

Studi Korelasi Kemampuan Asertif pada Remaja dalam Mereduksi Kecemasan Sosial

Yuli Fitria*¹

¹Prodi D3 keperawatan, Stikes Banyuwangi, Indonesia
Email: 1fitriayuli818@gmail.com

Abstrak

Kecemasan pada situasi sosial merupakan akumulasi berbagai bentuk emosi negatif pada diri individu dan dapat meningkat lebih fatal mengarah kepada berbagai gangguan psikologis jika tidak segera mendapat penanganan yang tepat. Mirisnya saat ini kecemasan sosial banyak di alami individu usia produktif seperti remaja. Kecemasan sosial sebagian besar muncul dalam bentuk seperti ketakutan akan penilaian negatif orang lain, merasa rendah diri sampai kepada ketidakmampuan berkomunikasi secara lugas disituasi sosial. Kemampuan asertif berupa ketegasan diri dalam mengekspresikan perasaan, keinginan dan keputusan ketepatan bertindak di duga mampu meminimalisir munculnya kecemasan ketika menghadapi masalah sosial sehingga perlu dilakukan pengujian. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan kemampuan asertif dalam mereduksi kecemasan sosial. Partisipan penelitian remaja usia sekolah sejumlah 208 siswa. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrument yang digunakan untuk mengukur kemampuan asertif dan kecemasan sosial yakni *Assertiveness Self Report Inventory (ASRI)* dan *Social Anxiety scale*. Hasil menunjukkan korelasi yang negatif dan cukup signifikan dimana semakin besar kemampuan asertif pada diri subjek maka semakin kecil kecenderungan mengalami kecemasan sosial dan juga sebaliknya, adapun nilai kontribusi peran kemampuan asertif dalam mereduksi kecemasan sosial sebesar 46,1%. Dapat disimpulkan kemampuan asertif memiliki peran penting dalam membantu individu mengelola masalah interaksi sosial sehari – hari yang dapat memicu munculnya kecemasan sosial.

Kata kunci: *Asertif, Kecemasan, Kemampuan, Sosial*

Abstract

Anxiety in social situations is an accumulation of various forms of negative emotions in an individual. It can increase fatality, leading to various psychological disorders if appropriate treatment is not immediately received. Sadly, social anxiety is currently experienced by many individuals of productive age, such as teenagers. Social anxiety mostly appears in forms such as fear of negative judgment from other people, feeling low self-esteem, and even the inability to communicate clearly in social situations. Assertive ability in the form of self-assertiveness in expressing feelings, desires, and decisions regarding the accuracy of action is thought to be able to minimize the emergence of anxiety when facing social problems, so testing is necessary. This research aimed to examine the correlation between assertive ability and reducing social anxiety. The research participants were 208 school-aged teenagers. The sampling technique uses purposive sampling. The instruments used to measure assertive abilities and social anxiety are the Assertiveness Self Report Inventory (ASRI) and the Social Anxiety Scale. The results show a negative and quite significant correlation, where the greater the subject's assertive ability, the smaller the tendency to experience social anxiety and vice versa. The contribution value of the role of assertive ability in reducing social anxiety is 46.1%. It can be concluded that assertive abilities have an important role in helping individuals manage daily social interaction problems, which can trigger the emergence of social anxiety.

Keywords: *Assertiveness, Anxiety, Ability, Social*

1. PENDAHULUAN

Perasaan khawatir, bingung, cemas merupakan bentuk emosi negatif dimana seringkali dirasakan oleh setiap individu dalam menghadapi realita kehidupannya. Bentuk emosi negatif tersebut seperti halnya kecemasan terhadap lingkungan sosial yang tidak dapat kita kendalikan merupakan hal yang wajar pada dasarnya, namun menjadi sesuatu yang tidak wajar ketika intensitas serta durasi yang muncul sepanjang waktu pada diri individu. Kecemasan pada situasi sosial banyak dirasakan oleh individu

ketika masuk usia transisi seperti masa remaja dan menjadi faktor utama pemicu individu memiliki gangguan secara psikologis (Lampe, 2016).

