementara itu, responden dengan kategori kurus sebanyak 20 orang (22,2%), kategori gemuk sebanyak 8 orang (8,9%), dan kategori obesitas sebanyak 12 orang (13,3%).

Body image Remaja Putri

Body image digolongkan menjadi dua kategori, yaitu positif dan negatif. Tingkat *body image* diperoleh dari hasil kuesioner *Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Body Image*

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Body Image</i>	Positif	29	32.2%
	Negatif	61	67.8%
Total		90	100%

Berdasarkan tabel 2. Diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* negatif, yaitu sebanyak 61 responden (67,8%), sedangkan responden yang memiliki *body image* positif berjumlah 29 responden (32,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *body image* dengan IMT/U

<i>Body Image</i>	IMT/U								Total	
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Positif	3	10.3	20	69	1	3.5	5	17.2	29	100
Negatif	17	27.8	30	49.2	7	11.5	7	11.5	61	100
Total	20	22.2	50	55.6	8	8.9	12	13.3	90	100

Berdasarkan tabel 3. Diketahui bahwa dari 90 responden, sebagian besar memiliki IMT/U normal (55,6%). Pada remaja dengan *body image* positif, mayoritas berada pada IMT/U normal sebanyak 20 responden (69%), sedangkan sebagian kecil lainnya tersebar pada kurus, gemuk, dan obesitas.

Sementara itu, pada remaja dengan *body image* negatif, hampir setengahnya juga memiliki IMT/U normal (49,2%), diikuti kurus (27,8%), serta gemuk dan obesitas masing-masing (11,5%).

Kecemasan Sosial Remaja Putri

Kecemasan sosial digolongkan menjadi tiga kategori, yaitu kecemasan tinggi, kecemasan sedang, dan kecemasan rendah. Tingkat kecemasan sosial diperoleh dari hasil kuesioner *Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A)*.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kecemasan Sosial	Tinggi	58	64.5%
	Sedang	11	12.2%
	Rendah	21	23.3%
Total		90	100%

Berdasarkan Tabel 4. Diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sosial kategori tinggi, yaitu sebanyak 58 responden (64,4%). Selanjutnya, responden dengan tingkat kecemasan sosial kategori rendah dan sedang masing-masing berjumlah 21 responden (23,3%) dan 11 responden (12,2%).

Gangguan Makan Remaja Putri

Gangguan makan digolongkan menjadi dua kategori, yaitu mengalami gangguan makan dan

tidak mengalami gangguan makan. Tingkat gangguan makan diperoleh dari hasil kuesioner *Eating Attitudes Test-26* (EAT-26).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Gangguan Makan

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Gangguan Makan	Tidak mengalami	43	47.8%
	Mengalami	47	52.2%
Total		90	100%

Berdasarkan Tabel 5. Diketahui bahwa sebanyak 47 responden (52,2%) mengalami gangguan makan dan responden yang tidak mengalami gangguan makan sebanyak 43 responden (47,8%).

Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Remaja Putri di SMKN 1 Cikarang Selatan

Uji bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial. Adapun hasil uji *chi-square* pada variabel *body image* dengan kecemasan sosial disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Hubungan *Body Image* dengan Kecemasan Sosial Remaja Putri SMKN 1 Cikarang Selatan

<i>Body image</i>	Kecemasan Sosial						Total		<i>p-value</i>
	Kecemasan Rendah		Kecemasan Sedang		Kecemasan Tinggi		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Negatif	5	8.2	6	9.8	50	82	61	100	0.001*
Positif	16	55.2	5	17.2	8	27.6	29	100	
Total	21	23.3	11	12.2	58	64.4	90	100	

*Uji *chi-square*

Berdasarkan Tabel 6. Diketahui bahwa responden dengan *body image* negatif memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi dengan persentase sebanyak 82% atau 50 orang responden. Sementara itu, responden dengan *body image* positif memiliki tingkat kecemasan sosial rendah dengan persentase 55,2% atau sebanyak 16 responden.

Secara keseluruhan, dari 90 responden, sebagian besar berada pada kategori kecemasan sosial tinggi, yaitu sebanyak 58 responden (64,4%), diikuti oleh kecemasan sosial rendah sebanyak 21 responden (23,3%), dan kecemasan sosial sedang sebanyak 11 responden (12,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial tinggi banyak ditemukan pada remaja yang memiliki *body image* negatif, sedangkan responden yang memiliki *body image* positif lebih banyak yang mengalami kecemasan sosial rendah atau tidak mengalami kecemasan sosial.

Hubungan Body Image dengan Gangguan Makan Remaja Putri di SMKN 1 Cikarang Selatan

Uji Bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial. Adapun hasil uji *chi-square* pada variabel *body image* dengan gangguan makan disajikan pada tabel 7

Tabel 7. Hubungan *Body Image* dengan Gangguan Makan Remaja Putri SMKN 1 Cikarang Selatan

<i>Body image</i>	Gangguan Makan				Total		<i>p-value</i>
	Mengalami		Tidak mengalami		n	%	
	n	%	n	%	n	%	0.006*
Negatif	38	62.3	23	37.7	61	100%	
Positif	9	31	20	69	29	100%	
Responden	47	52.2	43	47.8	90	100%	

*Uji *Chi-square*

Berdasarkan Tabel 7. Diketahui bahwa responden dengan *body image* negatif sebagian besar mengalami gangguan makan, yaitu sebanyak 38 responden (62.3%) dan responden dengan *body image* negatif yang tidak mengalami gangguan makan berjumlah 23 responden (37.7%). Sementara itu, responden dengan *body image* positif sebagian besar tidak mengalami gangguan makan, yaitu sebanyak 20 responden (69%), sedangkan responden dengan *body image* positif yang mengalami gangguan makan berjumlah 9 responden (31%).

