



## PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA: STUDI KORELASI

***Self-Acceptance and Social Anxiety in Adolescents: A Correlational Study***

**Zulvana\*<sup>1</sup>, Didik Susetiyanto Atmojo<sup>2</sup>, Iva Milia Hani Rahmawati<sup>3</sup>,  
Erni Rahmawati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi S1 Keperawatan dan Ners, Stikes Pamenang  
Kediri

e-mail: **\*zulvanajunaedi@gmail.com**

### ABSTRAK

Kecemasan sosial merupakan gangguan psikologis yang sering dialami remaja, terutama pada masa transisi menuju kedewasaan. Penerimaan diri diduga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan sosial pada remaja kelas VII di SMP Negeri 2 Plemahan. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 69 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) dan *Berger's Self-Acceptance Scale*. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan berusia 13 tahun. Sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sosial dan penerimaan diri pada kategori sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dan kecemasan sosial dengan kekuatan hubungan sedang. Kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah peningkatan penerimaan diri dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja. Disarankan bagi sekolah dapat mengembangkan program bimbingan konseling untuk mendukung peningkatan penerimaan diri siswa.

Kata Kunci: penerimaan diri, kecemasan sosial, remaja, siswa SMP

### ABSTRACT

*Social anxiety is a psychological disorder commonly experienced by adolescents, especially during the transition to adulthood. Self-acceptance is believed to influence the level of social anxiety in adolescents. This study aims to identify the relationship between self-acceptance and social anxiety in seventh-grade students at SMP Negeri 2 Plemahan. The type of research is a quantitative approach with a descriptive-analytic design and a cross-sectional approach was used. The sample consisted of 69 students selected through purposive sampling. The instruments used included the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) and Berger's Self-Acceptance Scale. Data were analyzed using Chi-Square tests. The results showed that the majority of respondents were female and aged 13. Most respondents exhibited moderate levels of both social anxiety and self-*



*acceptance. A significant relationship was found between self-acceptance and social anxiety with a moderate relationship strength. Conclusion and suggestions in this research is increasing self-acceptance can be an effective strategy to reduce social anxiety in adolescents. It is recommended that schools develop counseling programs to support the enhancement of students' self-acceptance.*

*Keywords:* self-acceptance, social anxiety, adolescents, middle school students

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perkembangan penting dalam kehidupan manusia, di mana individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan emosional. Usia remaja awal, antara 12 hingga 15 tahun, sering dianggap sebagai masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa muda. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan identitas diri, menjalin hubungan sosial, serta menghadapi berbagai tekanan dari keluarga, teman sebaya, dan sekolah (Santrock, 2016). Meskipun perubahan-perubahan tersebut alami, banyak remaja yang menghadapi ketidakstabilan emosional dan masalah psikologis, seperti kecemasan sosial (Aminah, et al., 2023).

Kecemasan sosial adalah gangguan kecemasan yang muncul ketika individu merasa takut berlebihan terhadap interaksi sosial, terutama dalam situasi yang dapat menimbulkan penilaian negatif dari orang lain (American Psychiatric Association, 2015). Menurut Nurinasari, et al. (2025), kecemasan sosial merupakan suatu kondisi di mana individu merasakan ketakutan secara berlebihan ketika berada pada situasi sosial. Individu yang mengalaminya sering khawatir tentang tanggapan orang lain terhadap dirinya, seperti takut diejek atau dikritik. Remaja yang mengalami kecemasan sosial sering merasa cemas, takut, atau bahkan panik saat berbicara di depan umum, memulai percakapan, atau berinteraksi dengan teman-teman sebaya. Hal ini dapat menghambat perkembangan sosial mereka, menurunkan rasa percaya diri, dan berpotensi memengaruhi kinerja akademik (Putri & Astuti, 2020). Kecemasan sosial juga dapat menjadi pemicu gangguan mental lain, seperti depresi, isolasi sosial, dan rendahnya harga diri (Wolters, et al., 2023).

Salah satu faktor psikologis yang dapat mengurangi kecemasan sosial adalah penerimaan diri. Penerimaan diri merujuk pada sikap individu yang dapat menerima diri mereka secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangan, tanpa merasa rendah diri atau menolak aspek-aspek tertentu dari diri mereka (Neff & Germer, 2018). Individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri dan tidak terlalu terpengaruh oleh penilaian eksternal, sehingga mampu menghadapi situasi sosial dengan lebih percaya diri dan tenang (Neff, 2016; Rauf et al., 2020).