Kecemasan sosial umumnya dialami remaja karena ketakutan akan kritik orang lain dapat berakibat pada rasa tidak percaya diri atau *insecure*. Hal tersebut memiliki andil yang besar dalam membentuk perilaku pesimis sehingga menghindari segala bentuk interaksi secara interpersonal dan sosial (Frandsen et al., 2020; Torvik et al., 2016). Mirisnya individu yang mengalami hal tersebut jika tidak menyadari kondisinya serta mendapat pendampingan secara psikologis yang tepat dapat meningkat lebih fatal mengarah kepada berbagai gangguan psikologis seperti halnya kepribadian yang menghindar (*avoidant*). Keinginan kuat menarik diri dari lingkup sosial cenderung akan dipilih bagi mereka penderita kecemasan sosial yang sudah tahapan depresi serta menganggap interaksi dengan orang lain bukan menjadi sebuah kebutuhan. Sementara hal lainnya kecemasan sosial juga kerap dipicu adanya perasaan dari dalam diri yang cenderung tidak toleran dengan ketidakpastian yang nyata maupun yang masih dalam pikiran sehingga membentuk persepsi negatif terhadap cara menghadapi masalah yang terjadi (Huntley et al., 2022; Nekić & Mamić, 2019). Kecemasan sosial akan di liputi rasa khawatir dalam pikiran yang berlebihan (*overthinking*) ketika menghadapi situasi sosial yang pada akhirnya berdampak pada ketidakberdayaan dalam berpikir maupun bertindak (Li et al., 2021).

Menurut data *Center for Diseases Control and Prevention* tahun 2023 melaporkan gangguan kecemasan sosial pada usia produktif khususnya remaja meningkat setiap tahunnya sebesar 2,6 % (Prevention, 2023). Studi lain yang dilakukan Papenfuss et al., (2022) menyebutkan ancaman gangguan psikologis pada generasi muda yang di kenal dengan gen Z dalam kurun waktu lima tahun terakhir yakni kecemasan akan ketidakpastian (Rifkin & Kendall, 2020), kecemasan akan interaksi sosial hingga depresi (Andrews et al., 2023) dimana puncaknya ketika pandemi melanda beberapa tahun sebelumnya yang terus memiliki dampak hingga saat ini. Dampak kecemasan sosial tersebut tidak jarang memunculkan berbagai gangguan jiwa hingga berujung kepada tindakan mengakhiri hidup. Kecemasan terhadap situasi sosial terjadi tidak hanya pada mereka individu dengan tipe kepribadian yang introvert semata, tidak jarang pada individu dengan pribadi yang ekstrovert menjadi pencemas karena kurangnya kemampuan untuk mengekspresikan hal yang di rasakan secara langsung kepada orang di sekitarnya (Reyes et al., 2023). Pasalnya saat ini seiring perkembangan zaman digital kemampuan merepresentasikan kondisi diri pada generasi muda lebih cenderung melalui media sosial yang mereka miliki. Sementara hal tersebut menjadi pemicu kemampuan individu mengungkapkan secara tegas, lugas, jelas secara apa adanya atau biasa dengan istilah asertif sangat rendah.

Kemampuan asertif merupakan bentuk kekuatan individu dalam dalam mengkomunikasikan pikiran dan perasaannya. Hal lainnya kemauan individu untuk asertif akan membantu mengenali situasi yang tidak dapat dikendalikan atau diluar kontrol, ketika sedang menghadapi dilema akan pilihan orang lain, dan bagaimana menolak permintaan secara efektif tanpa marah dan agresif sehingga efektif untuk menangkal segala bentuk tindakan yang di rasa tidak nyaman (Yuli Fitria et al. , 2023). Lebih lanjut kemampuan asertif dapat membentuk karakter yang tegas dengan keseimbangan dimensi hubungan sosial, kesehatan mental yang baik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memiliki dampak positif dalam kehidupan (Avşar & Ayaz Alkaya, 2017).

