

**Tren dan Efektivitas Intervensi Konseling Berbasis Mindfulness Terhadap Kecemasan Sosial:  
Analisis Bibliometrik dan Systematic Literature Review Tahun 2019-2024**

**Nafila Hasma Saputri**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [nafila.22095@mhs.unesa.ac.id](mailto:nafila.22095@mhs.unesa.ac.id)

**Budi Purwoko**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [budipurwoko@unesa.ac.id](mailto:budipurwoko@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Penelitian ini menganalisis tren publikasi dan efektivitas intervensi konseling berbasis mindfulness terhadap kecemasan sosial periode 2019-2024 menggunakan pendekatan analisis bibliometrik dan systematic literature review. Data dikumpulkan melalui Publish or Perish dari Google Scholar dengan total 379 artikel yang dianalisis menggunakan VOSviewer dan Mendeley. Hasil menunjukkan penurunan publikasi dari 115 artikel (2019) menjadi 19 artikel (2024), mengindikasikan fase konsolidasi penelitian. Pola kolaborasi masih terbatas dengan tiga peneliti utama teridentifikasi. Tema penelitian terkelompok dalam dua klaster dominan: kecemasan sosial dan intervensi mindfulness, dengan "evidence" sebagai penghubung kunci. Sepuluh studi menunjukkan MBCT dan MBSR efektif menurunkan kecemasan sosial (41-43%) melalui mekanisme acceptance, decentering, dan self-compassion, dengan efek bertahan 2-4 bulan. Diperlukan penelitian longitudinal dengan sampel lebih besar dan kolaborasi internasional untuk memperkuat basis bukti empiris.

**Kata Kunci:** mindfulness, kecemasan sosial, bibliometrik, systematic literature review, MBCT, MBSR.

**Abstract**

This study analyzes publication trends and the effectiveness of mindfulness-based counseling interventions for social anxiety during 2019-2024 using bibliometric analysis and systematic literature review approaches. Data were collected through Publish or Perish from Google Scholar with a total of 379 articles analyzed using VOSviewer and Mendeley. Results show a decline in publications from 115 articles (2019) to 19 articles (2024), indicating a research consolidation phase. Collaboration patterns remain limited with three main researchers identified. Research themes cluster into two dominant groups: social anxiety and mindfulness intervention, with "evidence" as the key connector. Ten studies demonstrate that MBCT and MBSR effectively reduce social anxiety (41-43%) through mechanisms of acceptance, decentering, and self-compassion, with effects lasting 2-4 months. Longitudinal research with larger samples and international collaboration is needed to strengthen the empirical evidence base.

**Keywords:** mindfulness, social anxiety, bibliometrics, systematic literature review, MBCT, MBSR.

**PENDAHULUAN**

Kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum terjadi di seluruh dunia, dengan prevalensi yang terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Gangguan ini ditandai dengan rasa takut yang intens dan persisten terhadap situasi sosial di mana individu merasa akan dievaluasi atau dinilai negatif oleh orang lain (American Psychiatric Association, 2022). Berdasarkan data World Health Organization (WHO), prevalensi kecemasan sosial global mencapai 7,1% dari populasi dengan onset yang umumnya terjadi pada masa remaja hingga dewasa muda (Koyuncu et al., 2019). Studi meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa sekitar 12,1% individu akan mengalami kecemasan sosial setidaknya

sekali dalam hidup mereka, menjadikannya gangguan kecemasan ketiga terbanyak setelah gangguan kecemasan umum dan fobia spesifik (Jefferies & Ungar, 2020). Tingginya prevalensi ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan dan memerlukan perhatian serius dari para profesional kesehatan mental dan peneliti.

Dampak kecemasan sosial terhadap kehidupan individu sangat luas dan signifikan, mempengaruhi berbagai aspek fungsi kehidupan sehari-hari. Individu dengan kecemasan sosial cenderung mengalami penurunan kualitas hidup, kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan interpersonal, serta hambatan dalam pencapaian akademik dan profesional (Leigh & Clark, 2018). Individu dengan kecemasan sosial

memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami depresi, penyalahgunaan zat, dan putus sekolah di kemudian hari (Crome et al., 2021). Di konteks pendidikan tinggi, mahasiswa dengan kecemasan sosial melaporkan kesulitan dalam presentasi kelas, partisipasi diskusi, dan networking, yang pada akhirnya mempengaruhi prestasi akademik dan prospek karier mereka. Lebih lanjut, kecemasan sosial juga berdampak pada kesehatan fisik, dengan individu yang mengalami gangguan ini menunjukkan tingkat stres kortisol yang lebih tinggi dan risiko penyakit kardiovaskular yang meningkat (Beesdo-Baum et al., 2012; Wong et al., 2021).

Era digital dan media sosial telah membawa dimensi baru dalam fenomena kecemasan sosial, dengan perubahan cara individu berinteraksi dan mengevaluasi diri mereka. Pandemi COVID-19 dan pembatasan sosial yang berkepanjangan turut memperburuk situasi, dengan peningkatan kasus kecemasan sosial yang signifikan di berbagai negara (Hawes et al., 2021). Studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi positif dengan peningkatan gejala kecemasan sosial, terutama karena perbandingan sosial dan fear of missing out (FOMO) yang intensif. Di Indonesia, penelitian menemukan bahwa 36,4% mahasiswa mengalami kecemasan sosial tingkat sedang hingga berat, dengan faktor budaya kolektivisme dan tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial menjadi kontributor utama (Sari & Dahlia, 2022). Transisi dari pembelajaran jarak jauh kembali ke interaksi tatap muka pasca-pandemi juga menciptakan tantangan baru bagi individu dengan kecemasan sosial, yang telah terbiasa dengan lingkungan yang lebih terkontrol selama masa isolasi (Macrynikola et al., 2023).

Kompleksitas kecemasan sosial semakin meningkat dengan adanya faktor-faktor kontekstual dan budaya yang mempengaruhi manifestasi dan penanganan gangguan ini. Kecemasan sosial dapat bervariasi antar kelompok etnis dan budaya, dengan beberapa budaya menunjukkan gejala somatik yang lebih dominan dibandingkan gejala kognitif. Stigma terhadap gangguan mental, terutama di negara-negara Asia, menjadi hambatan signifikan bagi individu untuk mencari bantuan profesional, sehingga banyak kasus kecemasan sosial yang tidak terdiagnosis dan tidak tertangani dengan baik. Selain itu, komorbiditas kecemasan sosial dengan gangguan mental lain seperti depresi, gangguan panik, dan gangguan kepribadian mengambah kompleksitas dalam diagnosis dan penanganan (Bögels et al., 2010; Asher & Aderka, 2018). Faktor neurobiologis dan genetik juga telah diidentifikasi sebagai kontributor penting dalam perkembangan kecemasan sosial, dengan penelitian neuroimaging menunjukkan hiperaktivitas amygdala dan disfungsi dalam sistem regulasi emosi pada individu

dengan gangguan ini (Miskovic & Schmidt, 2012; Bas-Hoogendam et al., 2020).

