

Body Image Negatif Berdampak Pada Kecemasan Remaja Putri di Masa Pubertas: Literature Riview

Bergita Dumar^{1*} | Ida Wahyuni² | Nur Fitriah Jumatrin¹ | Mery Eka Yaya Fujianti²

¹ Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang, Indonesia

* Corresponding Author: bergitadumar@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received 1 October 2024

Revised 4 December 2024

Accepted 4 December 2024

Keywords

Anxiety, Young Women, Puberty

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a transition period from childhood which results in many changes experienced in all aspects of life, such as physical and psychological aspects. Psychological and physical changes can influence negative Body Image in young women so that it can have an impact on emotional problems such as anxiety, the anxiety that arises can reduce the productivity of young women. **Objective:** This Literature Review aims to discuss negative Body Image related to anxiety in young women in puberty. **Method:** This literature review uses articles from the last 10 years (2014 - 2024). Determining keywords using the PICO format according to the literature review topic. Search for articles using databases such as Pubmed and Google Scholar according to predetermined inclusion and exclusion criteria. The article identification process uses the PRISMA Flowchart chart. **Results:** There were 7 articles reviewed with the same theme showing that negative body image has an impact on the anxiety of young women during puberty. **Conclusion:** It can be concluded that anxiety in adolescent girls during puberty can be caused by a negative body image.

Pendahuluan: Usia remaja menjadi masa peralihan dari masa kanak-kanak yang mengakibatkan banyaknya perubahan yang dialami dalam segala aspek kehidupannya seperti fisik dan aspek psikologis. Perubahan secara psikologis dan fisik dapat mempengaruhi Body Image negative pada remaja putri sehingga dapat berdampak pada masalah emosional seperti kecemasan, kecemasan yang muncul dapat mengurangi produktivas remaja putri.. **Tujuan:** Literature Riview ini bertujuan untuk membahas terkait Body Image negative terhadap kecemasan pada remaja putri di masa pubertas. **Metode:** Literature review ini menggunakan artikel 10 tahun terakhir (2014 - 2024). Penentuan kata kunci menggunakan format PICO sesuai dengan topic literature review. Pencarian artikel menggunakan database seperti Pubmed dan Google Scholar sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan. Proses identifikasi artikel menggunakan bagan PRISMA Flowchart. **Hasil:** terdapat 7 artikel ditinjau dengan tema yang sama menunjukkan bahwa body image yang negative berdampak pada kecemasan remaja putri dimasa pubertas. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada remaja putri di masa pubertas dapat diakibatkan karena Body Image yang negative.

Indonesian Health Science Journal

Website: <http://ojsjournal.unt.ac.id/>

E-mail:

1. Pendahuluan

Gangguan kecemasan merupakan sekumpulan kondisi di mana kecemasan menjadi gejala utama (seperti pada gangguan kecemasan umum dan gangguan panik) atau muncul ketika seseorang mencoba mengontrol perilaku maladaptif tertentu. (Puspitasari, 2021). Kecemasan sering dialami oleh anak dan remaja usia sekolah dengan tingkat prevalensi berkisar 4% menjadi 25% dengan rata-rata 8% (Saleh, 2019). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 58% anak sudah berada pada masa remaja (pubertas) mengalami cemas

sedang ,33,8% mengalami cemas ringan, sisanya cemas berat (Dewi. 2012; Bawono, 2017). Masa remaja dipandang sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan fisik atau biologis, kognitif, dan psikososial. Perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang terjadi selama masa ini dapat memicu timbulnya masalah kesehatan mental, seperti kecemasan. (Novianti & Mia, 2021). Pada tahap perkembangan ini, pubertas ditandai dengan munculnya ciri-ciri pubertas yang berlanjut hingga tercapainya kematangan seksual. Perubahan fisik yang terkait dengan kematangan dapat terjadi dengan cepat, termasuk perubahan tubuh dan hormon, yang umumnya dimulai pada awal masa remaja. (Santrock,2002; Wicaksono, Endra, 2018).