Ketidakmampuan individu dalam berpikir dan bertindak karena kecemasan dan kurang tegas atau asertif akan mengakibatkan tidak berfungsinya peran diri sendiri maupun di kehidupan seutuhnya. Sementara itu kecemasan akan situasi sosial yang lebih banyak di pengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu menjadi hal yang bersifat subjektif sehingga perlu adanya penyeimbang guna meminimalisir kemunculannya. Kemampuan asertif yang positif baik melalui komunikasi dan tindakan diduga mampu mereduksi kecemasan akan situasi sosial sehingga perlu dilakukan pengujian. Oleh karenanya dalam penelitian ini bertujuan menguji hubungan kemampuan asertif khususnya pada diri remaja usia sekolah dalam mereduksi kecemasan sosial.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan yang digunakan dalam penelitian yakni remaja di Kabupaten Banyuwangi dengan status siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada di lingkup dua Kecamatan Wongsorejo dan Kecamatan Rogojampi dimana mewakili letak demografis Banyuwangi bagian utara dan selatan. Teknik

sampel menggunakan *purposive sampling*. Adapun jumlah partisipan penelitian sebanyak 208 siswa, terdiri 137 perempuan (66%), 71 laki – laki (34%). Rentang usia partisipan secara keseluruhan pada kisaran antara 12 hingga 16 tahun dengan rata-rata 14,3 tahun. Adapun kriteria lain partisipan diantaranya jenis kelamin, asal domisili, usia, berstatus siswa SMP dan tidak masuk sekolah kategori inklusi.

Dua variabel konstruk penelitian masing – masing di ukur menggunakan skala yang sudah diadaptasikan kedalam versi bahasa indonesia dan telah melalui tahapan try out uji validitas dan reliabilitas. Semua skala yang digunakan menggunakan skal likert dengan rentangan skor 1 sampai 4. Adapun skala yang digunakan mengukur kemampuan asertif ialah *Assertiveness Self Report Inventory* (ASRI) dari Emmons dimensi yang diukur diantaranya bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, kemampuan mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, kemampuan mempertahankan diri, kemampuan menyatakan pendapat dan tidak mengabaikan hak-hak orang lain (Herzberger et al., 1984). Terdiri 32 butir pernyataan, dengan angka reliabilitas sebesar $\alpha = 0,87$. Skala Kecemasan Sosial (*Social Anxiety scale*) dari Peters, berisi 20 item pernyataan yang didalamnya mengungkap aspek dan indikator yang diukur diantaranya ketakutan penilaian buruk orang lain, kecemasan tampil didepan orang lain, cemas berkomunikasi dengan orang lain (Zhang, 2023). Adapun angka reliabilitas setelah dilakukan try out sebesar $\alpha = 0,89$.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan pengisian skala secara online oleh partisipan penelitian yang kemudian di lakukan skoring dan tabulasi. Adapun pernyataan dalam skala di sajikan kedalam bentuk google form. Analisis statistik data menggunakan regresi liner sederhana *product moment* dengan bantuan SPSS 27 for windows. Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yakni terdapat berkorelasi yang signifikan antara kemampuan asertif dengan kecemasan sosial dan semakin baik kemampuan asertif pada diri remaja maka akan mampu mereduksi kecemasan sosial yang dialami.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden dan berdasar hasil penyebaran instrument penelitian berupa skala diperoleh gambaran seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi karakteristik responden penelitian.

