

Anxiety of Adolescent Victims of Sexual Harassment

Muhammad Aldy Mahendra, Rezki Hariko

^{1,2}Universitas Negeri Padang

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

Abstract

Sexual harassment happens a lot to teenagers in today's society. The emergence of opportunities for sexual harassment is because some people, both men and women, do not gain sufficient knowledge so that they think that speech, movements, or actions that have sexual connotations are not reprehensible, but are commonplace as a way to increase intimacy between individuals. This study aims to analyze the anxiety experienced by adolescent victims of sexual harassment. This type of research is qualitative research in the form of a case study. Data collection in this research is interview guidelines, observation, and documentation. The results of this study explain that the victim experienced anxiety after the incident, but after time passed the victim could overcome the anxiety he experienced.

Keywords: Anxiety, Sexual harassment, Teenagers

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut Elizabeth (2002) kata "remaja" berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Menurut Taufik dan Mudjiran (2013) Masa remaja memiliki tiga tahap perkembangan yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir. remaja merupakan individu yang telah mengalami masa baligh atau telah berfungsinya hormon reproduksi. Netrawati, dkk (2018) mengemukakan bahwa Remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa pubertas dimana perkembangan fisik dan mental berkembang secara pesat. Masa remaja merupakan masa awal untuk menuju proses mencapai dewasa. Pada masa remaja banyak mengalami perubahan fisik maupun psikis. Masa remaja adalah masa transisi dimana terjadi gejala dalam dirinya untuk menunjukkan eksistensi diri. Menurut Sihotang, Yusuf dan Daharnis (2013) Rentangan kehidupan remaja wanita awal dikisaran umur 13-15 tahun dan berakhir pada umur 18-21 tahun sedangkan rentangan kehidupan remaja pria umur 15-17 tahun dan berakhir umur 19-22 tahun. Remaja terdiri dari 3 tahap yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (18-24 tahun). Menurut Hidayati & Taufik (2019) Pada umumnya, individu yang menginjak usia remaja mulai mengalami kematangan seksual dan hormon seksualnya juga sudah mulai berfungsi. Kondisi ini membuat remaja terdorong untuk melakukan berbagai jenis perilaku

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



seksual. Salah satu masalah yang dihadapi remaja dan menjadi masalah bagi lingkungannya adalah aktivitas seksual yang akhir-akhir ini nampak menjurus pada hal negatif. Tindakan-tindakan seksualitas tersebut dimulai dari tingkat yang paling ringan sampai pada terberat, seperti pemerkosaan, semuanya ini merupakan pelecehan seksual.

Pelecehan seksual merupakan segala bentuk tindakan yang dilakukan orang lain dengan jenis kelamin berbeda. Ini berhubungan dengan tindakan seksual dan si korban merasa tidak nyaman dengan tindakan itu. Pelecehan seksual mencakup tingkat ringan dalam bentuk kata-kata, sentuhan fisik, pandangan mata, maupun tingkat berat yaitu pemerkosaan. Pernyataan tersebut sejalan dengan Firman & Syahniar (2017) berpendapat bahwa Pelecehan seksual dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori, (1) visual (seperti tatapan penuh nafsu, tatapan mengancam, gerak gerik yang bersifat seksual), (2) verbal (seperti siulan, gosip, gurauan seks, pernyataan yang bersifat mengancam) dan (3) fisik (seperti sentuhan, mencubit, menepuk, menyenggol dengan segaja, meremas, mendekatkan diri tanpa diinginkan). Supardi & Sadarjoen (2006) menjelaskan pelecehan seksual merupakan salah satu bentuk tindakan kekerasan dialami anak. Pelecehan seksual adalah tindakan seseorang atau sejumlah orang yang tidak diinginkan serta berakibat negatif oleh individu jadi sasaran tindakan tersebut.

