



MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/ibtida>

E-ISSN: 2720-8850 P-ISSN: 2715-7067

STUDI KEPUSTAKAAN KECEMASAN SOSIAL

**PUTRI¹, PUTRI RAHMAWATI², NIMAS DAHLIA PUTRI³,
ALREFI⁴, SILVIA AR⁵**

Universitas Sriwijaya¹²³⁴⁵

*putriiii758@gmail.com¹, putrirahmawati.131104@gmail.com², dp235448@gmail.com³,
alrefi@unsri.ac.id⁴, silviaar@fkip.unsri.ac.id⁵*

Abstrak

Kecemasan sosial saat ini menjadi salah satu isu yang membutuhkan perhatian khusus, topik ini memegang peran penting dalam penelitian, khususnya dalam bidang pendidikan, terutama dalam konteks bimbingan dan konseling. Tujuan dari Tinjauan kepustakaan ini adalah untuk mengeksplorasi peran sekolah dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja yang mengalami kondisi tersebut. Selain itu bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara faktor – faktor berupa lingkungan sekolah yang mendukung, program pembelajaran sosial dan emosional, dukungan sosial yang diberikan oleh guru dan staf sekolah, serta kerja sama dengan orang tua dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja. Metode yang digunakan dalam tinjauan kepustakaan ini adalah analisis isi, dengan sampel yang terdiri dari artikel- artikel yang telah dipublikasikan pada jurnal Sinta. Aspek kunci yang ditekankan pada analisis data di sini adalah judul, metode, dan hasil penelitian dari setiap artikel yang menjadi sampel. Berdasarkan penelitian yang telah ada sebelumnya didapat hasil yang menunjukkan bahwa adanya hubungan dan pengaruh yang signifikan antara kecemasan sosial dengan permasalahan yang dihadapi oleh remaja pada lingkup sosial akademis. berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan dapat mengisi celah pengetahuan dari penelitian sebelumnya dan memberikan rekomendasi praktis yang dapat diterapkan dilingkungan sekolah untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja.


Kata Kunci: kecemasan sosial; intervensi ; remaja

Abstract

Social anxiety is currently an issue that requires special attention. This topic plays an important role in research, especially in the field of education, especially in the context of guidance and counseling. The aim of this literature review is to explore the role of schools in reducing social anxiety in adolescents who experience this condition. Apart from that, it aims to explain the relationship between factors in the form of a supportive school environment, social and emotional learning programs, social support provided by teachers and school staff, as well as collaboration with parents in overcoming social anxiety in adolescents. The method used in this literature observation is content analysis, with a sample consisting of articles that have been published in the journal Sinta. The key aspects

emphasized in data analysis here are the title, methods and research results of each article in sample. Based on previous research, results were obtained showing that there is a significant relationship and influence between social anxiety and the problems faced by teenagers in the social and academic sphere. Based on the results of this research, it is hoped that it can fill knowledge gaps from previous research and provide practical recommendations that can be applied in the school environment to overcome social anxiety in adolescents.

Keywords: *sosial anxiety ; intervention ; teenager*

Received:25-10-2024	Accepted:05-08-2024	Published:25-08-2024
©Mubtadi: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia https://doi.org/10.19105/mubtadi.v6i1.10791		
		

PENDAHULUAN

Penelitian terkini mengenai kecemasan sosial pada remaja mengalami perkembangan yang signifikan dalam kurun waktu beberapa tahun terakhir. Menurut American psychologis Association (APA), gangguan kecemasan sosial adalah situasi sosial di mana seseorang merasa malu dan takut diperhatikan oleh orang lain. Menurut Mattick dan Clark, kecemasan sosial merupakan sebuah kondisi yang dirasakan pada orang yang merasa tertekan ketika berinteraksi dengan orang lain, ketakutan membuat orang sulit berinteraksi dengan orang lain (Mattick & Clarke, 1998). Hasil penelitian terkini menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada remaja dapat memiliki dampak yang serius pada kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial, kesejahteraan mental, dan pencapaian akademik.

Banyak penelitian utama dan literatur terkini yang mendokumentasikan efek negatif dari kecemasan sosial pada remaja. Dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari kecemasan sosial ini berupa penurunan fungsi peran sosial dan perkembangan karir, penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup, (Bafadal I, 2021). Walaupun ada sejumlah penelitian sebelumnya yang telah menyelidiki peran sekolah dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja, sebagaimana yang dikemukakan oleh Suwarno (1988: 23) mengenai fungsi sekolah bagi perkembangan peserta didik.

