

Profil multidimensi *social anxiety* pada remaja awal: temuan dari aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku serta implikasinya bagi konseling sekolah

Bella Sonia, Nilma Zola^{*)}, Dina Sukma, Rahmi Dwi Febriani

Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: nilmazola@fip.unp.ac.id

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat *social anxiety* pada siswa serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 102 siswa yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh untuk penarikan sampel. Data dikumpulkan menggunakan skala *social anxiety* yang mencakup aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan *social anxiety* siswa berada pada kategori sangat tinggi sebesar 45%. Secara rinci, aspek kognitif berada pada kategori sangat tinggi (59%), aspek afektif (48%), dan aspek perilaku (35%), aspek fisiologis (56%), yang juga menunjukkan kecenderungan tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa *social anxiety* merupakan kondisi yang dominan dialami oleh siswa, sehingga diperlukan intervensi yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling, baik secara preventif maupun kuratif, untuk membantu siswa dalam mengelola kecemasan sosial dan meningkatkan kemampuan interaksi sosial mereka.

Keywords: *adolescents, junior high school students, school-based intervention.*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026 by author.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, dan sosial. Remaja berada pada rentang usia sekitar 10 hingga 19 tahun dan sering disebut sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Hurlock, 1997). Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan identitas diri, meningkatkan kemampuan berpikir abstrak, serta membangun hubungan sosial yang lebih kompleks dengan teman sebaya (Santrock, 2020). Interaksi sosial menjadi aspek yang sangat penting karena remaja memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima dalam lingkungan sosialnya. Namun, kondisi ini juga menjadikan remaja lebih rentan terhadap tekanan sosial dan berbagai permasalahan psikologis.

Salah satu permasalahan psikologis yang sering muncul pada masa remaja adalah *social anxiety*. *Social anxiety* didefinisikan sebagai perasaan takut atau cemas yang berlebihan ketika individu berada dalam situasi sosial atau saat berinteraksi dengan orang lain, terutama karena adanya kekhawatiran akan penilaian negatif (La Greca & Lopez, 1998). Kecemasan ini melibatkan berbagai komponen, seperti aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku, yang saling berkaitan dalam mempengaruhi kondisi individu (Barlow, 2004); (Stein, 2008). Individu dengan *social anxiety* cenderung mengalami pikiran negatif, emosi yang tidak nyaman, reaksi fisik seperti jantung berdebar, serta perilaku menghindari situasi sosial.

Dalam konteks kehidupan sekolah, *social anxiety* sering terlihat pada siswa yang enggan berbicara di depan kelas, takut mengemukakan pendapat, serta cenderung menghindari interaksi dengan teman sebaya (Niman et al., 2022; Husna, 2015). Kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri, kesulitan menjalin hubungan sosial, serta terganggunya proses pembelajaran. Bahkan, apabila tidak ditangani dengan baik, *social anxiety* dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa dalam jangka panjang ((Stein & Stein, 2008).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *social anxiety* merupakan permasalahan yang cukup tinggi di kalangan remaja. Secara keseluruhan, tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja menunjukkan angka yang cukup tinggi, dengan banyak dari mereka berada dalam kategori sedang sampai tinggi (Pottegård et al. , 2014). Di Indonesia, situasi ini bahkan semakin buruk setelah munculnya pandemi COVID-19, di mana lebih dari separuh remaja mengalami kecemasan sosial pada tingkat sedang hingga tinggi (Widyaningrum dan Mansoer, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa *social anxiety* merupakan masalah yang nyata dan memerlukan perhatian khusus, terutama dalam lingkungan pendidikan.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 8 november 2025 di SMP kabupaten dan kota di Sumatra barat, ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial, seperti kurang percaya diri, merasa takut dinilai negatif, serta cenderung menghindari situasi sosial. Selain itu, guru Bimbingan dan Konseling juga mengungkapkan bahwa sebagian siswa menunjukkan perilaku pasif dalam pembelajaran dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Temuan ini mengindikasikan bahwa *social anxiety* merupakan permasalahan yang nyata terjadi di lingkungan sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian fenomena dan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *social anxiety* pada siswa SMP. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kecemasan sosial siswa serta menjadi dasar dalam penyusunan program layanan Bimbingan dan Konseling yang tepat untuk membantu siswa mengatasi permasalahan sosial yang mereka alami

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif (Ramdhan, 2021; (Sugiyono, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan objektif *social anxiety* siswa SMP yang dilihat dari beberapa dimensi, yaitu kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis, serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling (Yusuf, 2016).

