

Kecemasan Sosial Dewasa Awal: Adakah Peran Kecenderungan Kecanduan Media Sosial dan *Body Dissatisfaction*?

Farikha Aslamiyah

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dyan Evita Santi

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Aliffia Ananta

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : dyanevita@untag-sby.ac.id

Abstract

This research aims to determine the relationship between social media addiction tendencies and body dissatisfaction with social anxiety in early adulthood. Social anxiety refers to the behavior of withdrawing from social environments, referring to nervous behavior when meeting other people. This research used quantitative methods involving a population of 81,790 students who were studying at tertiary institutions in Sukolilo District involving 12 universities. The research subjects consisted of 271 early adult students, aged 18-25 years, who were selected by accidental sampling. Data were collected using a Likert scale, with instruments using the social anxiety scale of La Greca & Lopez theory, the social media addiction tendency scale of Griffiths theory, and the body dissatisfaction scale of Rosen & Reiter theory. Multiple linear regression analysis shows that there is a simultaneous relationship between social media addiction tendencies and body dissatisfaction with social anxiety. Partially, a positive relationship was found between the tendency to be addicted to social media and social anxiety, as well as body dissatisfaction and social anxiety.

Keywords: *Social anxiety; social media addiction tendencies; body dissatisfaction*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kecenderungan kecanduan media sosial dan *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial pada dewasa awal. Kecemasan sosial merujuk pada perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, merujuk pada perilaku gugup bertemu orang lain. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan populasi sebanyak 81.790 mahasiswa yang sedang menempuh perguruan tinggi di Kecamatan Sukolilo dengan melibatkan 12 Universitas. Subjek penelitian terdiri dari 271 mahasiswa dewasa awal, berusia 18-25 tahun, yang dipilih secara accidental sampling. Pengumpulan data menggunakan skala likert, dengan instrument menggunakan skala kecemasan sosial teori La Greca & Lopez, skala kecenderungan kecanduan media sosial teori Griffith, dan skala *body dissatisfaction* teori Rosen & Reiter. Analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan simultan antara kecenderungan kecanduan media sosial dan *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial. Secara parsial, ditemukan hubungan positif antara kecenderungan kecanduan media sosial dan kecemasan sosial, serta *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial.

Kata kunci: *Kecemasan sosial; kecenderungan kecanduan media sosial; body dissatisfaction*

Pendahuluan

Perjalanan hidup manusia di dunia melalui beberapa fase kehidupan, dimulai dari masa bayi, remaja, kemudian menjadi tua, Para ahli psikologi perkembangan mengidentifikasi adanya tiga fase dalam perkembangan masa dewasa, yaitu dewasa awal, dewasa tengah, dan juga dewasa akhir (King, 2013). Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Dimana sudah mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lain terutama dari orang tua, baik secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis. Mereka akan mengupayakan untuk menjadi orang yang lebih mandiri lagi, segala upaya akan dilakukan agar tidak bergantung lagi kepada orang lain. Erikson 1950 (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001).

Dimana pada masa dewasa awal individu mulai memikirkan dengan serius tentang masa depannya serta hal apa saja yang ia ingin capai dalam kehidupan. Setiap perjalanan hidup seseorang, pastinya akan mengalami sebuah perasaan cemas. Kecemasan adalah suatu reaksi normal terhadap sesuatu yang menimpa hampir semua orang yang ditandai dengan rasa kekhawatiran, kegelisahan, dan takut yang kadang-kadang dialami tingkatan yang berbeda.

Terdapat 3 macam gangguan kecemasan diantaranya gangguan panik, gangguan obsesif kompulsif, dan gangguan fobia. Dimana gangguan fobia ini lebih sering dialami pada individu dewasa awal. Yaitu ketakutan menetap dan tidak rasional yang secara umum terjadi karena keberadaan orang liana tau orang dikenal. Individu seringkali menghindari situasi yang membuatnya diamati dan menunjukkan otanda-tanda kecemasan (Saleh, 2019).