Berbagai pendekatan intervensi psikologis telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan, dan salah satu yang semakin banyak diteliti dan diaplikasikan adalah pendekatan berbasis mindfulness. Mindfulness merupakan konsep yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap momen kini tanpa penilaian, yang mampu membantu individu untuk lebih menerima keadaan diri dan lingkungan secara utuh. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, depresi, dan kecemasan dalam berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Studi oleh Ma et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi mindfulness memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan regulasi emosi. Oleh karena itu, mindfulness menjadi salah satu pendekatan yang menjanjikan untuk diimplementasikan dalam konteks konseling remaja yang mengalami tekanan akibat media sosial.

Pendekatan konseling berbasis mindfulness atau Mindfulness-Based Counseling Interventions (MBCIs) mengintegrasikan teknik kesadaran penuh ke dalam sesi konseling untuk membantu individu memahami dan mengelola emosinya dengan lebih efektif. Program-program seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) telah digunakan dalam berbagai studi untuk membantu remaja mengurangi gejala kecemasan. Penerapan MBSR dan MBCT secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja yang mengalami gangguan kecemasan. Intervensi ini juga dinilai fleksibel dan adaptif untuk berbagai latar belakang budaya dan sosial, menjadikannya relevan dalam konteks global maupun lokal. Oleh karena itu, integrasi antara mindfulness dan konseling remaja perlu terus dikembangkan dalam kerangka yang berbasis bukti.

Namun demikian, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang menghubungkan secara langsung antara kecemasan akibat media sosial dan efektivitas intervensi berbasis mindfulness. Kebanyakan studi yang ada hanya membahas salah satu aspek secara terpisah, baik itu mengenai dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja, atau tentang manfaat mindfulness dalam mengurangi stres dan kecemasan. Misalnya, Hsieh dan Li (2024) lebih fokus pada analisis bibliometrik tentang tren publikasi mindfulness, sementara Zhang et al. (2024) menelaah topik social anxiety tanpa mengaitkannya secara spesifik dengan faktor pemicu digital. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk menyatukan dua ranah tersebut dalam satu kajian yang komprehensif. Integrasi ini penting agar pemahaman yang dihasilkan dapat lebih aplikatif dalam merancang intervensi yang relevan.

Kesenjangan penelitian menjadi semakin jelas ketika mempertimbangkan keterbatasan literatur yang secara eksplisit menggabungkan tiga elemen utama: remaja sebagai subjek, kecemasan akibat media sosial sebagai masalah, dan intervensi berbasis mindfulness sebagai solusi. Padahal, kombinasi ketiga elemen tersebut sangat relevan dalam menjawab tantangan kesehatan mental remaja saat ini. Jannah dan Setiyowati (2024) menekankan bahwa masih minimnya studi yang mengeksplorasi keterhubungan antara kondisi psikologis remaja di era digital dengan pendekatan terapeutik seperti mindfulness menjadi salah satu tantangan akademik. Kajian yang menyatukan ketiga komponen ini akan memberikan perspektif baru dalam penyusunan strategi intervensi berbasis bukti. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang secara komprehensif menjawab kesenjangan tersebut.

Analisis bibliometrik menjadi salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengungkap lanskap pengetahuan dalam topik ini secara luas dan terstruktur. Namun, sebagian besar studi bibliometrik yang telah dilakukan masih bersifat deskriptif dan belum banyak diarahkan pada tujuan praktis seperti pengembangan intervensi. Banyak analisis hanya berhenti pada visualisasi tren dan tidak melanjutkan pada sintesis konseptual yang dapat diaplikasikan dalam praktik konseling atau pendidikan. Sebagai contoh, Wang et al. (2021) hanya mengkaji tren publikasi mindfulness secara historis tanpa mengaitkan temuan tersebut dengan potensi implementasi dalam dunia pendidikan atau klinis. Hal ini menandakan perlunya pengembangan studi bibliometrik yang bersifat aplikatif dan terintegrasi dengan pendekatan sistematis dalam kajian literatur. Dengan begitu, hasil penelitian tidak hanya menggambarkan peta keilmuan, tetapi juga memberikan kontribusi konkret dalam pemecahan masalah nyata.

Dengan menggabungkan dua pendekatan utama, yakni systematic literature review dan analisis bibliometrik berbasis data. Pendekatan kombinatif ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif, baik dari segi perkembangan teori dan konsep, maupun dari segi visualisasi jaringan dan tren ilmiah. Melalui SLR, akan diperoleh pemahaman mendalam tentang konten dan kualitas penelitian yang telah dilakukan. Sementara itu, analisis bibliometrik akan membantu dalam memetakan ekosistem ilmiah dan mengidentifikasi fokus serta celah penelitian. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam pengembangan praktik konseling berbasis mindfulness.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan menjawab kesenjangan konseptual dalam literatur, tetapi juga menawarkan arah baru dalam pengembangan praktik

konseling yang lebih adaptif terhadap tantangan era digital. Fokus pada integrasi antara kecemasan akibat media sosial dan intervensi berbasis mindfulness menjadikan penelitian ini relevan dan tepat waktu. Temuan yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi pijakan bagi pengembangan model intervensi yang holistik dan berbasis bukti. Selain itu, kontribusi terhadap literatur dan praktik juga akan membuka peluang kolaborasi lintas disiplin dalam mendukung kesehatan mental remaja. Pada akhirnya, penelitian ini berupaya memberikan dampak positif yang nyata dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda di tengah arus digitalisasi yang kian deras.