Karakteristik	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Laki – laki	71	34
	Perempuan	137	65
Kelas	VII	44	21
	VIII	56	27
	IX	108	52
Umur	12 -13 Tahun	61	29
	14 -15 Tahun	72	34
	16 Tahun	75	37
Tipe kecemasan	Takut penilaian orang lain	47	23
	Merasa rendah diri	74	36
	Komunikasi disituasi sosial	87	41
	Total	208	100%

Pada Tabel 1 menunjukkan tipe kecemasan yang kerap dialami oleh responden yakni ketika harus berbicara atau melakukan komunikasi dengan orang lain dalam situasi sosial. Bentuk kecemasan tersebut dapat berupa ketakutan ketika melakukan presentasi, diskusi kelompok serta kegiatan yang berhubungan dengan proses non akademik mengingat status responden sebagai siswa. Selanjutnya guna mengetahui skor yang diperoleh pada skala kemampuan asertif dan kecemasan sosial dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Skor Kemampuan Asertif dan Kecemasan Sosial

Variabel	Rentang skor	M	SD
Kemampuan asertif	42 - 82	64,75	2,01
Kecemasan Sosial	56 - 80	66,19	3,38

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari skor total pada variabel Kemampuan asertif berdasar pedoman skoring instrument memiliki nilai Mean = 64,75 dengan Standart Deviasi = 2,01 dengan rentangan 42- 82, hal tersebut menunjukkan kemampuan asertif dalam kategori rendah. Pada variabel kecemasan sosial diperoleh nilai Mean = 66,19 dengan Standart Deviasi = 3,38 dengan rentangan 56 – 80. Hasil skor tersebut mengindikasikan kecenderungan merasa cemas pada semua tipe kecemasan sosial seperti ketakutan penilaian buruk orang lain, kecemasan tampil didepan orang lain, cemas berkomunikasi dengan orang lain kategori cukup tinggi. Setelah diketahui berdasar skor perolehan pada masing – masing variabel di lakukan uji korelasi diantara keduanya yang ditunjukkan pada tabel.3 sebagaimana berikut :

Tabel.3 Korelasi antar variabel penelitian

	Kemampuan Asertif	Kecemasan Sosial
Kemampuan Asertif	1	-0,461**
Kecemasan Sosial		1

Keterangan: ** $p < 0,005$

Hasil uji korelasi pada kedua variabel menunjukkan korelasi yang negatif dan cukup signifikan sebesar $r = -0,461$. Nilai angka koefisien negatif menunjukkan arah yang berbalik, sehingga dapat diartikan semakin besar kemampuan asertif maka semakin rendah kemunculan kecemasan akan situasi sosial demikian pula sebaliknya. Hal tersebut menunjukkan kemampuan asertif yang baik mampu melawan dan mereduksi munculnya rasa cemas akan situasi sosial. Indikasi tersebut diperoleh dan berdasar dari sumbangan efektif kemampuan asertif secara signifikan berkontribusi sebesar 46,1% dalam mereduksi kecemasan sosial.

Keterampilan sosial berupa kemampuan asertif yang berkembang pada setiap individu pada dasarnya juga dipengaruhi juga oleh pengalaman mulai masa kanak, pengasuhan dan tahapan tugas perkembangan yang sedang individu lalui. Pada anak remaja usia sekolah seperti partisipan penelitian ini secara keseluruhan berada pada tahapan pencarian identitas versus kebingungan dimana pada tahap ini anak mulai dan mampu mengenali identitas citra diri dan sosialnya dengan baik jika mampu melalui masa krisisnya tersebut maka akan memiliki kecenderungan menjadi pribadi yang *submissive*, *inferior* atau rendah diri serta penuh dengan rasa kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan dalam menghadapi permasalahan jika gagal dalam melampaui masa krisisnya. Sejalan dengan hasil studi Moreno-Rosset et al.,(2016) yang berpendapat kecemasan sosial yang terjadi pada masa ini akan semakin membentuk pribadi yang tidak produktif dalam kehidupannya. Konsisten dengan teori perkembangan psikososial yang di dalilkan oleh Erick erikson dalam ohnston & Oliva, (2021) dimana tahapan tugas perkembangan masa anak remaja idealnya harus mampu mengenali ego untuk menentukan peran tujuan dirinya saat ini dan masa yang akan datang dalam masyarakat.