Perubahan fisik pada periode ini meliputi penampilan fisik, seperti bentuk tubuh, proporsi tubuh, serta fungsi fisiologis terkait kematangan organ seksual. (Wicaksono, Endra, 2018). Pada periode perkembangan ini, pelepasan hormon pubertas memicu proses pematangan seksual, yang menyebabkan berbagai perubahan fisik dan biologis, termasuk percepatan pertumbuhan, peningkatan metabolisme, perubahan komposisi lemak dan otot, perkembangan payudara dan organ kelamin, serta munculnya ciri-ciri seksual sekunder. Secara bersamaan, remaja juga mengalami perubahan signifikan dalam aspek sosial, emosional, dan kognitif, yang pada akhirnya mempersiapkan mereka untuk mengambil peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa. (Vijayakumar, 2019). Saat memasuki masa remaja, mereka cenderung lebih fokus pada perubahan bentuk tubuh dan mulai membangun citra tubuh (body image), yang memudahkan mereka untuk mempersepsikan dan menilai ukuran serta bentuk tubuhnya. Body image adalah bagian dari identitas seseorang dan merupakan bagian dari perkembangan kesadaran diri, termasuk cara seseorang melihat penampilan dan citra dirinya. Bagi remaja, terutama remaja putri, body image menjadi sangat penting, karena pada masa ini terjadi banyak perubahan, baik fisik maupun psikologis. Perubahan yang cepat ini memicu reaksi khusus dari remaja, seringkali berupa perilaku yang sangat memperhatikan perubahan pada tubuh mereka. (Adams et al.,1987; Senín-Calderón et al., 2017).

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 taahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaha adalah 10-24 tahun dan belum menika (Diananda, 2019). Pada usia remajaini merupakan usia yang sangat kritis sehingga sangat dapat mempengaruhi emosional dalam diri remaja terutama terkait perubahan secara fisiologi. Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi gangguanemosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi9,8% di tahun 2018. Prevalensi penderita depresi ditahun 2018 sebesar 6,1% (Bintang & Mandagi, 2021). Sedangkan kecemasan yang merupakan gangguan mental paling umum diantara kecemasan lain dengan tingkat prevalensi 3,6% menjadi 5,1% selama seumur hidup dan 3,1% selama 1 tahun. Kecemasan pada anak dan remaja usia sekolah dengan tingkat prevalensi berkisar 4% menjadi 25% dengan rata-rata 8% (Siregar,2013; Suyamti & Hastuti, 2018).

Banyak remaja putri yang berupaya mengubah penampilannya agar terlihat lebih menarik. Pada usia ini, remaja cenderung sangat rentan membandingkan diri dengan orang lain dan lebih fokus pada pendapat orang lain tentang penampilan mereka, terutama di kalangan remaja putri. (Sebastianet al., 2008; (Senín-Calderón et al., 2017). Tekanan untuk memiliki bentuk tubuh ideal dapat memicu ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dan mempengaruhi body image negatif pada remaja putri. Banyak dari mereka kurang menyadari bahwa pandangan negatif terhadap tubuh sendiri dapat berdampak pada masalah kesehatan. Masalah kesehatan ini dapat mengganggu stabilitas emosional remaja, seperti meningkatkan

kecemasan. Namun, remaja sering kali mengabaikan masalah kesehatan karena mereka beranggapan bahwa kondisi tersebut akan membaik dengan sendirinya.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka atau literature review. Tujuannya adalah untuk menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi hasil-hasil penelitian sebelumnya terkait dampak body image negatif terhadap kecemasan remaja putri selama masa pubertas. Sumber artikel dan buku yang digunakan berasal dari publikasi ilmiah dalam rentang waktu 10 tahun (2014-2024). Pencarian artikel menggunakan database yang relevan. Pencarian termasuk istilah-istilah seperti “*Body Image Negative AND Anxiety AND teenage girls AND puberty*”. Langkah-langkah yang digunakan dalam literature review ini, yaitu :

