

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA

Affifa Mawardya Putri^{1*}, Sekani Niriya¹, Eka Wisanti¹

¹*Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Jalan Mustafa Sari No. 05, Tangkerang Selatan, Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau, Indonesia

*afifamawardya@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri. Konsep diri yang negatif dapat meningkatkan risiko terjadinya kecemasan sosial pada remaja, yang berdampak pada kemampuan berinteraksi dan penyesuaian diri di lingkungan sosial. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja di SMPN 13 Pekanbaru. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMPN 13 Pekanbaru. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik proportional random sampling yang berjumlah 196 siswa/i. Instrumen penelitian berupa kuesioner konsep diri dan kuesioner kecemasan sosial yang telah diuji validitas dengan nilai 0,387 dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpa 0,775 dan kecemasan sosial 0,730. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan nilai p -value sebesar $0,095 > 0,05$ yang menandakan tidak adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat di ambil bahwa konsep diri tidak memberikan hubungan yang signifikan terhadap kecemasan sosial. Kesimpulan: Konsep diri memiliki peran penting terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja. Pembentukan konsep diri yang positif perlu mendapat perhatian dari sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan untuk mencegah dan menurunkan kecemasan sosial pada remaja.

Kata kunci: konsep diri, kecemasan sosial, remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONCEPT AND THE LEVEL OF SOCIAL ANXIETY IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transitional period characterized by physical, psychological, and social changes that influence self-concept formation. A negative self-concept may increase the risk of social anxiety, affecting adolescents' ability to interact and adapt socially. Objective: This study aimed to determine the relationship between self-concept and the level of social anxiety among adolescents at SMPN 13 Pekanbaru. Methods: This study employed a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach. The study population consisted of all students at SMPN 13 Pekanbaru. The sample was determined using the Slovin formula with proportional random sampling, resulting in a sample size of 196 students. The research instruments consisted of a self-concept questionnaire and a social anxiety questionnaire, which had been tested for validity with a value of 0.387 and reliability with a Cronbach's Alpha value of 0.775 for self-concept and 0.730 for social anxiety. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods with the Chi-Square test at a significance level of 0.05. Results: The results of the study indicate a p -value of $0.095 > 0.05$, indicating that there is no significant relationship between self-concept and levels of social anxiety among adolescents. Based on these findings, it can be concluded that self-concept does not have a significant relationship with social anxiety. Conclusion: Self-concept plays an important role in influencing social anxiety levels among adolescents. Efforts to develop a positive self-concept are essential to reduce social anxiety in adolescents.

Keywords: self-concept, social anxiety, adolescents

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial yang signifikan yang memengaruhi perkembangan dan perilaku individu (Rezeki et al., 2025). Selama periode ini, remaja mengalami pertumbuhan fisik yang cepat dan tuntutan sosial yang meningkat, yang memerlukan adaptasi yang efektif (Wang et al., 2025). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja didefinisikan sebagai rentang usia 12–24 tahun, di mana terjadi pertumbuhan fisik yang dipercepat dan perkembangan psikososial (World Health Organization, 2024). Di Indonesia, Kementerian Kesehatan mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–18 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2022). Secara global, di Indonesia remaja menyumbang sekitar 17% dari total populasi atau setara 46 juta populasi, terutama di daerah perkotaan di mana tekanan sosial lebih terasa (World Health Organization, 2024).

Perkembangan remaja secara fundamental dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan lingkungannya. Faktor lingkungan, pola perilaku, dan sikap sosial secara signifikan membentuk perkembangan emosional dan sosial remaja, terutama selama periode pertumbuhan yang cepat (Yeo et al., 2021). Dinamika perkembangan ini seringkali mendorong remaja untuk secara aktif mengeksplorasi identitas dan persepsi diri mereka (Windasari, 2025). Konsep diri memainkan peran sentral dalam perkembangan remaja dan merujuk pada persepsi, penilaian, dan pemahaman individu tentang dirinya sendiri. Hal ini mencakup bagaimana individu memandang kualitas pribadi mereka, bagaimana mereka merasa tentang diri mereka sendiri, dan bagaimana mereka membayangkan diri mereka dalam kaitannya dengan aspirasi dan harapan mereka (Rezeki et al., 2025). Selama masa remaja, konsep diri menjadi semakin kompleks saat individu berusaha mengintegrasikan perubahan fisik, umpan balik sosial, dan nilai-nilai pribadi menjadi gambaran diri yang kohesif (Wang et al., 2025).

Perubahan fisik selama masa remaja, terutama yang terkait dengan pubertas, berkontribusi secara signifikan pada pembentukan konsep diri. Remaja mengalami perubahan tubuh yang cepat dan pematangan seksual, yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, stabilitas emosional, dan interaksi sosial mereka (Fadhila & Pratiwi, 2026). Pengetahuan yang terbatas dan strategi penyesuaian yang tidak memadai terkait dengan perubahan ini dapat meningkatkan kerentanan emosional di kalangan remaja (Rizky et al., 2024). Periode transisi remaja sering digambarkan sebagai fase “badai dan tekanan,” yang ditandai dengan ketidakstabilan emosional, rasa takut, dan ketidaknyamanan akibat perubahan biologis dan sosial (World Health Organization, 2024). Remaja seringkali kesulitan menyesuaikan diri dengan peran dan ekspektasi baru sambil berusaha membangun identitas mereka melalui penampilan, gaya komunikasi, dan perilaku (Di Blasi et al., 2015). Ketidakseimbangan emosional pada tahap ini dapat menyebabkan remaja menunjukkan reaksi berlebihan, keraguan diri, atau penarikan diri sosial (Rifia, 2025).

