

# The Relationship Between Gratitude and Social Anxiety in Adolescents

## [Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kecemasan Sosial pada Remaja]

Zannuba Nuriya Chafza<sup>1)</sup>, Effy Wardati Maryam<sup>\*2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [effywardati@umsida.ac.id](mailto:effywardati@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Based on previous research, social anxiety in adolescents can often be higher every year. This study aims to determine the relationship between gratitude and social anxiety in adolescents. The research design used is quantitative correlation. The subjects of this research were students of SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo with a population of 1159 students. The sample used was 270 students using a accidental sampling technique. The instruments in this study used a gratitude scale ( $r=0.913$ ) and a social anxiety scale ( $r=0.911$ ). The data analysis technique used to test the hypothesis is product moment correlation analysis with the result ( $r=-0.334$ ,  $p<.001$ ), which means that the hypothesis in this study is accepted. There is a significant negative relationship between gratitude and social anxiety in SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo students.*

**Keywords** - Gratitude; Social Anxiety; Youth

**Abstrak.** *Berdasarkan penelitian terdahulu kecemasan sosial pada remaja juga seringkali dapat lebih tinggi pada setiap tahunnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kecemasan sosial pada remaja. Desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif korelasi. Subjek penelitian ini yaitu siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo dengan populasi sebanyak 1159 siswa. Sampel yang digunakan 270 siswa menggunakan teknik Accidental sampling. Instrumen dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala kebersyukuran ( $r=0.913$ ) dan skala kecemasan sosial ( $r=0.911$ ). Teknik analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis adalah analisis korelasi product moment dengan hasil ( $r=-0.334$ ,  $p<.001$ ) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Terdapat hubungan negative yang signifikan antara kebersyukuran dan kecemasan sosial pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo.*

**Kata Kunci** - Kebersyukuran; Kecemasan Sosial; Remaja

## I. PENDAHULUAN

Kecemasan sosial merupakan suatu perkara yang lazim terdengar dikalangan para remaja. Hampir setiap remaja memiliki suatu kecemasan pada dirinya termasuk kecemasan sosial. Hurlock menyatakan masa remaja adalah usia transisi dimana seorang individu telah meninggalkan masa kanak-kanak yang lemah dan bergantung, tetapi tidak tahu bagaimana menjadi usia yang kuat dan bertanggung jawab, baik untuk dirinya sendiri maupun masyarakat. Hurlock juga menyebutkan jika Remaja memiliki arti yang lebih luas meliputi kematangan mental, emosional, sosial serta fisik. Pada masa remaja anak sudah mulai mengalami masa pertumbuhan yaitu perkembangan fisik dan juga perkembangan psikisnya. Pada usia remaja sudah mulai ada ketertarikan untuk bergabung dan memahai individu dalam kehidupan bersosial. Remaja juga dituntut untuk memiliki penyesuaian sosial dan peran sosialnya untuk menemukan jati dirinya agar tidak dapat menimbulkan kecemasan sosial [1]

Sebagaimana yang telah didefinisikan dalam buku DSM V (2013) kecemasan sosial adalah rasa takut yang terus menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial di mana orang tersebut bertemu dengan orang asing atau mungkin merasa diawasi oleh orang lain[2]. Kecemasan sosial ditandai dengan adanya rasa takut, khawatir panik dan cemas sehingga individu berpikir sesuatu yang jelek akan terjadi. La Greca dan Lopez mengungkapkan Kecemasan sosial dapat membatasi interaksi remaja dengan teman atau mencegah terjadinya hubungan romantis dengan lawan jenis yang dapat mengganggu fungsi sosialnya. Adapun tiga aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez yaitu 1) takut penilaian negative, 2) menghindari Masyarakat dan tekanan dalam situasi baru atau dengan orang baru, 3) menghindari tekanan Masyarakat pada umumnya atau dengan orang-orang yang akrab. Rapee menjelaskan bahwa ada beberapa faktor-faktor tersebut merupakan, 1) cara berpikir, 2) fokus perhatian, dan 3) penghindaran [1]. Bagus, Hendra, & Ardani mengungkapkan empat ciri orang dengan kecemasan sosial, yaitu ciri kognitif, perilaku, jasmani