1. Mengidentifikasi pertanyaan review

Penulisan literature review memiliki tujuan menganalisis dampak body image negatif terhadap kecemasan remaja putri selama masa pubertas. Peneliti menggunakan format P (patient/ Population/ Problem), I (Intervention / Prognostic faktor / Exposure), C (Comparison/Control) dan O (Outcome) (PICO). Penggunaan format PICO membantu penulis untuk mencari artikel sebagai sumber literature review dengan menentukan kata kunci untuk memudahkan penelusuran

Format	Keyword
P : (patient/Population/Problem)	<i>teenage girls</i>
I : (Intervention,/Prognostic factor/Exposure)	<i>Body Image Negatif</i>
C : (Comparison/Control)	<i>Puberty</i>
O : (Outcome)	<i>Anxiety</i>

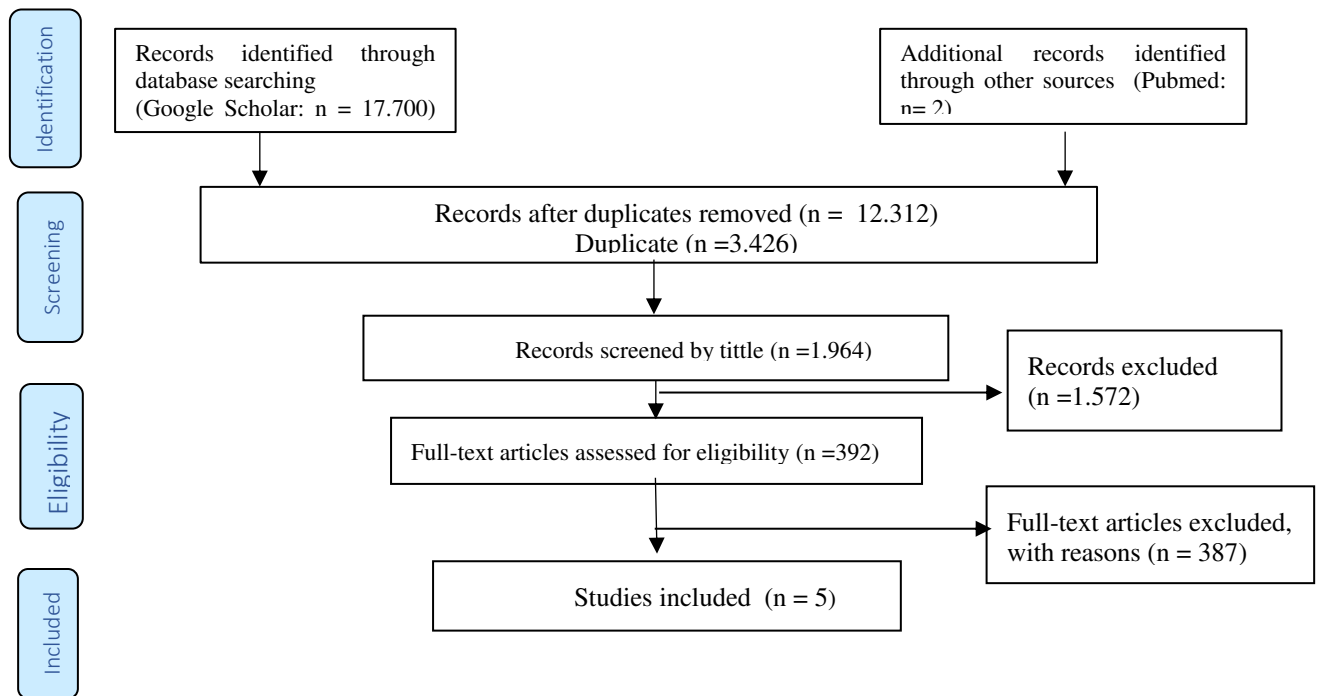
2. Mengidentifikasi sumber literatur yang relevan

- Data base yang digunakan yaitu *Pubmed* dan *Google Scholar*
- Buku-buku (*googlebook*)

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi yang dibuat dalam literature review ini, yaitu:

- kriteria inklusi : literature 10 tahun terakhir (2014-2024), *open access and open archive*, bahasa Inggris dan free full text
- kriteria eksklusi : *blogspot, opinion/discussion*, artikel berbayar, artikel tidak sesuai, bahasa Indonesia, dan artikel yang dibawah tahun 2014.