Pada masa remaja, penerimaan diri berhubungan erat dengan pembentukan identitas diri. Remaja yang menerima diri mereka lebih mampu mengatasi tantangan sosial dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri dapat membuat remaja merasa tidak berharga dan lebih rentan terhadap kecemasan sosial, karena takut dinilai negatif oleh orang lain (Hidayat & Prasetyo, 2021). Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan sosial pada remaja awal.

### Article History:

Received: April 15, 2025; Revised: April 29, 2025; Accepted: May 5, 2025



Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara informal dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 2 Plemahan, Kabupaten Kediri, diperoleh informasi bahwa sejumlah siswa kelas VII menunjukkan gejala-gejala kecemasan sosial dalam berbagai situasi akademik maupun non-akademik. Guru BK mengungkapkan bahwa beberapa siswa cenderung menghindari presentasi di depan kelas, tampak gugup saat harus berbicara dengan teman sebaya, serta enggan terlibat dalam kegiatan kelompok atau organisasi sekolah. Selain itu, terdapat siswa yang menyatakan tidak nyaman berada dalam kerumunan atau merasa takut dikritik oleh orang lain. Fenomena tersebut menunjukkan adanya indikasi kecemasan sosial yang dapat menghambat proses interaksi sosial maupun perkembangan akademik siswa.

Lebih lanjut, guru BK juga mengamati adanya variasi dalam kemampuan siswa untuk menerima diri mereka sendiri. Beberapa siswa terlihat memiliki kepercayaan diri yang rendah, sering membandingkan dirinya dengan orang lain, serta menunjukkan sikap tidak puas terhadap penampilan atau kemampuan yang dimiliki. Kurangnya penerimaan diri diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh siswa.

Temuan-temuan awal ini menunjukkan bahwa permasalahan kecemasan sosial dan penerimaan diri merupakan isu yang nyata dan relevan di kalangan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Plemahan. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut guna mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penerimaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai faktor psikologis yang memengaruhi kecemasan sosial pada remaja, serta membuka peluang bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk membantu remaja menghadapi tantangan psikososial mereka. Dengan memahami hubungan ini, pihak sekolah, orang tua, dan perawat jiwa dapat merancang strategi pencegahan dan penanganan yang lebih baik dalam mendukung remaja melalui fase transisi mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Plemahan, Kabupaten Kediri, pada bulan Februari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 225 orang. Sampel penelitian ini terdiri dari 69 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Peneliti tidak menggunakan rumus seperti Slovin, Lemeshow, atau Krejcie-Morgan, melainkan menentukan jumlah 69 responden berdasarkan: ketersediaan dan kesediaan responden, kesesuaian dengan kriteria inklusi, pertimbangan praktis seperti waktu, sumber daya, dan aksesibilitas selama pengumpulan data.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan cross-sectional, di mana pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan sosial. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua kuesioner, yaitu:

1. Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) versi Bahasa Indonesia yang telah melalui proses adaptasi dan validasi oleh Apriliana dan Suranata (2019). Reliabilitas SAS-A diuji menggunakan nilai Cronbach's Alpha, yang menunjukkan hasil sebesar 0,855.



2. Berger's Self-Acceptance Scale yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Gunawan et al. (2020) dengan Nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh sebesar 0,56.

Analisis data dilakukan secara univariat dengan menggunakan distribusi frekwensi untuk melihat karakteristik responden, dan bivariat untuk menguji hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan sosial menggunakan uji Chi-Square. Hasil dianggap signifikan secara statistik apabila nilai  $p < 0,05$ .

Kriteria Inklusi

1. Terdaftar sebagai siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Plemahan
2. Bersedia menjadi responden dalam penelitian
3. Memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial berdasarkan kuesioner *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)*

Kriteria Eksklusi

1. Tidak hadir saat pelaksanaan pengumpulan data
2. Meninggalkan tempat sebelum pengisian kuesioner selesai

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin | N         | Presentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Laki Laki     | 30        | 43.5           |
| Perempuan     | 39        | 56.5           |
| <b>Total</b>  | <b>69</b> | <b>100.0</b>   |

Dari 69 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, sebanyak 39 siswa (56,5%) adalah perempuan. Komposisi ini menunjukkan bahwa partisipasi siswa perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki.

