

PERAN *BODY IMAGE* TERHADAP KECENDERUNGAN *SOCIAL ANXIETY* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL

Adinda Karisya & Ika Yuniar Cahyanti, M.Psi., Psikolog

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Social anxiety merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada masa dewasa awal. Gangguan kecemasan ini lebih sering terjadi dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki karena adanya tekanan sosial dari masyarakat dan budaya bahwa untuk dapat diterima oleh komunitasnya, mereka harus menyenangkan orang lain, yang menambah bobot perempuan (Nevid, Rathus & Greene, 2018).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa ketidakpuasan terhadap penampilan dan *body image* dapat secara signifikan mempengaruhi interaksi sosial dan meningkatkan risiko kecemasan sosial atau masalah kejiwaan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *body image* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada perempuan dewasa awal.

Analisis data menggunakan *IBM SPSS Statistics 27 for Windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara *body image* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada perempuan dewasa awal dan hasil analisis menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,304 yang dapat diartikan bahwa besarnya pengaruh *body image* terhadap kecenderungan *social anxiety* adalah sebesar 30,4% dan 69,6% berasal dari pengaruh atau faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Kata kunci: *body image*, *social anxiety*, perempuan, dewasa awal

ABSTRACT

Social anxiety is one of the most common psychological disorders in emerging adulthood. This disorder is more common in women than men due to the social pressure by society and cultures that in order to be accepted by their community, they must please other people, which adds pressure to women (Nevid, Rathus & Greene, 2018).

Previous research has found that dissatisfaction with appearance and body image can significantly influence social interactions and increase the risk of social anxiety or other mental disorders. This research aims to determine the role of body image towards social anxiety tendencies in emerging adult women.

Data were analyzed using *IBM SPSS Statistics 27 for Windows*. The results of this research show the significance value of 0.00 ($p < 0.05$), which means that there is a significant influence of body image towards social anxiety tendencies in emerging adult women and the results of the analysis shows an R^2 value of 0.304 which means that the magnitude of the influence of body image on social anxiety tendencies is 30.4% and the rest 69.6% comes from other influences or factors that is not examined in this study.

Keywords: *body image*, *social anxiety*, women, emerging adult

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah suatu masa yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, masa ketergantungan, periode isolasi sosial, periode komitmen, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Masa dewasa awal identik dengan perubahan pada perempuan baik secara kognitif, konteks emosional, fisik individu, dan sosial (Arnett dalam Wood dkk., 2018). Perubahan penting pada periode ini menghasilkan ketidakstabilan dan ketidakpastian serta risiko kesehatan mental yang signifikan (Arnett, Žukauskienė dan Sugimura, 2014). Usia dewasa awal merupakan tahap kehidupan yang krusial bagi perkembangan kesehatan mental tetapi, beberapa penelitian menemukan kerentanan psikologis yang lebih besar pada orang dewasa awal berusia 18-24 tahun dibandingkan kelompok usia yang lebih tua (Gómez- Salgado dkk., 2020).

Penelitian oleh Jefferies dan Ungar menemukan prevalensi global kecemasan sosial menunjukkan bahwa 36% anak muda memenuhi kriteria ambang batas gangguan kecemasan sosial. Pada penelitian yang dilakukan oleh Vriend dkk., (2013) menyatakan bahwa prevalensi *social anxiety* di Indonesia adalah sebesar 15,8%. Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang lebih muda terkena dampak kecemasan sosial dengan tingkat prevalensi sekitar 10% pada akhir masa remaja, dengan 90% kasus terjadi pada usia 23. Leigh dan Clark (1995) melaporkan insiden kecemasan sosial yang lebih tinggi pada individu yang dewasa yang lebih muda, hal tersebut menunjukkan bahwa peralihan dari ketergantungan pada unit keluarga ke interaksi teman sebaya dan pengembangan kemampuan neurokognitif termasuk kesadaran diri di depan umum dapat menghadirkan kerentanan terhadap kecemasan sosial yang lebih besar. Selain itu, maraknya bentuk komunikasi jarak jauh yang menjadi populer semenjak COVID-19, memberikan seseorang persepsi keamanan dan kontrol yang sehingga dapat membuat komunikasi secara langsung atau tatap muka menjadi lebih menakutkan atau menantang. Penelitian oleh McLeish dan kawan-kawan (2022), menjelaskan adanya peningkatan kecemasan di kalangan siswa saat interaksi sosial ketika mereka harus kembali pertemuan tatap muka setelah beberapa waktu terisolasi, yang menimbulkan kecemasan dari interaksi sosial meningkat secara signifikan dibandingkan sebelumnya pandemi COVID-19.