Literature review ini menggunakan teknik *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses* (PRISMA) untuk menggambarkan proses pemilihan literatur dengan. Keyword yang digunakan dalam literature review ini adalah “*Body Image Negative AND Anxiety AND teenage girls AND puberty*”.



Tabel 2: Artikel jurnal terkait studi sebelumnya menggunakan table ekstraksi data, kami secara mandiri memetakan data artikel yang dikandung oleh semua penulis, judul, artikel, metode, dan hasil temuan

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Negara	Desain / Metode	Tujuan	Hasil
1	(Vo et al., 2021)	The Effects of Puberty on Associations between Mood/ Personality Factors and Disordered Eating Symptoms in Girls	Michigan Amerika Serikat	Method: Participants included 981 girls (aged 8–16 years) from the Michigan State University Twin Registry. Mood/personality factors, pubertal status, and DE were assessed with self-report questionnaires	Negative and positive urgency, anxiety, and depressive symptoms are significant factors of disordered eating (DE) symptoms in early adolescence through young adulthood. However, it is unclear how puberty – a critical developmental milestone that is associated with increased risk for DE symptoms – affects the relationship between these factors and DE symptoms, given that the role of pubertal status has rarely been considered in relation to these associations. Thus, the present study examined whether puberty moderates' associations between mood/personality factors and DE in pre-adolescent and adolescent girls.	Puberty significantly moderated associations between several factors (negative urgency, positive urgency, trait anxiety, depressive symptoms) and the cognitive symptoms of DE (e.g., shape/weight concerns, body dissatisfaction). Associations between mood/personality factors and cognitive DE were stronger in girls with more advanced pubertal status. By contrast, no significant moderation effects were detected for mood/personality-dysregulated eating (e.g., binge eating, emotional eating) associations.

2	(Choukas-Bradley, Roberts, Maheux, & Nesi, 2022)	The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls’ Body Image Concerns and Mental Health	USA	A systematic literature review	A systematic literature review is beyond the scope of this theoretical paper; however, we highlight relevant empirical studies and reviews where applicable. Additional boundaries of this review are as follows: First, we focus on cisgender girls, although we address the need for more research on SM use and body image concerns of adolescents of other genders. Second, our focus is on adolescents, rather than adult women, and we focus primarily on the developmental periods of early and middle adolescence (roughly ages 11–17), with some empirical findings included from late adolescent and emerging adult samples when especially relevant. Third, we emphasize highly visual SM (e.g., Instagram, Snapchat, TikTok) rather than other types of SM (e.g., primarily text-based sites; multiplayer video gaming). Highly visual SM apps are the types of SM that adolescent girls use most frequently (Rideout & Robb, 2018) and which have been most consistently linked to body image concerns (Saiphoo & Vahe	In this theoretical review paper, we provide a developmental–sociocultural framework for the role of social media (SM) in adolescent girls’ body image concerns, and in turn, depressive symptoms and disordered eating. We propose that the features of SM (e.g., idealized images of peers, quantifiable feedback) intersect with adolescent developmental factors (e.g., salience of peer relationships) and sociocultural gender socialization processes (e.g., societal over-emphasis on girls’ and women’s physical appearance) to create the “perfect storm” for exacerbating girls’ body image concerns. We argue that, ultimately, body image concerns may be a key mechanism underlying associations between adolescent girls’ SM use and mental health. In the context of proposing this framework, we provide empirical evidence for how SM may increase adolescent girls’ body image concerns through heightening their focus on (1) other people’s physical appearance (e.g., through exposure to idealized images of peers, celebrities, and SM influencers; quantifiable indicators of approval); and (2) their own appearance (e.g., through appearance-related SM consciousness; exposure to idealized self-images; encouraging over-valuing of appearance; and peer approval of photos/videos). Our framework highlights
---	--	--	-----	--------------------------------	---	---