Kemampuan asertif yang dikembangkan secara tepat dapat menjadi kemampuan yang akan diterapkan secara alami oleh remaja seiring dengan tuntutan stimulus masalah yang tidak terduga maupun yang sudah diprediksi oleh mereka sehingga secara spontan remaja tidak akan merasa takut akan penilaian negatif orang lain dan akan senantiasa selalu siap dengan kondisi terburuk yang mereka hadapi. Bagi anak remaja yang memiliki kemampuan asertif yang baik akan selalu memiliki rasa yang tenang dan tegas ketika berkomunikasi dan perilaku asertif sehingga mampu mengelola masalahnya dengan cara yang lebih waspada dan antisipasif dengan tanpa di iringi emosi negatif seperti kecemasan yang berlebihan ketika menemui situasi sosial.

Kemampuan asertif pada diri anak usia remaja umumnya di indikasikan dengan ciri – ciri seperti mmeiliki rasa percaya diri, ceria, optimis, serta memiliki daya tangguh yang kuat ketika menyelesaikan masalah sehari – harinya sehingga berlawanan dengan indikasi tanda – tanda individu dengan gejala

kecemasan sosial oleh karenanya kemampuan asertif seyogyanya lebih tepat selalu dikembangkan secara optimal. Kemampuan asertif idealnya mampu mencapai karakter berani, tegas, mampu berkomunikasi secara asertif sehingga mampu menekan rasa cemas akan interaksi maupun dalam situasi sosial. Konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Yanuarty Paresma Wahyuningsih, (2016) yang dilakukan kepada responden anak usia remaja normal dan pada anak remaja dengan disabilitas melaporkan keberhasilan asertif training dapat di tunjukan dengan dua perubahan saja diantaranya yakni tampil berani dengan percaya diri, mampu mengekspresikan perasaan dengan cara berbicara dengan lugas dan tegas.

Kecemasan sosial yang dialami remaja pada umumnya muncul karena remaja kurang mengenali dan menyadari kecenderungan perilakunya sendiri apakah dalam kategori submisive, asertif atau agresif. Sehingga ketika mereka menyadari kemampuan asertif yang rendah dari hasil pengukuran skala mereka dapat mulai mengubahnya melalui mengembangkan kemampuan asertif yang paling mudah untuk dilakukan seperti pengendalian terhadap diri ketika memiliki masalah komunikasi dengan teman, dapat mengekspresikan pendapat, ide yang tidak sesuai dengan keinginannya dan tidak pasif dalam interaksi sosialnya. Hal ini di dukung oleh hasil riset Nicholas et al., (2015) yang menyebutkan keseimbangan otonomi diri, pengendalian diri serta kenyamanan dalam interaksi seperti komunikasi interpersonal akan didapat ketika komponennya saling memiliki keinginan untuk asertif satu dengan lainnya.

Dalam penelitian ini membuktikan keterampilan sosial pada individu yang masuk pada tahap perkembangan psikososial seperti pada anak usia remaja dapat di ubah dan di kembangkan sesuai dengan tujuan melalui pengukuran perilaku seperti halnya menggunakan skala asertif. Selain itu juga penelitian ini menunjukkan keterampilan sosial berupa kemampuan asertif dapat di lakukan secara klasikal dimana pengukurannya dilakukan secara berkelompok maupun individual. Adapun kemampuan asertif yang terukur pada penelitian ini bertujuan untuk menjadi lebih tegas atau asertif sehingga membantu remaja dapat meredakan rasa cemas yang dialaminya.