Ada beberapa dampak negatif yang akan dialami oleh korban yang mengalami pelecehan seksual, seperti dampak psikologis, fisik, dan sosial. Pelecehan seksual yang terjadi secara tidak langsung memberikan bekas/dampak bagi korban, yang tentunya menjadi beban dan hal merugikan (Nirwana, 2021). Menurut Sukmawati, dkk (2022) dampak pelecehan seksual yang mungkin saja muncul seperti kehilangan rasa percaya diri, trauma bertemu dengan orang lain, kemungkinan menjadi korban kembali di masa depan karena merasa diri sudah tidak berguna, menjadi korban bullying di lingkungan rumah dan sekolah. Salah satu dampak yang ditimbulkan akibat adanya pelecehan seksual dan berita-berita yang beredar adalah kecemasan. Kecemasan yang diakibatkan pelecehan seksual ini sebagai keadaan yang tidak menyenangkan terhadap segala bentuk perilaku baik yang halus maupun yang kasar baik verbal maupun non-verbal yang dilakukan tanpa dikehendaki korban.

Izard, 1977 (dalam Barlow, 2002) mengemukakan pandangannya, bahwa kecemasan adalah sebagai campuran dari suatu jumlah emosi, walaupun ketakutan dominan di dalam campuran itu. Emosi dasar yang paling umum mempertimbangkan untuk berkombinasi dengan ketakutan untuk menyusun kecemasan meliputi keadaan susah/kepiluan (*distress/sadness*), kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat/kegembiraan (*interest/excitement*). Sedangkan menurut Yanti, Erlamsyah, Zikra (2013) kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa takut pada situasi tertentu. Sejalan dengan itu menurut annisa & ifdil

(2016) kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas. Untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh remaja korban pelecehan seksual, dapat dibantu dengan mengkonsultasikan permasalahan yang dialami remaja tersebut kepada konselor ataupun guru BK, sehingga permasalahan tersebut dapat dibantu penyelesaiannya.

Bimbingan konseling merupakan suatu rangkaian aktivitas yang dapat membantu dalam penyelesaian masalah individu. Menurut Hariko (2016) bimbingan dan konseling yaitu suatu kajian komprehensif tentang prosedur atau langkah-langkah dalam memberikan bantuan terhadap individu (klien) dalam upayanya untuk mengembangkan diri dan mengentaskan permasalahan klien yang mencakup segenap aspek kehidupannya. Di dalam perguruan tinggi terdapat beberapa unit pelayanan, salah satunya adalah UPTBK (Unit Pelayanan Teknis Bimbingan dan Konseling). UPT Layanan Bimbingan dan Konseling mempunyai tugas melaksanakan layanan bimbingan dan konseling. Hal ini dijelaskan (Intan, Marjohan dan Neviarni 2013) guru BK perlu menanamkan nilai-nilai positif pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya unit pelayanan bimbingan dan konseling yang dikelola langsung oleh konselor profesional. Banyak dampak yang timbul dari pelecehan seksual ini salah satunya adalah kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh remaja korban pelecehan seksual, dapat dibantu dengan mengkonsultasikan permasalahan yang dialami remaja tersebut kepada konselor, sehingga permasalahan tersebut dapat dibantu penyelesaiannya.

Artikel ini meneliti tentang dampak psikologis yang dialami korban pelecehan seksual. Untuk memperoleh jawaban atas pertanyaan tersebut, maka peneliti mengambil judul "Kecemasan remaja korban pelecehan seksual".

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berupa studi kasus. penelitian kualitatif studi kasus adalah salah satu bentuk penelitian kualitatif yang berbasis pada pemahaman dan perilaku manusia berdasarkan pada opini manusia. Penelitian ini peneliti menggunakan analisis data melalui tiga tahapan yaitu reduksi data (*data reduction*); (2) paparan data (*data display*); (3) penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing /verifying*). Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik dengan melakukan transkrip wawancara yang telah diverbatim yang bertujuan untuk memudahkan peneliti mengumpulkan data dan mengelompokkannya. Responden pada penelitian berjumlah 8 orang, dengan rincian 3 orang subjek penelitian dan 5 orang informan penelitian dengan menggunakan teknik sampling purposif (*purposive sampling*).

Hasil dan Pembahasan

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan yang dialami remaja korban pelecehan seksual, yang terdiri dari 3 yaitu, (1) untuk mengetahui bentuk pelecehan seksual yang dialami korban, (2) untuk mendeskripsikan bagaimana kondisi kecemasan korban pelecehan seksual, (3) untuk mengetahui dampak dari kecemasan yang dialami korban.

