

GAMBARAN SEPARATION ANXIETY DISORDER PADA REMAJA DI PESANTREN

Dalfa Farhatul Ummah¹, Muhammad Muhajirin², Agung Nugraha³

dalfafarhatul006@gmail.com¹, muhajirinbk@gmail.com², agung.nugraha@umtas.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

ABSTRAK

Separation Anxiety Disorder (SAD) adalah salah satu jenis gangguan kecemasan yang ditandai oleh rasa takut dan cemas yang berlebihan ketika berpisah dari orang-orang yang dekat, seperti orang tua atau pengasuh utama. Meskipun SAD lebih sering dikaitkan dengan usia anak-anak, berbagai studi menunjukkan bahwa kondisi ini dapat bertahan atau muncul kembali pada usia remaja, terutama saat individu mengalami perubahan besar dalam lingkungan mereka. Salah satu konteks yang dapat memicu gejala kecemasan perpisahan adalah lingkungan pesantren, di mana remaja harus tinggal jauh dari keluarga dan beradaptasi dengan pendidikan berasrama. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan gambaran separation anxiety disorder pada remaja di Pesantren Condong, mengevaluasi tingkat kecemasan perpisahan berdasarkan kategori tertentu, serta mengidentifikasi perbedaan tingkat SAD antara jenis kelamin. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 272 santri yang dipilih dengan teknik Proportional Stratified Random Sampling. Alat ukur yang digunakan adalah Separation Anxiety Symptom Inventory (SASI). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori SAD sedang (72,1%), dengan aspek emosional dan kognitif sebagai aspek yang paling dominan. Selain itu, baik siswa laki-laki maupun perempuan menunjukkan tingkat SAD pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan perpisahan tetap menjadi isu psikologis yang penting pada remaja di pesantren yang memerlukan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling yang terprogram dan berkelanjutan.

Kata Kunci: SAD, Remaja, Pesantren, Kecemasan Perpisahan, Bimbingan Dan Konseling.

ABSTRACT

Separation Anxiety Disorder (SAD) is a type of anxiety disorder characterized by excessive fear and distress when individuals are separated from significant attachment figures, such as parents or primary caregivers. Although SAD is more commonly associated with childhood, previous studies indicate that its symptoms may persist or re-emerge during adolescence, particularly when individuals experience major environmental transitions. One context that may trigger separation anxiety symptoms is the Islamic boarding school environment (pesantren), where adolescents are required to live apart from their families and adapt to a residential education system. This study aims to describe the profile of Separation Anxiety Disorder among adolescents at Pesantren Condong, examine the level of separation anxiety based on specific categories, and identify differences in SAD levels by gender. The research employed a quantitative approach with a descriptive method. The participants consisted of 272 students selected through Proportional Stratified Random Sampling. Data were collected using the Separation Anxiety Symptom Inventory (SASI) and analyzed using descriptive statistical techniques. The findings indicate that the majority of students fall within the moderate category of SAD (72.1%), with emotional and cognitive aspects emerging as the most dominant dimensions. Furthermore, both male and female students predominantly exhibited moderate levels of SAD. These results suggest that separation anxiety remains a significant psychological concern among adolescents in boarding school settings and highlights the importance of structured and sustainable guidance and counseling services to address this issue.

Keywords: Separation Anxiety Disorder, Adolescents, Islamic Boarding School, Separation Anxiety, Guidance And Counseling.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang sangat rumit karena ditandai oleh berbagai perubahan penting, baik secara biologis, kognitif, emosional, maupun sosial. Pada fase ini, individu mulai berusaha untuk mengembangkan kemandirian emosional, memperluas hubungan sosial, dan membentuk identitas diri yang lebih stabil (Santrock, 2018). Salah satu tugas perkembangan yang penting di masa remaja adalah kemampuan untuk mengurangi ketergantungan emosional yang berlebihan pada orang tua dan figur dekat, serta mengelola perasaan aman saat jauh dari keluarga. Keberhasilan dalam menjalani tugas ini menjadi indikator penting bagi kesehatan mental dan penyesuaian psikososial remaja.

Dalam prakteknya, tidak semua remaja mampu menghadapi proses kemandirian emosional ini dengan baik. Beberapa remaja mengalami kecemasan yang tinggi saat harus berpisah dari orang tua atau berada jauh dari rumah. Kondisi ini dapat berkembang menjadi Separation Anxiety Disorder (SAD), yaitu gangguan kecemasan yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan saat berpisah dari orang-orang yang dekat (American Psychiatric Association, 2013). Individu dengan SAD biasanya mengalami stres yang cukup signifikan ketika dihadapkan atau membayangkan perpisahan, disertai dengan berbagai gejala emosional, kognitif, perilaku, dan fisik.