Diperlukan penelitian yang lebih lanjut untuk mengatasi kesenjangan antara penelitian yang telah ada dengan kondisi saat ini mengenai kecemasan sosial. Penggunaan sampel yang lebih representatif dan desain penelitian yang kuat dapat membantu kita memahami lebih baik peran sekolah dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja. Selanjutnya, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual seperti budaya sekolah, dinamika keluarga, dan lingkungan sosial dalam upaya mengatasi kecemasan

sosial. Selain itu salah satu layanan konseling yang efektif diterapkan dalam permasalahan ini adalah konseling REBT (Rasional Emotive Behavior therapy) yang sifatnya aktif - direktif guna mengurangi kecemasan sosial. Di dukung oleh hasil penelitian mengenai teknik REBT guna mengurangi kecemasan sosial pada korban bullying menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling yang menggunakan teknik REBT dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial dan mengubah pemikiran irasional menjadi rasional sehingga mampu mengembangkan diri. (Melati, A. D., Fatimah, S., & Manuardi, A. R. 2022).

Tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja merupakan masalah yang kompleks dan multifaset, dan telah diteliti secara ekstensif oleh para peneliti di bidang psikologi, sosiologi, dan kesehatan mental. Beberapa studi telah menemukan bahwa tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja meningkat dalam beberapa tahun terakhir, yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti tekanan akademik, kecemasan sosial, dan kecemasan kesehatan mental. Selain itu, beberapa faktor lain seperti status ekonomi keluarga, ras, dan jenis kelamin juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja. Untuk lebih memahami permasalahan ini, penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai tingkat kecemasan sosial di lingkungan remaja melalui kajian pustaka serta kajian literatur yang membahas masalah ini, dalam hal ini kami telah mengkaji dari 20 jurnal yang memuat permasalahan kecemasan sosial di lingkungan remaja yang dipublikasikan dalam 12 tahun terakhir menggunakan pendekatan analisis.

Tujuan diadakannya tinjauan kepustakaan mengenai topik kecemasan sosial ini adalah untuk menggali bagaimana sekolah dapat berkontribusi dalam mengurangi kecemasan sosial pada remaja. Selain itu tinjauan kepustakaan ini juga bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara lingkungan sekolah yang mendukung, program pembelajaran sosial dan emosional, dukungan sosial yang diberikan oleh guru dan staf sekolah, serta kolaborasi dengan keluarga dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja. Dengan demikian, kami berharap dapat mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya dan memberikan rekomendasi praktis yang dapat diterapkan di sekolah untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja.

METODE

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif dengan studi kepustakaan untuk menganalisis tingkat kecemasan sosial di lingkungan remaja. Artikel ini menggunakan teknik pengumpulan data dari dokumentasi dengan mengumpulkan 20 artikel nasional yang dipublikasikan dalam 12 tahun terakhir yang terkait dengan topik artikel ini.

Pada tahap awal penelitian, artikel jurnal yang relevan dengan topik penelitian di kumpulkan. Selanjutnya, artikel – artikel tersebut di review dan dianalisis untuk menghasilkan sebuah kesimpulan. Dalam analisis isi, tiga aspek utama yang di analisis adalah judul, metode yang digunakan, dan hasil penelitian dari setiap artikel. Untuk menganalisis isi, peneliti menggunakan perangkat lunak Microsoft Word.