dan emosi. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan sosial adalah : Mudah khawatir, sulit berkonsentrasi, Kurang percaya diri, Sangat memperhatikan apa yang dikatakan dan dilakukan, selalu memikirkan apa yang tidak boleh dikatakan, pikiran kosong, pikiran bingung tidak tahu apa yang harus dikatakan[3].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh [4] yang berjudul “Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) Pada Remaja Awal Di Jatinagngor” menunjukkan jika kecemasan sosial yang tinggi yaitu sebanyak 22,9% dari 244 remaja awal. Penelitian yang dilakukan oleh [5] menunjukkan jika remaja akhir di Universitas X Bandung yang mengalami kecemasan sosial tinggi sebanyak 31,2% dari 253 partisipan. Hal ini menunjukkan jika presentasi kecemasan sosial dapat menunjukkan angka yang lebih tinggi. Dimana dalam kedua penelitian tersebut disebutkan jika kecemasan sosial lebih didominasi oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Jadi dapat disimpulkan jika kecemasan sosial juga seringkali dapat lebih tinggi pada setiap tahunnya dan lebih didominasi oleh remaja perempuan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada guru BK menyebutkan jika “kebanyakan siswa sering merasa cemas terkait apakah di akan melanjutkan studinya pada jenjang selanjutnya atau memilih untuk bekerja membantu perekonomian keluarga”. Seorang siswa di SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo juga menyatakan bahwa “kecemasan yang sering dia rasakan terkait dengan karir di masa depan dan pandangan negative orang terhadap karir yang dimiliki”, siswa lain menyebutkan jika “pandangan orang lain saat bersosialisasi dalam lingkungan baru terkadang membuat kecemasan tersendiri dalam diri”. Berdasarkan aspek kecemasan sosial, hal tersebut menjadi ketakutan tersendiri yang akan menyebabkan kecemasan sosial dalam remaja.

Bersyukur merupakan salah satu solusi dalam mengurangi kecemasan. Listiyandini menyatakan jika rasa Syukur adalah salah satu prioritas pribadi untuk melihat hidup yang lebih positif [6]. Watkins menyebutkan jika orang yang bersyukur dapat mengatasi kesulitan Ketika pengalaman buruk menimpa mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh [7] menyatakan jika semakin meningkatnya kebersyukuran maka akan berpengaruh terhadap rendahnya kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan [6] menunjukkan jika kebersyukuran berada pada kategori tinggi yaitu 29.55% dan kecemasan rendah sebanyak 21.7% sehingga kebersyukuran yang tinggi mempengaruhi kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan dari penelitian tersebut bahwa semakin tinggi kebersyukuran seseorang maka akan semakin rendah kecemasannya. Namun, apabila semakin tinggi kecemasan seseorang maka akan semakin rendah tingkat kebersyukuran.

Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam [8] menyebutkan Syukur adalah menunjukkan ketundukan hati, menunjukkan pengakuan lisan, dan menunjukkan ketundukkan fisik kepada pemberi. Ibnu Qudamah [8] juga menyebutkan jika kebersyukuran niat berbuat baik dan menyebarkannya kepada orang-orang, menunjukkan nikmat yang diperoleh dengan memuji Allah dan menggunakan kesenangan yang diperoleh dengan menaati Allah dan tidak mendurhakainya. [9] mengungkapkan tiga aspek-aspek kebersyukuran yaitu a) Memiliki perasaan penghargaan terhadap orang lain atau Tuhan dan kehidupan, b) Perasaan positif terhadap hidup yang dimiliki, c) Kecenderungan bertindak positif sebagai ungkapan emosi positif dan penghargaan yang dimiliki.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kecemasan Sosial pada Remaja.

## II. METODE

Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif, yaitu metode yang berfokus pada analisis data Kuantitatif (numerik/angka). Jenis metode penelitian ini bersifat korelasional untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel yaitu variabel kebersyukuran dan variabel kecemasan sosial.

Subjek penelitian ini yaitu siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo dengan populasi sebanyak 1159 siswa. Sample pada penelitian ini meliputi 270 siswa dengan menggunakan sampel dari populasi yang didasarkan pada table *Isaac* dan *Michael* dengan menggunakan taraf kesalahan 5%. Pemilihan sampel menggunakan teknik Accidental sampling.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala psikologi dengan model likert. Alat pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala yang disusun sesuai dengan variabel kebersyukuran dan kecemasan sosial. Variabel kebersyukuran diukur berdasarkan skala kebersyukuran yang diadopsi dari Rachmaraisa berdasarkan aspek-aspek kebesyukuran oleh Listiyandini dan Kolega [10]. Sedangkan variabel kecemasan sosial diukur berdasarkan skala kecemasan sosial yang diadopsi dari Hidayah berdasarkan aspek-aspek kecemasan sosial oleh La Grace dan Lopez [11]. Teknik analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis yaitu analisis korelasi product moment menggunakan JASP 0.16 .