Selama ini, SAD lebih sering diasosiasikan dengan anak-anak. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini dapat bertahan hingga masa remaja dan bahkan dewasa, terutama jika tidak ditangani dengan baik (Pine and Fox, 2015). Pada remaja, SAD sering muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebihan terhadap keselamatan orang tua, kesulitan tidur tanpa kehadiran figur dekat, penghindaran terhadap situasi yang menyebabkan perpisahan, serta munculnya keluhan psikosomatis seperti sakit kepala, sakit perut, atau kelelahan yang berlebihan. Gejala-gejala ini dapat sangat mengganggu fungsi akademik, sosial, dan emosional remaja.

Lingkungan pendidikan yang berbasis asrama, seperti pesantren, memiliki potensi besar dalam meningkatkan atau mempertegas gejala kecemasan berpisah di kalangan remaja. Di pesantren, santri harus tinggal jauh dari orang tua dalam waktu yang cukup lama, mengikuti berbagai aturan ketat, serta beradaptasi dengan kehidupan kolektif yang memiliki struktur dan rutinitas yang padat. Bagi remaja yang belum memiliki kesiapan emosional serta kemandirian psikologis yang baik, situasi ini bisa menjadi sumber stres yang signifikan (Mahmud, 2021).

Di awal masa tinggal di pesantren, banyak santri yang merasakan homesickness, yaitu kerinduan yang mendalam akan keluarga, dan kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Pada sebagian santri, kondisi ini hanya sementara dan bisa diatasi seiring dengan proses penyesuaian. Namun, untuk sebagian yang lain, perasaan rindu dan kecemasan dapat tetap ada dan berkembang menjadi kecemasan berpisah yang maladaptif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa santri yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi di pesantren biasanya menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi dan mengalami penurunan dalam kesejahteraan psikologis (Hidayat dan Nuryana, 2022).

Kecemasan berpisah yang dialami remaja di pesantren sering dianggap sebagai masalah yang biasa atau bagian dari proses penyesuaian awal. Pandangan ini mengakibatkan banyak kasus SAD tidak dikenali dengan segera dan tidak menerima intervensi psikologis yang sesuai. Padahal, jika dibiarkan, Separation Anxiety Disorder bisa berdampak jangka panjang pada perkembangan kepribadian, hubungan sosial, serta prestasi akademik remaja (Muris dan Broeren, 2020). Selain itu, kecemasan berpisah yang tidak ditangani dapat meningkatkan kemungkinan munculnya gangguan kecemasan lainnya di masa depan.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, pemahaman tentang profil Separation Anxiety Disorder di kalangan remaja pesantren sangatlah penting. Data empiris mengenai tingkat dan karakteristik kecemasan berpisah bisa menjadi dasar bagi konselor sekolah atau pesantren dalam merancang layanan yang bersifat pencegahan dan intervensi. Layanan bimbingan dan konseling

tidak hanya membantu mengatasi masalah yang sudah ada, tetapi juga membantu santri dalam mengembangkan kemandirian emosional, keterampilan koping, serta penyesuaian diri yang sehat.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan profil Separation Anxiety Disorder di kalangan remaja di Pesantren Condong. Secara spesifik, penelitian ini akan fokus pada pemetaan tingkat kecemasan berpisah di antara santri serta perbedaan tingkat SAD berdasarkan jenis kelamin. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoretis bagi kajian psikologi perkembangan remaja serta kontribusi praktis untuk pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pesantren.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran yang objektif dan dapat diukur terkait tingkat SAD di kalangan remaja di lingkungan pesantren. Metode deskriptif berfungsi untuk menjelaskan fenomena kecemasan berpisah seperti yang terjadi tanpa melakukan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel-variabel yang diteliti (Sugiyono, 2017).

Desain deskriptif ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan penyebaran tingkat kecemasan berpisah di antara santri dan mengidentifikasi kecenderungan perbedaan tingkat SAD yang ditentukan oleh karakteristik tertentu, terutama jenis kelamin. Melalui desain ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran empiris yang mendalam mengenai kondisi psikologis santri terkait kecemasan berpisah.

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah seluruh santri di Pesantren Condong yang berada pada tahap remaja awal hingga remaja tengah. Total subjek penelitian mencakup 272 santri, terdiri dari santri laki-laki dan perempuan. Teknik sampling yang diterapkan adalah total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden penelitian.