Secara keseluruhan, dari 90 responden, sebanyak 47 orang (52,2%) mengalami gangguan makan, dan 43 orang (47,8%) tidak mengalami gangguan makan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa gangguan makan lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki *body image* negatif, sedangkan responden yang memiliki *body image* positif lebih banyak yang tidak mengalami gangguan makan. Tingginya prevalensi gangguan makan pada responden dengan *body image* negatif menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap bentuk dan ukuran tubuh menjadi faktor risiko terjadinya gangguan makan pada remaja.

PEMBAHASAN

Body image Remaja Putri

Masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan *body image* positif atau negatif. Banyak pengaruh yang ada selama masa remaja, termasuk masa pubertas yang dapat memengaruhi bentuk tubuh, status berat badan, dan penampilan (Voelker et al., 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* negatif dengan persentase sebesar 67,8%. Namun, berdasarkan IMT/U sebanyak 30 remaja (49,2%) yang memiliki *body image* negatif memiliki IMT/U yang normal. *Body image* negatif tersebut dapat terjadi karena remaja merasa ukuran atau bentuk tubuh yang dimiliki saat ini belum sesuai dengan standar tubuh ideal yang diharapkan.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor sosial, khususnya tekanan dari lingkungan sebaya. Pada masa remaja, hubungan sosial dengan teman sebaya menjadi sangat penting dan sering dijadikan sebagai sumber pembentukan konsep diri. Remaja cenderung melakukan perbandingan sosial untuk menilai penampilan tubuhnya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik atau sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku (Resha & Izzaty, 2025).

Hal ini ditemukan pada remaja putri SMKN 1 Cikarang Selatan berdasarkan hasil kuesioner MBSRQ-AS yang telah diisi. Berdasarkan poin soal No.6 sebanyak 64 orang (71,1%) remaja dan No.7 sebanyak 76 orang (84,4%) remaja terkait dengan evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*), remaja putri merasa ingin penampilannya seperti model, artis, atau orang terkenal lainnya, dan juga remaja putri ingin memiliki tubuh seperti idolanya.

Kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar juga dapat memperburuk persepsi negatif terhadap tubuh, karena dukungan emosional memiliki peran penting dalam membentuk penerimaan diri pada remaja. Dukungan sosial dari keluarga, seperti pemberian perhatian, komunikasi yang terbuka, serta sikap penerimaan terhadap kondisi fisik anak, dapat membantu remaja mengembangkan rasa percaya diri dan menghargai tubuhnya. Sebaliknya, apabila remaja sering menerima kritik, komentar negatif, atau tuntutan untuk memiliki penampilan tertentu dari anggota keluarga, maka hal tersebut dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya (Huang & Wan, 2025).

Hal ini ditemukan pada remaja putri SMKN 1 Cikarang Selatan berdasarkan hasil kuesioner MBSRQ-AS yang telah diisi. Berdasarkan poin soal no. 21 terkait kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*), sebanyak 60 orang (66,6%) remaja putri merasa tidak percaya diri dengan badan gemuk, dan juga pada poin soal no. 26 terkait pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*), sebanyak 52 orang (57,7%) remaja putri merasa berat badan mereka saat ini belum sesuai dengan yang diharapkan.

Hasil kuesioner MBSRQ-AS tersebut memperkuat temuan sebelumnya bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki IMT/U normal, namun masih banyak yang mengalami *body image* negatif. Jika dikaitkan, hasil ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara status gizi aktual dan persepsi tubuh. Meskipun secara objektif sebagian besar responden berada pada kategori IMT/U normal, namun secara subjektif mereka tetap merasa belum memiliki tubuh yang ideal dan cenderung takut menjadi gemuk. Hal ini menandakan adanya distorsi persepsi tubuh, di mana standar tubuh yang diharapkan oleh remaja lebih mengarah pada tubuh yang lebih kurus dibandingkan dengan standar kesehatan.

Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, maka dampaknya pada remaja dapat berkembang secara bertahap melalui mekanisme psikologis, perilaku, dan biologis yang saling berkaitan. Secara psikologis, *body image* negatif yang menetap akan membentuk pola pikir yang tidak sehat, seperti *overvaluation of shape and weight* (menilai harga diri hanya dari bentuk tubuh) yang menjadi faktor risiko gangguan makan (Choukas-Bradley et al., 2024). Remaja yang terus-menerus merasa tubuhnya tidak ideal juga cenderung mengalami *body surveillance* yang meningkatkan stres psikologis dan kelelahan emosional (Bonfanti et al., 2025). Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan stres psikologis, kecemasan, serta kelelahan emosional pada remaja sehingga memperburuk kesejahteraan mental secara keseluruhan (Apriliana & Suratmini, 2024).

Dari sisi perilaku, *body image* negatif memicu munculnya gangguan makan (Yi-Ting et al., 2025). Remaja dengan ketidakpuasan tubuh lebih rentan melakukan restriksi makan, diet ekstrem, hingga siklus *binge-restrict* yaitu makan berlebihan lalu membatasi kembali (Yi-Ting et al., 2025). *Body dissatisfaction* merupakan salah satu faktor risiko paling konsisten terhadap gangguan makan, bahkan pada remaja dengan status gizi normal (Zahirah & Wirjatmadi, 2024). Dalam jangka panjang, perilaku ini dapat mengganggu regulasi nafsu makan, metabolisme, dan sinyal lapar-kenyang, sehingga justru meningkatkan risiko peningkatan berat badan dan perubahan status gizi menjadi tidak stabil (Holgerson et al., 2024).