Konsep diri secara signifikan mempengaruhi perilaku dan respons emosional. Individu cenderung berperilaku sesuai dengan cara mereka memandang diri sendiri. Remaja dengan konsep diri negatif lebih cenderung merasa tidak kompeten, menghindari tantangan, dan mengalami gangguan psikologis (Windasari, 2025). Sebaliknya, remaja dengan konsep diri positif lebih mampu beradaptasi secara sosial, menetapkan tujuan, dan memiliki ketahanan (Kristanti & K, 2022). Selain tantangan konsep diri, remaja rentan terhadap gangguan kecemasan, terutama kecemasan sosial. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman, gugup, atau cemas yang dapat mengganggu konsentrasi dan fungsi sehari-hari (Rifia, 2025). Kecemasan sosial secara khusus merujuk pada rasa takut dan ketidaknyamanan berlebihan dalam situasi sosial akibat kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain (Yeo et al., 2021).

Gangguan kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum di dunia dan sering muncul pada masa remaja. Gangguan ini ditandai dengan rasa takut yang persisten terhadap interaksi sosial, perilaku penghindaran, dan gangguan emosional dalam lingkungan sosial (Di Blasi et al., 2015). Remaja yang mengalami gangguan kecemasan sosial mungkin mengalami gejala fisik seperti berkeringat, gemetar, detak jantung yang meningkat, dan ketidaknyamanan gastrointestinal (Rezeki et al., 2025).

Studi epidemiologi menunjukkan bahwa gangguan kecemasan sosial termasuk di antara masalah kesehatan mental paling umum di dunia. Studi internasional melaporkan prevalensi tinggi gangguan kecemasan sosial, dengan perkiraan berkisar antara 23% hingga 58% di berbagai negara, termasuk Indonesia (World Health Organization, 2024). Di Indonesia, remaja di daerah perkotaan khususnya rentan akibat perubahan sosial dan lingkungan yang cepat (World Health Organization, 2024). Data menunjukkan bahwa proporsi yang signifikan dari remaja Indonesia mengalami gejala kecemasan sosial di lingkungan sekolah, dengan perkiraan prevalensi berkisar antara 10% hingga 20% (Rezeki et al., 2025). Kecemasan sosial pada remaja telah dikaitkan dengan risiko meningkat depresi, isolasi sosial, dan penurunan kualitas hidup (World Health Organization, 2024)

Konsep diri dianggap sebagai salah satu faktor kunci yang mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja. Konsep diri membentuk cara individu menafsirkan situasi sosial, mengevaluasi diri mereka sendiri, dan merespons umpan balik sosial (Fadhila & Pratiwi, 2026). Remaja dengan konsep diri yang rendah cenderung takut akan evaluasi negatif dan lebih rentan mengalami gejala kecemasan sosial (Kristanti & K, 2022). Namun, temuan penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara konsep diri dan kecemasan sosial masih tidak konsisten (Rezeki et al., 2025). Sementara beberapa studi melaporkan korelasi negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan sosial, studi lain tidak menemukan hubungan yang signifikan, menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut (Kristanti & K, 2022). Ketidakkonsistenan ini menunjukkan perlunya penelitian deskriptif untuk memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi konsep diri dan kecemasan sosial pada remaja.

Data awal yang dikumpulkan di SMPN 13 Pekanbaru menunjukkan bahwa beberapa remaja menunjukkan indikator konsep diri yang tidak menguntungkan, terutama terkait dengan citra diri, harga diri, dan identitas, serta tingkat ketakutan yang tinggi terhadap penilaian negatif, yang merupakan komponen inti dari kecemasan sosial. Kondisi tersebut menegaskan urgensi memperoleh gambaran yang jelas mengenai hubungan konsep diri dan kecemasan sosial sebagai dasar dalam upaya deteksi dini serta intervensi kesehatan mental yang bersifat preventif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep diri dan tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja di SMP 13 Pekanbaru.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja. Pendekatan korelasional digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel tanpa melakukan intervensi terhadap subjek penelitian (Sugiyono, 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 13 Pekanbaru yang berjumlah 384 siswa, tersebar pada kelas IX.1 hingga IX.10. Penentuan besar sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% (0,05), sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 196 responden (Jeklin, 2021). Criteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. Remaja yang duduk di kelas IX SMPN 13 Pekanbaru, dan
2. Bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar informed consent.

Kriteria eksklusi meliputi remaja yang sedang atau pernah menjalani pengobatan kesehatan mental di psikiater atau psikolog serta remaja yang tidak hadir saat pengumpulan data. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah quota sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan jumlah kuota tertentu yang disesuaikan dengan karakteristik populasi penelitian (Notoatmodjo, 2018). Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner konsep diri dan kuesioner kecemasan sosial. Kuesioner konsep diri mengacu pada instrumen yang dikembangkan oleh Margaretha (2016), terdiri dari 35 pernyataan yang mencakup dimensi citra diri, ideal diri, harga diri, peran diri, dan identitas diri. Kuesioner kecemasan sosial menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Kristanti & K (2022) dengan 22 pernyataan yang mencakup aspek ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dalam situasi baru, serta penghindaran sosial secara umum.