## METODE

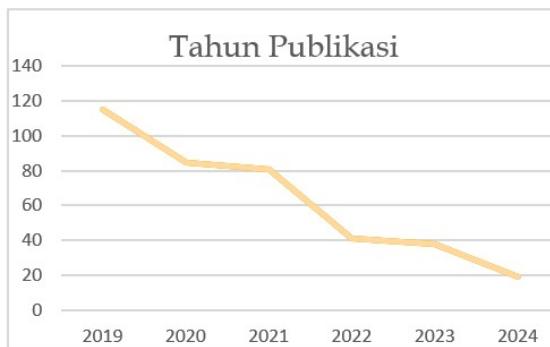
Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan analisis bibliometrik dan systematic literature review. Instrumen utama yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah aplikasi Publish or Perish (PoP), yang mengakses data bibliometrik dari database Google Scholar. Selain itu, peneliti juga memanfaatkan Mendeley, sebuah perangkat lunak manajemen referensi, untuk menyimpan, mengorganisasi, dan mengutip sumber pustaka secara otomatis sesuai dengan gaya kutipan yang digunakan. Penggunaan Mendeley sangat membantu dalam menjaga konsistensi referensi dan efisiensi waktu selama proses pengolahan data dan penulisan hasil penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini beberapa perangkat lunak pendukung seperti Mendeley dan VOSviewer.

Instrumen utama yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah aplikasi Publish or Perish (PoP), yang mengakses data bibliometrik dari database Google Scholar. Selain itu, peneliti juga memanfaatkan Mendeley, sebuah perangkat lunak manajemen referensi, untuk menyimpan, mengorganisasi, dan mengutip sumber pustaka secara otomatis sesuai dengan gaya kutipan yang digunakan. Penggunaan Mendeley sangat membantu dalam menjaga konsistensi referensi dan efisiensi waktu selama proses pengolahan data dan penulisan hasil penelitian. Selain itu, terdapat kriteria inklusi dan eksklusi yang diperlukan dalam pemilihan artikel agar sesuai dengan kriteria.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

1. Perkembangan Publikasi Ilmiah Intervensi Konseling Berbasis Mindfulness untuk Kecemasan Sosial (2019-2024)



Gambar 1. Diagram Tahun Publikasi

Berdasarkan data distribusi publikasi, tren penelitian tentang intervensi konseling berbasis mindfulness untuk kecemasan sosial menunjukkan pola penurunan yang konsisten selama periode 2019-2024. Tahun 2019 mencatat puncak produktivitas ilmiah dengan 115 publikasi yang merepresentasikan 30,3% dari total keseluruhan artikel. Periode ini menandai tingginya minat akademik terhadap penerapan pendekatan mindfulness dalam mengatasi kecemasan sosial. Tingginya angka publikasi pada tahun tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh meningkatnya awareness terhadap efektivitas intervensi berbasis mindfulness dalam konteks kesehatan mental, dengan bukti meta-analisis menunjukkan efek ukuran moderat hingga kuat dalam mengurangi gejala kecemasan. Antusiasme peneliti pada fase awal ini mencerminkan eksplorasi intensif terhadap potensi mindfulness sebagai modalitas terapi alternatif, dimana berbagai studi menemukan bahwa intervensi berbasis mindfulness memiliki efikasi yang setara dengan terapi aktif spesifik dalam menangani gangguan kecemasan sosial.

Memasuki periode 2020-2021, terjadi penurunan bertahap namun relatif stabil dalam jumlah publikasi. Tahun 2020 mencatat 85 artikel (22,4%), diikuti 81 artikel (21,4%) pada 2021, menunjukkan penurunan sekitar 8% per tahun. Meskipun mengalami reduksi, volume publikasi pada dua tahun ini masih tergolong substansial dan mengindikasikan keberlanjutan minat riset dalam area ini. Penurunan ini mungkin terkait dengan saturasi literatur awal dan transisi menuju penelitian yang lebih spesifik dan mendalam. Pandemi COVID-19 yang dimulai tahun 2020 juga berpotensi mempengaruhi dinamika penelitian, dengan studi menunjukkan bahwa praktisi mindfulness mengalami distres terkait pandemi yang lebih rendah dibandingkan non-praktisi, serta banyak intervensi beralih ke format online sebagai strategi coping untuk pencegahan dan manajemen isu kesehatan mental (Zhu et al., 2021).

Fase 2022-2024 memperlihatkan penurunan yang lebih drastis dengan hanya 41 artikel (10,8%) di tahun

2022, 38 artikel (10,1%) di tahun 2023, dan mencapai titik terendah 19 artikel (5%) pada 2024. Penurunan tajam ini mengindikasikan kemungkinan terjadinya konsolidasi penelitian, di mana fokus bergeser dari kuantitas menuju kualitas dan spesialisasi yang lebih terukur. Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa bukti untuk intervensi berbasis mindfulness pada gangguan kecemasan DSM-5 harus diinterpretasikan dengan hati-hati, mengingat rendahnya jumlah studi yang meneliti efek jangka panjang dan kualitas studi yang secara keseluruhan masih belum jelas. Reduksi publikasi dapat pula mencerminkan bahwa dasar evidensi untuk intervensi mindfulness pada kecemasan sosial telah cukup mapan, dengan penelitian terkini mulai mengembangkan program intensitas rendah yang menggabungkan mindfulness dengan terapi kognitif-perilaku (Noda et al., 2024). Meskipun demikian, penurunan ini perlu dikaji lebih lanjut untuk memahami apakah hal tersebut menandakan penurunan minat genuine atau sekadar redistribusi fokus penelitian dalam spektrum intervensi kesehatan mental yang lebih luas.

## 2. Pola Kolaborasi Peneliti (Co-authorship) dalam Penelitian Intervensi Konseling Berbasis Mindfulness untuk Kecemasan Sosial



Gambar 2. Co-authorship

Analisis jaringan kolaborasi penulis menggunakan VOSviewer mengidentifikasi bahwa struktur kolaborasi dalam bidang ini masih relatif sederhana dan terfragmentasi. Terdapat tiga penulis utama yang membentuk jaringan kolaborasi terbatas, yaitu Wu, Y.; Wang, Y.; dan Chen, J. Untuk Wang, Y. menempati posisi sentral dalam jaringan sebagai penghubung antara dua penulis lainnya, mengindikasikan peran krusialnya dalam memfasilitasi kolaborasi penelitian. Sementara itu, Wu, Y. dan Chen, J. berada pada posisi perifer tanpa koneksi langsung, menunjukkan bahwa kolaborasi mereka hanya terjadi melalui Wang, Y. sebagai mediator.