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 03 Bayang tahun ajaran 2026 yang terdiri dari siswa kelas VII dan VIII. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 102 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian (Silaen, 2018). Teknik ini dipilih karena jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan, sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan representatif. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 102 siswa yang mencerminkan keseluruhan populasi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa angket *social anxiety* dalam bentuk skala Likert. Instrumen ini disusun berdasarkan teori Murray & Stein, 2008 yang mengemukakan bahwa *social anxiety* terdiri dari beberapa dimensi utama, yaitu kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis. Setiap item disusun dalam bentuk pernyataan dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu: *Favorable statement*, yang menunjukkan tingkat *social anxiety* tinggi apabila disetujui, dan *unfavorable statement*, yang memiliki skor terbalik untuk menjaga konsistensi data. Penggunaan kedua jenis item ini bertujuan untuk mengurangi bias respons dan meningkatkan validitas data. Skor total responden kemudian dikategorikan ke dalam tingkat *social anxiety* rendah, sedang, dan tinggi.

Penelitian diawali dengan pengurusan izin kepada pihak sekolah serta penyampaian tujuan penelitian kepada responden. Selanjutnya, peneliti menyebarkan angket kepada seluruh siswa yang menjadi sampel penelitian. Responden diminta untuk mengisi angket secara mandiri sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Proses ini dilaksanakan dengan memperhatikan asas-asas etika dalam penelitian, seperti menjaga kerahasiaan informasi dan memastikan partisipasi responden secara sukarela. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan dan analisis data untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat *social anxiety* siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menganalisis data. Tujuan utamanya adalah untuk menggambarkan tingkat *social anxiety* siswa secara sistematis dan objektif, sehingga diperoleh data empiris yang akurat. Sebelum digunakan secara penuh, instrumen penelitian terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas dengan bantuan program SPSS. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 25 item pernyataan yang disusun, terdapat 2 item yang dinyatakan tidak valid, sehingga dikeluarkan dari instrumen. Dengan demikian, jumlah item yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 item yang dinyatakan valid. Selanjutnya, instrumen yang telah dimodifikasi tersebut diuji reliabilitasnya. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,877 dengan jumlah item sebanyak 23. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel *social anxiety*.

Tabel 1. Reliability statistics *social anxiety*

Cronbach's Alpa	N of Items
,877	23

Hasil dan Pembahasan

Data yang dianalisis berasal dari 102 responden, dan tidak ditemukan data yang hilang pada variabel penelitian. Skor total dari variabel dihitung dan dianalisis untuk memperoleh gambaran sebaran data.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Social anxiety* Secara Keseluruhan (N = 102)

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥ 77	46	45
Tinggi	59-76	36	35
Sedang	41-58	20	20
Rendah	23- 40	0	0
Sangat Rendah	≤ 22	0	0
Jumlah		102	100

Berdasarkan tabel 2 tersebut, diketahui bahwa *social anxiety* siswa secara keseluruhan didominasi oleh kategori sangat tinggi sebesar 45% (46 siswa), diikuti kategori tinggi sebesar 35% (36 siswa), dan kategori sedang sebesar 20% (20 siswa). Sementara itu, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa tidak hanya mengalami kecemasan sosial ringan atau moderat, tetapi sudah berada pada taraf yang cukup intens dalam menghadapi situasi sosial. Pada kategori tinggi (35%), siswa cenderung sering mengalami kecemasan dalam berbagai situasi sosial, sedangkan pada kategori sedang (20%), kecemasan masih dalam taraf moderat dan siswa relatif masih mampu berinteraksi meskipun disertai rasa cemas.

Temuan ini sejalan dengan teori Murray & Stein (2008) bahwa *social anxiety* mencakup aspek kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis, yang pada kategori tinggi hingga sangat tinggi muncul secara kuat. Hal ini juga didukung oleh La Greca & Lopez (1998) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial

remaja dapat berada pada tingkat moderat hingga tinggi, tergantung pada kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Akumulasi kategori tinggi dan sangat tinggi mencapai 80%, sehingga menunjukkan bahwa permasalahan ini cukup serius. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat social anxiety siswa secara keseluruhan berada pada kategori sangat tinggi, sehingga memerlukan perhatian dan intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling. Ketika dianalisis lebih dalam per aspek, hasilnya memberikan gambaran yang lebih sebagai berikut