Penelitian ini tidak melakukan uji validitas ulang karena menggunakan kuesioner baku. Kuesioner konsep diri telah dinyatakan valid dengan nilai r sebesar 0,387 (Margaretha, 2016), sedangkan kuesioner kecemasan sosial menggunakan validitas isi (content validity) melalui expert judgment sesuai dengan teori Azwar (2018). Uji reliabilitas menunjukkan bahwa kuesioner konsep diri memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,775, dan kuesioner kecemasan sosial sebesar 0,730, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen dinyatakan reliabel karena memiliki nilai $\alpha > 0,70$. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta

distribusi variabel konsep diri dan kecemasan sosial. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan tingkat kecemasan sosial menggunakan uji Chi-Square, karena data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Kolmogorov–Smirnov ($p < 0,05$). Penelitian ini telah memperoleh izin penelitian dari pihak sekolah SMP Negeri 13 Pekanbaru dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etik penelitian, yaitu respect for persons, beneficence, dan justice. Izin Penelitian juga diberikan oleh komite etik Universitas Hang Tuah Pekanbaru dengan nomor No. 073/KEPK/UHTP/I/2025. Seluruh responden diberikan penjelasan terkait tujuan dan prosedur penelitian serta diminta menandatangani informed consent sebelum pengumpulan data dilakukan.

HASIL Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 05 Februari 2025 SMPN 13 Pekanbaru dengan jumlah responden sebanyak 196 remaja.

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat untuk menjawab tujuan penelitian, yaitu mengetahui hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPN 13 Pekanbaru (n=196)

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	91	46,4
2	Perempuan	105	53,6
	Total	196	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 105 responden (53,6%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 91 responden (46,4%).

Tabel 2. Gambaran Konsep Diri Remaja

No	Tingkat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Positif	78	38,9
2	Negatif	118	60,2
	Total	196	100,0

Berdasarkan Tabel 2. distribusi frekuensi gambaran konsep diri di SMPN 13 Kota Pekanbaru diatas menunjukkan 118 (60,2 %) remaja memiliki konsep diri negatif, 78 (38,9 %) remaja memiliki konsep diri positif.

Tabel 3. Gambaran Kecemasan Sosial Remaja

No	Tingkat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Tinggi	85	43,3
2	Rendah	111	56,6
	Total	196	100,0

Berdasarkan Tabel 3. distribusi frekuensi gambaran kecemasan sosial di SMPN 13 Kota Pekanbaru diatas menunjukkan 111 (56,6%) remaja memiliki kecemasan sosial yang rendah, 85 (43,4%) remaja memiliki kecemasan sosial yang tinggi.

Tabel 4. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja di SMPN 13 Pekanbaru (n=196)

Variabel	Kecemasan Sosial		Total	OR	P Value
	Rendah	Tinggi			
Konsep Diri	Positif	38	40	N 78	
	%	19,39	20,41	% 39,8	
	Negatif	73	45	N 118	0,069
	%	7,24	22,96	% 60,2	0,095
Total	N	111	85	N 196	
	%	56,63	43,37	% 100.0	

Berdasarkan Tabel 4. hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 196 responden, konsep diri yang negatif (37,24 %) menyebabkan kecemasan sosial yang tinggi pada remaja (22,96 %), sedangkan konsep diri positif (19,39 %) tidak menyebabkan kecemasan sosial pada remaja (20,41 %). Nilai odd ratio sebesar 0,069 menggambarkan bahwa konsep diri dapat mempengaruhi kecemasan sosial sebesar 0,069 kali. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan hasil P-value sebesar 0,095 > 0.05 yang bermakna H_a ditolak dan H_0 diterima, maka berdasarkan hasil penelitian ini dapat di ambil bahwa “konsep diri tidak memberikan hubungan yang signifikan terhadap kecemasan sosial”

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan sosial pada remaja di SMPN 13 Pekanbaru. Temuan ini memberikan gambaran bahwa meskipun secara teoritis konsep diri sering dianggap sebagai faktor penting dalam pembentukan perilaku sosial remaja, dalam konteks penelitian ini pengaruh tersebut tidak muncul secara signifikan secara statistik.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (53,6%). Secara demografis, hal ini berbeda dengan data kependudukan nasional yang menunjukkan bahwa jumlah laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan (BPS, 2025). Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui perspektif psikososial, di mana remaja perempuan cenderung lebih sensitif terhadap tekanan sosial, tuntutan akademik, dan perubahan biologis dibandingkan laki-laki.

WHO (2021) menyatakan bahwa peran gender dibentuk dan direproduksi melalui nilai sosial, budaya, pendidikan, media, serta sistem sosial lainnya. Ketika individu tidak sesuai dengan ekspektasi gender yang berlaku, mereka berisiko mengalami stigma dan tekanan sosial yang berdampak pada kesehatan mental. Dalam konteks remaja perempuan, tekanan untuk memenuhi standar sosial, akademik, dan penampilan dapat meningkatkan stres psikologis dan memengaruhi persepsi diri. Selain itu, responden berada pada tingkat akhir sekolah menengah pertama, yang merupakan fase transisi akademik penting. Tuntutan orang tua dan sekolah untuk mencapai prestasi optimal dapat menjadi stresor tambahan yang berkontribusi terhadap kerentanan psikologis remaja perempuan.

Konsep Diri Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki konsep diri negatif (60,2%). Temuan ini mengindikasikan bahwa banyak remaja masih berada dalam proses pencarian identitas diri dan belum memiliki persepsi diri yang stabil. Konsep diri merupakan konstruksi psikologis yang berkembang melalui pengalaman hidup, interaksi sosial, serta evaluasi diri yang terus-menerus.