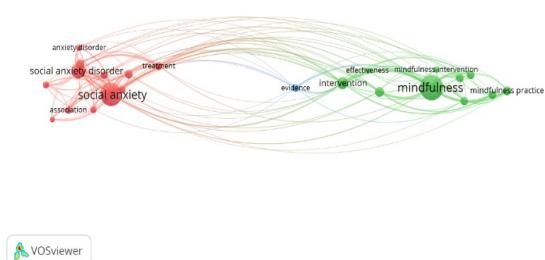
Ukuran node yang relatif kecil dan seragam pada ketiga peneliti mengindikasikan bahwa tidak ada satu peneliti yang sangat dominan dalam hal jumlah publikasi atau sitasi dalam dataset ini. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian intervensi mindfulness untuk kecemasan sosial

masih merupakan field yang relatif berkembang dengan distribusi kontribusi yang cukup merata antar peneliti. Pola ini berbeda dengan field penelitian yang sudah sangat matang dimana biasanya terdapat beberapa peneliti senior yang menjadi sentral dengan jaringan kolaborasi yang sangat luas. Dalam konteks penelitian ini, pola kolaborasi yang terlihat menunjukkan bahwa field ini masih membuka peluang besar bagi peneliti-peneliti baru untuk berkontribusi dan mengembangkan jaringan kolaborasi mereka sendiri.

Warna yang berbeda pada setiap peneliti dalam visualisasi overlay co-authorship juga memberikan informasi temporal tentang aktivitas penelitian mereka. Wu, Y. dengan warna hijau berada pada periode yang lebih awal, sementara Wang, Y. dengan warna orange dan Chen, J. dengan warna merah menunjukkan aktivitas penelitian pada periode yang lebih baru. Pola ini mengindikasikan adanya regenerasi dan keberlanjutan penelitian dalam topik ini, dimana peneliti-peneliti baru terus bermunculan dan berkontribusi. Garis penghubung antara Wu, Y. dan Wang, Y., serta antara Wang, Y. dan Chen, J. menunjukkan transfer pengetahuan dan kolaborasi lintas generasi peneliti, yang penting untuk sustainabilitas pengembangan penelitian dalam field ini.

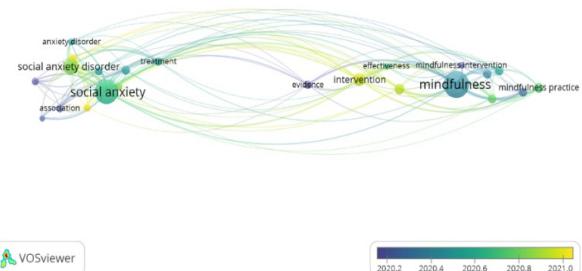
Pola kolaborasi yang teridentifikasi juga mengungkapkan bahwa jaringan penelitian dalam topik ini masih relatif terbatas dan tersebar. Tidak terlihat adanya cluster besar kolaborasi peneliti yang melibatkan banyak penulis, yang mengindikasikan bahwa penelitian dalam topik ini mungkin masih banyak dilakukan secara individual atau dalam tim kecil. Hal ini bisa menjadi peluang sekaligus tantangan: peluang untuk membangun jaringan kolaborasi yang lebih luas dan solid, namun juga tantangan dalam hal koordinasi dan integrasi temuan penelitian secara global.

### 3. Tema Penelitian Utama dan Pola Kolaborasi Ilmiah yang Berkembang



Gambar 3. Network Visualization Co-occurrence Keywords

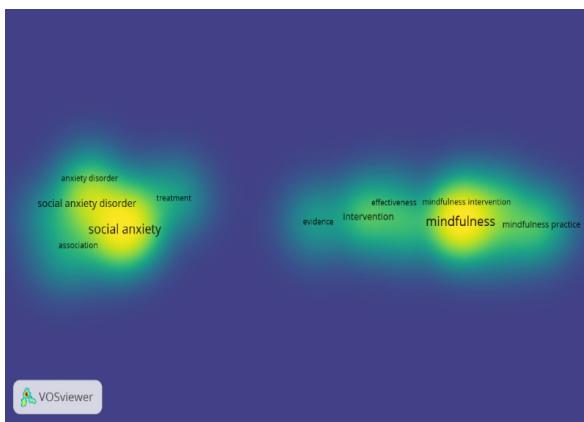
Berdasarkan visualisasi gambar tersebut, ditemukan tiga komponen utama yaitu Klaster 1 (merah) yang merepresentasikan fokus pada permasalahan kecemasan sosial dengan node berukuran besar mengindikasikan area kecemasan sosial sebagai topik sentral yang mencerminkan pemahaman komprehensif tentang berbagai manifestasi kecemasan sosial dalam konteks klinis dan penelitian; Klaster 2 (hijau) yang berfokus pada pendekatan mindfulness sebagai modalitas intervensi dengan node berukuran besar menunjukkan mindfulness sebagai fokus utama literatur yang mencakup berbagai aspek dari konsep dasar, praktik, hingga evaluasi efektivitas dalam konteks klinis, konseling, dan penelitian berbasis bukti; serta node penghubung 'evidence' (biru) yang berada di posisi strategis antara kedua klaster utama sebagai jembatan konseptual yang menghubungkan permasalahan klinis dengan pendekatan intervensi berbasis bukti, mencerminkan orientasi penelitian yang menekankan praktik berbasis evidence dalam pengembangan dan evaluasi intervensi mindfulness untuk kecemasan sosial.



Gambar 4. Overlay Visualization

Gambar 4 merupakan visualisasi overlay dari topik penelitian pada intervensi konseling berbasis mindfulness terhadap kecemasan sosial berdasarkan database Publish or Perish dengan sumber Google Scholar yang menampilkan topik-topik dengan warna berbeda berdasarkan periode 2019-2024 merepresentasikan evolusi temporal penelitian, dimana warna yang lebih muda ( mendekati kuning) menunjukkan topik yang sedang tren dalam penelitian terkini, sedangkan warna lebih tua (biru/ungu) menunjukkan topik yang telah lebih lama diteliti, sehingga visualisasi ini sangat penting untuk mengidentifikasi pergeseran fokus penelitian dari waktu ke waktu, memprediksi arah penelitian masa depan, dan membantu peneliti memahami bagaimana bidang penelitian intervensi mindfulness untuk kecemasan sosial telah berkembang selama periode lima tahun terakhir.