Selain itu, dampak sosial juga tidak kalah penting. *Body image* negatif membuat remaja cenderung menarik diri dari interaksi sosial, menghindari aktivitas yang melibatkan penampilan, serta mengalami penurunan kepercayaan diri (Heiden-Rootes et al., 2023). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh berkaitan dengan penurunan kualitas hidup, kesejahteraan psikologis, dan fungsi sosial, termasuk prestasi akademik (Pogodina et al., 2024). Paparan media sosial yang terus-menerus juga memperkuat kejadian ini melalui *appearance comparison* dan internalisasi standar tubuh ideal yang tidak realistis.

Kecemasan Sosial Remaja Putri

Kecemasan sosial adalah kondisi dimana individu mengalami ketakutan berlebihan saat berhadapan dengan situasi sosial, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk membangun

hubungan yang sehat (Hidayat, 2020). Hal ini sering kali menyebabkan individu merasa cemas dalam situasi sosial dan berinteraksi dengan orang lain (Sitompul et al., 2021).

Pada penelitian ini, sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sosial dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 64,4%. Tingginya kecemasan sosial pada remaja dapat dikaitkan dengan persepsi terhadap penampilan fisik atau *body image*, karena remaja yang memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh cenderung mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian sosial dari orang lain (Padhy & Hosseini, 2023). Perubahan fisik yang dialami remaja menjadi salah satu hal yang dapat membuat remaja khawatir akan perubahan yang terjadi pada dirinya. Biasanya, perubahan fisik ini mencakup peningkatan tinggi badan, pertumbuhan organ seksual seperti pembesaran payudara, mulai terjadinya menstruasi, pertumbuhan rambut pada area kemaluan dan ketiak (Ikhlasia et al., 2025)

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menimbulkan perasaan rendah diri dan meningkatkan kecenderungan remaja untuk menghindari interaksi sosial karena merasa penampilannya tidak sesuai dengan standar yang ada di lingkungan sosial (Paramitha et al., 2024).

Selain *body image*, kecemasan sosial pada remaja juga dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga dan lingkungan sekitar. Dukungan emosional yang baik dari keluarga terbukti dapat membantu remaja mengembangkan rasa percaya diri serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi situasi sosial yang menimbulkan kecemasan (Azaria & Syakarofath, 2024).

Gangguan Makan Remaja Putri

Gangguan makan dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang dan dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan seperti konstipasi, tekanan darah rendah, dan detak jantung tidak teratur. Penderita gangguan makan, terutama anoreksia nervosa dan bulimia nervosa, sering mengalami masalah pencernaan, termasuk konstipasi, karena pembatasan asupan makanan yang ekstrem dapat mengurangi jumlah serat yang dikonsumsi, yang penting untuk menjaga kesehatan pencernaan (Micali et al., 2021).

Pada penelitian ini, sebagian besar responden memiliki gangguan makan dengan persentase 52,2%. Tingginya prevalensi gangguan makan pada penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body image*. Remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuh cenderung melakukan pembatasan makan, diet yang tidak sehat sebagai bentuk usaha untuk mengubah penampilan fisiknya (Puspita & Estiningtyas, 2024). Selain itu, perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas sering kali menimbulkan ketidaksiapan psikologis pada remaja, sehingga mereka lebih rentan mengalami gangguan makan akibat tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar tubuh tertentu yang berkembang di masyarakat (Fauzania et al., 2024).

Hal ini ditemukan pada remaja putri SMKN 1 Cikarang Selatan berdasarkan hasil kuesioner EAT-26 yang telah diisi. Sebanyak 47 orang (52,2%) remaja memiliki keinginan untuk kurus.

Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Remaja Putri di SMKN 1 Cikarang Selatan

Tingginya proporsi kecemasan sosial terutama ditemukan pada responden dengan *body image* negatif, yang menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh dapat berkontribusi terhadap meningkatnya rasa takut, cemas, dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial.

Hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial dianalisis menggunakan analisis bivariat dengan uji *chi-square*. Berdasarkan hasil uji tersebut, diperoleh nilai $p = 0,001$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan kecemasan sosial pada remaja putri di SMKN 1 Cikarang Selatan. Hasil ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap *body image* memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi psikososial, khususnya kecemasan sosial. Remaja dengan *body image* negatif memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan sosial dibandingkan dengan remaja yang memiliki *body image* positif.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmanda et al. (2025) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan kecemasan sosial pada remaja putri di SMK. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja putri dengan *body image* negatif cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki *body image* positif. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Prastia et al. (2023) yang menemukan adanya

hubungan yang sangat signifikan antara *body image* dan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial, di mana persepsi negatif terhadap citra tubuh meningkatkan kecenderungan kecemasan dalam interaksi sosial.

Remaja yang tidak percaya pada penampilan tubuhnya biasanya merasa kurang puas, kurang percaya diri, dan menganggap dirinya lebih rendah daripada orang lain. Persepsi negatif terhadap tubuh dapat memengaruhi mental remaja, salah satunya adalah munculnya kecemasan sosial. Hal ini terjadi karena remaja merasa tidak puas dengan penampilan tubuh mereka, sehingga semakin khawatir akan penilaian orang lain di sekitarnya (Palpagan et al., 2025). Remaja yang merasa tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya sering kali membandingkan diri sendiri dengan standar tubuh yang dianggap ideal, baik dari lingkungan sekitar maupun media sosial, hal ini bisa menyebabkan rasa cemas yang berlebihan terhadap penilaian orang lain (Gavrilla Kumayas et al., 2026). Perasaan malu terhadap penampilan fisik dapat menyebabkan remaja menghindari interaksi sosial, mengalami kesulitan mengekspresikan diri, serta merasa tidak nyaman ketika menjadi pusat perhatian (Leigh & Clark, 2018).

Sebaliknya, remaja dengan *body image* positif cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik, merasa nyaman dengan penampilannya, serta tidak terlalu khawatir terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja dalam berinteraksi secara sosial sehingga risiko mengalami kecemasan sosial menjadi lebih rendah (Rahmanda et al., 2025).