Penelitian ini dilakukan kurang lebih selama 3 bulan yaitu mulai awal bulan November 2022 sampai pertengahan bulan Januari 2023. Namun masa efektif penelitian ini dilakukan selama kurang lebih satu bulan yaitu awal bulan Desember 2022 sampai pertengahan bulan Januari 2023. Penelitian dilakukan dengan wawancara offline dan online dikarenakan ada salah satu subjek dan informannya yang tidak bisa untuk melakukan wawancara secara langsung. Wawancara terhadap subjek dilakukan di kafe. Tempat ini dipilih dengan pertimbangan agar proses wawancara berjalan lancar karena tempatnya yang nyaman dan dapat menjaga privasi subjek. Pelaksanaan penelitian ini mengalami beberapa kendala diantaranya yaitu, sulitnya mencocokkan jadwal wawancara dengan subjek, dikarenakan tidak setiap saat subjek bisa untuk diwawancara karena dalam jangka waktu penelitian, subjek sudah mulai melakukan ujian akhir dan membuat laporan. Hal itu membuat peneliti menunggu waktu luang subjek. Maka dari itu, untuk melakukan wawancara dan observasi juga terbatas. Namun peneliti berusaha untuk memaksimalkan waktu yang ada dengan menggali informasi secara lebih mendalam.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, mengenai faktor kecemasan yang dialami oleh remaja korban pelecehan seksual tersebut dapat disimpulkan yaitu, pada subjek pertama awal mula ia terkena pelecehan seksual ketika ia pergi ke pasar untuk belanja bulanan dengan teman satu kosnya. Disitu ia mendapatkan kejadian kurang mengenakkan itu dari seorang bapak-bapak. Bapak tersebut melihat ke arah dada sambil memanggil subjek dengan panggilan sayang. Setelah kejadian itu subjek mengalami gangguan fisik ketika bertemu dengan bapak-bapak. Nainggolan (2011) menyatakan bahwa kecemasan membuat individu cenderung menutup diri dan disertai dengan perilaku menghindar karena takut akan pendapat yang mungkin akan diterimanya. Berdasarkan pernyataan informan subjek yaitu I terkait kondisi sehari-hari MQ, ia menjelaskan bahwa subjek memiliki ketakutan lebih akibat kejadian yang dialami subjek. Keadaan ini dapat terjadi atau menyertai berbagai kondisi atau situasi kehidupan, berbagai gangguan fisik ataupun mental. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa MQ memiliki kecemasan yang berlebihan terhadap bapak-bapak.

Selanjutnya pada subjek ke dua awal mula terjadinya pelecehan seksual pada diri subjek ketika subjek masih duduk di bangku SMA. Subjek mengalami perbuatan yang tidak mengenakkan tersebut dari teman satu angkatanannya. Subjek yang berinisial N menjelaskan bahwa ketika itu terjadi, N sedang berada di dalam kelas, tiba-tiba teman cowok N melakukan perbuatan yang melecehkan N. Akibatnya teman-teman pelaku yang lain ikut mengejar N dan hampir melakukan perbuatan yang sama. Setelah kejadian itu N

menjelaskan kalau apa yang dialaminya tersebut menyerang mentalnya secara pribadi. kecemasan dapat mengenai perasaan ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman (Kholil Lur Rochman, 2010). Pada aspek kecemasan kognitif yang dialami oleh subjek, ia merasa khawatir ketika sedang proses pembelajaran di kelas. Ia merasa kalau nanti pelaku yang merupakan temannya itu akan melirik-lirik dia sehingga ia menjadi susah untuk berkonsentrasi dalam belajar. Berdasarkan informan dua N yaitu P, dimana P adalah teman satu sekolah N. P menjelaskan kalau N memiliki trauma yang berlebihan ketika bertemu dengan pelaku. Mereka bertemu di acara reunian sekolah dan ketika itu P melihat N langsung menghindari dari pelaku.