Pemilihan total sampling didasarkan pada pertimbangan bahwa populasi yang ada masih memungkinkan untuk dianalisis secara keseluruhan, serta untuk mendapatkan gambaran yang lebih mewakili seputar tingkat Gangguan Kecemasan Berpisah pada santri di pesantren. Selain itu, dengan menggunakan total sampling, diminimalkan kemungkinan bias sampel dan diperkuat validitas eksternal dari hasil penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Separation Anxiety Symptom Inventory (SASI). Instrumen ini dirancang untuk menilai gejala kecemasan berpisah berdasarkan berbagai aspek emosional, kognitif, perilaku, dan fisik yang muncul ketika individu menghadapi atau membayangkan perpisahan dari sosok yang dekat. SASI dipilih karena memiliki karakteristik yang tepat untuk menilai kecemasan berpisah pada populasi remaja.

Instrumen SASI terdiri dari beberapa pernyataan yang menggambarkan pengalaman terkait kecemasan berpisah, seperti rasa takut ditinggal, kekhawatiran berlebih akan keselamatan orang tua, kesulitan tidur tanpa kehadiran sosok penting, dan munculnya keluhan fisik saat menghadapi perpisahan. Responden diminta untuk merespons sesuai dengan pengalaman yang mereka alami.

Data dikumpulkan dengan cara mendistribusikan instrumen SASI kepada seluruh subjek penelitian. Pengisian kuesioner dilaksanakan secara terstruktur di lingkungan pesantren dengan bantuan peneliti dan pihak terkait untuk memastikan responden memahami setiap pernyataan dengan baik. Sebelum proses pengisian, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta menjamin kerahasiaan data responden.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis tersebut mencakup perhitungan total skor, distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, serta pengelompokan tingkat Gangguan Kecemasan Berpisah ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Selain itu, analisis dilakukan untuk meninjau perbedaan tingkat kecemasan berpisah berdasarkan jenis kelamin.

Penggunaan statistik deskriptif bertujuan untuk menyajikan gambaran sistematis dan jelas mengenai kondisi kecemasan berpisah pada santri pesantren. Hasil analisis kemudian dipresentasikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk mempermudah pemahaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum mengenai tingkat Separation Anxiety Disorder (SAD) di antara siswa Pesantren Condong diperoleh dari analisis data instrumen SAD yang dibagikan kepada 272 santri. Hasil klasifikasi skor SAD dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Separation Anxiety Disorder (SAD) pada Siswa Pesantren Condong

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 29$	Rendah	64	23,5%
$29 \leq X \leq 44$	Sedang	196	72,1%
$X > 44$	Tinggi	12	4,4%
Total		272	100%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa mayoritas santri di Pesantren Condong berada dalam kategori Separation Anxiety Disorder yang sedang, yaitu sebanyak 196 siswa (72,1%). Temuan ini mengindikasikan bahwa banyak santri mengalami kecemasan berpisah pada tingkat yang menengah, dimana gejala kecemasan muncul dalam kondisi tertentu, tetapi masih dalam batas yang bisa dikelola.

Terdapat 64 siswa (23,5%) yang termasuk dalam kategori rendah, menandakan bahwa mereka memiliki kemampuan beradaptasi yang baik meski terpisah dari orang tua atau keluarga. Di sisi lain, ada 12 siswa (4,4%) yang berada dalam kategori tinggi, yang menunjukkan adanya tingkat kecemasan berpisah yang cukup kuat dan berpotensi mengganggu kenyamanan serta aktivitas mereka di lingkungan pesantren.

Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat Separation Anxiety Disorder di kalangan siswa Pesantren Condong didominasi oleh kategori sedang, sehingga memerlukan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling yang bersifat pencegahan dan pengembangan. Untuk melihat gambaran SAD berdasarkan aspek dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 2. Gambaran Separation Anxiety Disorder (SAD) Berdasarkan Aspek

Aspek	Indikator	Persentase
Emosional	Merasa cemas/sedih saat berpisah; rasa takut saat berada di tempat asing	49%
Kognitif	Kekhawatiran figur kelekatan akan celaka atau sakit	49%
Perilaku	Penolakan berpisah; enggan ke sekolah; tidak mau tidur sendiri	48%
Perkembangan	Kecemasan sejak masa kanak-kanak; keterbatasan kemandirian	44%
Fisiologis	Keluhan fisik seperti sakit perut, mual, sakit kepala	39%

Dari Tabel 2, dapat dilihat bahwa aspek emosional dan kognitif adalah yang paling dominan, masing-masing dengan persentase 49%. Dalam aspek emosional, santri menunjukkan rasa cemas dan sedih ketika terpisah dari figur kelekatan dan merasa lebih takut saat berada di lingkungan asing. Pada aspek kognitif, santri menunjukkan kekhawatiran berlebihan mengenai keselamatan orang tua atau anggota keluarganya.