Tingginya tingkat kecemasan sosial pada remaja putri dalam penelitian ini berdasarkan hasil pengisian kuesioner SAS-A ditemukan pada poin soal No.1 sebanyak 46 orang (51,1%) remaja putri dan No.2 sebanyak 51 orang (56,6%) remaja putri yang terkait dengan *Fear of Negative Evaluation* (FNE) menunjukkan bahwa responden mengalami kekhawatiran mengenai apa yang orang lain katakan dan orang lain pikirkan tentang mereka. Selain itu, pada poin soal no. 9 dan no.10 sebanyak 49 orang (54,4%) remaja putri terkait dengan *Social Avoidance and Distress-New* (SAD-New), responden juga menunjukkan adanya perasaan gugup saat berkomunikasi dengan orang yang belum dikenal dengan baik, serta merasa malu ketika berada di sekitar orang yang tidak dikenal.

Tingginya tingkat kecemasan sosial pada remaja putri dalam penelitian ini, yang terlihat dari skor pada aspek *Fear of Negative Evaluation* (FNE) dan *Social Avoidance and Distress-New* (SAD-New), menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami ketakutan akan penilaian negatif serta ketidaknyamanan dalam situasi sosial baru. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui perkembangan psikososial remaja, di mana remaja berada pada fase yang sangat sensitif terhadap penerimaan sosial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kecemasan sosial sering muncul pada masa remaja karena meningkatnya kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya, sehingga remaja menjadi lebih rentan terhadap rasa takut ditolak atau dinilai negatif (Jystad et al., 2024). Selain itu, faktor seperti pengalaman *body shaming*, tekanan sosial, dan perbandingan dengan orang lain juga dapat memperkuat kecemasan sosial pada remaja putri (Kurniawan et al., 2024). Hal ini relevan dengan temuan sebelumnya dalam penelitian ini terkait *body image* negatif, yang dapat menjadi pemicu meningkatnya FNE.

Jika kondisi kecemasan sosial ini berlangsung dalam jangka panjang, maka dampaknya dapat cukup serius. Secara akademik, remaja dengan kecemasan sosial cenderung mengalami penurunan kepuasan sekolah, peningkatan absensi, dan hambatan dalam pencapaian pendidikan (Ayeras et al., 2024). Dalam jangka panjang, hal ini bahkan dapat memengaruhi kelanjutan pendidikan hingga perguruan tinggi.

Penelitian oleh (Ranta et al., 2023) menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan sosial pada remaja cukup tinggi dan cenderung meningkat dalam beberapa tahun terakhir, terutama pada remaja perempuan. Selain itu, studi lain juga menemukan bahwa remaja dengan tingkat FNE yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial dan kesulitan dalam situasi sosial baru (Halidu & Kotera, 2024).

Hubungan Body Image dengan Gangguan Makan Remaja Putri di SMKN 1 Cikarang Selatan

Hubungan *body image* dengan gangguan makan dianalisis dengan analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil uji tersebut menunjukkan perolehan nilai *chi-square* yang menunjukkan nilai $p = 0.006$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan gangguan makan pada remaja putri SMKN 1 Cikarang Selatan. Hasil ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap citra tubuh berperan dalam memengaruhi gangguan makan. Remaja dengan *body image* negatif lebih berisiko mengalami gangguan makan dibandingkan dengan remaja yang

memiliki *body image* positif.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan gangguan makan pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Agustian et al. (2024) menunjukkan bahwa remaja putri dengan *body image* negatif cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan makan akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan keinginan untuk mencapai tubuh ideal.

Body image negatif menjadi faktor yang berkontribusi terhadap gangguan makan yang terjadi pada remaja. Remaja yang memiliki persepsi *body image* negatif terhadap bentuk dan ukuran tubuh cenderung merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya serta membandingkan dirinya dengan standar tubuh ideal yang berkembang di lingkungan maupun media sosial (Permanasari et al., 2022). Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan ketakutan berlebihan terhadap kenaikan berat badan sehingga mendorong remaja untuk melakukan berbagai upaya untuk mengubah bentuk tubuhnya (Permanasari et al., 2022).

Sebagai upaya untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan, remaja kemudian melakukan pembatasan asupan makanan secara berlebihan, melewati waktu makan, atau menjalani pola diet ketat tanpa pengawasan, yang merupakan bentuk gangguan makan (Agustian et al., 2024). Hal tersebut, apabila dilakukan secara terus-menerus, dapat mengganggu keseimbangan asupan gizi dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan makan pada remaja (Agustian et al., 2024).

Gangguan makan yang terjadi pada remaja putri dalam penelitian ini dapat dilihat pada hasil pengisian kuesioner EAT-26. Berkaitan dengan diet yang dapat dilihat pada poin soal No. 11, sebanyak 47 orang (52,2%) remaja memiliki keinginan untuk kurus.

Hasil kuesioner EAT-26 tersebut menunjukkan adanya kecenderungan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan dorongan untuk menurunkan berat badan. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja putri dalam penelitian ini memiliki kecenderungan untuk mengubah bentuk tubuhnya ke arah yang lebih kurus, meskipun sebelumnya telah diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori IMT/U normal.

Kondisi ini mengindikasikan adanya ketidaksesuaian antara kondisi fisik aktual dengan persepsi tubuh yang dimiliki, sehingga mengarah pada distorsi *body image*. Keinginan untuk kurus tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti standar kecantikan yang berkembang di masyarakat serta pengaruh media dan figur idola. Remaja cenderung membandingkan dirinya dengan tubuh ideal yang ditampilkan oleh media atau idola, sehingga muncul dorongan untuk memiliki bentuk tubuh yang serupa. Hal ini ditemukan pada kuesioner MBSRQ-AS sebelumnya yang menunjukkan remaja ingin memiliki tubuh seperti idolanya. Studi oleh (Azizah et al., 2020) pada remaja di Tangerang, ditemukan bahwa perilaku mengidolakan (*celebrity worship*) mendorong remaja untuk meniru idolanya, termasuk dalam hal penampilan fisik, sehingga muncul keinginan untuk memiliki tubuh seperti idola tersebut.