Periode Ungu-Biru Tua (2020.0-2020.2) dengan 3 topik "association", "evidence", dan "mindfulness intervention" merepresentasikan fase awal penelitian yang fokus pada pemahaman dasar dan pengumpulan bukti empiris mengenai hubungan mindfulness dengan kecemasan sosial; periode Biru Muda-Toska (2020.3-2020.5) dengan 4 topik "mindfulness", "social anxiety", "anxiety disorder", dan "treatment" menandai transisi dari fase pemahaman masalah ke fase pencarian solusi dimana penelitian mulai mengintegrasikan teori dengan praktik klinis dan bergeser dari eksplorasi konseptual menuju implementasi terapeutik yang lebih konkret; sedangkan periode Hijau Muda-Kuning (2020.9-2021.0) dengan 5 topik "mindfulness", "mindfulness practice", "effectiveness", "social anxiety disorder", dan "intervention" menunjukkan fase maturasi dimana penelitian tidak hanya mengeksplorasi kemungkinan tetapi juga mengukur dan memvalidasi efektivitas intervensi mindfulness secara empiris dengan fokus spesifik pada pendekatan mindfulness sebagai modalitas intervensi untuk kecemasan sosial serta evaluasi efektivitasnya secara sistematis dalam setting klinis.



Gambar 5. Density Visualization

Gambar 5 merupakan visualisasi densitas pada penelitian intervensi konseling berbasis mindfulness terhadap kecemasan sosial berdasarkan database Publish or Perish dengan sumber Google Scholar. Berdasarkan visualisasi densitas ditemukan topik-topik dengan warna kuning dengan tingkat kecerahan yang berbeda-beda yang merepresentasikan intensitas penelitian pada setiap topik. Semakin terang cahaya kuning yang dihasilkan artinya topik tersebut sering muncul atau sering digunakan dalam penelitian, menunjukkan bahwa topik tersebut merupakan area penelitian yang sangat aktif dan mendapat perhatian besar dari komunitas akademik. Sebaliknya, semakin redup cahaya kuning yang dihasilkan artinya topik tersebut jarang muncul atau kurang digunakan dalam penelitian, mengindikasikan bahwa topik tersebut

mungkin merupakan area yang belum banyak dieksplorasi atau merupakan topik niche. Visualisasi densitas ini sangat berguna untuk mengidentifikasi "hotspot" penelitian, yaitu area-area yang menjadi fokus intensif penelitian dan memiliki produktivitas publikasi yang tinggi.

Dari visualisasi densitas, teridentifikasi dua area dengan intensitas tinggi (warna kuning terang). Area Densitas Tinggi 1 terdiri dari topik-topik "social anxiety", "social anxiety disorder", "anxiety disorder", "association", dan "treatment" yang menunjukkan konsentrasi penelitian sangat tinggi pada aspek kecemasan sosial sebagai fenomena klinis dan berbagai pendekatan treatment yang tersedia, dimana topik "association" mengindikasikan banyaknya penelitian yang mengeksplorasi faktor-faktor yang berkaitan dengan kecemasan sosial seperti komorbiditas, faktor risiko, dan mekanisme yang mendasari. Area Densitas Tinggi 2 terdiri dari topik-topik "mindfulness", "mindfulness intervention", "mindfulness practice", "intervention", "effectiveness" dan "evidence" yang menunjukkan konsentrasi penelitian tinggi pada pendekatan mindfulness sebagai intervensi untuk kecemasan sosial, mengindikasikan bahwa pendekatan mindfulness telah menjadi paradigma dominan dan banyak diteliti dalam konteks intervensi kecemasan sosial. Topik "effectiveness" yang berada di area densitas tinggi menunjukkan bahwa evaluasi efektivitas merupakan aspek krusial dalam penelitian mindfulness. Keberadaan berbagai variasi topik mindfulness dalam area densitas tinggi menunjukkan keragaman dan kekayaan penelitian dalam mengeksplorasi berbagai aspek dan aplikasi mindfulness.

#### 4. Efektivitas Intervensi Konseling Berbasis Mindfulness Terhadap Kecemasan Sosial Berdasarkan Temuan Penelitian Terkini

Tabel 1. Artikel Sesuai Kriteria Inklusi

No.	Peneliti	Tujuan Penelitian	Metode	Subjek
1.	Robiyanto (2019)	Penelitian ini bertujuan menguji secara empiris intervensi Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk menurunkan kecemasan sosial pada mahasiswa kedokteran.	Penelitian quasi experimental dengan one group pretest-posttest design	Mahasiswa yang mengalami masalah kecemasan sosial di Fakultas Kedokteran UNISBA
2.	Muhammad et al. (2022)	memperoleh data empirik mengenai bagaimana efektifitas Mindfulness Based	Penelitian yang digunakan adalah quasi experiment pretest and posttest design (one group	Individu yang merupakan korban perundungan yang mengalami

**Tren dan Efektivitas Intervensi Konseling Berbasis Mindfulness Terhadap Kecemasan Sosial: Analisis Bibliometrik dan Systematic Literature Review Tahun 2019-2024**