Perbedaan jumlah ini perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian, mengingat berbagai studi menunjukkan bahwa pengalaman kecemasan sosial dan penerimaan diri dapat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Beberapa penelitian menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama karena tekanan sosial dan standar kecantikan yang lebih besar (Özdemir & Kuzucu, 2020). Selain itu, penelitian oleh Wang et al. (2019) menunjukkan bahwa perempuan remaja lebih cenderung mengalami keraguan terhadap citra diri, yang berpotensi mengganggu penerimaan diri mereka.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur**

| Umur         | N         | Presentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| 12 Tahun     | 10        | 14.5           |
| 13 Tahun     | 50        | 72.5           |
| 14 Tahun     | 9         | 13             |
| <b>Total</b> | <b>69</b> | <b>100.0</b>   |

Responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 12 hingga 14 tahun. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 50 siswa (72,5%), berusia 13 tahun.

#### Article History:

Received: April 15, 2025; Revised: April 29, 2025; Accepted: May 5, 2025



Usia ini merupakan fase awal masa remaja, yang kerap kali ditandai dengan gejolak emosional dan pencarian identitas diri. Menurut Erikson (dalam Papalia et al., 2021), usia ini merupakan masa krusial di mana remaja berusaha membentuk identitas pribadi dan sosial. Ketika identitas ini tidak berkembang secara sehat, maka remaja berisiko mengalami kebingungan peran dan krisis psikologis, termasuk rendahnya penerimaan terhadap diri sendiri serta munculnya perasaan cemas ketika berhadapan dengan lingkungan sosial.

Distribusi usia yang relatif homogen ini memberikan gambaran yang lebih fokus terkait kondisi psikologis pada remaja awal. Penelitian yang dilakukan oleh Li et al. (2022) menunjukkan bahwa kecemasan sosial cenderung memuncak pada usia awal remaja, di mana kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sebaya menjadi sangat tinggi.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan Sosial**

| Kecemasan Sosial | N         | Presentase (%) |
|------------------|-----------|----------------|
| Sangat rendah    | 9         | 13.0           |
| Rendah           | 12        | 17.4           |
| Sedang           | 39        | 56.5           |
| Tinggi           | 8         | 11.6           |
| Sangat Tinggi    | 1         | 1.5            |
| <b>Total</b>     | <b>69</b> | <b>100.0</b>   |

Tingkat kecemasan sosial pada responden menunjukkan distribusi yang cukup bervariasi, dengan mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 39 siswa (56,5%).

Distribusi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan sosial dalam tingkat yang masih dapat dikatakan moderat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode rawan terhadap munculnya kecemasan sosial, namun tingkat keparahannya dapat sangat dipengaruhi oleh faktor pelindung seperti dukungan sosial dan penerimaan diri (Inderbitzen-Nolan & Walters, 2018). Remaja yang memiliki kecemasan sosial sedang masih dapat berfungsi secara sosial, namun tetap berada dalam risiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis apabila tidak diberikan intervensi yang sesuai.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penerimaan Diri**

| Penerimaan Diri | N         | Presentase (%) |
|-----------------|-----------|----------------|
| Sangat rendah   | 4         | 5.8            |
| Rendah          | 10        | 14.5           |
| Sedang          | 35        | 50.7           |
| Tinggi          | 18        | 26.1           |
| Sangat Tinggi   | 2         | 2.9            |
| <b>Total</b>    | <b>69</b> | <b>100.0</b>   |

Distribusi tingkat penerimaan diri menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 35 siswa (50,7%).

Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini memiliki penerimaan terhadap dirinya dalam tingkat yang cukup, meskipun masih terdapat kelompok yang berada pada tingkat rendah hingga sangat rendah. Hal ini mengindikasikan pentingnya perhatian terhadap pembentukan



konsep diri positif pada usia remaja. Sebagaimana dinyatakan oleh Zhang & Leung (2019), penerimaan diri merupakan salah satu indikator utama dari kesehatan mental pada usia remaja, dan rendahnya penerimaan diri dapat menjadi pemicu berbagai masalah psikologis lainnya, termasuk kecemasan sosial, depresi, serta gangguan perilaku.

Tingkat penerimaan diri yang sedang ini juga bisa merefleksikan adanya upaya remaja dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial dan perubahan yang mereka alami, namun belum sepenuhnya mampu menginternalisasi pandangan positif terhadap diri sendiri. Dengan demikian, penting bagi institusi pendidikan dan orang tua untuk memberikan dukungan emosional dan edukasi yang dapat membantu remaja dalam membangun citra diri yang sehat.