Menurut Nevid (2003), kecemasan adalah respons terhadap ancaman, namun kecemasan bisa menjadi tidak normal jika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau jika datang tanpa ada penyebabnya yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Salah satu jenis kecemasan adalah kecemasan sosial atau *social anxiety*. Dalam model *cognitive-behavioral* oleh Rapee dan Heimberg (dalam Hofmann & Dirbatolo, 2010) dijelaskan bahwa kecemasan sosial terjadi ketika individu membandingkan representasi mental tentang dirinya dari perspektif khalayak dan representasi mental individu tentang standarisasi khalayak yang dipercayainya. Perbandingan tersebut membentuk pemikiran bahwa individu akan dinilai secara negatif dan menghasilkan respons yang tidak diharapkan seperti simtom fisik, kognitif, dan perilaku. La Greca dan Lopez dalam Olivarez (2005), menyatakan ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau yang berhubungan dengan orang asing, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau juga dengan orang yang dikenal.

Beberapa bukti perbedaan pada gender telah dilaporkan dalam hal kecemasan, dimana perempuan mengalami lebih banyak kecemasan dibandingkan laki-laki, yang mempunyai konsekuensi merugikan di sebagian besar bidang kehidupan di masa muda dan tahap kehidupan selanjutnya (Gomez-Baya dkk, 2022). Pernyataan tersebut sejalan dengan Matud dan kawan-kawan (2020) dimana perempuan khususnya melaporkan tingkat faktor yang lebih tinggi mulai dari tekanan psikologis hingga gangguan kecil serta gaya mengatasi emosi dibandingkan laki-laki yang cenderung memiliki harga diri lebih tinggi dan lebih cenderung memiliki gaya mengatasi masalah yang rasional. Gangguan kecemasan ini lebih sering terjadi dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki karena adanya tekanan sosial dari masyarakat dan budaya bahwa untuk dapat diterima oleh komunitasnya, mereka harus menyenangkan orang lain, yang menambah bobot perempuan (Nevid, Rathus & Greene, 2018). Kasus kecemasan sosial lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin wanita, baik dewasa maupun anak-anak (Hidalgo, Barnett

& Davidson, 2001). Pernyataan-pernyataan tersebut didukung oleh penemuan prevalensi social anxiety pada dewasa awal perempuan (8,0%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (6,1%).

Banyak berbagai faktor yang menjelaskan munculnya social anxiety. Salah satunya berdasarkan Hofmann (2007) adalah *high perceived social standards* yaitu dimana kecemasan sosial diperkirakan muncul dari persepsi bahwa seseorang tidak mampu menyampaikan kesan yang diinginkan terkait dirinya kepada orang lain yang dianggap penting (Leary, 2001). Penelitian secara konsisten menemukan bahwa seseorang yang mengalami social anxiety, mengalami ketidaksesuaian sifat aktual, yang menunjukkan bahwa mereka menganggap atribut diri mereka tidak sesuai dengan karakteristik yang mereka yakini dimiliki oleh orang lain (Weilage & Hope, 1999). Hal ini menyebabkan peningkatan lebih dalam ketakutan dan peningkatan perhatian yang terfokus pada diri sendiri (Hirsch dan Clark 2004). Standar sosial yang tinggi ini membuat seseorang mengevaluasi dirinya, terlebih penampilannya. Penampilan fisik seseorang memiliki kaitan erat dengan citra tubuhnya, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan berat badan juga mempengaruhi kecemasan sosial (Ismail dkk., 2024). Menurut model kognitif fobia sosial, kecemasan terhadap penampilan adalah hasil dari individu yang mengalihkan perhatian mereka yang terfokus pada *body image* mereka dan mengalami ketakutan bahwa penampilan mereka mungkin dievaluasi secara negatif oleh orang lain, dan perilaku ini biasanya meningkatkan keparahan kecemasan sosial.