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Mendeskripsikan data dengan distribusi frekuensi, mean, modus, median dan standart deviasi. Kategorisasi variabel dibagi menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang, rendah berdasarkan distribusi kurva normal dengan menggunakan rumus Standart Deviasi

Table 1 : Analisis Deskriptif

#### Descriptive Statistics

	Kecemasan sosial	Kebersyukuran
Valid	259	259
Missing	0	0
Mean	79.556	92.614
Std. Deviation	10.109	10.143
Minimum	54.000	67.000
Maximum	115.000	119.000

Pada perbandingan data diatas, didapatkan hasil bahwa seluruh sampel dengan jumlah 259 siswa memiliki nilai rata-rata pada variabel kecemasan sosial sebesar 79.556 dengan nilai paling rendah 54 dan yang paling tinggi 115. Sedangkan pada variabel kebersyukuran memiliki rata-rata sebesar 92.614 dengan nilai paling rendah 67 dan paling tinggi 119. Hasil standart deviasi dari variabel kecemasan sosial sebesar 10.109 sedangkan pada kebersyukuran didapat sebesar 10.143.

Table 2 : Kategori Kecemasan Sosial dan Kebersyukuran

Kategori	Kecemasan Sosial		Kebersyukuran	
	Frekuensi	Presentase %	Frekuensi	Presentase %
<b>Tinggi</b>	1	0.386	1	0.386
<b>Sedang</b>	258	99.614	258	99.614
<b>Rendah</b>	0	0	0	0
<b>Total</b>	259	100	259	100

Berdasarkan table kategori diatas, mayoritas distribusi frekuensi kecemasan sosial dan kebersyukuran siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo pada kategori sedang dengan presentase 99.61% atau sejumlah 258 siswa. Diikuti kategori tinggi sebesar 0.38% atau sejumlah 1 siswa.

Berdasarkan hasil uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji hipotesis dengan menggunakan JASP 0.16. untuk uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan uji hipotesis menggunakan uji *Pearson's Correlation*, dimana terdapat kriteria yaitu data dikatakan normal jika hasil signifikansi p lebih dari 0.05 ( $>0.05$ ) dan uji hipotesis korelasi dengan signifikansi ( $p < 0.01$ ). lebih spesifiknya data hasil uji normalitas dan uji hipotesis korelasi dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Table 3: Uji Normalitas

#### Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality

		Shapiro-Wilk	p
Kebersyukuran	- Kecemasan sosial	0.995	0.551

Uji normalitas menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* pada variabel kebersyukuran dan kecemasan sosial dimana memperoleh hasil signifikansi p sebesar 0.501 dimana hasil signifikansi  $< 0.05$  yang artinya bahwa uji normalitas berdistribusi normal.

Table 4: Uji Hipotesis Korelasi

**Pearson's Correlations**

		Pearson's r	p
Kebersyukuran	- Kecemasan sosial	-0.334 ***	< .001

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Uji hipotesis korelasi pearson menunjukkan korelasi yang signifikan antara Kebersyukuran dan Kecemasan Sosial siswa ( $r=-0.334$ ,  $p<.001$ ) yang artinya hipotesis diterima dimana menunjukkan hubungan negatif ketika variabel kebersyukuran naik maka variabel kecemasan sosialnya menurun, dan besarasan efek kebersyukuran terhadap kecemasan sosial tergolong sedang yaitu ( $r=-0.334$ ).