Gangguan makan yang berlangsung dalam jangka panjang pada remaja dapat memberikan dampak serius terhadap kesehatan fisik, psikologis, serta kondisi status gizi. Dari sisi status gizi, perilaku seperti pembatasan makan yang ekstrem, binge eating, atau kompensasi (misalnya muntah yang disengaja) dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dan zat gizi. Pada beberapa remaja, hal ini berujung pada kekurangan gizi (*underweight*) akibat asupan yang tidak mencukupi, sementara pada kasus lain justru dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas akibat siklus makan berlebihan dan restriksi yang tidak terkontrol (McCuen-Wurst et al., 2017).

Secara fisik, gangguan makan jangka panjang dapat mengganggu berbagai fungsi tubuh. Asupan zat gizi yang tidak adekuat dapat menyebabkan defisiensi mikronutrien seperti zat besi, kalsium, dan vitamin, yang berdampak pada anemia, penurunan kepadatan tulang (*osteopenia/osteoporosis dini*), serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada remaja (Althunibat et al., 2023). Selain itu, gangguan makan juga dapat memengaruhi sistem metabolisme dan

hormonal, termasuk gangguan menstruasi (amenore) pada remaja putri (Saldanha & Fisher, 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian pada remaja putri SMKN 1 Cikarang Selatan menunjukkan kejadian *body image* negatif mencapai 67,8%. Tingkat kecemasan sosial pada sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi (64,4%), serta lebih dari setengah subjek (52,2%) mengalami gangguan makan. Berdasarkan hasil uji *chi-square*, terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial dan gangguan makan. Remaja putri dengan *body image* negatif cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dan lebih berisiko mengalami gangguan makan dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki *body image* positif.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustian, D. F., Humaira, N., Eka Harap, S., Raya, P., & Tengah, K. (2024). Hubungan Body Image dan IMT dengan Gangguan Makan pada Siswa/i Kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(3), 36–42. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i3.8961>
- Althunibat, O. Y., Saghir, S. A. M., Aladaileh, S. H., & Rawadieh, A. (2023). The impact of weight loss diet programs on anemia, nutrient deficiencies, and organ dysfunction markers among university female students: A cross-sectional study. *Electronic Journal of General Medicine*, 20(1), em436. <https://doi.org/10.29333/EJGM/12675>
- Apriani, E. D., & Trihandayani, D. (2025). Bagaimana Media Sosial Memengaruhi Body Image pada Pengguna Aktif TikTok, Instagram, dan Facebook. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 11(1), 13–17. <https://doi.org/10.22236/jippuhamka.v11i1.18798>
- Apriliana, V., & Suratmini, D. (2024). The Relationship Between Body Dissatisfaction and Social Anxiety in Adolescents Using Instagram Face Filter. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 6(1), 19–26. <https://doi.org/10.20473/PNJ.V6I1.50042>
- Ayeras, S. R., Bumanlag, J., De Guzman, B. F., Reyes, B. M., Ruiz, A. K., & Villarama, J. (2024). Too Anxious to Speak: Assessing the Impact of Social Anxiety on High School Students' Self-Esteem, Academic Performance, and Coping Strategies. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 2(7). <https://doi.org/10.69569/JIP.2024.0169>
- Azaria, R. G., & Syakarofath, N. A. (2024). Peran adverse childhood experience terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 39–45. <https://doi.org/10.22219/COGNICIA.V12I1.30469>
- Azizah, S., Azizah, S. N., & Kristiutami, A. (2020). Celebrity worship and body image satisfaction: An analytical research among adolescents in Tangerang Indonesia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 47–52. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i1.254>
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2024.101841>
- Chiang, J. J., Ko, A., Bower, J. E., Taylor, S. E., Irwin, M. R., & Fuligni, A. J. (2018). Stress, Psychological Resources, and HPA and Inflammatory Reactivity During Late Adolescence. *Development and Psychopathology*, 31(2), 699. <https://doi.org/10.1017/S0954579418000287>
- Choukas-Bradley, S., Maheux, A. J., Aubrey, J. S., Charmaraman, L., Maas, M. K., Nesi, J., Ward, L. M., & Yang, C. C. (2024). Social media use, body image concerns, and disordered eating among adolescents. *Handbook of Children and Screens: Digital Media, Development, and Well-Being from Birth Through Adolescence*, 149–156. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_21/FIGURES/1
- Fauzania, S. N., Solehati, T., & Hidayati, N. O. (2024). The Description of the Body Image of Adolescent Girls During Puberty. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(2), 771–778. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i2.3029>