						new avenues for future research on adolescent girls' SM use and mental health, which recognize the central role of body image.
3	(Shriver et al., 2021)	Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image	Amerika Serikat	This multi-method longitudinal study (n = 138)	To examine associations between childhood emotion regulation, adolescent weight status and negative body image, and emotional eating at age 17	Our findings show that while better childhood emotion regulation skills are associated with lower emotional eating, weight status and negative body image influence this link and should be considered as important foci in future interventions that aim to reduce emotional eating in adolescence.
4	(Şahin, Barut, Ersanli, & Kumcağız, 2014)	Self-esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students	Turki	cross-sectional study	To investigate the relationships between social appearance anxiety, communication skills, depression, anxiety, and self-esteem.	Results indicated that there was a significant negative relationship between self-esteem and social appearance anxiety for each gender. These findings suggest that adolescents with low-self-esteem may exhibit higher levels of social appearance anxiety or vice versa. The implications of these findings, especially for guidance and counseling services in Turkey, and potential applications for guidance counselors and researchers are also discussed
5	(Yurdagül, Kircaburun, Emirtekin, Wang, & Griffiths, 2021)	Psychopathological Consequences Related to Problematic Instagram Use Among Adolescents: The Mediating Role of Body Image Dissatisfaction and Moderating Role of Gender	Turki	The present study adopted a convenience sampling method	The purpose of the present study was to examine the direct and indirect effects of problematic Instagram use (PIU) on different psychopathological outcomes including loneliness, depression, anxiety, and social anxiety via body image dissatisfaction (BID)	Results of this study indicate that PIU has different negative psychological effects on male and female adolescents and that BID appears to be one explanatory factor for these impairments especially among females.

3. Hasil dan Pembahasan

Menurut Greenberger & Padesky (2004) dan Sarwono (2012), Kecemasan adalah suatu hal yang normal dirasakan oleh seseorang, meskipun dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Kecemasan yang berlebihan dan sulit diatasi dapat berdampak pada masalah kesehatan mental. Kecemasan mencerminkan periode singkat dari kegugupan atau ketakutan yang muncul saat menghadapi situasi sulit, menyebabkan perasaan tidak nyaman, gelisah, tegang, dan tidak aman. Kecemasan sering disebut sebagai kekhawatiran atau rasa was-was, yaitu ketakutan yang tidak jelas tetapi terasa sangat kuat, disertai dengan sensasi fisik seperti kegelisahan, ketegangan, peningkatan detak jantung, dan kemerahan pada pipi. (Yusuf, A.H & ,R & Nihayati, 2015; Zebua, 2022; Pernandes, Pangestu, Prihatin, & Indrawati, 2021). Gangguan kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu : (a) Menetapkan Tujuan Yang Tidak Realistis dan (b) Persepsi Diri Negatif (Onete, 2020). Kecemasan yang berlebihan juga dapat mendatangkan dampak merugikan pada pikiran serta tubuh, bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada seseorang yaitu faktor lingkungan, faktor emosi yang ditekan dan sebab fisik lainnya (Annisa, 2018).