Peneliti melakukan survei awal pada 16-19 September 2023 melalui penyebaran kuesioner secara acak terhadap 46 mahasiswa kategori dewasa awal usia 18-25 tahun di berbagai perguruan tinggi di Kecamatan Sukolilo, kota Surabaya mengenai kecemasan sosial, didapatkan hasil bahwa 47% atau 68 mahasiswa memenuhi ketiga aspek yang dipaparkan La Greca & Lopez (1998), yaitu 1) ketakutan akan evaluasi negatif, 2) penghindaran sosial dan perasaan tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, dan 3) penghindaran sosial dan perasaan tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Menurut Erikson (1950) masa dewasa awal yakni masa dimana individu berusaha mengembangkan diri dengan menjalin relasi sosial yang lebih luas. Penggunaan jejaring sosial penting bagi seorang dewasa muda untuk memenuhi kebutuhan individual dan interpersonalnya. Praktisnya penggunaan internet mendorong kenyamanan individu dalam menjalin hubungan sosial secara daring, yang ditandai dengan meningkatnya perilaku mereka dalam menghabiskan waktu luang untuk mengakses media sosial. Apabila seseorang sampai bergantung terhadap situs jejaring sosial dan menjadi kecanduan, maka akan menimbulkan dampak negatif dalam kehidupannya Maheswari & Dwiutami (2013). Keterampilan sosial yang tidak optimal berpotensi memunculkan kecemasan sosial pada dewasa awal. Individu dengan kecemasan sosial memiliki kepercayaan diri yang rendah untuk berinteraksi dengan orang lain dan memilih menarik diri dari pergaulan sosial.

Hal ini menyebabkannya memiliki kecenderungan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan.

Pada tahun berkembangnya masa dewasa awal menurut Hurlock (1996) yakni menjadi warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum, suatu usia reproduktif yang ditandai dengan membentuk rumah tangga, Penampilan akan dianggap penting dan utama bagi individu dengan masa dewasa awal. Oleh sebab itu, individu mulai sering membandingkan penampilan fisiknya, khususnya bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh individu lain yang dianggapnya lebih menarik. Ketika individu terlalu mengkhawatirkan secara berlebihan akan bentuk fisiknya dan muncul kesenjangan dengan apa yang diinginkan oleh individu dewasa awal. Munculnya pandangan negatif individu pada dirinya dikarenakan banyaknya individu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya atau munculnya sikap *body dissatisfaction*.

Dalam penjelasan mengenai kecemasan sosial dan factor penyebabnya, mengantarkan pada sebuah identifikasi masalah, yang dapat ditemukan dengan melihat antara *das sein* dan *das sollen*. *Das sein* pada penelitian ini adalah: adanya kecemasan sosial dalam diri individu yang disebabkan oleh ketergantungan menggunakan media sosial dan rasa tidak puas akan tubuh (*body dissatisfaction*). *Das Sollen* pada penelitian ini adalah: Kesadaran diri yang baik dalam menggunakan media sosial dengan mengetahui Batasan waktu dimana individu harus berhenti menggunakan media sosial secara terus menerus serta bersikap dewasa dan bijaksana, saat apa yang diinginkan tidak dapat terealisasikan dalam kenyataan. Maka, dapat dilihat bahwa adanya *gap* atau ketidakselarasan antara *Das sein* dan *Das sollen* yakni terdapat kondisi ketergantungan dalam menggunakan media sosial dan adanya rasa tidak puas akan bentuk tubuh yang individu miliki (*Body Dissatisfaction*) yang semakin menyebabkan individu mengalami kecemasan sosial.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan tentang kecemasan sosial maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam tentang Hubungan antara Kecenderungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial dan *Body Dissatisfaction* dengan kecemasan sosial pada dewasa awal.

Metode

Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang menekankan pada analisis data berupa data angka yang diolah menggunakan metoda statistika. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian korelasional dimana dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara kecenderungan kecanduan media sosial dan *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial pada dewasa awal.