- Friars, D., Walsh, O., & McNicholas, F. (2023). Assessment and management of cardiovascular complications in eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S40337-022-00724-5/TABLES/5>
- Gavrilla Kumayas, J., Iriani, F., & Dewi, R. (2026). The Role of Social Comparison and Body Image in Forming Appearance Anxiety in Adolescent Girls. *International Journal of Education and Literature*, 5(1), 07–13. <https://doi.org/10.55606/ijel.v5i1.328>
- Halidu, M. D., & Kotera, Y. (2024). Adolescent Social Anxiety, School Satisfaction, Family Emotional Support, and School Absenteeism: Findings from Young-HUNT3 and Norwegian National Education Data. *Journal of Clinical Medicine 2024, Vol. 13, Page 2547*, 13(9), 2547. <https://doi.org/10.3390/JCM13092547>
- Heiden-Rootes, K., Linsenmeyer, W., Levine, S., Oliveras, M., & Joseph, M. (2023). A scoping review of research literature on eating and body image for transgender and nonbinary youth. *Journal of Eating Disorders 2023 11:1*, 11(1), 168-. <https://doi.org/10.1186/S40337-023-00853-5>
- Hidayat, P. (2020). Interaksi Sosial online dan kecemasan sosial sebagai prediktor kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 83–92. <https://doi.org/10.33557/JPSYCHE.V14I2.1159>
- Holgersen, G., Abdi-Dezfuli, S. E., Friis Darrud, S., Stornes Espeset, E. M., Bircow Elgen, I., & Nordgreen, T. (2024). Adolescents' perspectives on a novel digital treatment targeting eating disorders: a qualitative study. *BMC Psychiatry 2024 24:1*, 24(1), 423-. <https://doi.org/10.1186/S12888-024-05866-1>
- Huang, S., & Wan, Z. (2025). Parental rearing styles and adolescent self-esteem: the mediating roles of body image. *BMC Psychology 2025 13:1*, 13(1), 549-. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02887-7>
- Ikhlasia, S., Hafid, R., & Wahyuni Mohamad, R. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Kesiapan Menghadapi Masa Pubertas Pada Remaja Usia 12-13 Tahun Di SMP Negeri 1 Limboto. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(4), 1769–1784. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7177>
- Jystad, I., Haugan, T., Bjerkeset, O., Sund, E. R., Aune, T., Nordahl, H. M., & Vaag, J. R. (2024). School completion and progression to higher education in adolescents with social anxiety: a linkage between Young-HUNT3 and national educational data (2008–2019), Norway. *BMC Public Health 2024 24:1*, 24(1), 833-. <https://doi.org/10.1186/S12889-024-18271-W>
- Kurniawan, V. E., Putra, K. W. R., Sari, G. M., & Vidhiastutik, Y. (2024). SOCIAL ANXIETY SCALE FOR ADOLESCENTS (SAS-A): RELIABILITY TEST. *Literasi Kesehatan Husada: Jurnal Informasi Ilmu Kesehatan*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.60050/LKH.V8I1.19>
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review 2018 21:3*, 21(3), 388–414. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>
- McCuen-Wurst, C., Ruggieri, M., & Allison, K. C. (2017). Disordered eating and obesity: associations between binge eating-disorder, night-eating syndrome, and weight-related co-morbidities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1411(1), 96. <https://doi.org/10.1111/NYAS.13467>
- Micali, N., Treasure, J., & Simonoff, E. (2021). Bulimia Nervosa: a review of the evidence. *The Lancet Psychiatry*, 8(1), 56–67.
- Musial, A., Foye, U., Kakar, S., Jewell, T., Treasure, J., Kalsi, G., Smith, I., Meldrum, L., Bristow, S., Marsh, I., Malouf, C. M., Arora, J., Davies, H., Thompson, E. J., Dutta, R., Schmidt, U., Breen, G., & Herle, M. (2025). Reciprocal longitudinal associations between symptoms of body dissatisfaction and disordered eating, self-harm and suicidal ideation. *The British Journal of Psychiatry*, 1–10. <https://doi.org/10.1192/BJP.2025.10468>
- Padhy, R. K., & Hosseini, S. A. (2023). *Body Image Distortion*.

- Palpagan, M. J., Soetjningsih, C. H., & Wahyuningrum, E. (2025). Body Image and Social Anxiety in Late Adolescent Girls of Toraja Ethnicity. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(10), 11921–11933. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i10.51819>
- Paramitha, M., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2024). Ketidakpuasan tubuh pada remaja: Peranan perfeksionisme dan komparasi sosial dalam media sosial. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(03), 1–11. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i03.11624>
- Permanasari, K., Kartika Amelia Arbi, D., & Penelitian Psikologi dan Kesehatan, B. (2022). Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 776–788. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36592>
- Pogodina, A., Astakhova, T., Dolgikh, O., Lebedeva, L., & Rychkova, L. (2024). Body Dissatisfaction, Weight Status and Health-related Quality of Life in Adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(1), 39–48. <https://doi.org/10.1177/09731342241229837;WGROU:STRING:PUBLICATION>
- Prastia, T. A., Suhadianto, & Pratikto, H. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Journal of Psychological Research*.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). KECEMASAN SOSIAL DITINJAU DARI HARGA DIRI PADA REMAJA STATUS SOSIAL EKONOMI RENDAH. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1), 21–34.
- Puspita, B., & Estiningtyas, D. (2024). *Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Binge Eating Disorder Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun*. 15(1), 70–76.
- Puspita, B., Lestari, A., & Andayani, T. R. (2024a). The Relationship between Fad Diet, Body Image, Stress, Peer Pressure with Eating Disorders in Adolescent Girls Aged 16-18 Years. *Amerta Nutrition*, 8(1), 49–57. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.49-57>
- Puspita, B., Lestari, A., & Andayani, T. R. (2024b). The Relationship between Fad Diet, Body Image, Stress, Peer Pressure with Eating Disorders in Adolescent Girls Aged 16-18 Years. *Amerta Nutrition*, 8(1), 49–57.
- Rahmanda, D. N., Nugrahini, E. Y., Pramudianti, D. N., & Kasiati, K. (2025). The Relationship between Body Image and Social Anxiety for Young Women at SMK Negeri 1 Sine Ngawi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 13(1), 31–38. <https://doi.org/10.33992/JIK.V13I1.3329>
- Ranta, K., Aalto-Setälä, T., Heikkinen, T., & Kiviruusu, O. (2023). Social anxiety in Finnish adolescents from 2013 to 2021: change from pre-COVID-19 to COVID-19 era, and mid-pandemic correlates. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 2023 59:1, 59(1), 121–136. <https://doi.org/10.1007/S00127-023-02466-4>
- Agustian, D. F., Humaira, N., Eka Harap, S., Raya, P., & Tengah, K. (2024). Hubungan Body Image dan IMT dengan Gangguan Makan pada Siswa/i Kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(3), 36–42. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i3.8961>
- Althunibat, O. Y., Saghir, S. A. M., Aladaileh, S. H., & Rawadieh, A. (2023). The impact of weight loss diet programs on anemia, nutrient deficiencies, and organ dysfunction markers among university female students: A cross-sectional study. *Electronic Journal of General Medicine*, 20(1), em436. <https://doi.org/10.29333/EJGM/12675>
- Apriani, E. D., & Trihandayani, D. (2025). Bagaimana Media Sosial Memengaruhi Body Image pada Pengguna Aktif TikTok, Instagram, dan Facebook. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 11(1), 13–17. <https://doi.org/10.22236/jippuhamka.v11i1.18798>
- Apriliana, V., & Suratmini, D. (2024). The Relationship Between Body Dissatisfaction and Social Anxiety in Adolescents Using Instagram Face Filter. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 6(1), 19–26. <https://doi.org/10.20473/PNJ.V6I1.50042>
- Ayeras, S. R., Bumanlag, J., De Guzman, B. F., Reyes, B. M., Ruiz, A. K., & Villarama, J. (2024). Too Anxious to Speak: Assessing the Impact of Social Anxiety on High School Students' Self-Esteem,