Penelitian ini diakhiri dengan penyusunan kesimpulan berdasarkan analisis isi dari artikel yang dianalisis. Selanjutnya, temuan penelitian dibahas dan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang relevan untuk menyimpulkan kontribusi dalam bidang kecemasan sosial.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kecemasan sosial saat ini menjadi salah satu isu yang sangat penting dalam penelitian dibidang pendidikan terutama bimbingan dan konseling. Dalam dua belas tahun terakhir, penelitian mengenai kecemasan sosial memiliki pengaruh yang luas dan banyak memberikan dampak serta korelasi antar penelitian, berdasarkan penelitian yang telah ada, peneliti telah mengidentifikasi penyebab terjadinya kecemasan sosial pada remaja seperti faktor keturunan, adanya pengalaman traumatis serta pengaruh lingkungan sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada remaja akan berdampak negatif pada kesejahteraan dan kesehatan mental remaja secara keseluruhan, hal ini menyebabkan tingginya tingkat resiko depresi serta gangguan kecemasan lainnya. Beberapa Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi adanya beberapa faktor yang dapat mencegah serta melindungi individu dari kecemasan sosial, seperti dukungan sosial dan keterampilan menghadapi permasalahan sosial dengan efektif. Beberapa penelitian sebelumnya telah melakukan penelitian ini dengan melalui berbagai metode dan jenis penilaian seperti kuantitatif dan pendekatan deskriptif koleratif, metode tersebut sangat penting dalam membantu pemahaman mengenai sejauh mana pengetahuan mengenai kecemasan sosial.

NO	JUDUL JURNAL	NAMA PENELITI DAN TAHUN	METODE	SAMPEL	TUJUAN	HASIL
1	Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status ekonomi rendah	Pratiwi, Mirza, & El Akmal (2019)	Menggunakan metode kuantitatif	Sampel pada penelitian ini remaja yang berjumlah 115	Untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial	Hasil yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara harga diri yang dimiliki remaja dengan kecemasan sosial pada remaja.
2	Strategi Berpikir Visual bagi Peserta Didik	Sriyanto, Febrianta, & Yuwono (2019)	Menggunakan metode kuantitatif	Sampel yang digunakan 28 orang siswa	Bertujuan untuk pengembangan keterampilan	Diperoleh hasil adanya pengaruh antara strategi visual dengan

	Gangguan Kecemasan Sosial untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial				siswa menggunakan strategi visual.	pengembangan diri siswa axienty disorder.
3	Connecting group activity dalam menurunkan kecemasan sosial pada gen_Z	Lubis, Rosyida, Wulandari, & Sandya. (2017)	Metode kuantitatif dan pendekatan eksperimen	Sampel berjumlah 30 orang	Bertujuan untuk mengetahui penurunan kecemasan sosial pada mahasiswa setelah diberikan connecting group activity	Diperoleh hasil bahwa adanya penurunan kecemasan sosial akibat dari connecting group activity.
4	Regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja	Elfariani, & Anastasya (2022)	Menggunakan metode kuantitatif	Sampel berjumlah 273 orang	Bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pengaturan diri dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Lhokseumawe.	Hasil menunjukkan kolerasi yang negatif antara pengaturan diri dengan kecemasan sosial remaja.
5	Hubungan kecemasan sosial dan kematangan emosi dengan kematangan seksual remaja Smp di Kabupaten Bantul Yogyakarta	Lestari (2012)	Menggunakan metode teknik area sampling dan teknik cluster random	Sampel berjumlah 70 siswa	Bertujuan untuk melihat faktor penyebab yang berkaitan dengan kematangan seksual, emosi serta kecemasan sosial.	Hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif dan positif kecemasan sosial dengan kematangan emosional .
6	Kecemasan	Aminah,	Menggunakan	Sampel	Bertujuan	Kesimpulan

	sosial pada remaja yang mengalami perundungan di Desa Regajaya	Novianti, & Tobing (2023)	&	kan metode kuantitatif	berjumlah 85 orang	untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial pada remaja yang mengalami bullying dan perundungan di Desa Regajaya	yang didapat menunjukkan bahwa hasil didominasi dengan kecemasan sosial tinggi yang termasuk ke dalam kategori kecemasan sedang.
7	Hubungan celaan fisik dengan kecemasan sosial pada remaja	Diwanda & Wakhid (2021)	&	Menggunakan metode pendekatan deskriptif korelatif	Sampel berjumlah 67 responden	Bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan bullying verbal terhadap kecemasan sosial remaja.	Hasil menunjukkan terdapat responden yang mengalami celaan fisik kategori tinggi.
8	Teknik restrukturasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial	Riyanti (2020)		Metode library research (Penelitian/studi pustaka)	Sampel yang digunakan berupa pengumpulan data dan informasi berdasarkan kajian ilmiah dari buku, jurnal, hasil penelitian dan jurnal-jurnal ilmiah.	Bertujuan untuk mengetahui apakah teknik rektruktura si kognitif dapat membantu remaja dalam mengurangi kecemasan sosial.	Diperoleh hasil penelitian bahwa teknik retrukturasi membantu mengoreksi persepsi negatif serta kelakuan menyimpang yang menyebabkan kecemasan sosial pada remaja.
9	Teknik desensitisasi sistematis (systematic desentitazation) dalam mereduksi	Sugiantoro (2018)		Menggunakan tindakan kelas/ layanan (PTK/PTL) sebagai teknik	Subjek nya konseli (peserta didik) dan guru bimbingan konseling	Bertujuan untuk menerapkan teknik desensitisasi sistematis untuk	Didapat kesimpulan bahwa teknik desensitisasi sistematik memiliki keefektifita