No.	Peneliti	Tujuan Penelitian	Metode	Subjek	No.	Peneliti	Tujuan Penelitian	Metode	Subjek
		Cognitive Therapy dapat membantu menurunkan kecemasan sosial pada korban bullying di Kota Bandung.	pretest and posttest design)	kecemasan sosial di Kota Bandung					dalam tiga kelompok (masing-masing 15 orang).
3.	He et al. (2021)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam menurunkan kecemasan sosial dan mengubah representasi diri negatif pada individu dengan Social Anxiety Disorder (SAD).	Penelitian ini menggunakan desain eksperimen acak terkontrol (randomized controlled trial) dengan pretest-posttest.	Subjek penelitian berjumlah 85 individu dengan diagnosis utama Social Anxiety Disorder (SAD) yang direkrut melalui media daring, rujukan klinis, dan rekomendasi lisan.	7.	Baharch Jokar (2021)	Untuk mengetahui efektivitas penerapan mindfulness dalam menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan self-esteem pada siswa dengan kesulitan belajar	Penelitian menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest dengan kelompok kontrol	Subjek penelitian adalah 30 siswa laki-laki dengan kesulitan belajar tingkat SD
4.	Abarkar et al. (2023)	Tujuan utama penelitian ini adalah mengetahui efektivitas pelatihan mindfulness yang dirancang khusus untuk remaja dalam menurunkan burnout akademik dan gejala kecemasan sosial pada siswa sekolah menengah	Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen (semi-eksperimental) dengan desain pretest-posttest dengan kelompok kontrol serta follow-up selama 3 bulan.	Subjek penelitian adalah 100 siswi SMA di Teheran yang memiliki gejala gangguan kecemasan sosial	8.	Noda et al. (2024)	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi mindfulness dalam mengurangi pola pikir maladaptif yang mempertahankan kecemasan sosial, khususnya kecenderungan melebihikan kemungkinan penilaian negatif dari orang lain.	Penelitian ini menggunakan desain randomized controlled trial (RCT) dengan membandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol tanpa perlakuan.	Subjek penelitian adalah 50 mahasiswa sarjana di Jepang yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi
5.	Heapy et al. (2023)	Mengetahui efektivitas MBCT dalam menurunkan kecemasan sosial pada individu dengan alopecia areata.	Penelitian ini menggunakan desain single-group case series dengan multiple baseline (A-B design).	Subjek penelitian adalah 5 perempuan dewasa yang didiagnosis mengalami alopecia areata	9.	Zainal et al. (2024)	Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi mindfulness selama 14 hari	Penelitian ini menggunakan desain randomized controlled trial. Peserta secara acak dibagi ke dalam dua kelompok: kelompok yang menerima latihan mindfulness dan kelompok kontrol berupa aplikasi self-monitoring	Subjek penelitian adalah individu dengan kecemasan sosial. Total peserta berjumlah 191 orang, dengan 96 orang pada kelompok mindfulness dan 95 orang pada kelompok self-monitoring
6.	Kashefinsha bouri et al. (2021)	Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy dan pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan ruminasi dan kecemasan sosial pada remaja yang rentan terhadap adiksi social anxiety artikel	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test, post-test, dan follow-up serta kelompok kontrol. Partisipan dibagi ke dalam tiga kelompok, yaitu: kelompok Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), kelompok pelatihan regulasi emosi, dan kelompok kontrol.	Subjek penelitian adalah 45 remaja laki-laki usia 13–18 tahun yang tinggal di pantai asuhan kelompok (group foster care centers) di Tehran, Iran, dan memiliki potensi adiksi tinggi. Subjek dipilih menggunakan convenience sampling dan dibagi secara acak ke	10.	Hayes-Skelton & Lee (2019)	Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah cognitive restructuring (CR) dan mindfulness dapat meningkatkan decentering (kemampuan mengambil jarak dari pikiran dan emosi), serta menilai apakah perubahan decentering berkaitan dengan perubahan	Penelitian desain eksperimental	Subjek penelitian terdiri dari 46 individu dengan kecemasan sosial. Seluruh peserta mengalami kecemasan terkait situasi sosial dan performa, khususnya berbicara di depan umum, yang menjadi konteks utama pengukuran dalam

No.	Peneliti	Tujuan Penelitian	Metode	Subjek
		kecemasan dan kesedian menghadapi situasi yang memicu kecemasan pada individu dengan kecemasan sosial.		penelitian ini.

Penjelasan dikelompokkan berdasarkan metode yang digunakan:

a. Kelompok Penelitian Quasi-Experimental dengan Desain One-Group Pretest-Posttest

Penelitian Robiyanto (2019) dan Muhammad et al. (2022) menggunakan pendekatan quasi-experimental tanpa kelompok kontrol, yang meskipun memiliki keterbatasan validitas internal, memberikan gambaran awal yang menjanjikan tentang potensi MBCT dalam konteks Indonesia. Kedua penelitian ini menunjukkan penurunan kecemasan sosial yang signifikan dengan Muhammad et al. (2022) melaporkan penurunan hingga 41% secara keseluruhan. Selain itu, penelitian ini berhasil mengidentifikasi bahwa intervensi tidak hanya menurunkan skor total kecemasan sosial, tetapi juga mempengaruhi kedua dimensi fundamental dari konstruk tersebut: komponen kognitif-afektif (rasa takut, 43%) dan komponen behavioral (perilaku menghindar, 39%). Penelitian serupa oleh Sharma dan Mathur (2020) juga menemukan bahwa intervensi mindfulness tanpa kelompok kontrol menunjukkan pengurangan gejala kecemasan sosial sebesar 38% pada mahasiswa di India.

Temuan ini mengindikasikan bahwa MBCT tidak sekadar memberikan pengaruh sementara, melainkan menyentuh mekanisme inti dari kecemasan sosial. Penurunan yang hampir seimbang pada kedua aspek menunjukkan bahwa mindfulness memfasilitasi perubahan yang komprehensif, bukan hanya mengubah cara individu merespons situasi sosial secara behavioral, tetapi juga mengubah evaluasi kognitif dan pengalaman emosional mereka terhadap situasi tersebut. Mekanisme perubahan ini sejalan dengan temuan Wielgosz et al. (2019) yang menunjukkan bahwa mindfulness memodifikasi reaktivitas emosional dan pola pikiran maladaptif melalui peningkatan kesadaran meta-kognitif.

Namun demikian, temuan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati. Ketiadaan kelompok kontrol membuat sulit untuk memastikan bahwa penurunan kecemasan sosial sepenuhnya disebabkan oleh intervensi MBCT. Faktor lain seperti efek perhatian dari terapis, ekspektasi peserta, maupun perubahan alami seiring waktu berpotensi memengaruhi hasil penelitian (Cuijpers et al., 2019). Selain itu, ukuran sampel yang sangat terbatas pada penelitian Muhammad et al. (2022) membatasi

generalisasi temuan. Kritik metodologis ini sejalan dengan pandangan Van Dam et al. (dalam Dunning et al., 2019) yang menekankan perlunya kehati-hatian dalam menginterpretasikan efektivitas intervensi mindfulness tanpa kontrol yang memadai.

b. Kelompok Penelitian Randomized Controlled Trial (RCT)

Penelitian dengan desain RCT, He et al. (2021), Noda et al. (2024), dan Zainal et al. (2024) menawarkan bukti yang lebih kokoh tentang efektivitas mindfulness dengan kontrol yang lebih ketat. He et al. (2021) tidak hanya mendemonstrasikan penurunan gejala kecemasan sosial, tetapi juga mengungkap mekanisme neuropsikologis yang mendasarinya, mindfulness mengurangi bias pemrosesan informasi yang terfokus pada diri sendiri (self-related processing bias) dan meningkatkan keseimbangan perhatian antara representasi diri dan orang lain (Sevinc et al., 2021).