Desmita (2011) menjelaskan bahwa remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan citra diri dan lebih peka terhadap penilaian sosial dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana meskipun sebagian besar remaja perempuan memiliki konsep diri dalam kategori cukup, mereka tetap menghadapi tekanan sosial yang tinggi.

Penelitian Agustiani (2006) juga menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan mengalami konflik internal terkait konsep diri, terutama yang berhubungan dengan body image, peran gender, dan nilai diri. Faktor keluarga turut berperan penting dalam pembentukan konsep diri. Marshall (1989) menekankan bahwa pola asuh yang suportif, komunikasi positif, serta penerimaan dari orang tua berkontribusi terhadap konsep diri yang sehat. Sebaliknya, kritik berlebihan dan kurangnya dukungan emosional dapat membentuk konsep diri negatif.

Lingkungan sekolah dan teman sebaya juga menjadi faktor signifikan. Penerimaan sosial, prestasi akademik, serta pengalaman sosial positif dapat memperkuat konsep diri, sedangkan penolakan sosial atau perundungan berpotensi menurunkannya (Sukweenadhi, 2023).

Kecemasan Sosial Remaja

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sosial dalam kategori tinggi (55,6%). Temuan ini sejalan dengan teori La Greca dan Lopez (1998) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode rentan terhadap kecemasan sosial, terutama dalam bentuk ketakutan terhadap evaluasi negatif dan penghindaran sosial. Remaja perempuan dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Santrock (2001) dan WHO (2012) menjelaskan bahwa perempuan lebih

rentan mengalami gangguan kecemasan akibat sensitivitas emosional, perubahan hormonal, serta tekanan sosial yang lebih besar.

Aspek kecemasan sosial yang paling dominan adalah ketakutan terhadap evaluasi negatif, diikuti oleh penghindaran sosial. Ketakutan ini mendorong remaja untuk menghindari situasi sosial sebagai bentuk mekanisme perlindungan diri (La Greca & Lopez, 1998). Pengalaman negatif di masa lalu, seperti diejek atau dipermalukan, juga dapat membentuk stigma diri dan memperburuk kecemasan sosial (Goffman, 2014).

Hubungan Konsep Diri dan Kecemasan Sosial

Secara statistik, hasil uji korelasi dan uji chi-square menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan sosial. Temuan ini bertentangan dengan teori umum yang menyatakan bahwa konsep diri negatif berkaitan dengan kecemasan sosial yang tinggi (Desmita, 2011; Putra & Adli, 2019), namun sejalan dengan penelitian Kristanti dan Shanti (2022) yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut.

Ketidaksignifikanan ini dapat dijelaskan melalui teori Multidimensional Self Concept dari Shavelson et al. (1976), yang menyatakan bahwa konsep diri terdiri dari berbagai domain. Instrumen konsep diri yang digunakan dalam penelitian ini kemungkinan mengukur konsep diri secara umum, sehingga tidak secara spesifik menangkap aspek konsep diri sosial yang lebih relevan terhadap kecemasan sosial. Selain itu, teori kognitif sosial Bandura menekankan bahwa efikasi diri sosial lebih berperan dalam kecemasan sosial dibandingkan konsep diri global. Remaja dapat memiliki konsep diri akademik atau fisik yang baik, tetapi tetap merasa tidak mampu dalam situasi sosial tertentu.

Pendekatan kognitif dari Lazarus dan Folkman (1984) serta Beck dan Clark juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial lebih dipengaruhi oleh penilaian situasional dan skema kognitif negatif daripada persepsi diri secara umum. Faktor kepribadian seperti neurotisme (Eysenck, 1990), mekanisme koping (Reivich & Shatté, 2002), serta budaya kolektivistik (Hofstede, 2010) turut memperkuat kompleksitas hubungan ini.

Implikasi Temuan

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan sosial pada remaja merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui konsep diri. Meskipun konsep diri merupakan faktor penting, pengaruhnya terhadap kecemasan sosial tidak berdiri sendiri dan sangat bergantung pada faktor lain seperti efikasi diri sosial, pengalaman masa lalu, dukungan sosial, serta konteks budaya. Dengan demikian, intervensi keperawatan atau psikososial pada remaja sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan konsep diri secara umum, tetapi juga pada penguatan keterampilan sosial, manajemen kecemasan, dan dukungan lingkungan yang suportif.

Analisis tingkat pengetahuan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 70 responden yang terbagi rata antara laki-laki dan perempuan, mayoritas memiliki tingkat pengetahuan sedang sebanyak 45 orang atau 64,3%. Perempuan cenderung lebih mendominasi dalam kategori pengetahuan tinggi, yaitu 40% dibandingkan laki-laki yang hanya 34,3%. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih aktif dalam mengikuti penyuluhan dan edukasi pranikah, sehingga memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesiapan menikah.

Ramadan & Ramdani, (2022) menjelaskan bahwa perempuan lebih rajin dalam mengikuti edukasi pranikah dan pelatihan emosional sehingga kesiapan mereka dalam menghadapi pernikahan menjadi lebih baik. Dampak dari perbedaan tingkat pengetahuan ini adalah perlunya perhatian khusus untuk meningkatkan keterlibatan laki-laki dalam program edukasi pranikah agar kesiapan keduanya lebih seimbang. Studi Neang et al., (2025) juga menegaskan bahwa partisipasi laki-laki yang kurang aktif dalam edukasi pranikah dapat meningkatkan risiko ketidakseimbangan peran dan konflik dalam rumah tangga.