Citra tubuh merupakan hal yang pengalaman yang sangat subjektif dan bergantung pada bagaimana individu menginterpretasikannya. *Body image* terbagi menjadi dua dimensi yaitu, *body image satisfaction* dan *body image dissatisfaction*. Menurut Grogan (2008), tiap individu memiliki kriteria tubuh ideal di dalam pikirannya, namun jika individu merasa bagian tubuhnya tidak memenuhi standar atau kriteria ideal tersebut maka dapat timbul ketidakpuasan terhadap *body image* yang akan membuat individu tersebut mengalami kekhawatiran dan perasaan tidak bahagia.

Perempuan pada masa dewasa awal mendapatkan pesan-pesan yang kuat mengenai penampilan fisiknya dari lingkungan sekitar yang berperan dalam membentuk persepsi mereka terhadap body image mereka (Gillen & Lefkowitz, 2009). Penampilan fisik merupakan hal yang penting. Strelan dan Hargreaves (2005) menjelaskan lebih detail bahwa bagi perempuan, penampilan fisik merupakan hal yang penting karena sering dianggap sebagai suatu objek untuk dilihat dan dievaluasi, terlebih ketika berada di lingkungan sosial. Penampilan fisik dapat mempengaruhi sosialisasi dan interaksi sosial dikarenakan penampilan fisik merupakan salah satu aspek yang pertama kali dapat dilihat. Hal tersebut membuat individu ingin menampilkan penampilan yang terbaik saat mereka berinteraksi dengan lingkungannya. Kesenjangan yang jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya. Selain itu, persepsi bahwa masyarakat hanya akan menerima seseorang jika memiliki bentuk tubuh yang 'ideal' juga berkaitan dengan rendahnya kepuasan terhadap tubuh. Individu merasa mendapat tekanan dari masyarakat untuk mencapai tubuh ideal dan cenderung memiliki kepuasan tubuh yang lebih rendah (Luqman & Dixit, 2018).

Ketika individu tidak memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya atau penampilannya, hal itu dapat membuat individu merasa cenderung *insecure* dan kurang percaya diri dan akan membuatnya kesulitan untuk berinteraksi. Dacey dan Kenny (dalam Indika, 2009) menyatakan terbentuknya sudut pandang negatif terhadap bentuk tubuh dapat memengaruhi perkembangan *interpersonal skill* yang dimiliki oleh individu. Merasa tidak yakin akan mendapat kesan yang baik dalam lingkup sosial akan membuat individu merasa khawatir yang bisa berlanjut menjadi ketakutan atau kecemasan. Individu takut dinilai negatif atau melakukan hal-hal yang dinilai memalukan. Ketakutan tersebut dapat membuat seseorang mulai menarik diri serta menghindari situasi sosial untuk menghindari rasa khawatir tersebut. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan berusaha menghindari keadaan yang memicu kekhawatiran atau ketakutan. Mereka takut dievaluasi negatif oleh orang yang berinteraksi dengan mereka dan juga takut dipermalukan. Hal tersebut akan sangat menghambat terjalinnya hubungan sosial yang sangat penting pada masa dewasa awal. Kecemasan sosial dapat membuat individu dewasa awal merasa kesepian, tertekan dan merasa tidak siap untuk menghadapi dan berkembang dalam dunia sosial, serta