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 5. Analisis Penerimaan Diri dengan Kecemasan Sosial**

| Variabel                            | Cramer's V | p-value |
|-------------------------------------|------------|---------|
| Penerimaan Diri<br>Kecemasan Sosial | 0,339      | 0,047   |

Hasil uji statistik chi-square yang dilakukan untuk melihat hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan sosial menunjukkan nilai p sebesar 0,047, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut ( $p < 0,05$ ). Selain itu, nilai Cramer's V sebesar 0,339 mengindikasikan adanya kekuatan hubungan dalam kategori sedang (*moderate association*) antara penerimaan diri dan kecemasan sosial pada remaja kelas VII SMP Negeri 2 Plemahan.

Secara statistik, korelasi hubungan bernilai positif yang memiliki arti semakin tinggi tingkat penerimaan diri yang dimiliki seorang remaja, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang mereka alami. Sebaliknya, remaja dengan penerimaan diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan ketika harus berinteraksi di lingkungan sosial. Temuan ini memperkuat konsep bahwa kepercayaan terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk menerima kondisi diri secara apa adanya merupakan faktor yang efektif dalam menekan tingkat kecemasan sosial. Konsep ini didukung oleh beberapa penelitian, salah satunya adalah studi oleh Madani dan Tobing (2023) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara harga diri dan penerimaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja di Panti Asuhan "X" Cirebon. Semakin tinggi tingkat harga diri dan penerimaan diri, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh remaja tersebut. Selain itu, penelitian oleh Mutahari (2016) pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kalasan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung mengalami demotivasi dan perasaan cemas dalam interaksi sosial. Penelitian lain oleh Jembarwati (2015) dan Nur dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa penerimaan diri, harga diri, dan kepercayaan diri berkontribusi dalam membangun kesejahteraan emosional remaja, yang dapat membantu menekan kecemasan sosial.

### Article History:

Received: April 15, 2025; Revised: April 29, 2025; Accepted: May 5, 2025



Menurut Cohen (2013), nilai Cramer's V antara 0,3 hingga 0,5 masuk dalam kategori kekuatan hubungan sedang, yang mengindikasikan bahwa variabel-variabel yang dianalisis tidak memiliki hubungan yang lemah ataupun sangat kuat, tetapi cukup berarti secara psikologis. Dalam konteks penelitian ini, hal tersebut mencerminkan bahwa penerimaan diri bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecemasan sosial, namun tetap memiliki kontribusi yang cukup signifikan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Musa et al. (2019), yang menemukan bahwa penerimaan diri yang positif secara signifikan berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial pada remaja sekolah menengah. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa remaja yang mampu melihat dirinya dengan lebih positif dan realistik, cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik ketika menghadapi situasi sosial.

### **3. Hubungan Teoritis antara Penerimaan Diri dan Kecemasan Sosial**

Dalam perspektif psikologi humanistik, penerimaan diri merupakan aspek kunci dari aktualisasi diri sebagaimana dijelaskan oleh Carl Rogers. Rogers (dalam Corey, 2020) menyatakan bahwa individu yang menerima dirinya secara utuh akan memiliki kestabilan emosi, lebih terbuka terhadap pengalaman baru, dan lebih mampu menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Sebaliknya, individu dengan tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung memiliki rasa malu berlebihan, rasa tidak aman, serta takut ditolak oleh lingkungan sosial.

Kecemasan sosial pada remaja sering kali muncul karena adanya ketidaksesuaian antara harapan diri dengan kenyataan yang mereka alami. Ketika remaja tidak mampu menerima kekurangan dan perbedaan dalam dirinya, mereka akan lebih cenderung mengalami tekanan psikologis saat harus tampil di hadapan orang lain. Hal ini juga dikemukakan oleh Kashdan & Farmer (2014) yang menyatakan bahwa penerimaan terhadap diri sendiri merupakan prediktor penting dari keterampilan sosial dan kenyamanan dalam situasi sosial.

Sejalan dengan hasil penelitian ini, studi yang dilakukan oleh Vagos et al. (2020) mengungkapkan bahwa remaja dengan tingkat self-compassion dan penerimaan diri yang tinggi mengalami kecemasan sosial yang lebih rendah. Mereka lebih mampu memaafkan kesalahan diri, tidak terlalu keras dalam menilai diri sendiri, serta tidak membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dan kecemasan sosial pada remaja kelas VII di SMP Negeri 2 Plemahan. Hasil analisis bivariat dengan uji chi-square menunjukkan kekuatan hubungan sedang antara kedua variabel. Artinya, remaja yang memiliki penerimaan diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah.