Masalah kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, khususnya kecemasan, di mana kemampuan yang terbatas untuk menerima diri sendiri dapat berkontribusi pada body image negatif, terutama di kalangan remaja putri. Body image dapat didefinisikan sebagai cara seseorang memandang, berpikir, dan merasakan tentang tubuhnya sendiri.. Prevalensi kecemasan dan depresi pada anak-anak di seluruh dunia diperkirakan masing-masing sebesar 6,5% dan 2,6% (Nahdiyah, 2015; Lindberg, Hagman, Danielsson, Marcus, & Persson, 2020). Dibandingkan dengan remaja laki-laki, remaja putri cenderung lebih memperhatikan perubahan yang mereka alami, dan terkadang perubahan tersebut menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Ketidakpuasan ini mendorong remaja untuk melakukan berbagai upaya guna mencapai kepuasan terhadap perubahan tersebut, namun seringkali usaha yang dilakukan tidak membuahkan hasil..

Hal tersebut dikarenakan memiliki tubuh ideal, ramping, dan menarik adalah impian bagi setiap remaja, khususnya remaja perempuan. Kekhawatiran akan bentuk tubuh tampak lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Levine dan Smolak menyatakan bahwa 40% hingga 70% remaja perempuan merasakan ketidakpuasan pada dua atau lebih dari bagian tubuh, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut dan paha (Bawono, 2017). Fenomena yang terlihat di lapangan menunjukkan bahwa remaja putri berusaha keras untuk mendapatkan citra tubuh yang ideal agar terlihat menarik, misalnya dengan mengenakan pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh atau menggunakan produk kecantikan. Namun, usaha-usaha tersebut belum sepenuhnya memuaskan penampilan mereka. Meskipun pakaian dan produk kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan fitur fisik yang tidak disukai dan menonjolkan aspek yang dianggap menarik, hal ini masih belum cukup untuk memastikan adanya rasa puas terhadap tubuh mereka. (Rusminingsih, Suciana, & Wahyuningsih, 2020).

Ketidakmampuan remaja untuk menerima kondisi mereka saat memasuki masa pubertas dapat berdampak pada body image yang negatif. Remaja dengan body image negatif cenderung memiliki pandangan pesimis terhadap ukuran tubuh mereka atau tubuh teman sebaya, serta merasakan rasa minder akibat kekhawatiran tentang penampilan fisik. Hal ini menyebabkan remaja merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri, sehingga semakin sulit bagi mereka untuk peka terhadap kritik dan tidak mampu merespons pujian dengan baik sesuai dengan kondisi mereka. (Fauzana, 2018). Bagi remaja putri, body image sangat penting, sehingga mereka sering kali membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap ideal. Remaja putri yang memiliki body image negatif cenderung merasa tidak puas dengan

diri mereka, yang dapat menyebabkan masalah kecemasan. Citra tubuh yang negatif ini membuat remaja putri lebih rentan terhadap penilaian negatif dari orang lain mengenai diri mereka. (Anisykurli, Ariyanto, & Muslikah, 2022; Rizqiyah & Maryam, 2023). Dampak body image negatif terhadap kesehatan mental remaja putri sangat signifikan, hal ini dapat mempengaruhi terjadinya masalah kecemasan pada remaja putri.

4. Kesimpulan

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa selama fase pubertas, remaja putri mengalami banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupannya. Ketidakmampuan untuk menerima diri sendiri dapat menyebabkan persepsi body image negatif, yang pada akhirnya dapat berdampak pada munculnya kecemasan di kalangan remaja.

Daftar Pustaka

- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E. A., & Muslikah, E. D. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja: Bagaimana Peranan Body Image? *INNER: Journal Of Psychological Research*, 2(3), 263–273.
- Annisa, M. D. (2018). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Umum Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi*, 10(2).
- Bawono, A. G. (2017). Relation Between Physical Change Understanding And The Teenage Anxiety When Entering Puberty Stage At SMPN 3 Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan STIKES Duta Gama Klaten*, 9(1).
- Bintang, A. Z., & Mandagi, A. M. (2021). Kejadian Depresi Pada Remaja Menurut Dukungan Sosial Di Kabupaten Jember. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 3(2), 92–101. <https://doi.org/10.51602/Cmhp.V3i2.55>
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Nesi, J. (2022). The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls’ Body Image Concerns and Mental Health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681–701. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00404-5>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/Istighna.V1i1.20>
- Fauzana, A. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79–92. <https://doi.org/10.32939/Tarbawi.V14i2.291>
- Lindberg, L., Hagman, E., Danielsson, P., Marcus, C., & Persson, M. (2020). Anxiety And Depression In Children And Adolescents With Obesity: A Nationwide Study In Sweden. *BMC Medicine*, 18(1), 30. <https://doi.org/10.1186/S12916-020-1498-Z>
- Nahdiyah. (2015). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas Di Komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia). *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Novianti, E., & Mia, N. A. Z. Z. (2021). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Bullying. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 16–21. <https://doi.org/10.52022/Jikm.V13i1.173>