tekanan dan tanggung jawab yang menyertainya (Izgiç dkk., 2004). Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran *body image* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada perempuan dewasa awal.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian *explanatory research*. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian menyajikan data dalam bentuk angka dan akan diolah dalam metode statistika. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Survei terdiri dari kumpulan pertanyaan yang harus diisi oleh partisipan penelitian (Neuman, 2007). Partisipan penelitian akan diberikan pertanyaan terkait melalui kuisisioner.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 126 partisipan.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penulis menggunakan bantuan aplikasi G*Power untuk mengetahui jumlah sampel. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan *a priori: compute required sample size* menghasilkan ukuran efek (Cohen f^2) medium sebesar 0,15, nilai alpha (α) 0,05, power ($1-\beta$) sebesar 0,95, dan jumlah prediktor. Perhitungan ini mendapatkan hasil sampel yang dibutuhkan minimal sebanyak $N=107$.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan *Body Shape Questionnaire* atau BSQ-34 untuk mengukur variabel *body image*. BSQ-34 memiliki total 34 aitem dengan 5 pilihan jawaban (0= 'tidak pernah', 6= 'selalu'), yang berbentuk kuesioner *selfreport* dan sudah ditranslasi ke Bahasa Indonesia. BSQ-34 memiliki reliabilitas alat ukur yang baik ($\alpha=0,977$).

Variabel kecenderungan *social anxiety* diukur menggunakan *Liebowitz Social Anxiety Scale* atau LSAS yang dikembangkan oleh Dr. Michael R. Liebowitz (1987). LSAS berjumlah 24 aitem, dengan situasi memiliki dua respon yang diukur, satu untuk intensitas rasa takut dan satu lagi untuk frekuensi penghindaran situasi. LSAS merupakan skala *self report* yang sudah ditranslasi ke Bahasa Indonesia. Pilihan jawaban pada skala ini terdiri dari 4 pilihan jawaban (0='tidak ada', 3='tinggi') dan (0='tidak pernah', 3='selalu'). LSAS memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha=0,956$).

Pada penelitian ini dilakukan uji asumsi parametrik yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas.

Analisis Data

Proses analisis data pada penelitian ini menggunakan *software IBM SPSS Statistics 27 for Windows*. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif sehingga penulis akan menggunakan analisis statistik dengan teknik analisis uji regresi untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian ini. Sebelum dilakukan uji regresi, akan dilakukan uji statistik deskriptif, uji asumsi dengan uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas, dan uji korelasi. Analisis tambahan uji beda juga dilakukan, yaitu dengan One-way ANOVA berdasarkan data umur dan nilai BMI dari partisipan.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji analisis korelasi dengan *Pearson Correlation* dan menunjukkan adanya hubungan yang positif untuk variabel *body image* terhadap kecemasan sosial pada perempuan dewasa awal ($r(126)=0,552;p=0,000$). Selanjutnya, hasil uji regresi menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari *body image* terhadap kecemasan sosial pada perempuan dewasa awal sebesar 30,4% ($r^2=0,304;p=0,000$).

Analisis tambahan dengan uji beda *One-way ANOVA* yang dilakukan pada faktor nilai BMI partisipan menghasilkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok BMI dan variabel *body image* sebesar $<0,001$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Selanjutnya, hasil nilai signifikansi pada kelompok demografis usia dan *social anxiety* sebesar 0,007 sehingga diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan.

DISKUSI

Partisipan pada penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang berusia 18-25 tahun, dengan mayoritas usia 25 tahun (23%). Mayoritas partisipan berasal dari Jabodetabek sebesar 69,8%. Partisipan dalam penelitian ini mayoritas memiliki BMI dengan nilai normal (61,9%), diikuti dengan partisipan yang memiliki BMI *overweight* (19%).

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan dan peran yang signifikan antara *body image* terhadap kecenderungan *social anxiety* yang dialami perempuan dewasa awal. Hubungan positif ini ditunjukkan dengan semakin tingginya nilai *body dissatisfaction*, semakin tinggi juga tingkat kecemasan sosial. Penelitian ini juga membuktikan bahwa 30,4% kecemasan sosial dipengaruhi oleh *body image* pada perempuan dewasa awal, dan diketahui 69,6% lainnya disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Penelitian milik Permatasari dan kawan-kawan (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* terhadap kecenderungan kecemasan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa perempuan sebagai partisipan penelitian ini memiliki kecenderungan kecemasan sosial yang dipengaruhi oleh ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Didukung juga oleh penelitian milik Muharram dan kawan-kawan (2020) dimana dijelaskan bahwa *body image* memiliki hubungan dengan kecemasan sosial pada dewasa awal, kedua variabel memiliki korelasi positif yang signifikan yang berarti bahwa jika *body image* positif maka akan semakin rendah tingkat kecemasan sosial begitu pula sebaliknya jika *body image* negatif maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan sosial.