	gangguan kecemasan social (social axienty disorder) yang dialami konseli		penelitian nya		menekan angka kecemasan sosial peserta didik.	san dalam upaya menekan angka gangguan kecemasan di lingkungan sekolah.
10	Hubungan kepribadian introver dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Iain Palangka Raya	Mahmuda, Erawati & Mz(2021)	Metode kuantitatif dengan desain korelasional	Subjek yang digunakan 195 orang	Bertujuan untuk mengukur tingkat hubungan antara kepribadian intovert dengan kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa di IAIN Palangkara ya	Diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa tingkat hubungan kepribadian introvert dan kecemasan sosial pada mahasiswa IAIN Palangkaray tergolong kriteria rendah.
11	Training Behavioral Rehersal untuk mengurangi kecemasan sosial (Studi Pada Mahasiswa Berkribadian Introvert)	Erawati, Hardiansyah, & Mz (2022)	Mengguna kan teknik behavioral rehearsal	Subjek berjumlah 10 orang	Bertujuan untuk mengetahui akseibilitas atau penerimaan dari rancangan yang telah dibuat dan dikembang kan	Diperoleh hasil bahwa rancangan yang telah dikembang kan untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa dengan kepribadian introvert dinilai baik dan efektif .
12	Pengungkap an diri di media sosial ditinjau dari kecemasan sosial pada remaja	Akbar & Faryansyah (2018)	Metode pendeka tan penelitian kuantitatif korelasional	Sampel berjumlah 201 orang	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan sosial terhadap	Didapatkan hasil yag menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh kecemasan

					pengungkap an diri remaja.	sosial terhadap pengungka pan diri sosial media remaja.
13	Body image dan kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Makassar	M, Razak, & Fakhri (2022)	Mengguna kan metode kuantitatif	Sampel berjumlah 335 orang	Bertujuan untuk mengidentifi kasi toleransi antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja di Kota Makassar	Diperoleh hasil yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara body image dengan kecemasan sosial remaja di Kota Makassar.
14	Terapi kognitif perilaku dalam kelompok untuk kecemasan sosial pada remaja putri dengan obesitas	Duana , & Hadjam (2012)	Menggunak an metode uji Wilcoxon antara hasil pre-tes, pascates, dan tindak lanjut	Sampel berjumlah 10 orang remaja putri	Bertujuan untuk mengukur perbedaan serta penurunan yang signifikan yang dialami oleh remaja putri kategori obesitas setelah dilakukan terapi kognitif perilaku dalam kelompok.	Hasil menunjukkan adanya penurunan kecemasan remaja dengan obesitas setelah dilakukan terapi kognitif.
15	Bullying dan Pengaruhnya Terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja di Aceh	Fitria, & Dwi (2023)	Jenis penelitian kuantitatif dengan kuesioner sebagai alat pengumpul an data	Sampel berjumlah 30 orang remaja	Bertujuan untuk menguji dampak bullying dengan tingkat kecemasan sosial remaja korban bullying di	Kesimpulan menunjukkan bahwa bullying secara signifikan mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja.