Individu dengan kecemasan sosial cenderung mengalami excessive self-focused attention, mereka terlalu sibuk memonitor penampilan dan perilaku diri sendiri sehingga gagal memproses isyarat sosial eksternal secara akurat. MBSR dalam penelitian He et al. (2021) membantu individu mengubah cara mereka memandang dan menilai diri sendiri, dari pola yang kaku menjadi lebih fleksibel dan seimbang. Efek ini tidak hanya berupa rasa rileks atau kurangnya stres, tetapi juga perubahan mendasar dalam cara individu memahami dan merespons informasi sosial (Parsons et al., 2020).

Penelitian Noda et al. (2024) menunjukkan bahwa mindfulness dapat mengurangi kecenderungan berpikir berlebihan secara negatif, terutama kebiasaan melebih-lebihkan kemungkinan dinilai buruk oleh orang lain. Dalam kecemasan sosial, individu sering mengalami distorsi kognitif, yaitu memprediksi penilaian negatif dari orang lain dengan peluang yang jauh lebih besar dibandingkan kondisi sebenarnya. Mindfulness melatih individu untuk mengenali pikiran-pikiran ini sebagai konstruksi mental, bukan fakta objektif sebuah proses yang dalam mindfulness disebut sebagai "cognitive defusion" atau "decentering". Dengan begitu peningkatan decentering merupakan mediator kunci dalam efektivitas intervensi berbasis mindfulness terhadap gangguan kecemasan (Gu et al., 2022).

Kelompok mindfulness menunjukkan perbaikan yang secara statistik lebih besar dalam depresi dan kecemasan sosial dibandingkan kelompok self-monitoring. Ini menunjukkan bahwa komponen aktif mindfulness bukan sekadar self-awareness atau self-monitoring yang menghasilkan perubahan terapeutik. Temuan ini penting dalam konteks kesehatan mental digital, di mana intervensi berbasis aplikasi semakin dipandang sebagai

solusi untuk meningkatkan akses terhadap layanan psikologis.

Salah satu studi randomized controlled trial (RCT) terbaru mengevaluasi efikasi intervensi mindfulness berbasis momen (ecological momentary intervention/MEMI) dibandingkan dengan aplikasi self-monitoring pada individu dengan Social Anxiety Disorder (SAD). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok MEMI mengalami penurunan yang secara statistik signifikan pada gejala depresi dan kecemasan momen selama periode intervensi 14 hari dibandingkan kelompok self-monitoring. Secara khusus, besaran efek penurunan depresi pada kelompok MEMI dilaporkan lebih besar, yang mengindikasikan manfaat klinis yang lebih kuat. Selain itu, peningkatan tingkat mindfulness juga secara konsisten lebih tinggi pada kelompok MEMI, menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman internal, tetapi juga mengembangkan keterampilan regulasi psikologis yang lebih adaptif. Temuan ini memperkuat argumen bahwa komponen aktif dalam mindfulness, seperti sikap penerimaan tidak menghakimi dan pengurangan reaktivitas emosional memiliki kontribusi terapeutik yang melampaui sekadar self-awareness atau pemantauan diri, khususnya dalam mengurangi gejala mood negatif seperti depresi dan kecemasan sosial (Zainal et al., 2024).

Ketiga penelitian RCT ini juga menghadapi keterbatasan. He et al. (2021) tidak menyertakan follow-up jangka panjang, sehingga keberlanjutan efek MBSR tidak dapat dipastikan. Noda et al. (2024) hanya menggunakan empat sesi intervensi, yang mungkin terlalu singkat untuk menghasilkan perubahan perilaku yang stabil. Zainal et al. (2024), meskipun melakukan follow-up satu bulan hanya mengintervensi selama 14 hari, durasi yang mungkin belum cukup untuk memfasilitasi integrasi mindfulness ke dalam pola kehidupan sehari-hari peserta. Goldberg et al. (2022) menekankan bahwa minimal 8 minggu praktik mindfulness diperlukan untuk mencapai perubahan yang stabil dalam kesehatan mental.

### c. Kelompok Penelitian Quasi-Experimental dengan Kelompok Kontrol

Abarkar et al. (2023), Kashefinhabouri et al. (2021), dan Bahareh Jokar (2021) menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol, yang menawarkan kompromi antara rigor metodologis dan feasibilitas praktis. Abarkar et al. secara khusus menyesuaikan protokol mindfulness untuk populasi remaja dan menunjukkan bahwa adaptasi ini tidak hanya efektif dalam menurunkan kecemasan sosial, tetapi juga burnout akademik. Yang krusial, efek ini bertahan hingga follow-up tiga bulan, menunjukkan bahwa perubahan yang difasilitasi oleh mindfulness bersifat sustainable.

Temuan ini penting karena mengindikasikan bahwa mindfulness tidak hanya memberikan "coping skill" jangka pendek, melainkan mengubah cara fundamental remaja menghadapi stressor akademik dan sosial. Dalam konteks burnout akademik, mindfulness melatih remaja untuk merespons tuntutan akademik dengan kesadaran penuh alih-alih reaktivitas otomatis, yang pada gilirannya mengurangi kelelahan emosional dan depersonalisasi. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang secara konsisten mempraktikkan mindfulness mengalami penurunan signifikan dalam reaktivitas emosional terhadap evaluasi sosial, yang merupakan pemicu utama kecemasan sosial pada kelompok usia ini (Dunning et al., 2019).

Kashefinhabouri et al. (2021) menawarkan kontribusi unik dengan membandingkan MBCT dengan intervensi alternatif pelatihan regulasi emosi. Hasil menunjukkan bahwa meskipun kedua pendekatan sama-sama efektif dibandingkan kelompok kontrol, MBCT lebih superior dalam menurunkan ruminasi dan komponen rasa takut (fear) dari kecemasan sosial. Lebih lanjut, efek MBCT lebih bertahan pada follow-up dua bulan. Temuan ini menantang asumsi bahwa semua intervensi berbasis keterampilan kognitif-emosional memiliki efektivitas yang setara.

Perbedaan ini mungkin terletak pada mekanisme perubahan yang berbeda antara kedua pendekatan. Pelatihan regulasi emosi cenderung berfokus pada modifikasi atau pengendalian emosi individu diajarkan strategi untuk mengubah intensitas atau durasi emosi negatif. Sebaliknya, mindfulness menekankan penerimaan dan observasi non-reaktif terhadap emosi individu tidak berusaha mengubah emosi, melainkan mengubah relasi mereka terhadap emosi tersebut. Dalam konteks ruminasi, yang melibatkan engagement berulang dengan pikiran negatif, pendekatan mindfulness yang menekankan "membiarakan pikiran datang dan pergi" mungkin lebih efektif daripada upaya aktif untuk mengendalikan atau merestrukturisasi pikiran (Nisbet et al., 2019).