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang terdiri dari dua variabel bebas (X) yaitu kecenderungan kecanduan media sosial sebagai variabel (X1) dan *body dissatisfaction* sebagai variabel (X2), serta satu variabel (Y) yaitu kecemasan sosial.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh perguruan tinggi di Kecamatan Sukolilo dengan melibatkan 12 Universitas dengan jumlah 81.790 mahasiswa. pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan menggunakan *accidental sampling*. Berikut adalah partisipan dalam penelitian ini yang harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Laki-laki / Perempuan berusia 18-25 tahun.
2. Aktif menggunakan media sosial
3. Mahasiswa aktif yang berkuliah di daerah Kecamatan Sukolilo, Surabaya.

Sampel pada penelitian ini ditentukan menggunakan tabel *Issac & Michael*. Sehingga partisipan dalam penelitian ini diperoleh sebanyak 271 orang.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data menggunakan tiga skala yakni skala kecemasan sosial, skala kecenderungan kecanduan media sosial, dan skala *body dissatisfaction*. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu kuisioner berisi skala likert dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam kuisioner aitem yang digunakan peneliti ini terdapat pernyataan positif / mendukung (*favourable*) dan pernyataan negatif / tidak mendukung (*unfavourable*). Subjek diminta untuk menjawab setiap pernyataan dengan memilih kategori yang sesuai dengan keadaan yang dialami subjek.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25.00 *for windows*

Hasil

Uji Asumsi

Penelitian ini menggunakan 3 variabel yakni variabel kecemasan sosial, kecenderungan kecanduan media sosial, dan variabel *body dissatisfaction*. Uji asumsi pada 3 variabel ini yaitu menggunakan 4 uji Normalitas, uji Linieritas, Uji Multikolinieritas dan Uji Heterokedastisitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Asympt Sig. (2-tailed)	Keterangan
0,200	P > 0,05 (Normal)

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows

Hasil uji normalitas sebaran pada penelitian ini untuk variabel kecemasan sosial yang menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi $p = 0,200$ ($p > 0,05$), maka artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	1,115	0,390
<i>Body Dissatisfacotion</i>	0,991	0,546

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows

Hasil uji linieritas hubungan variabel kecemasan sosial dengan kecenderungan kecanduan media sosial didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,390 > 0,05. Artinya ada hubungan yang linear antara variabel kecemasan sosial dan kecenderungan kecanduan media sosial. Serta hasil uji linieritas hubungan variabel kecemasan sosial dan *body dissatisfaction* didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,545 > 0,05. Artinya ada hubungan yang linear antara variabel kecemasan sosial dan *body dissatisfaction*.

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	0,365	2,739	Tidak terjadi mutikolinieritas
<i>Body Dissatisfacotion</i>	0,365	2,739	Tidak terjadi multikolinieritas

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows

Hasil uji multikolinieritas antara variabel kecenderungan kecanduan media sosial (X1) dan *body dissatisfaction* (X2) diperoleh nilai *tolerance* = 0,365 > 0,10 dan nilai VIF = 2,739 < 10,00. Maka diartikan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antara variabel kecenderungan kecanduan media sosial (X1) dan variabel *body dissatisfaction* (X2).

Tabel 4. Hasil Uji Heterokedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	0,396	Tidak terjadi heterokedastisitas
<i>Body Dissatisfacotion</i>	0,878	Tidak terjadi heterokedastisitas

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows

Hasil uji heterokedastisitas terhadap variabel kecenderungan kecanduan media sosial dan *body dissatisfaction*, diperoleh nilai signifikansi 0,396 ($p > 0,05$) pada variabel kecenderungan kecanduan media sosial dan diperoleh nilai signifikansi 0,878 ($p > 0,05$) pada variabel *body dissatisfaction*. Dapat diartikan tidak terjadi heterokedastisitas pada kedua variabel.

Hasil Hipotesis

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang datanya dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda. Partisipan dalam penelitian

ini merupakan mahasiswa aktif dari 12 Universitas yang ada di Kecamatan Sukolilo dengan jumlah 271 responden. Penyebaran kuisioner berisi skala kecemasan sosial skala kecanduan media sosial, dan skala *body dissatisfaction*.