Ketercapaian kemampuan remaja dalam mereduksi kecemasan sosial yang dialami dapat di ketahui melalui indikator psikologis dari dampak pengukuran asertif dimana partisipan pada penelitian ini mengisi lembar evaluasi sebagai salah satu dimensi respon setelah pengukuran diantaranya apakah mulai muncul keinginan untuk mengubah kecenderungan merasa cemas dengan usaha untuk lebih tegas dan meningkatkan daya tangguh juga. Adapun karakter kemampuan daya tangguh dapat digambarkan atau ditandai dengan tumbuhnya rasa mulai memiliki keberanian, rasa percaya diri, memiliki ketegasan, mampu menghilangkan perasaan cemas, meningkatnya harga diri serta keyakinan kuat akan keberhasilan atau optimis. Indikator capaian pengukuran kemampuan asertif tersebut menjadi dasar penguat khususnya bagi remaja partisipan penelitian yang pernah mengalami kecemasan sosial, trauma, frustrasi, depresi hingga pada keinginan untuk mengakhiri hidup dimana tanda – tanda tersebut cenderung muncul pada korban kekerasan pada umumnya tidak terkecuali pada anak remaja.

Hal lainnya dengan cara memahami dan mempelajari secara seksama tentang perkembangan psikososial pada remaja diusia sekolah menjadi hal yang penting, pasalnya seiring bertambahnya usia remaja dimasa transisi dari masa anak – anak umumnya akan di ikuti permasalahan sosial yang dihadapi juga bertambah seiring ruang interaksinya yang semakin luas. Oleh karena itu idealnya di imbangi dengan mengembangkan keterampilan sosial mereka salah satunya kemampuan asertif. Selain itu kemampuan asertif yang baik pada remaja usia sekolah dapat membantu pembimbing (orang tua, guru) dalam pendampingan pengasuhan ketika menghadapi tantangan, hambatan dalam proses mendidik serta mengoptimalkan tahapan perkembangan anak dengan cara yang tepat. Hal lain yang tak kalah penting masalah yang dikaji pada penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi melalui penelitian yang akan datang dengan menguji prediktor – prediktor lainnya mengingat kecemasan sosial dapat di sebabkan dari faktor dari luar individu.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan asertif yang baik signifikan mampu membantu dalam mereduksi kecemasan sosial, dimana yang berarti semakin besar kemampuan asertif pada diri subjek maka semakin kecil kecenderungan mengalami kecemasan sosial