- Academic Performance, and Coping Strategies. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 2(7). <https://doi.org/10.69569/JIP.2024.0169>
- Azaria, R. G., & Syakarofath, N. A. (2024). Peran adverse childhood experience terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 39–45. <https://doi.org/10.22219/COGNICIA.V12I1.30469>
- Azizah, S., Azizah, S. N., & Kristiutami, A. (2020). Celebrity worship and body image satisfaction: An analytical research among adolescents in Tangerang Indonesia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 47–52. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i1.254>
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 52, 101841. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2024.101841>
- Chiang, J. J., Ko, A., Bower, J. E., Taylor, S. E., Irwin, M. R., & Fuligni, A. J. (2018). Stress, Psychological Resources, and HPA and Inflammatory Reactivity During Late Adolescence. *Development and Psychopathology*, 31(2), 699. <https://doi.org/10.1017/S0954579418000287>
- Choukas-Bradley, S., Maheux, A. J., Aubrey, J. S., Charmaraman, L., Maas, M. K., Nesi, J., Ward, L. M., & Yang, C. C. (2024). Social media use, body image concerns, and disordered eating among adolescents. *Handbook of Children and Screens: Digital Media, Development, and Well-Being from Birth Through Adolescence*, 149–156. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_21/FIGURES/1
- Fauzania, S. N., Solehati, T., & Hidayati, N. O. (2024). The Description of the Body Image of Adolescent Girls During Puberty. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(2), 771–778. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i2.3029>
- Friars, D., Walsh, O., & McNicholas, F. (2023). Assessment and management of cardiovascular complications in eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S40337-022-00724-5/TABLES/5>
- Gavrilla Kumayas, J., Iriani, F., & Dewi, R. (2026). The Role of Social Comparison and Body Image in Forming Appearance Anxiety in Adolescent Girls. *International Journal of Education and Literature*, 5(1), 07–13. <https://doi.org/10.55606/ijel.v5i1.328>
- Halidu, M. D., & Kotera, Y. (2024). Adolescent Social Anxiety, School Satisfaction, Family Emotional Support, and School Absenteeism: Findings from Young-HUNT3 and Norwegian National Education Data. *Journal of Clinical Medicine 2024, Vol. 13, Page 2547, 13(9)*, 2547. <https://doi.org/10.3390/JCM13092547>
- Heiden-Rootes, K., Linsenmeyer, W., Levine, S., Oliveras, M., & Joseph, M. (2023). A scoping review of research literature on eating and body image for transgender and nonbinary youth. *Journal of Eating Disorders 2023 11:1, 11(1)*, 168-. <https://doi.org/10.1186/S40337-023-00853-5>
- Hidayat, P. (2020). Interaksi Sosial online dan kecemasan sosial sebagai prediktor kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 83–92. <https://doi.org/10.33557/JPSYCHE.V14I2.1159>
- Holgersen, G., Abdi-Dezfuli, S. E., Friis Darrud, S., Stornes Espeset, E. M., Bircow Elgen, I., & Nordgreen, T. (2024). Adolescents' perspectives on a novel digital treatment targeting eating disorders: a qualitative study. *BMC Psychiatry 2024 24:1, 24(1)*, 423-. <https://doi.org/10.1186/S12888-024-05866-1>
- Huang, S., & Wan, Z. (2025). Parental rearing styles and adolescent self-esteem: the mediating roles of body image. *BMC Psychology 2025 13:1, 13(1)*, 549-. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02887-7>
- Ikhlasia, S., Hafid, R., & Wahyuni Mohamad, R. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Kesiapan Menghadapi Masa Pubertas Pada Remaja Usia 12-13 Tahun Di SMP Negeri 1 Limboto. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(4), 1769–1784. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7177>