Meskipun sebagian besar responden menikah pada usia dini, yaitu usia 17 tahun sebanyak 41,4%, tingkat pengetahuan yang mereka miliki masih dominan pada kategori sedang hingga tinggi sebanyak 98,6%. Hal ini menunjukkan bahwa usia menikah yang belum sesuai dengan standar ideal dari BPS dan UU No. 16 Tahun 2019 (≥ 19 tahun untuk perempuan dan ≥ 21 tahun untuk laki-laki) tidak secara langsung menurunkan kesiapan intelektual dan emosional mereka jika didukung oleh edukasi yang memadai. Basri et al., (2022) menemukan bahwa edukasi pranikah mampu meningkatkan kesiapan mental dan emosional pasangan muda sehingga mengurangi risiko perceraian dan ketidakharmonisan rumah tangga.

Komitmen dan kerja sama antara pasangan juga menjadi indikator utama dalam kesiapan pernikahan yang sehat. Data menunjukkan bahwa 37,1% responden memiliki pengetahuan tinggi terkait pentingnya komunikasi efektif, pembagian peran, dan pengambilan keputusan bersama. Ningsih, (2022) melaporkan bahwa 81,2% pasangan yang memahami pentingnya kolaborasi suami-istri memiliki kesiapan emosional dan komunikasi yang baik. Harahap et al., (2023) menyatakan bahwa kesiapan intelektual dan interpersonal merupakan fondasi bagi kemitraan yang sehat dalam rumah tangga. Studi Amelia et al., (2023) juga mendukung hal ini dengan menemukan bahwa komitmen dan kerja sama yang kuat meningkatkan kepuasan pernikahan dan menurunkan risiko konflik. Dampak dari pemahaman ini adalah perlunya pelatihan dan konseling yang menekankan pentingnya komitmen dan kolaborasi sejak masa pranikah agar hubungan suami-istri lebih harmonis dan tahan lama.

Aestetika, (2018) melaporkan bahwa 69% responden dengan tingkat pengetahuan tinggi mampu menciptakan budaya komunikasi terbuka dan jujur. Pasangan yang memiliki pengetahuan baik biasanya mampu menghindari konflik yang disebabkan oleh prasangka, kecemburuan berlebihan, atau sikap posesif (Insani & Savira, 2023). Keterbukaan juga mendukung stabilitas psikologis dan

rasa aman emosional dalam rumah tangga (Sulaiman, 2024). Meskipun jumlah pasangan dengan pengetahuan tinggi belum mayoritas, kelompok ini menunjukkan potensi pengembangan hubungan yang kokoh jika didukung oleh pendidikan pranikah dan komunikasi yang efektif. Dampak dari pemahaman ini adalah pentingnya memperkuat pendidikan komunikasi dan kepercayaan dalam program pranikah untuk membangun rumah tangga yang stabil dan tahan terhadap tekanan eksternal.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa pasangan usia muda di Banjarmasin Selatan umumnya sudah memiliki tingkat pengetahuan sedang hingga tinggi mengenai kesiapan menikah, meskipun usia menikah mereka masih dini. Hal ini menandakan bahwa edukasi, dukungan keluarga, dan komunitas berperan besar dalam meningkatkan kesiapan intelektual, emosional, dan praktis pasangan. Namun, masih terdapat kebutuhan untuk memperkuat intervensi edukatif, khususnya dalam meningkatkan keterlibatan laki-laki, pengelolaan emosi, aspek ekonomi, serta membangun kepercayaan dan keterbukaan. Upaya ini penting untuk mengurangi risiko ketidaksiapan yang dapat memicu stres, konflik, dan ketegangan pascamenikah, sehingga memperkuat ketahanan dan kualitas rumah tangga di masa depan.

Tingkat Stres

Mayoritas dari 70 responden yang terdiri atas 35 laki-laki dan 35 perempuan mengalami tingkat stres dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 44 orang (62,9%). Selanjutnya, sebanyak 25 orang (35,7%) berada pada kategori stres berat, sedangkan hanya 1 orang (1,4%) mengalami stres ringan. Jika ditinjau lebih dalam berdasarkan jenis kelamin, jumlah perempuan yang mengalami stres berat lebih tinggi, yaitu sebanyak 13 orang (37,1%) dibandingkan laki-laki sebanyak 12 orang (34,3%). Sebaliknya, laki-laki sedikit lebih banyak mengalami stres sedang (65,7%) dibandingkan perempuan (60%). Meskipun terdapat perbedaan kecil, temuan ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan sama-sama menghadapi tekanan emosional pascamenikah yang cukup signifikan. Kondisi ini mencerminkan bahwa masa awal pernikahan sering kali menjadi fase rawan stres akibat perubahan peran, tanggung jawab baru, dan adaptasi terhadap dinamika rumah tangga. Penelitian Mutiah et al., (2024) menunjukkan bahwa 65% pasangan muda mengalami stres sedang karena ketidaksesuaian antara ekspektasi dan kenyataan, terutama terkait peran rumah tangga dan beban ekonomi.