dan juga sebaliknya. Kemampuan asertif pada hasil penelitian ini memberi kontribusi sebesar 46,1% dalam mereduksi kecemasan akan situasi sosial. Berdasarkan hasil tersebut kemampuan asertif pada remaja usia sekolah memiliki peran yang penting dalam membantu menangani permasalahan interaksi sosial sehari – sehari yang mengakibatkan munculnya kecemasan sosial. Selanjutnya dengan mengembangkan kemampuan sosial berupa kemampuan asertif yang baik pada diri remaja sepatutnya dapat digunakan sebagai metode/ cara baru dalam mengelola emosi, permasalahan serta upaya mengoptimalkan perkembangan psikososial khususnya pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, J. L., Li, M., Minihan, S., Songco, A., Fox, E., Ladouceur, C. D., Mewton, L., Moulds, M., Pfeifer, J. H., Van Harmelen, A. L., & Schweizer, S. (2023). The effect of intolerance of uncertainty on anxiety and depression, and their symptom networks, during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04734-8>
- Avşar, F., & Ayaz Alkaya, S. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*, 36. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.020>
- Frandsen, F. W., Simonsen, S., Poulsen, S., Sørensen, P., & Lau, M. E. (2020). Social anxiety disorder and avoidant personality disorder from an interpersonal perspective. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(1). <https://doi.org/10.1111/papt.12214>
- Herzberger, S. D., Chan, E., & Katz, J. (1984). The Development of an Assertiveness Self-Report Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 48(3). https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4803_16
- Huntley, C., Young, B., Tudur Smith, C., Jha, V., & Fisher, P. (2022). Testing times: the association of intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs to test anxiety in college students. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00710-7>
- Johnston, K., & Oliva, J. (2021). COVID-19 LOCKDOWN LANDSLIDES: The NEGATIVE IMPACT of SUBSEQUENT LOCKDOWNS on LONELINESS, WELLBEING, and MENTAL HEALTH of AUSTRALIANS. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 16(4). <https://doi.org/10.24083/apjhm.v16i4.855>
- Lampe, L. (2016). Avoidant personality disorder as a social anxiety phenotype: Risk factors, associations and treatment. In *Current Opinion in Psychiatry* (Vol. 29, Issue 1). <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000211>
- Li, G., Zhou, J., Yang, G., Li, B., Deng, Q., & Guo, L. (2021). The Impact of Intolerance of Uncertainty on Test Anxiety: Student Athletes During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658106>
- Moreno-Rosset, C., Arnal-Remón, B., Antequera-Jurado, R., & Ramírez-Uclés, I. (2016). Anxiety and psychological wellbeing in couples in transition to parenthood. *Clinica y Salud*, 27(1). <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.01.004>
- Nekić, M., & Mamić, S. (2019). Intolerance of uncertainty and mindfulness as determinants of anxiety and depression in female students. *Behavioral Sciences*, 9(12). <https://doi.org/10.3390/bs9120135>
- Nicholas, S., Neelakshi, G., & Nalini, S. (2015). effectiveness of assertiveness training on self esteem and assertive behavior among adolescents at a selected school. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 03(07).
- Papenfuss, I., Lommen, M. J. J., Huisman, M., & Ostafin, B. D. (2022). Aversive response to uncertainty as a mediator for the effect of a mindfulness intervention on symptoms of anxiety. *International Journal of Psychophysiology*, 179. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2022.06.014>
- Prevention, C. for D. C. and. (2023). *Mental Health Treatment Among Children Aged 5–17 Years: United States*. <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db472.htm>
- Reyes, M. E. S., Carmen, B. P. B., Luminarias, M. E. P., Mangulabnan, S. A. N. B., & Ogunbode, C.

- A. (2023). An investigation into the relationship between climate change anxiety and mental health among Gen Z Filipinos. *Current Psychology*, 42(9). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02099-3>
- Rifkin, L. S., & Kendall, P. C. (2020). Intolerance of uncertainty in youth: Psychometrics of the Intolerance of Uncertainty Index-A for Children. *Journal of Anxiety Disorders*, 71. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102197>
- Torvik, F. A., Welander-Vatn, A., Ystrom, E., Knudsen, G. P., Czajkowski, N., Kendler, K. S., & Reichborn-Kjennerud, T. (2016). Longitudinal associations between social anxiety disorder and avoidant personality disorder: A twin study. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(1). <https://doi.org/10.1037/abn0000124>
- Yanuary Paresma Wahyuningsih. (2016). Assertive Training untuk Mengurangi Perilaku Submisif pada Remaja dengan Gangguan Disabilitas Intelektual Ringan: Sebuah Laporan Kasus. *S E M I N A R A S E A N 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY © Psychology Forum UMM, 19 – 20 Februari 2016*, 522–528. [https://mpsi.umm.ac.id/files/file/522-528 Yanuary Paresma Wahyuningsih.pdf](https://mpsi.umm.ac.id/files/file/522-528%20Yanuary%20Paresma%20Wahyuningsih.pdf)
- YuliFitria*, Wahyu Adri Wirawati, & Machria R. (2023). A Strategies for Preventing and Handling Child Violence Through Assertive Training Methods in Banyuwangi Regency. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 03(05), 738–747. <https://jurnal.ahmar.id/index.php/daengku/article/view/1925/1339>
- Zhang, Q. (2023). Social Anxiety Disorder among Teenagers. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 7(1). <https://doi.org/10.54254/2753-7048/7/2022910>

Halaman Ini Dikosongkan