- Jystad, I., Haugan, T., Bjerkeset, O., Sund, E. R., Aune, T., Nordahl, H. M., & Vaag, J. R. (2024). School completion and progression to higher education in adolescents with social anxiety: a linkage between Young-HUNT3 and national educational data (2008–2019), Norway. *BMC Public Health* 2024 24:1, 24(1), 833-. <https://doi.org/10.1186/S12889-024-18271-W>
- Kurniawan, V. E., Putra, K. W. R., Sari, G. M., & Vidhiastutik, Y. (2024). SOCIAL ANXIETY SCALE FOR ADOLESCENTS (SAS-A): RELIABILITY TEST. *Literasi Kesehatan Husada: Jurnal Informasi Ilmu Kesehatan*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.60050/LKH.V8I1.19>
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review* 2018 21:3, 21(3), 388–414. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>
- McCuen-Wurst, C., Ruggieri, M., & Allison, K. C. (2017). Disordered eating and obesity: associations between binge eating-disorder, night-eating syndrome, and weight-related co-morbidities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1411(1), 96. <https://doi.org/10.1111/NYAS.13467>
- Micali, N., Treasure, J., & Simonoff, E. (2021). Bulimia Nervosa: a review of the evidence. *The Lancet Psychiatry*, 8(1), 56–67.
- Musial, A., Foye, U., Kakar, S., Jewell, T., Treasure, J., Kalsi, G., Smith, I., Meldrum, L., Bristow, S., Marsh, I., Malouf, C. M., Arora, J., Davies, H., Thompson, E. J., Dutta, R., Schmidt, U., Breen, G., & Herle, M. (2025). Reciprocal longitudinal associations between symptoms of body dissatisfaction and disordered eating, self-harm and suicidal ideation. *The British Journal of Psychiatry*, 1–10. <https://doi.org/10.1192/BJP.2025.10468>
- Padhy, R. K., & Hosseini, S. A. (2023). *Body Image Distortion*.
- Palpagan, M. J., Soetjningsih, C. H., & Wahyuningrum, E. (2025). Body Image and Social Anxiety in Late Adolescent Girls of Toraja Ethnicity. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(10), 11921–11933. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i10.51819>
- Paramitha, M., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2024). Ketidakpuasan tubuh pada remaja: Peranan perfeksionisme dan komparasi sosial dalam media sosial. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(03), 1–11. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i03.11624>
- Permanasari, K., Kartika Amelia Arbi, D., & Penelitian Psikologi dan Kesehatan, B. (2022). Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 776–788. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36592>
- Pogodina, A., Astakhova, T., Dolgikh, O., Lebedeva, L., & Rychkova, L. (2024). Body Dissatisfaction, Weight Status and Health-related Quality of Life in Adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(1), 39–48. <https://doi.org/10.1177/09731342241229837;WGROU:STRING:PUBLICATION>
- Prastia, T. A., Suhadianto, & Pratikto, H. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Journal of Psychological Research*.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). KECEMASAN SOSIAL DITINJAU DARI HARGA DIRI PADA REMAJA STATUS SOSIAL EKONOMI RENDAH. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1), 21–34.
- Puspita, B., & Estiningtyas, D. (2024). *Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Binge Eating Disorder Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun*. 15(1), 70–76.
- Puspita, B., Lestari, A., & Andayani, T. R. (2024a). The Relationship between Fad Diet, Body Image, Stress, Peer Pressure with Eating Disorders in Adolescent Girls Aged 16-18 Years. *Amerta Nutrition*, 8(1), 49–57. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.49-57>
- Puspita, B., Lestari, A., & Andayani, T. R. (2024b). The Relationship between Fad Diet, Body Image, Stress, Peer Pressure with Eating Disorders in Adolescent Girls Aged 16-18 Years. *Amerta Nutrition*, 8(1), 49–57.

- Rahmanda, D. N., Nugrahini, E. Y., Pramudianti, D. N., & Kasiati, K. (2025). The Relationship between Body Image and Social Anxiety for Young Women at SMK Negeri 1 Sine Ngawi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 13(1), 31–38. <https://doi.org/10.33992/JIK.V13I1.3329>
- Ranta, K., Aalto-Setälä, T., Heikkinen, T., & Kiviruusu, O. (2023). Social anxiety in Finnish adolescents from 2013 to 2021: change from pre-COVID-19 to COVID-19 era, and mid-pandemic correlates. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 2023 59:1, 59(1), 121–136. <https://doi.org/10.1007/S00127-023-02466-4>
- Resha, R., & Izzaty, R. E. (2025). Self-Esteem and Social Comparison as a Predictor of Body Image in Adolescent Girls. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(10), 12152–12166. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i10.51468>
- Rizqiyah, 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).
- Rodgers, R. F., Simone, M., Franko, D. L., Eisenberg, M. E., Loth, K., & Neumark-Sztainer, D. (2021). The longitudinal relationship between family and peer teasing in young adulthood and later unhealthy weight control behaviors: The mediating role of body image. *International Journal of Eating Disorders*, 54(5), 831–840. <https://doi.org/10.1002/eat.23492>
- Saldanha, N., & Fisher, M. (2022). Menstrual disorders in adolescents and young adults with eating disorders. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(8). <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2022.101240>
- Shabira, F., & Uyun, Q. (2023). Harga Diri dan Kebersyukuran Sebagai Prediktor Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar K-pop. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 28(1). <https://doi.org/10.20885/PSIKOLOGIKA.VOL28.ISS1.ART7>
- Sitompul, L. K., Stevani, L. D., Fauziah, R., & Putri, V. T. (2021). Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 5(2), 501–512.
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s68344>
- Yi-Ting, T., Xian, L. J., & Weng-Tink, C. (2025). Body dissatisfaction and anxiety predict binge eating and eating disorder psychopathology in Malaysian adolescent girls and young women. *Discover Mental Health* 2025 5:1, 5(1), 171-. <https://doi.org/10.1007/S44192-025-00300-8>
- Yuliana, M., & Mustikasari. (2018). *Hubungan Peer and Parent Attachment dengan Gangguan Perilaku makan Pada Remaja SMA*. 3(2).
- Zahirah, F., & Wirjatmadi, B. (2024). The Correlation between Body Image and Eating Disorder with Nutritional Status in Adolescent Girls 15-18 Years Old. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 397–403. <https://doi.org/10.20473/MGK.V13I1.2024.397-403>
- Zaidhan, E., Aisi, F. M., & Tiara, M. (2023). *Social Anxiety Pada Mahasiswa Yang Mengalami Adiksi Media Sosial*. 1(1), 305–316.