- Onete, O. U. (2020). Anxiety Disorder And Mental Health Of Adolescents In Contemporary Nigeria. *Journal Of Science, Engineering And Technology*, 7(2), 107–115.
- Pernandes, D., Pangestu, Y. P. D. A., Prihatin, M. L., & Indrawati, M. Y. (2021). Penggunaan Aplikasi Tiktok Untuk Mempublikasikan Karya Mencintai Ketidaksempurnaan Diri Melalui Kampanye Love Imperfections.
- Puspitasari, M. . (2021). Kecemasan Remaja Terhadap Masalah Jerawat Di SMAN 1 Kesamben Jombang. *Repository Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan: Insan CendekiaMedika Jombang*, 9(2), 158–168.
Retrieved From
<Http://Repository.Itskesicme.Ac.Id/Id/Eprint/5826%0A>
- Rizqiyah, D. M. M., & Maryam, E. W. (2023). Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9(3), 404–413.
- Rusminingsih, E., Suciana, F., & Wahyuningsih, N. (2020). Hubungan Body Shaming Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Perempuan Di Smk Muhammadiyah 2 Klaten Utara. *Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 47–51. Retrieved From
<Http://Ejournal.Stikesmukla.Ac.Id/Index.Php/Motor/Article/View/183>
- Şahin, E., Barut, Y., Ersanli, E., & Kumcağız, H. (2014). Self-esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. *J. Basic. Appl. Sci. Res*, 4(3), 152–159.
- Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-Jenis, Gejala, Perspektif Teoritis Dan Penanganan).
- Senín-Calderón, C., Rodríguez-Testal, J. F., Perona-Garcelán, S., & Perpiñá, C. (2017). Body Image And Adolescence: A Behavioral Impairment Model. *Psychiatry Research*, 248 (December 2016), 121–126.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.003>
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2021). Emotional eating in adolescence: effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu13010079>
- Suyamti, E., & Hastuti, W. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Kelas VII Dan VIII Yang Mengalami Pubertas. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 78. <https://doi.org/10.26576/Profesi.295>
- Vijayakumar. (2019). Puberty And The Human Brain. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.06.004>
- Vo, P. T., Fowler, N., Rolan, E. P., Culbert, K. M., Racine, S. E., Burt, S. A., & Klump, K. L. (2021). The effects of puberty on associations between mood/personality factors and disordered eating symptoms in girls. *International Journal of Eating Disorders*, 54(9), 1619–1631. <https://doi.org/10.1002/eat.23572>
- Wicaksono, Endra, Et Al. (2018). Memahami Gangguan Kecemasan Dalam Diri Remaja, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>

- Yurdagül, C., Kircaburun, K., Emirtekin, E., Wang, P., & Griffiths, M. D. (2021). Psychopathological Consequences Related to Problematic Instagram Use Among Adolescents: The Mediating Role of Body Image Dissatisfaction and Moderating Role of Gender. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(5), 1385–1397. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00071-8>
- Yusuf, A.H, F., & ,R & Nihayati, H. . (2015). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 1–366. <https://doi.org/10.1007/978-96-3-306-656-1>
- Zebua, T. G. (2022). *Menggagas Konsep Kecemasan Belajar Matematika*. Guepedia.