Tingkat stres sedang yang dominan pada laki-laki dalam penelitian ini kemungkinan besar berkaitan dengan tekanan sosial dan ekonomi (Dafiq et al., 2023). Sebagai pencari nafkah utama dalam banyak sistem keluarga, laki-laki kerap memikul ekspektasi tinggi dari pasangan maupun keluarga besar. Ketika realitas tidak sesuai harapan, seperti kesulitan finansial atau konflik dengan pasangan, stres akan muncul sebagai respons psikologis. Sari & Susanti, (2016) mencatat bahwa laki-laki yang mengalami stres sedang hingga berat umumnya memiliki kecenderungan cepat lelah, kehilangan fokus, serta menarik diri dari komunikasi dalam rumah tangga. Hal ini berdampak pada menurunnya kualitas interaksi suami-istri dan meningkatnya jarak emosional.

Tanpa adanya dukungan emosional atau pelatihan pengelolaan stres, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi stres kronis, burnout, bahkan depresi tersembunyi yang berdampak buruk pada dinamika rumah tangga.

Kondisi stres yang tidak ditangani ini berdampak serius terhadap kestabilan emosi perempuan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kualitas komunikasi dengan pasangan serta pola asuh terhadap anak. Stres pada pasangan juga sangat dipengaruhi oleh ketidakmampuan dalam mengelola konflik dan emosi. Dalam hubungan pernikahan, ketegangan yang muncul akibat masalah kecil, jika tidak diselesaikan dengan baik dapat terakumulasi menjadi beban psikologis yang besar (Indriani et al., 2022). Rahayu & Astuti, (2022) menyatakan bahwa 70,6% pasangan dengan stres sedang hingga berat menunjukkan reaksi negatif saat konflik, seperti mudah tersinggung, menangis berlebihan, atau diam berkepanjangan. Ketika komunikasi tidak berjalan lancar, konflik semakin sulit diredakan. Syamsidar & Ananda, (2021) menambahkan bahwa pasangan yang tidak memiliki keterampilan komunikasi dan kontrol emosi akan lebih rentan terhadap konflik yang berkepanjangan, yang berujung pada rasa tidak aman dan ketegangan rumah tangga. Dampak jangka panjang dari kondisi ini adalah meningkatnya risiko perceraian, serta ketidakbahagiaan yang berlangsung terus-menerus dalam hubungan.

Stres berat juga dapat diperparah oleh lemahnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Lestari et al. (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa 72,2% pasangan yang memiliki jaringan sosial yang lemah lebih rentan mengalami stres berat pascamenikah. Dukungan sosial di sini tidak hanya mencakup keluarga inti, tetapi juga peran teman, tetangga, komunitas keagamaan, hingga tenaga penyuluh pernikahan. Dalam konteks ini, pasangan yang tidak memiliki tempat berbagi cerita atau akses layanan konseling lebih mungkin menyimpan tekanan sendirian. Hal ini memperparah kondisi emosional mereka, karena merasa tidak dimengerti dan kehilangan cara untuk mengekspresikan beban yang dirasakan. Studi Suryani et al. (2019) juga menekankan bahwa keberadaan layanan konseling keluarga dapat meningkatkan resiliensi emosional pasangan dan memperkuat komunikasi interpersonal. Oleh karena itu, keberadaan sistem pendukung sosial yang kuat menjadi salah satu faktor protektif yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental pascamenikah.

Selain faktor internal pasangan, lingkungan tempat tinggal juga berkontribusi terhadap tingkat stres pascamenikah. Dalam penelitian ini, sebanyak 11,4% responden diketahui tinggal bersama orang tua atau mertua setelah menikah. Bagi sebagian pasangan muda, kondisi ini memang dapat memberikan dukungan finansial, emosional, serta membantu dalam pengasuhan anak, terutama ketika pasangan belum sepenuhnya mandiri secara ekonomi. Namun, keberadaan pihak ketiga dalam rumah tangga juga berpotensi menimbulkan konflik tersembunyi, khususnya dalam hal otonomi pengambilan keputusan, pengelolaan keuangan, hingga pengasuhan anak. Campur tangan dari orang tua atau mertua, meskipun bertujuan baik, sering kali dirasakan sebagai bentuk kontrol atau pengawasan yang berlebihan oleh pasangan muda.

Studi oleh Andriani et al. (2022) menegaskan bahwa pasangan yang tinggal satu atap dengan keluarga besar memiliki risiko 1,6 kali lebih besar mengalami konflik rumah tangga akibat batasan privasi yang tidak jelas dan kurangnya kemandirian dalam relasi pernikahan. Penelitian lain oleh Nugroho dan Lestari (2021) juga menunjukkan bahwa tinggal bersama orang tua dapat memperbesar tekanan emosional pada istri, terutama ketika ia harus menyesuaikan diri dengan norma atau harapan keluarga besar yang tidak selalu sejalan dengan nilai pribadi atau relasi suami-istri. Dampaknya, stres emosional yang timbul dari intervensi pihak luar dapat memperlemah komunikasi antar pasangan, memperbesar peluang konflik internal, dan menurunkan kepuasan pernikahan secara keseluruhan. Oleh karena itu, materi edukasi pranikah perlu mencakup topik tentang manajemen relasi dengan keluarga besar, pembentukan batasan sehat (*healthy boundaries*), dan strategi komunikasi yang asertif agar pasangan tetap memiliki otonomi dalam pengambilan keputusan rumah tangga meskipun tinggal dalam satu lingkungan dengan orang tua.