Implikasi dari penelitian ini menyentuh banyak aspek, mulai dari pengembangan kurikulum pendidikan karakter, strategi konseling di sekolah,



hingga penyusunan intervensi psikologis di tingkat keluarga maupun klinis. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan mental untuk bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerimaan diri remaja demi mencegah gangguan psikologis seperti kecemasan sosial.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan jiwa, tetapi juga memiliki manfaat praktis dalam mendukung kesejahteraan emosional remaja di masa perkembangan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Stikes Pamernang yang telah memberi dukungan financial terhadap penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- American Psychiatric Association. (2015). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Aminah, I., Novianti, E. & Tobing D.L. (2023). Kecemasan Sosial pada Remaja yang Mengalami Perundungan di Desa Ragajaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 15(1), pp. 13-17.
- Apriliana, K. & Suranata, K. (2019). Hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), pp. 23–30.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Corey, G. (2020). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Gunawan, A., Wibowo, M.E. & Safitri, D.A. (2020). Pengaruh penerimaan diri terhadap kecemasan sosial remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 9(1), pp. 55–68.
- Hidayat, F. & Prasetyo, D. (2021). Strategi coping dalam mengelola kecemasan sosial pada siswa SMP. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(2), pp. 101–110.
- Inderbitzen-Nolan, H.M. & Walters, K.S. (2018). Social anxiety and peer relationships in adolescence. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 35(2), pp. 123–134.
- Jembarwati, R. (2015). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja penyandang disabilitas fisik. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), pp. 23–31.
- Kashdan, T.B. & Farmer, A.S. (2014). Differentiating emotions across contexts: Comparing self-compassion to trait self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(6), pp. 595–620.
- Li, J., Zhang, H. & Zhao, L. (2022). Adolescent social anxiety: Developmental trends and influencing factors. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(2), pp. 234–245.
- Madani, D.A. & Tobing, D.L. (2023). Harga diri, penerimaan diri, dan kecemasan sosial pada remaja di Panti Asuhan "X" Cirebon. *Jurnal Ilmu Keperawatan Masyarakat*, 16(1), pp. 23–30.



- Musa, M., Rahim, S. & Nurhasanah, N. (2019). The correlation between self-acceptance and social anxiety among adolescents. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), pp. 15–21.
- Mutahari, R. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kalasan. *Jurnal Psikologia*, 13(2), pp. 45–52.
- Neff, K.D. & Germer, C.K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: Guilford Press.
- Neff, K.D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), pp. 264–274.
- Nur, A., Dewi, R.S. & Rofiah, N. (2023). Hubungan antara self-esteem dan self-acceptance dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 11(1), pp. 14–22.
- Nurinasari, S. U., Noviekayati, I. G. A. A., & Ananta, A. (2025). Self-Compassion dan Kepribadian Introvert: Potret Kecemasan Sosial pada Remaja. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4), pp. 373–384.
- Ozdemir, Y. & Kuzucu, Y. (2020). Gender differences in social anxiety and self-perception among adolescents. *Journal of Adolescence*, 79, pp. 65–73.
- Papalia, D.E., Martorell, G. & Feldman, R.D. (2021). *Experience human development* (14th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Putri, A.S. & Astuti, N.R. (2020). Dampak kecemasan sosial terhadap perkembangan remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(1), pp. 45–53.
- Rauf, F., Fatima, S. & Tariq, N. (2020). Self-acceptance and social anxiety in young adults: The mediating role of self-esteem. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(1), pp. 93–109.
- Santrock, J.W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Vagos, P., Pereira, A.I. & Santos, I.M. (2020). Self-compassion and social anxiety among adolescents: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 84, pp. 145–154.
- Wang, Y., Li, X. & Li, T. (2019). Body image and social anxiety among adolescents: The mediating role of self-esteem. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13(1), pp. 1–9.
- Wolters N.E., Mobach L., Wuthrich V.M., Vonk P., Heijde C.M.V., Wiers R.W., Rapee R.M. & Klein A.M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 329, pp. 207–217.
- Zhang, Y. & Leung, L. (2019). Self-acceptance, psychological well-being, and social media use among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 93, pp. 263–271.