Selanjutnya pada subjek ke tiga ini, subjek mengalami kejadian yang kurang menyenangkan tersebut pada semester 3 subjek menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Awal mula terjadinya pelecehan seksual yang dialami subjek ke 3 ini ketika ia berjalan pulang dari kampus menuju kosnya. Ketika dia memasuki gang menuju kosnya, tiba-tiba datang pria pakai motor langsung memegang bagian dada AE. Hal itu membuat AE memiliki ketakutan lebih dan menutup diri dari lingkungan sekitarnya. Rathus (dalam Nawangsari, 2001) menjelaskan kalau kecemasan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman yang berasal dari lingkungan. Aspek kecemasan kognitif dari pernyataan subjek ini yaitu subjek menjadi sulit berkonsentrasi ketika perkuliahan dimulai. Ketika di kelas subjek sering melamun dan menjadi tidak fokus. Akibat kecemasan dari segi aspek kognitif ini, subjek mengalami penurunan nilai semesternya waktu itu. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan informan yang mengatakan kalau apa yang dialami subjek tersebut berpengaruh ke kehidupan perkuliahannya.

Dari ketiga subjek yang peneliti observasi dan melakukan wawancara dapat dilihat secara umum bahwa kecemasan yang dialami korban pelecehan seksual dari subjek yang diteliti dapat dilihat dari tiga aspek kecemasan dan hal ini telah sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, yaitu menganalisis kecemasan yang dialami korban pelecehan seksual. Maka dari itu, aspek kecemasan yang dinilai disini ialah aspek fisik, aspek perilaku dan aspek kognitif. Jika dikaitkan dengan subjek maka dapat dilihat sebagai berikut:

a. Aspek Fisik

Berdasarkan hasil penelitian pada aspek fisik dapat diketahui pada ketiga subjek yang mengalami gangguan fisik yaitu jantung yang berdetak kencang. Ketiga subjek memiliki kesamaan gangguan fisik ini. hal yang membuat subjek memiliki gangguan fisik tersebut yaitu adanya perasaan cemas subjek apabila ada orang dengan ciri-ciri yang sama dengan pelaku mendekati subjek. Sependapat dengan Neviyarni (2020) Aspek kecemasan yang bersifat fisik salah satunya adalah detak jantung semakin cepat. akibatnya subjek mengalami kecemasan yang berlebihan dari aspek fisik.

b. Aspek Perilaku

Berdasarkan penelitian pada aspek perilaku dapat diketahui pada subjek pertama dimana pada subjek pertama ini setelah kejadian yang dialaminya tersebut subjek cenderung menutup diri dari lingkungan tempat tinggalnya. Berdasarkan informasi dari informan pertama subjek yaitu teman satu kamar kos subjek, subjek mengalami kecemasan ketika bertemu dengan orang yang ciri-cirinya mirip pelaku sehingga subjek jarang bertemu dengan orang di luar kos. Subjek hanya dekat sama teman-teman kos, di lingkungan sekitar itu subjek cenderung menutup diri. Remaja cenderung akan merasa cemas dan menghindari untuk berinteraksi dengan masyarakat atau orang lain karena remaja sadar bahwa ia telah diasingkan sekian lama dari lingkungan sosialnya (Alizamar, A., Fikri, M., & Afdal, 2017, 2018). Hal ini sesuai dengan aspek perilaku kecemasan yaitu menutup diri.

c. Aspek kognitif

Berdasarkan penelitian pada aspek kognitif dapat diketahui pada subjek ketiga yang mana subjek merasa sulit untuk menerima materi perkuliahan setelah kejadian tersebut. Subjek menjadi sulit untuk konsentrasi karena subjek yang menjadi suka melamun sewaktu pembelajaran sedang berlangsung. Hal ini berdampak pada nilai akademik subjek, dimana nilai subjek menurun daripada semester sebelumnya. Aspek kognitif yang mengganggu mental seperti kekacauan fikiran menyebabkan adanya kesulitan dalam konsentrasi (ilyas, 2013).