Penulis juga melakukan uji beda tambahan terkait kelompok demografis dan variabel penelitian. Didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan signifikan pada kelompok demografis *body mass index* dan *body image*. Sejalan dengan penelitian oleh Jones dan kawan-kawan (2004) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan *body mass index* yang dimiliki individu turut berkontribusi pada ketidakpuasan tubuh serta hasil penelitian menunjukkan, semakin tinggi *body mass index* yang dimiliki semakin tinggi juga tingkat ketidakpuasan tubuh.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peran *body image* terhadap kecenderungan *social anxiety* pada perempuan dewasa awal. *Body image* berpengaruh sebesar 30,4% pada kecenderungan *social anxiety* dan 69,6% lainnya merupakan berasal dari peran faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Untuk penelitian selanjutnya yang ingin membahas topik terkait, baiknya memperluas cakupan subjek penelitian. Hal ini dikarenakan penulis merasa belum cukup luas dalam menyebar kuesioner penelitian, sehingga responden yang didapat belum bisa mewakili dari berbagai latar belakang. Selain itu, tambahan

pengambilan data dengan melakukan *interview* atau wawancara agar dapat memberikan gambaran dan hasil yang lebih luas dan mendalam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT serta pihak-pihak yang berkontribusi dalam penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan peneliti yang selalu mendukung peneliti dalam proses menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Adinda Karisya dan Ika Yuniar Cahyanti M.Psi., Psikolog tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Gillen, M. M., & Lefkowitz, E. S. (2009). Emerging adults' perceptions of messages about physical appearance. *Body Image*, 6(3), 178–185. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.02.002>
- Gomez-Baya, D., Salinas-Perez, J. A., Sanchez-Lopez, A., Paino-Quesada, S., & Mendoza-Berjano, R. (2022). The Role of Developmental Assets in Gender Differences in Anxiety in Spanish Youth. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 810326. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.810326>
- Gómez-Salgado, J., Andrés-Villas, M., Domínguez-Salas, S., Díaz-Milanés, D., & Ruiz-Frutos, C. (2020). Related Health Factors of Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3947. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113947>
- Hidalgo, R. B., Barnett, S. D., & Davidson, J. R. T. (2001). Social anxiety disorder in review: Two decades of progress. *The International Journal of Neuropsychopharmacology*, 4(03). <https://doi.org/10.1017/S1461145701002504>
- Hirsch, C. R., & Clark, D. M. (2004). Information-processing bias in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 799–825. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.005>
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive Factors that Maintain Social Anxiety Disorder: A Comprehensive Model and its Treatment Implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193–209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2004). Social Phobia among University Students and its Relation to Self-Esteem and Body Image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630–634. <https://doi.org/10.1177/070674370404900910>
- Leary, M. R., & Jongman-Sereno, K. P. (2014). Social Anxiety as an Early Warning System: A Refinement and Extension of the Self-Presentation Theory of Social Anxiety. In *Social Anxiety* (pp. 579–597). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00020-0>

- Matud, M., Díaz, A., Bethencourt, J., & Ibáñez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- McLeish, A. C., Walker, K. L., & Hart, J. L. (2022). Changes in Internalizing Symptoms and Anxiety Sensitivity Among College Students During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 44(4), 1021–1028. <https://doi.org/10.1007/s10862-022-09990-8>
- Nevid, Rathus, & Greene. (2003). *Abnormal psychology in a changing world* (5th ed.). Prentice Hall/Pearson Education.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>
- Weilage, M., & Hope, D. A. (1999). Self-Discrepancy in Social Phobia and Dysthymia. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 637–650. <https://doi.org/10.1023/A:1018788925223>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. In N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman (Eds.), *Handbook of Life Course Health Development*. Springer. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK543712/>