Aspek perilaku berada di urutan berikutnya dengan persentase 48%, ditandai oleh keengganan santri untuk menghadapi situasi perpisahan, seperti tidak mau mengikuti aktivitas tertentu atau mengalami kesulitan saat tidur sendiri. Aspek perkembangan memiliki persentase 44%, menunjukkan bahwa beberapa santri mulai mengalami kecemasan berpisah sejak masa kanak-kanak dan belum sepenuhnya berkembang secara emosional.

Sementara itu, aspek fisiologis mencatatkan persentase terendah, yakni 39%, yang ditunjukkan melalui keluhan fisik seperti sakit perut, mual, dan nyeri kepala. Temuan ini menunjukkan bahwa gejala Separation Anxiety Disorder pada santri lebih banyak muncul dalam bentuk respons emosional dan kognitif dibandingkan dengan respons fisiologis. Untuk mengetahui adanya perbedaan Separation Anxiety Disorder yang dipengaruhi oleh jenis

kelamin, dilakukan analisis deskriptif terhadap skor SAD pada santri laki-laki dan perempuan. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Perbedaan Separation Anxiety Disorder (SAD) Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Rata-rata	Simpangan Baku	Tinggi	Sedang	Rendah
Laki-laki	150	34,8	8	14	127	9
Perempuan	122	32,0	8	12	64	46

Dari Tabel 3, diperoleh informasi bahwa terdapat 150 santri laki-laki dengan rata-rata skor untuk tingkat Kecemasan Pemisahan sebesar 34,8 dan deviasi standar 8. Sebagian besar santri laki-laki termasuk dalam kategori sedang, dengan jumlah 127 orang, sedangkan 14 santri berada dalam kategori tinggi dan 9 santri dalam kategori rendah. Di sisi lain, jumlah santri perempuan adalah 122 orang yang memiliki rata-rata nilai SAD sebesar 32,0 dan deviasi standar yang sama yaitu 8. Hampir seluruh santri perempuan juga terklasifikasi dalam kategori sedang, diikuti kategori rendah dan tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa baik santri laki-laki maupun perempuan cenderung berada dalam kategori sedang.

Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa kecemasan berpisah di kalangan santri di Pesantren Condong dialami pada tingkat yang tidak terlalu tinggi oleh kedua jenis kelamin. Walaupun terdapat perbedaan jumlah santri di setiap kategori, masalah kecemasan berpisah ini belum mengganggu kemampuan adaptasi santri secara signifikan, namun tetap membutuhkan perhatian dari layanan bimbingan dan konseling yang relevan.

Pembahasan

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat Separation Anxiety Disorder (SAD) pada remaja di Pesantren Condong umumnya berada dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan berpisah masih merupakan masalah psikologis yang cukup signifikan dialami oleh santri remaja, walaupun mereka sudah berada di tahap perkembangan yang biasanya ditandai dengan kebutuhan akan kemandirian emosional. Situasi ini menandakan bahwa ada kesenjangan antara tuntutan yang dibuat oleh lingkungan pesantren dan kesiapan psikologis beberapa santri dalam menghadapi perpisahan dari keluarga.

Dari sudut pandang teoretis, hasil ini dapat dijelaskan dengan menggunakan teori keterikatan yang diusulkan oleh Bowlby. Bowlby (1988) menyatakan bahwa orang yang memiliki ikatan emosional yang kuat dengan sosok yang dekat akan menunjukkan reaksi emosional tertentu saat menghadapi perpisahan, terutama jika individu tersebut belum memiliki sistem pengaturan emosi yang baik. Dalam konteks remaja di pesantren, perpisahan dengan orang tua sering terjadi secara mendadak dan berlangsung cukup lama, sehingga memicu sistem keterikatan dan meningkatkan kecemasan perpisahan.