					Aceh	
16	Menurun kan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup	khurnia swasti Martani & Psikologi (2013)	Mengguna kan skala kecemasan sosial - revisi (SKS-R)	Subjek informan merupakan seorang mahasis wi di universitas "U" yang berusia sekitar 22 tahun	Bertujuan untuk mengeplora si kisah hidup dan pengalaman yang memiliki kecemasan sosial supaya mampu mengendali kan kecemasan sosial melalui terapi narasi	Diperoleh kesimpulan terapi narasi mampu menekan angka kecemasan sosial.
17	Konsep diri dan kecemasan remaja putus sekolah	Istiqomah, & Amin (2020)	Mengguna kan teknik purposive sampling – non random.	Sampel berjumlah 75 orang.	Bertujuan untuk mengukur adanya konsep diri dengan tingkat kecemasan remaja drop out.	Hasil menunjukkan terdapat sebuah penolakan mengenai kolerasi konsep diri dengan kecemasan sosial.
18	Kolerasi antara self- compassion dengan kecemasan sosial pada anak usia sekolah dasar di kota bandung	Pebriani, & Kusuma (2021)	Menggunak an metode kuantitatif	Sampel berjumlah 403 orang	Bertujuan untuk mengukur kolerasi antara self compassion pada anak sekolah dasar	Hasil yang didapat menunjukkan bahwa terdapat kolerasi negatif antara self- compassion
19	Peran teman sebaya dan kecemasan sosial pada remaja	Kholifah (2016)	Menggunak an pendek tan kuantitatif	Sampel berjumlah 332 orang.	Bertujuan mengetahui hubungan antara peran teman sebaya dengan kecemasan sosial.	Diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat sebuah kolerasi antara peran teman sebaya dengan

						kecemasan social
20	Kecemasan anak korban bullying efektivitas terapi menulis ekspresif menurunkan kecemasan	S, Sulistyaningsih, & Ervika (2020)	Menggunakan metode pretest postesst control group design.	Sampel berjumlah 8 orang (2 anak laki-laki dan 6 anak perempuan)	Bertujuan untuk mengetahui keefektivitasan peran terapi menulis dalam menekan angka kecemasan sosial korban bullying.	Diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terapi menulis tidak mampu menekan angka kecemasan sosial korban bullying

Dari beberapa penelitian mengenai kecemasan sosial yang telah dilakukan dibidang akademik, menunjukkan bahwa adanya temuan yang serupa antar penelitian, di antaranya :

- 1). Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah (Pratiwi , Mirza, & Akmal , 2019) :
- 2). Regulasi diri dan kecemasan sosial pada Remaja (Elfariani & Anastasya, 2022) :
- 3). body image dan kecemasan sosial pada remaja perempuan di kota makasar (M, M. N. I., Razak, A., & Fakhri, N 2022) :
- 4). Korelasi antara self-compasssion dengan kecemasan sosial pada anak usia sekolah dasar di kota Bandung (Pebriani & Kusuma W. , 2021) .

Berdasarkan temuan dari beberapa jurnal tersebut, terdapat kolerasi negatif antara kecemasan sosial dengan permasalahan yang dialami oleh remaja artinya , kian tinggi taraf kolerasi negatif yang dialami oleh para remaja maka akan semakin tinggi pula kecemasan yang dialami oleh remaja tersebut, dibuktikan dengan temuan dari Regina Agatha Pribadi (2019) yang melaporkan bahwa adanya hubungan antara citra diri yang negatif maka semakin tinggi kecemasan sosial. Temuan lebih lanjut menunjukkan hubungan yang lebih signifikan dari hubungan yang telah ada dengan kecemasan sosial yang dialami oleh remaja. Menurut Wati, L., & Subroto, U. (2023) dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat sebuah kolerasi antara tipe kepribadian dengan ke remaja yang mengalami kecemasan sosial di kota Jakarta, artinya remaja yang memiliki kepribadian positif cenderung tidak akan merasakan sebuah kecemasan, sebaliknya, remaja dengan kepribadian negatif cenderung merasakan tingkat kecemasan yang tinggi.