Tabel 5. Hasil Penelitian Hipotesis 1

Variabel	R	R	F	Sig.	Keterangan
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial – <i>Body dissatisfaction</i>	0,692	0,832	300,480	0,000	Sangat Signifikan

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows

uji hipotesis pertama dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dan menggunakan regresi simultan. Hubungan kedua variabel independent kecenderungan kecanduan media sosial dan *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari F sebesar 300,480 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kecenderungan kecanduan media sosial dan *body dissatisfaction* terhadap kecemasan sosial dewasa awal. Hubungan kedua variabel sebesar 69,2% terhadap kecemasan sosial, sedangkan 30,8% lainnya berhubungan dengan variabel lain.

Tabel 6. Hasil Penelitian Hipotesis 2

Variabel	T	Sig.	Keterangan
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	10,654	0,000	Sangat Signifikan

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dan menggunakan regresi parsial. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari nilai t regresi sebesar 10,654 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kecenderungan kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial dewasa awal.

Tabel 7. Hasil Penelitian Hipotesis 3

Variabel	T	Sig.	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction</i>	7,323	0,000	Sangat Signifikan

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows

Uji hipotesis ketiga dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dan menggunakan regresi parsial. Berdasarkan hasil analisis yang

diperoleh dari nilai t regresi sebesar 7,323 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p > 0,01$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial dewasa awal.

Pembahasan

Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis, yang dimana hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara kecenderungan kecanduan media sosial dan *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial pada dewasa awal. Maka hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Ini menunjukkan bahwa kecenderungan kecanduan media sosial dan *body dissatisfaction* yang tinggi memiliki hubungan yang signifikan sehingga dapat meningkatkan kecemasan sosial pada dewasa awal.

Masa dewasa awal yakni masa dimana individu berusaha mengembangkan diri dengan menjalin relasi sosial yang lebih luas. Penggunaan jejaring sosial penting bagi seorang dewasa muda untuk memenuhi kebutuhan individual dan interpersonalnya. Penggunaan situs jejaring sosial yang berlebihan dapat menghabiskan waktu sehingga pekerjaan yang harus dikerjakan terbengkalai. Hal ini menyebabkannya memiliki kecenderungan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan atau kecanduan media sosial, serta dimana pada masa dewasa awal alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya.

Hurlock (1996) menyatakan bahwa pada masa dewasa awal, penampilan akan dianggap penting dan utama bagi individu, khususnya bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh individu lain yang dianggapnya lebih menarik. Ketika individu terlalu mengkhawatirkan secara berlebihan akan bentuk fisiknya dan muncul kesenjangan dengan apa yang diinginkan oleh individu dewasa awal maka muncul sikap *body dissatisfaction*.

hipotesis kedua pada penelitian ini diterima dan terdapat hubungan positif antara kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial. Hal ini sejalan dengan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Caturtami & Sumaryanti (2021) mengemukakan bahwa ada pengaruh dimana intensitas pengguna media sosial terhadap kecemasan sosial mahasiswa di Kota Bandung. Sejalan dengan penelitian dari Evelin & Olivia (2022) yang menunjukkan kekuatan hubungan sedang antara kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial dengan arah positif yang artinya semakin tinggi kecanduan media sosial maka semakin tinggi pula kecemasan sosial.

penggunaan internet mendorong kenyamanan individu dalam menjalin hubungan sosial secara daring, yang ditandai dengan meningkatnya perilaku mereka dalam menghabiskan waktu luang untuk mengakses media sosial. Pemakaian yang implusif bukan tidak mungkin memunculkan masalah baru bagi individu sehingga terkadang mengakibatkan perilaku negatif seperti menunda pekerjaan, mengabaikan kegiatan atau tugas yang dilakukan, penurunan produktivitas dalam bekerja, belajar, dan sebagainya

hipotesis ketiga pada penelitian ini juga diterima dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial. Hal ini

menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* yang diterima dewasa awal dapat mempengaruhi kecemasan sosial. Dewasa awal yang memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi akan menjadikan individu takut akan penilaian negative dari orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Penelitian dari Prastis, Praktiko & Suhadianto (2023) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial., yang mengemukakan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial di Surabaya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muharram, Zahara & Amalia (2023) yang mengemukakan bahwa ada hubungan yang positif antara citra tubuh dan kecemasan sosial pada dewasa awal.