Berdasarkan kondisi ini, guru bimbingan dan konseling atau konselor mempunyai peranan penting untuk dapat mengatasi kecemasan yang dikaji pada penelitian ini. Menurut Hariko (2017) Guru BK/Konselor dapat mengkreasikan dan menyusun rencana pelaksanaan pelayanan, dengan menyajikan topik bahasan yang membangkitkan emosi-emosi positif pada klien. Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK berupa pemberian layanan bimbingan dan konseling. Yang pertama yaitu layanan informasi. Layanan informasi merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang berupaya untuk memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan yang kemudian informasi tersebut diolah dan digunakan untuk kepentingan dan perkembangan individu tersebut. Selanjutnya layanan konseling perorangan. Teknik yang digunakan pada konseling perorangan ini yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Dengan penerapan teknik restrukturisasi kognitif konseli dilatih untuk memiliki persepsi yang baru dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Pemecahan masalah dengan sangat spesifik, berfokus pada keyakinan dan masalah klien saat ini dengan cara restrukturisasi kognitif (Fitria, Neviyarni, Netrawati, & Karneli, 2020). Proses konseling berbasis restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli tentang pikiran, emosi dan pola perilaku yang irasional, harapan dari konseling kognitif perilaku adalah munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran irasional dan sistem keyakinan yang menyimpang sehingga membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik (Hariko, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa korban pelecehan seksual mengalami kecemasan yang berlebihan ketika bertemu dengan pelaku atau pun dengan orang yang ciri-cirinya mirip dengan pelaku pelecehan seksual tersebut. (2) Korban pelecehan seksual ini menutup diri dari keluarga karena tidak ingin keluarganya merasa khawatir dengan apa yang dialaminya. (3) Pelecehan yang dialami korban mempengaruhi kehidupannya sehari-hari baik itu di lingkungan sekitar tempat tinggal dan lingkungan tempat korban berkuliah. (4) Berdasarkan hasil penelitian tersebut korban mengalami kecemasan sesudah kejadian tersebut, tetapi setelah waktu berlalu korban dapat mengatasi kecemasan yang dialaminya tersebut.

References

- Alizamar, A., Fikri, M., & Afdal, A. (2017). Social Anxiety of Youth Prisoners and Guidance and Counseling Services for Prevention. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, (30–36).
- Annisa & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal konselor*. Vol 5(2), 94-99.
- Barat, H. (2018). *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kemampuan Belajar Siswa di SMA Negeri 16 Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan).
- Barlow, H. D. (2002). *Anxiety and Its Disorders; The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: The Guilford Press.
- BKKBN. (2015). *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Cetakan ke5. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Elizabeth, B. H. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Cet.5.* Jakarta: Erlangga.
- Firman & Syahniar. (2017). Pencegahan pelecehan seksual remaja melalui layanan informasi menggunakan pendekatan contextual teaching and learning di sekolah menengah atas (SMA). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Fitriana, Yulianti, Mudjiran, Nirwana, H. & Puspita, Y. (2021). Membangun Generasi Berkualitas dari Keluarga melalui Pencegahan dari Pelecehan Seksual Anak Sejak Dini. *Jurnal ilmiah ilmu pendidikan*. Vol 4(8) hal 815-821
- Hariko, R. (2016). Ilmu Bimbingan dan Konseling, Nilai dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur. *Jurnal konseling dan pendidikan*. Vol 4(2), 118-123.
- Ilyas, A. (2013). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal ilmiah konseling*. Vol 2(1), hal 273-278.
- Intan, Marjohan dan Neviarni. (2013). Locus Of Control dan Perilaku Mencontek Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol 2 No 1.
- Kholil, Lur Rochman. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza. *Jurnal Sosiokonsepsia*, Vol. 16 (2)

- Nawang Sari, N.A.F. 2001. Pengaruh Self-Efficacy dan Expectancy-Value terhadap Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan: Insan Media Psikologi*, 3,2, 2001, 75-88.
- Netrawati, Khairani, & Karneli, Y. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional. *Jurnal bimbingan dan konseling islam*. Vol 2(1), 80-90
- Neviyarni, Fitria, L., Netrawati, & Karneli, Y. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol 10(1) hal 23-29
- Sihotang, N., Yusuf, A.M., & Daharnis, D. (2013) Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Awal dalam Aspek Kemandirian Emosional (Studi Eksperimen di SMP Frater Padang). *Jurnal konselor*. Vol 2(4) hal 180-185.
- Sukmawati, I. Dkk. (2022) *PERAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN PELECEHAN SEKSUAL PADA ANAK*. Purbalingga: EUREKA MEDIA AKSARA
- Supardi, S & Sadarjoen, (2006). Dampak Psikologis Pelecehan Seksual pada Anak Perempuan. Diperoleh dari <http://www.kompas.com/kesehatan/news/0409/12/201621.htm>. diakses 21 April 2022.
- Yanti, S., Erlamsyah, & Zikra. (2013). Hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi siswa. *Jurnal ilmiah konseling*, vol 2(1) hal 283-288.