Melihat temuan bahwa 62,9% pasangan mengalami stres sedang dan 35,7% mengalami stres berat, maka intervensi berbasis keluarga dan komunitas sangat dibutuhkan di wilayah Banjarmasin Selatan. Pemerintah daerah, KUA, dan lembaga konseling pernikahan sebaiknya berkolaborasi untuk menyediakan program pendampingan psikologis dan pelatihan pengelolaan stres. Pelatihan ini harus menyoasar baik laki-laki maupun perempuan secara proporsional, dengan pendekatan berbasis gender agar lebih tepat sasaran. Selain itu, integrasi layanan edukasi emosional dalam kursus pranikah, penyuluhan kesehatan mental pascanikah, serta forum diskusi pasangan perlu diperluas cakupannya. Penelitian Rahmah et al. (2021) menyatakan bahwa kesiapan emosional adalah kunci dari kualitas pernikahan yang sehat dan tahan lama. Maka, program-program intervensi ini tidak hanya bertujuan menurunkan tingkat stres, tetapi juga untuk memperkuat ketahanan psikologis pasangan dalam menghadapi realitas kehidupan berumah tangga.

Melihat hasil yang ada maka disimpulkan sebagian besar pasangan di Banjarmasin Selatan mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat, sehingga diperlukan intervensi berbasis keluarga dan komunitas serta penguatan edukasi emosional melalui kursus pranikah, penyuluhan pascanikah, dengan tujuan menurunkan stress serta meningkatkan kesiapan emosional dan ketahanan psikologis guna membangun pernikahan yang sehat dan berkelanjutan.

Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Kesiapan Pernikahan terhadap Tingkat Stres Pasca Berumah Tangga

Analisis bivariat dengan uji Spearman's Rho mengungkapkan adanya hubungan positif sedang yang signifikan antara tingkat pengetahuan kesiapan pernikahan dan tingkat stres pasca menikah pada pasangan di Banjarmasin Selatan ($r = 0,272$; $p = 0,022$). Temuan ini menunjukkan suatu paradoks intelektual, yaitu bahwa semakin tinggi pengetahuan tentang aspek-aspek fundamental dalam pernikahan seperti komunikasi efektif, manajemen keuangan, pembagian peran, dan persiapan pengasuhan justru cenderung berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres setelah menikah. Situasi ini perlu dipahami dalam konteks usia pernikahan yang relatif dini, di mana

61,4 % responden menikah antara usia 17–20 tahun. Kelompok usia ini masih dalam tahap perkembangan keterampilan regulasi emosi dan interpersonal, sehingga meskipun mereka memiliki landasan pengetahuan teoritis yang memadai, kesiapan emosional dan coping adaptif belum sepenuhnya terbentuk. Studi-studi sebelumnya (Putri et al., 2020) menegaskan bahwa remaja awal rentan mengalami konflik emosional jika pemahaman teori tidak diimbangi dengan kompetensi pengelolaan stres yang memadai.

Faktor utama yang menjelaskan fenomena ini adalah konsep awareness burden, yakni tekanan mental yang muncul akibat pemahaman kognitif yang tinggi tanpa dukungan emosional. Pasangan yang memahami kompleksitas kehidupan rumah tangga—termasuk potensi konflik dan dinamika peran—akan mengalami kecemasan lebih tinggi ketika pustaka teoretis tersebut belum teruji dalam konteks nyata rumah tangga. Ayu et al. (2023) menemukan bahwa pasangan dengan pengetahuan tinggi, namun kesiapan emosional rendah, menunjukkan peningkatan tekanan psikologis yang signifikan ($p = 0,001$). Teori Vulnerability–Stress–Adaptation (Karney & Bradbury, 1995) yang memadukan konsep dari Lazarus & Folkman (1984), menegaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan (stressor) melebihi kapasitas coping individu, khususnya ketika strategi coping seperti mindfulness atau cognitive reappraisal tidak diterapkan secara praktis.

Faktor kedua adalah ketidakseimbangan antara aset kesiapan kognitif dan kesiapan emosional serta dukungan sosial. Meski banyak pasangan unggul secara pengetahuan, namun tanpa emosional buffer—yaitu kemampuan merespon tekanan emosional secara sehat—mereka rentan frustrasi saat menghadapi tantangan pernikahan. Ningrum et al. (2025) menemukan korelasi signifikan antara kesiapan holistik dan kepuasan pernikahan ($r = 0,384$; $p < 0,05$), sementara Mutmainah (2019) dan Wulandari (2020) melaporkan kesiapan emosional rendah terkait peningkatan konflik ($p = 0,021$) dan menurunnya daya tahan relasi ($r = 0,267$; $p = 0,017$). Di Banjarmasin Selatan, pasangan muda seringkali memasuki pernikahan tanpa pendampingan psikologis atau ruang refleksi emosional—akibat minimnya layanan konseling pranikah dan mentoring pasangan—sehingga teori saja tidak cukup untuk mengelola tekanan saat tantangan muncul.

Faktor ketiga adalah rendahnya pelatihan *coping adaptif* yang konkret. Pasangan muda biasanya hanya menerima pengetahuan teoritis tanpa mengalami praktik langsung dalam mengelola stres melalui teknik seperti *mindfulness* atau *cognitive reappraisal*. Triadhari et al. (2023) menunjukkan bahwa pasangan usia dini yang tidak dilatih dalam regulasi emosi cenderung mengalami beban mental berlebih. Sementara penelitian dari Universitas Padjadjaran menyatakan bahwa intervensi *mindfulness* menurunkan stres secara signifikan ($p = 0,007$), dan meta-analisis online menunjukkan program sejenis mengurangi distress psikologis (Hedges' $g = 1,06$ – $1,68$). Tanpa pengalaman langsung dalam modul coping praktis seperti role-play konflik, pengetahuan tetap menjadi teori kosong yang mampu memicu *overload* mental saat tekanan kehidupan nyata datang.