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aspek Kognitif *Social anxiety* (N = 102)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥26	60	59
Tinggi	20-25	37	36
Sedang	14-19	5	5
Rendah	8- 13	0	0
Sangat Rendah	≤7	0	0
Jumlah		102	100

Berdasarkan tabel 3 tersebut, mayoritas siswa berada pada kategori sangat tinggi sebesar 59% (60 siswa), diikuti kategori tinggi sebesar 36% (37 siswa), dan kategori sedang sebesar 5% (5 siswa), tanpa adanya kategori rendah maupun sangat rendah. Ini menunjukkan bahwa para siswa cenderung memiliki pikiran negatif dalam interaksi sosial, seperti rasa takut akan penilaian yang buruk, merasa tidak cukup mampu, dan khawatir akan melakukan kesalahan. Pada kategori tinggi (36%), siswa cukup sering mengalami pikiran negatif tersebut, sedangkan pada kategori sedang (5%), kecenderungan tersebut masih relatif rendah dan belum terlalu mengganggu. Keadaan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami tingkat kerentanan kognitif yang tinggi terhadap rasa cemas sosial, yang dapat berdampak pada keyakinan diri dan hubungan sosial mereka. Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori Clark & Beck, (2023) yang menyatakan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh distorsi kognitif atau pola pikir negatif terhadap diri sendiri. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Rapee dan Heimberg, (1997) juga mengungkapkan bahwa orang yang mengalami kecemasan sosial cenderung memandang informasi sosial dengan cara yang negatif dan berlebihan. Oleh karena itu, unsur kognitif menjadi faktor utama yang memicu kecemasan sosial di kalangan siswa.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aspek Afektif *Social anxiety* (N = 102)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥17	49	48
Tinggi	13 - 16	33	32
Sedang	9 - 12	20	20
Rendah	5 - 8	0	0
Sangat Rendah	≤4	0	0
Jumlah		102	100

Berdasarkan tabel 4 tersebut, mayoritas siswa berada pada kategori sangat tinggi sebesar 48% (49 siswa), diikuti kategori tinggi sebesar 32% (33 siswa), dan kategori sedang sebesar 20% (20 siswa), tanpa adanya kategori rendah maupun sangat rendah. Ini menunjukkan bahwa para siswa merasakan emosi negatif yang mendalam dalam interaksi sosial, seperti tingkat kecemasan, ketakutan, ketegangan, dan perasaan tidak nyaman. Pada kategori tinggi (32%), emosi negatif cukup sering dirasakan, sedangkan pada kategori sedang (20%), masih dalam taraf moderat. Kondisi ini sesuai dengan teori Spielberger, (1972) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosional berupa ketegangan dan ketidaknyamanan. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Leary dan Kowalski pada tahun 1997 menjabarkan bahwa orang yang mengalami kecemasan sosial sangat takut akan penilaian buruk dari

orang di sekitarnya. Ini menunjukkan bahwa faktor emosional adalah bagian penting dalam meningkatkan kecemasan sosial di kalangan siswa.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aspek Perilaku *Social anxiety* (N = 102)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 21	36	35
Tinggi	16 - 20	24	24
Sedang	11 - 15	38	37
Rendah	6 - 10	4	4
Sangat Rendah	≤ 5	0	0
Jumlah		102	100

Berdasarkan tabel 5 tersebut, sebagian siswa berada pada kategori sangat tinggi sebesar 35% (36 siswa), diikuti kategori tinggi sebesar 24% (24 siswa), kategori sedang sebesar 37% (38 siswa), dan kategori rendah sebesar 4% (4 siswa), serta tidak terdapat kategori sangat rendah. Dalam kategori yang sangat tinggi, para siswa menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang kuat, seperti sering mengelak dari berinteraksi dan merasa sangat tidak nyaman dalam keadaan sosial. Pada kategori tinggi (24%), perilaku tersebut juga cukup sering muncul. Sementara itu, mayoritas siswa berada pada kategori sedang (37%), yang menunjukkan bahwa siswa terkadang mengalami perilaku kecemasan sosial, namun belum sepenuhnya dikuasai oleh kondisi tersebut. Temuan ini sesuai dengan teori Skinner, (1953) yang menyatakan bahwa perilaku merupakan respons terhadap stimulus lingkungan. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Spence et al. (2001) mengungkapkan bahwa orang yang mengalami kecemasan sosial cenderung untuk menghindari situasi tertentu, tetapi mereka masih dapat terlibat dalam kondisi tertentu. Dengan demikian, aspek perilaku berada pada tingkat moderat, namun tetap perlu dikembangkan melalui intervensi yang tepat.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Aspek Fisiologis *Social anxiety* (N = 102)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 13	57	56
Tinggi	10-12	25	25
Sedang	7 - 9	20	20
Rendah	4 - 6	0	0
Sangat Rendah	≤ 3	0	0
Total		102	100