**B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara rasa syukur dan kecemasan sosial pada remaja. Hasil penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif antara kebersyukuran dengan kecemasan sosial. Dimana dikatakan negatif jika menunjukkan hubungan antara variabel kebersyukuran lebih tinggi maka variabel kecemasan menjadi lebih rendah. Begitupun sebaliknya jika dikatakan positif maka variabel kebersyukuran rendah maka variabel kecemasan akan lebih tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan [12] dan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dan kecemasan sosial. Syukur menjadi faktor pelindung terhadap kecemasan. Bersyukur dapat membantu anda melewati situasi dimana anda memiliki pengalaman buruk, termasuk kecemasan [6]. Penelitian lain yang dilakukan oleh [13] juga menunjukkan hasil yang signifikan pelatihan kebersyukuran terhadap penurunan kecemasan. Bersyukur adalah sarana untuk mengalihkan seseorang dari keadaan pikiran negative ke keadaan pikiran positif [14]. Mengungkapkan rasa syukur kepada manusia dalam bentuk rasa terima kasih, dan kepada Tuhan dalam bentuk rasa terima kasih yang lebih tinggi adalah kebijakan yang diakui secara luas [15]. Penelitian yang dilakukan oleh [16] mendapatkan hasil bahwa kebersyukuran memiliki efektivitas dalam peningkatan Kesehatan mental. Dimana rasa Syukur itu berkorelasi dengan Kesehatan mental individu. Salah satu tanda indikasi adanya permasalahan Kesehatan mental individu adalah adanya kecemasan sosial.

Kecemasan merupakan hal yang normal jika terjadi secara porposional, tetapi kecemasan yang berkepanjangan membuat pelakunya menjadi neurotic atau sakit. Kecemasan sosial yang berlebihan akan menyebabkan gangguan fisik dan mental pada individu, sedangkan rasa syukur dapat membuat individu lebih bahagia, lebih damai, dan lebih tentram [7]. Kecemasan sosial menghambat remaja dalam tugas perkembangannya baik secara sosial maupun akademik [17]. Seseorang dengan kecemasan sosial akan cenderung menghindari situasi sulit, menjauh dari masalah, kehilangan semangat, mudah depresi, cemas dan mudah tersinggung, serta mempengaruhi kemampuannya untuk tampil sendiri, hal ini dapat menentukan kesuksesan di masa depan. Penyebab kecemasan sosial dapat disebabkan oleh orang asing, penilaian diri, pengalaman masa lali, harga diri, dan genetika [18].

Kecemasan sosial terjadi pada remaja, diperkirakan 10% sampai 20%, Indonesia melakukan penelitian, memperoleh data dari 15,8% orang dengan kecemasan sosial. Ada sekitar 9,6% peningkatan gejala kecemasan sosial pada awal usia 10 tahun. Data kecemasan sosial pada remaja diperoleh dari sekitar 70-95% remaja dengan kecemasan sosial berbicara hanya pada situasi tertentu [19]. Tingginya tingkat kecemasan yang dialami beberapa remaja disebabkan oleh harapan yang tidak realistis dan tekanan untuk mencapainya [20]. Untuk itu kebersyukuran sangat efektif dalam mendorong perilaku yang cenderung peduli dengan kesejahteraan lingkungan, karena mendorong optimism yang meningkatkan kualitas hidup dan menjalin hubungan baik antar individu [16].

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan dengan mengaitkannya dalam aspek-aspek kebersyukuran yaitu a) Memiliki perasaan menghargai orang lain atau Tuhan dan kehidupan, b) Perasaan positif terhadap hidup yang dimiliki, c)Kecenderungan bertindak positif sebagai ekspresi emosi positif dan penghargaan positif yang dimiliki. Jika dikaitkan dengan kecemasan masa depan, mereka yang mengkhawatirkan masa depan adalah mereka yang pesimis tentang apa yang ada di depan[6]

**IV. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dapat disimpulkan jika adanya hubungan negatif antara kebersyukuran dengan kecemasan sosial. Dimana dikatakan negatif jika menunjukkan hubungan antara variabel kebersyukuran lebih

tinggi maka variabel kecemasan menjadi lebih rendah. Begitupun sebaliknya, jika dikatakan positif maka variabel kebersyukuran rendah maka variabel kecemasan akan lebih tinggi.