Faktor keempat adalah dukungan sosial yang terbatas. Lestari et al. (2020) mencatat bahwa 72,2% pasangan dengan dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami stres berat, meski memiliki landasan pengetahuan teori yang kuat. Zianuddin et al. (2025) juga menemukan korelasi signifikan antara kesiapan emosional-finansial dan keharmonisan rumah tangga ($r = 0,401$; $p = 0,000$). Di Banjarmasin Selatan, infrastruktur support seperti forum peer-group, mentoring pranikah, dan konseling psikolog belum tersebar luas. Ketika *awareness* meningkat tetapi tidak dibarengi dengan jejaring dukungan, tekanan mental akan terakumulasi secara internal, memperparah stres individu maupun pasangan. Selain itu, tinggal bersama orang tua tanpa adanya batasan peran dan komunikasi yang sehat juga dapat memperbesar stres, terutama ketika terjadi intervensi pihak ketiga dalam pengambilan keputusan rumah tangga (Andriani et al., 2022).

Secara konseptual, pola ini konsisten dengan Model Transaksional Stres dari Lazarus & Folkman, di mana stres timbul akibat ketidakseimbangan antara identifikasi tuntutan (*primary appraisal*) tanpa diikuti penilaian kemampuan menghadapi (*secondary appraisal*). *Awareness* yang tinggi tanpa *coping adaptif* akan menghasilkan *overload* emosional. Oleh karena itu, intervensi pranikah perlu bersifat multidimensional: bukan hanya menyampaikan teori pernikahan, tetapi juga menyertakan modul coping emosional praktis (*mindfulness*, *reappraisal*, relaksasi), dan membangun jejaring dukungan sosial. Intervensi intensif berbasis kelompok kecil selama 6–8 minggu dengan pendekatan *role-play* dan sesi berbagi pengalaman telah terbukti meningkatkan kapasitas pasangan dalam mengantisipasi konflik emosional, memperkuat resilience, dan menurunkan awareness burden, sehingga mendorong ketahanan pernikahan yang sehat dan adaptif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara konsep diri dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja di SMPN 13 Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah remaja perempuan dan sebagian besar memiliki tingkat konsep diri yang relatif tinggi. Analisis hubungan menunjukkan adanya arah hubungan negatif antara konsep diri dan kecemasan sosial, yang berarti bahwa remaja dengan konsep diri yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Namun demikian, hasil uji statistik menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik, sehingga hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun konsep diri berperan dalam kecenderungan kecemasan sosial pada remaja, faktor tersebut bukan satu-satunya determinan yang memengaruhi munculnya kecemasan sosial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru atas dukungan akademik selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan secara berkelanjutan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengapresiasi pihak SMPN 13 Pekanbaru yang telah memberikan izin dan

dukungan dalam pelaksanaan penelitian, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi secara sukarela.

DAFTAR PUSTAKA

- Di Blasi, M., Cavani, P., Pavia, L., Lo Baido, R., La Grutta, S., & Schimmenti, A. (2015). The relationship between self-Image and social anxiety in adolescence. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(2), 74–80. <https://doi.org/10.1111/camh.12071>
- Fadhila, N. R., & Pratiwi, T. I. (2026). Hubungan Self Efficacy dan Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 59 Surabaya. *Journal Unesa*, 312–318. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33340/29883?utm_source=chatgpt.com
- Jeklin, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed., Issue July). Yayasan Kita Menulis.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Remaja 10-18 Tahun*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Kristanti, D. W., & K, L. P. S. (2022). *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMA N 1 Purwodadi*. 000, 56–62.
- Margaretha, D. V. (2016). *Konsep Diri Mahasiswa Program Profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara* [Universitas Sumatera Utara]. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/17967>
- Notoatmodjo, S. (2018). *metodelogi penelitian kesehatan*. jakarta : PT rineka cipta.
- Rezeki, S. M., Charmicaell, M., Yolanda, P. R., Velisya, S., & Saragih, L. A. (2025). Self-Reflection Amid Social Spotlight : A Study on Self-Concept and Social Anxiety Among High School Adolescents Cermin Diri di Tengah Sorotan Sosial : Studi tentang Konsep Diri dan Kecemasan Sosial Remaja Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi*, 14(3), 425–433. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3> p-ISSN:
- Rifia, Z. S. (2025). Studi Literatur : Kecemasan Remaja Dalam Menanggapi Persepsi Sosial Masyarakat. *JUBIKOPS : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(September), 172–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i2.1062>
- Rizky, N., Wardhana, S., Hudaniah, H., & Rokhmah, N. (2024). *Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja*. 12(246), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. alfabeta.
- Wang, L., Tan, M., Fan, L., Xue, Y., Li, Y., Zhou, S., & Gu, C. (2025). Does the media ideal internalization affect social appearance anxiety among male and female adolescents? The mediation of negative physical self. *Current Psychology*, 44(24), 18601–18609. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05135-6>
- Windasari, R. (2025). *Adolescents ' Self-Concept : an Examination of Social Media Addiction*. 2(5), 156–160.
- World Health Organization. (2024). *Working for a brighter , healthier future* (2nd ed.). WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240093966>

Yeo, G., Tan, C., Ho, D., & Baumeister, R. F. (2021). *How do aspects of selfhood relate to depression and anxiety among youth ?*