Berdasarkan tabel 6 tersebut, mayoritas siswa berada pada kategori sangat tinggi sebesar 56% (57 siswa), diikuti kategori tinggi sebesar 25% (25 siswa), dan kategori sedang sebesar 20% (20 siswa), tanpa adanya kategori rendah maupun sangat rendah. Ini menunjukkan bahwa para siswa merasakan respons fisik yang intens dalam situasi sosial, seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, dan tangan yang bergetar. Pada kategori tinggi (25%), reaksi fisik cukup sering muncul, sedangkan pada kategori sedang (20%), masih dalam taraf moderat. Kondisi ini sesuai dengan teori Wells et al., (1995) yang menyatakan bahwa *social anxiety* memicu respons fisiologis sebagai reaksi terhadap ancaman sosial. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Hofmann, (2007) menunjukkan bahwa orang yang mengalami kecemasan sosial menunjukkan respons fisiologis yang kuat saat berada dalam situasi sosial. Oleh karena itu, faktor fisiologis menjadi salah satu elemen utama dalam kecemasan sosial pada siswa.

Simpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan sosial siswa di SMP Negeri 03 Bayang secara umum masuk dalam kategori sangat tinggi, dengan kecenderungan yang juga tinggi pada aspek

kognitif, emosi, dan fisik, sementara aspek perilaku dinyatakan dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa mudah terpapar pada pikiran negatif, merasakan kecemasan yang mendalam, serta menunjukkan reaksi fisik yang kuat ketika berada dalam keadaan sosial, yang dapat mengganggu hubungan sosial mereka. Temuan ini menunjukkan betapa pentingnya peranan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan program intervensi yang efektif untuk membantu siswa dalam mengelola pikiran, emosi, dan reaksi fisik mereka dengan cara yang lebih adaptif, seperti melalui pelatihan pengelolaan emosi, pengendalian pikiran negatif, dan peningkatan keterampilan sosial untuk membangun rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui berbagai layanan, seperti konseling individual, bimbingan dan konseling kelompok, layanan klasikal, serta layanan informasi.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya penggunaan angket (self-report) yang berpotensi menimbulkan bias responden serta pendekatan deskriptif yang belum mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif), seperti wawancara mendalam, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penyebab dan pengalaman kecemasan sosial pada siswa.

Referensi

- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York, NY: Guilford Press.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2023). *Anxiety and worry workbook*. New York, NY: Guilford Publications.
- 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>
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Husna, C. (2015). Hubungan spiritualitas dengan harga diri pasien ulkus diabetik di poliklinik endokrin rumah sakit umum daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2014. *Idea Nursing Journal*, 6(1), 61–68.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. New York, NY: Guilford Press.
- Niman, S., Tania, H., & Wijaya, Y. M. (2022). Gambaran tingkat kecemasan remaja sekolah menengah pertama yang tinggal di daerah rawan banjir. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 304–310. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.222>
- Pottgård, A., Hallas, J., Hernández-Díaz, S., & Zoëga, H. (2014). Danish ADHD data sets. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(12), e6–e6. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12270>
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Santrock, J. W. (2020). *Perkembangan anak*. Jakarta: Erlangga.
- Silaen, S. (2018). *Metodologi penelitian sosial untuk penulisan skripsi dan tesis*. Bogor: In Media.
- Skinner, B. F. (1953). Some contributions of an experimental analysis of behavior to psychology as a whole. *American Psychologist*, 8(2), 69–78. <https://doi.org/10.1037/h0057863>
- Spence, S. H., Rapee, R., McDonald, C., & Ingram, M. (2001). The structure of anxiety symptoms among preschoolers. *Behaviour Research and Therapy*, 39(11), 1293–1316. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00098-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00098-X)

- Spielberger, C. D. (1972). Conceptual and methodological issues in anxiety research. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 2, pp. 481–493). New York, NY: Academic Press.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115–1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian administrasi dilengkapi metode R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153–161. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80088-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80088-7)
- Widyaningrum, H., & Mansoer, W. W. D. (2023). The role of mindfulness in the relationship of anxiety and resilience in adolescents and adults post COVID-19 pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 539–544.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta: Prenada Media.