Dominasi kecemasan perpisahan dalam kategori menengah menunjukkan bahwa banyak santri masih berada dalam proses penyesuaian emosional. Mereka sudah dapat menjalani aktivitas harian di pesantren, tetapi masih merasakan kekhawatiran dan ketidakamanan terkait kondisi keluarga di rumah. Gejala seperti rindu yang berlebihan, kesulitan tidur, serta keluhan fisik adalah respons psikologis terhadap tekanan emosional yang muncul akibat perpisahan. Hal ini sejalan dengan temuan Pine dan Fox (2015) yang menyatakan bahwa pada remaja, GKP tidak selalu muncul sebagai penolakan yang ekstrem terhadap perpisahan, melainkan dalam bentuk kecemasan yang tersembunyi dan menetap.

Lingkungan pesantren memiliki karakteristik khusus yang dapat memperkuat atau mempertahankan kecemasan perpisahan. Kehidupan di asrama memaksa santri untuk mematuhi aturan yang ketat, jadwal yang padat, dan interaksi sosial yang intens. Bagi remaja yang belum memiliki keterampilan dalam mengatasi masalah, kondisi ini dapat menimbulkan rasa tertekan dan memperburuk kecemasan emosional. Mahmud (2021) menjelaskan bahwa proses penyesuaian santri di pesantren tidak hanya mencakup penyesuaian dalam hal akademik dan sosial, tetapi juga penyesuaian emosional yang kompleks.

Hasil penelitian juga mengungkap adanya perbedaan tingkat Gangguan Kecemasan Berpisah berdasarkan gender, di mana santri perempuan umumnya menunjukkan kecemasan berpisah yang lebih tinggi dibandingkan santri laki-laki. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa gangguan kecemasan lebih umum terjadi pada remaja perempuan dibandingkan pada remaja laki-laki (Muris dan Broeren, 2020). Perbedaan ini mungkin dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial budaya.

Dari segi psikologis, remaja perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan lebih peka terhadap perubahan dalam hubungan interpersonal. Hal ini membuat mereka lebih mudah merasakan dan mengungkapkan kecemasan emosional, termasuk kecemasan berpisah. Di sisi lain, remaja laki-laki umumnya diajarkan untuk menahan atau mengalihkan emosi melalui perilaku, sehingga gejala kecemasan berpisah lebih jarang diungkapkan secara verbal (Santrock, 2018).

Perbedaan ini juga memiliki makna penting dalam konteks bimbingan dan konseling di pesantren. Konselor perlu menyadari bahwa cara ekspresi kecemasan berpisah dapat berbeda antara santri laki-laki dan perempuan, sehingga pendekatan layanan yang diterapkan harus disesuaikan dengan karakteristik psikologis masing-masing kelompok. Tanpa pemahaman ini, gejala kecemasan berpisah mungkin tidak terdeteksi, terutama pada santri yang cenderung menyembunyikan kondisi emosional mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa Gangguan Kecemasan Berpisah pada remaja di pesantren merupakan masalah yang tidak bisa dianggap remeh. Ketidakmampuan untuk menangani kecemasan berpisah dapat menghalangi perkembangan kemandirian emosi, penyesuaian sosial, serta keberhasilan akademik para santri. Untuk itu, dibutuhkan langkah-langkah yang terencana melalui layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa Gangguan Kecemasan Berpisah di kalangan remaja di Pesantren Condong tergolong dalam skala sedang, di mana sebagian santri menunjukkan gejala kecemasan berpisah yang cukup mencolok. Selain itu, terdapat perbedaan dalam tingkat kecemasan berpisah yang dipengaruhi oleh jenis kelamin, di mana santri perempuan menunjukkan tingkat SAD yang lebih tinggi dibandingkan santri laki-laki. Hasil ini menegaskan bahwa kecemasan berpisah tetap menjadi isu psikologis yang signifikan di kalangan remaja di pesantren.

Temuan dari penelitian ini memiliki konsekuensi yang penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di pesantren. Layanan yang lebih terstruktur, peka terhadap perbedaan individu, dan fokus pada pengembangan kemandirian emosional sangat diperlukan untuk membantu santri dalam mengatasi kecemasan berpisah dengan cara yang adaptif. Dengan begitu, pesantren tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan keagamaan, tetapi juga sebagai tempat yang mendukung kesehatan mental dan perkembangan psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: APA.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Hidayat, R., & Nuryana, Z. (2022). Kecemasan berpisah pada santri baru di pesantren. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12(2), 145–158.
- Mahmud, A. (2021). Adaptasi psikologis santri baru di lingkungan pesantren. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 33–46.
- Muris, P., & Broeren, S. (2020). Anxiety disorders in children and adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 22(8), 1–9.

- Pine, D. S., & Fox, N. A. (2015). Childhood anxiety disorders. *Annual Review of Psychology*, 66, 417–445.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.