Ciri-ciri individu yang memiliki kecanduan media sosial memiliki keterampilan sosial yang tidak optimal, memiliki kepercayaan diri yang rendah untuk berinteraksi dengan orang lain dan memilih menarik diri dari pergaulan sosial, hal ini menyebabkannya memiliki kecenderungan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan. berpotensi memunculkan kecemasan sosial pada dewasa awal. ciri-ciri dari *body dissatisfaction* mulai sering membandingkan penampilan fisiknya, khususnya bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh individu lain yang dianggapnya lebih menarik. Oleh karena itu, jika individu memiliki kecanduan media sosial dan *body dissatisfaction* yang tinggi, maka individu cenderung memiliki kecemasan sosial yang tinggi juga.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan kepada responden dewasa awal dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dalam pengambilan sampel pada penelitian ini. dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan hubungan positif yang sangat signifikan antara kecenderungan kecanduan media sosial terhadap kecemasan sosial pada dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan kecanduan media sosial maka semakin tinggi juga kecemasan sosial pada dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah juga kecemasan sosial pada dewasa awal. Begitupun juga terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* pada dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* pada dewasa awal, maka semakin tinggi juga kecemasan sosial pada dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah *body dissatisfaction*, maka semakin rendah juga kecemasan sosial pada dewasa awal.

Saran dari peneliti pada penelitian ini adalah untuk dewasa awal diharapkan Individu pada masa dewasa awal diharapkan untuk mempunyai kesadaran diri yang baik dan membatasi waktu dalam menggunakan media sosial secara terus-menerus, membat maka individu dapat mengelola pikirannya, membangun relasi yang luas dalam kehidupan sosialnya sehingga kecenderungan kecemasan sosial dalam dirinya akan rendah pula. Serta individu pada dewasa awal mampu bersikap dewasa, bijaksana, tanpa ada kesenjangan antara pola pikir individu dengan orang lain, maka individu dapat lebih percaya diri, sehingga kecenderungan kecemasan sosial akan

rendah. Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan subjek berbeda seperti pada remaja, memperhatikan variabel lain yang berpengaruh terhadap kecemasan sosial seperti variabel spotlight effect, serta metodologi penelitian yang berbeda pula seperti penggunaan metodologi kualitatif.

Referensi

- Caturtami, C. Y. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 300-304.
- Erikson, E. H. (1950). Growth and crises of the "healthy personality." In M. J. E. Senn (Ed.), *Symposium on the healthy personality* (pp. 91–146). Josiah Macy, Jr. Foundation.
- Evelin, O. (2022). *Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja di SMA N 15 Padang* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Griffiths, M.D. (2000). Does internet and computer "addiction" exist?: Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/4d3e/28db77fa52dab9a4461e5185f9a2daca706.pdf>.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- King, Laura A. 2013. *Psikologi umum jilid 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- La Greca, A., & Lopez, M. (1998). Social Anxiety Among Adolescent : Linkages With Peer Relation And Friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, Vol 26 (2). 83-94
- Maheswari, J., & Dwiutami, L. (2013). Pola perilaku dewasa muda yang kecenderungan kecanduan situs jejaring sosial. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 2(1), 51-62.
- 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.
- 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.
- Rosen, J. C. & Reiter, J. (1996). Development of the body dismorphic disorder examination. *Pergamon*, 34 (9), 755-766. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(96\)00024-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00024-1)
- Saleh, U. (2019). *Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan)*. Kesehatan, 1-58.