Melalui pembahasan pada penelitian ini, peneliti ingin memberikan saran serta merekomendasikan para remaja agar lebih menanamkan sikap serta kepribadian yang positif demi terciptanya lingkungan yang baik dan mengurangi tingkat kecemasan sosial pada kalangan remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari kajian literatur dan tinjauan kepustakaan yang telah dilakukan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa sekolah berkontribusi penuh terhadap pengurangan tingkat kecemasan sosial di lingkungan remaja. Dalam praktik di kehidupan sekolah, Ini dapat dicapai melalui berbagai intervensi, seperti memberikan dukungan emosional dan program pembelajaran sosial dan emosional, guru serta staff yang ada melakukan penguatan, dukungan emosional serta adanya program pembelajaran sosial dan emosional, terhadap remaja di dukung oleh kerjasama serta kolaborasi dari keluarga. Diperoleh juga temuan yang menunjukkan bahwa adanya hubungan dan pengaruh yang relevan antara kecemasan sosial serta permasalahan yang dihadapi oleh remaja dilingkup sosial akademis.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengukapan Diri di Media Sosial. *IKRA-ITH Humaniora : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 94–99.
- Bafadal, I. (2021). Self Control Dalam Menekan Perilaku Social Anxiety Pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(December), 44–45.
- Diwanda, A. S., & Wakhid, A. (2022). Hubungan Celaan Fisik Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5, 271–280. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj%0Ahttps://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1409>
- Duana, D. A., & Hadjam, M. N. R. (2012). Terapi Kognitif Perilaku Dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Dengan Obesitas. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 4(2), 145–160. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss2.art1>
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 57. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- Erawati, D., Hardiansyah, F., & Mz, I. (2022). Training Behavioral Reheasal untuk Mengurangi Kecemasan Sosial (Studi Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 6(2), 70. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v6i2.1629>
- Fitria, S., & Dwi, T. (2023). Bullying dan Pengaruhnya Terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja di Aceh. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 1–9.
- Istiqomah, F., & Amin, A. (2021). Konsep Diri dan Kecemasan Remaja Putus Sekolah. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 7(2), 104–121. <https://doi.org/10.35891/jip.v7i2.2419>
- Kholifah, N. (2016). Peran Teman Sebaya Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 3(2), 60–68. <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/841>
- Khurnia Swasti, I., Martani, W., & Psikologi, F. (2013). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39–58.
- Lestari, E. S. (2012). Relationships Social Anxiety and Emotional Maturity With Sexual Maturity Remajasmp. *Psikopedagogia*, 1(1).
- Lubis, H., Rosyida, A. H., Wulandari, F., & Sandya, S. N. (2019). Connecting Group Activity Dalam Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Gen-Z. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2357>
- M, M. N. I., Razak, A., & Fakhri, N. (2022). Body Image Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar. *Egalita Jurnal Kesetaraan Dan Keadilan Gender*, 17(2), 18–30. <https://doi.org/10.18860/egalita.v17i2.16323>
- Mahmudah, F., Erawati, D., & Mz, I. (2021). Hubungan Kepribadian Introver dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa IAIN Palangka Raya. *Al-Isyraq*, 4(2), 145–162.
- Melati, A. D., Fatimah, S., & Manuardi, A. R. (2022). *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENANGANI KECEMASAN SOSIAL KORBAN BULLYING Ayu Dwi Melati 1, Siti Fatimah 2, Ardian Renata Manuardi 3*. 5(3), 200–206.
- Novianti, E., Aminah, I., & Tobing, D. L. (2023). Kecemasan Sosial pada Remaja yang Mengalami Perundungan di Desa Ragajaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan ...*, 15, 13–17. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/238>
- Pebriani, L. V., & Kusuma W, P. A. (2021). Korelasi Antara Self-Compassion Dengan Kecemasan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Bandung. *Journal of*

- Psychological Science and Profession*, 5(1), 57–65.
<https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.31931>
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Jurnal Pendidikan Dan Koneseling*, 9(1), 21–34. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/6734/2966>
- Pribadi, R. (2019). Hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial pada remaja putri perkotaan. *Calyptra*, 8(2), 1–16.
- R. P. Mattick and J. C. Clarke, "Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety" Editor's note: This article was written before the development of some contemporary measures of social phobia, such as the Social Phobia and Anxiety Inve," *Behav. Res. Ther.*, vol. 36, no. 4, pp. 455–470, 1998, doi:10.1016/s0005-7967(97)10031-6.
- Riyanti, N. (2020). Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(1), 86–92. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v2i1.1475>
- S., Sulistyaningsih, W., & Ervika, E. (2020). Kecemasan Anak Korban Bullying : Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 4(1), 49–56. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.1307>
- Sriyanto, S., Febrianta, Y., & Yuwono, P. H. (2019). Strategi Berpikir Visual bagi Peserta Didik Gangguan Kecemasan Sosial untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 3(1), 65. <https://doi.org/10.30595/jssh.v3i1.3064>
- Suwarno. (1998). *Pengantar Umum Pendidikan*, (Jakarta: Aksara Baru)
- Sugiantoro, B. (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(2), 72–82. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>
- Wati, L., & Subroto, U. (2023). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Di Jakarta. *Versi Cetak*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.24912/>