Melalui penelitian ini dapat disarankan kepada siswa agar selalu berpikiran positif terhadap sesuatu dengan mengungkap rasa Syukur, sehingga kecemasan dalam diri akan berkurang. Bagi peneliti selanjutnya, mengingat begitu banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial selain kebersyukuran. Oleh karena itu, disarankan agar dapat meneliti lebih mendalam dengan menggunakan variabel lain seperti body image, konsep diri, dan harga diri. Serta lebih menjeneralisasikan untuk semua kalangan usia, jenis kelamin dan variabel lainnya yang lebih berhubungan kuat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Terutama kepada pihak sekolah atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian di lingkungan sekolah, juga para siswa yang sudah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] S. E. Ratnasari, "Hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan," *Skripsi*, pp. 1–63, 2017.
- [2] R. Said and F. Herdajani, "Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri ' X ' Jakarta," *J. Psikol. Kreat. Inov.*, vol. 3, no. 2, pp. 6–13, 2023.
- [3] W. Al Mizri and Y. Karneli, "Teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder) pasca pandemi covid-19," *Educouns J. J. Pendidik. dan Bimbing. Konseling*, vol. 2, no. 1, pp. 75–79, 2021, doi: 10.53682/educouns.v2i1.2130.
- [4] R. Amalia, W. Srisayekti, and M. Moeliono, "Gambaran kecemasan sosial berdasarkan liebowitz social anxiety scale (lsas) pada remaja awal di jatinangor," 2015, pp. 1–10, 2015.
- [5] E. putri N. Hasibuan, W. Srisayekti, and M. F. Moeliono, "Gambaran kecemasan sosial berdasarkan liebowitz social anxiety scale (lsas) pada remaja akhir di bandung," pp. 1–11, 2016.
- [6] T. K. Siregar, A. T. Kamila, and M. N. F. Tasaufi, "Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19," *Borobudur Psychol. Rev.*, vol. 1, no. 1, pp. 29–37, 2021, doi: 10.31603/bpsr.4881.
- [7] R. S. Sadif and U. Maria, "Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kebersyukuran Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19," *JEC J. Edukasi Cendekia*, vol. 5, no. 1, pp. 1–8, 2021.
- [8] A. G. Rachmadi, "Kebersyukuran : Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam," vol. 24, pp. 115–128, 2019, doi: 10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2.
- [9] R. A. Listiyandini, D. Syahniar, U. Paramadina, M. Mindfulness, and C. Strength, "Mengukur Rasa Syukur : Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia," *J. Psikol. Ulayat*, vol. 2, no. June 2017, p. 2, 2015, doi: 10.24854/jpu22015-41.
- [10] O. Rachmaraisa, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebersyukuran Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Dalam Keluarga Berkarier (Studi Pada Siswa SMA Negeri 8 Pekanbaru)," 2021.
- [11] K. Hidayah, "Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas 2 SMAN 1 Tumpang," 2017.
- [12] A. B. Fathoni and R. A. Listiyandini, "Kebersyukuran, kesepian, dan distres psikologis pada mahasiswa di masa pandemi covid-19," *J. Psychol. Sci. Prof.*, vol. 5, no. 1, pp. 11–19, 2021, doi: 10.24198/jpsp.v5i1.29212.
- [13] N. A. Hidayati, "PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SISWA SEKOLAH DASAR," 2018.
- [14] Umi and Mubarak, "Korelasi antara kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin," *J. Psikol.*, vol. 13, pp. 73–80, 2017, doi: doi: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v13i1.3107>.
- [15] S. Wijayanti, R. Rahmatka, and R. A. Listiyandini, "Kontribusi kebersyukuran dalam peningkatan kualitas hidup kesehatan pada remaja di panti asuhan," *Psycho Idea*, vol. 18, no. 1, pp. 33–44, 2020, doi: <http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.4123>.
- [16] R. N. Oktaviani and Q. Uyun, "Efektivitas kebersyukuran dalam meningkatkan kesehatan mental : Sebuah studi pustaka," *J. Islam. Contemp. Psychol.*, vol. 3, no. 1s, pp. 302–309, 2023, doi: 10.25299/jicop.v3i1s.12371.
- [17] S. Fitria and T. D. Lestari, "Bullying dan pengaruhnya terhadap kecemasan sosial pada remaja di Aceh," *J. Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 4, no. 1, pp. 1–9, 2023, doi:

- <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v4i1.5934>.
- [18] S. Damaiyanti, S. I. Suri, and O. Diana, "Hubungan obesitas dengan kecemasan sosial pada siswa Sma Negeri Kota Bukittinggi," *J. Ners*, vol. 7, no. 1, pp. 27–31, 2022, doi: 10.31004/jn.v7i1.8343.
- [19] S. M. Rezeki, M. R. Lubis, and A. Munir, "Hubungan antara konsep diri dan dukungna sosial dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X listrik di SMK Negeri 2 Medan," *Tabularasa J. Ilm. Magister Psikol.*, vol. 3, no. 2, pp. 141–144, 2021, doi: 10.31289/tabularasa.v3i2.658.
- [20] H. Mukhlis and Koentjoro, "Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA," *Gajah Mada J. Prof. Psychol.*, vol. 1, no. 3, pp. 203–215, 2015, doi: <https://doi.org/10.22146/gamajpp.9395>.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*