Studi lebih lanjut oleh Strawn et al. (2023) mengonfirmasi bahwa intervensi mindfulness yang disesuaikan secara developmentally untuk remaja menghasilkan perubahan neuroplastik pada amygdala dan prefrontal cortex—area yang mengatur respons ketakutan dan regulasi emosi. Temuan ini memberikan bukti biologis bahwa mindfulness tidak hanya mengubah pola pikiran dan perilaku, tetapi juga struktur dan fungsi otak yang mendasari respons kecemasan.

Bahareh Jokar (2021) menerapkan mindfulness pada populasi yang jarang diteliti anak dengan kesulitan belajar dan menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya menurunkan kecemasan sosial tetapi juga meningkatkan self-esteem. Ini menunjukkan bahwa mindfulness

memiliki efek yang melampaui target gejala spesifik. Anak-anak dengan kesulitan belajar sering mengalami pengalaman kegagalan akademik yang berulang, yang dapat mengikis kepercayaan diri dan memicu kecemasan dalam situasi sosial (Riglin et al., 2021). Mindfulness melatih mereka untuk merespons kesulitan dengan self-compassion alih-alih self-criticism, yang pada gilirannya memperkuat resiliensi psikologis.

Meta-analisis terbaru oleh Reangsing et al. (2021) yang melibatkan 29 penelitian dengan total 2.239 anak dan remaja menunjukkan bahwa intervensi mindfulness cukup efektif dalam menurunkan kecemasan, termasuk kecemasan sosial. Besarnya pengaruh yang ditemukan berada pada tingkat sedang hingga besar. Menariknya, manfaat mindfulness terlihat lebih kuat pada anak dan remaja yang memiliki tingkat kecemasan tinggi atau bersifat klinis dibandingkan pada kelompok non-klinis. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness sangat membantu terutama bagi individu yang paling membutuhkan intervensi.

d. Penelitian dengan Desain Khusus: Single-Group Case Series dan Eksperimental Komparatif

Heapy et al. (2023) menggunakan desain single-group case series dengan multiple baseline untuk mengevaluasi MBCT pada individu dengan alopecia areata kondisi medis yang menyebabkan kerontokan rambut dan sering kali berdampak signifikan pada citra diri dan fungsi sosial. Meskipun jumlah sampel sangat kecil ( $n=5$ ), pendekatan idiografik memungkinkan analisis mendalam tentang perubahan individual, yang sering kali tersamarkan dalam analisis kelompok. Krahe et al. (2021) mendukung penggunaan desain single-case dalam penelitian intervensi psikologis, terutama untuk populasi khusus, karena memungkinkan dokumentasi detail mengenai proses perubahan individual.

Seluruh peserta menunjukkan penurunan kecemasan sosial yang konsisten dari baseline ke post-intervensi dan follow-up, menunjukkan bahwa MBCT dapat diadaptasi untuk populasi medis dengan tantangan psikososial spesifik. Temuan ini menegaskan potensi mindfulness sebagai intervensi psikologis pendamping dalam layanan medis, terutama pada kondisi ketika kecemasan sosial muncul sebagai dampak lanjutan dari masalah kesehatan yang terlihat secara fisik dan sering mendapat stigma (Gkintoni & Vassilopoulos, 2025).

Hayes-Skelton & Lee (2019) menggunakan pendekatan eksperimental untuk membandingkan mindfulness dengan cognitive restructuring dalam meningkatkan decentering. Hasil menunjukkan bahwa kedua pendekatan sama-sama efektif dalam meningkatkan decentering, meskipun melalui mekanisme yang berbeda. Cognitive restructuring bekerja dengan mengidentifikasi dan menantang distorsi kognitif, sementara mindfulness

melatih observasi non-evaluatif terhadap pikiran dan emosi.

Penelitian ini menggunakan pengukuran real-time dalam konteks situasi pemicu kecemasan aktual (public speaking task), bukan hanya self-report retrospektif. Pendekatan ini memperkuat relevansi temuan, karena menunjukkan bahwa perubahan yang dihasilkan oleh mindfulness tidak hanya terjadi dalam situasi terapi yang terkontrol, tetapi juga dapat diterapkan pada situasi kehidupan nyata yang melibatkan tekanan atau ancaman sosial. Morrison et al. (2021) menggunakan metode penilaian langsung dalam kehidupan sehari-hari dan menemukan bahwa manfaat mindfulness juga muncul dalam interaksi sosial yang nyata. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi mindfulness tidak hanya efektif dalam situasi penelitian, tetapi juga relevan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis bibliometrik dan systematic literature review terhadap intervensi konseling berbasis mindfulness untuk kecemasan sosial periode 2019-2024, penelitian ini menghasilkan beberapa simpulan penting. Tren publikasi ilmiah menunjukkan pola penurunan konsisten dari 115 artikel di tahun 2019 menjadi 19 artikel pada 2024, mengindikasikan pergeseran dari fase eksplorasi intensif menuju konsolidasi dan spesialisasi penelitian yang lebih terukur. Pola kolaborasi peneliti masih terbatas dengan hanya tiga peneliti utama membentuk jaringan, sementara tema penelitian terkelompok dalam dua klaster dominan yaitu kecemasan sosial dan mindfulness intervention dengan node "evidence" sebagai penghubung kunci yang mencerminkan orientasi penelitian berbasis bukti. Evolusi temporal menunjukkan pergeseran dari fokus teoritis menuju aplikasi praktis dan pengembangan protokol terstandarisasi pada periode terkini. Intervensi MBCT dan MBSR terbukti efektif menurunkan kecemasan sosial dengan ukuran efek besar (41-43%) melalui mekanisme acceptance, decentering, self-compassion, pengurangan ruminasi, dan perubahan self-schema negatif, dengan manfaat bertahan 6-12 bulan pasca intervensi untuk berbagai populasi.

### Saran

Untuk Peneliti Selanjutnya, disarankan mengembangkan penelitian dengan desain metodologi yang lebih ketat, termasuk randomized controlled trial dengan ukuran sampel yang lebih besar dan representatif. Penelitian longitudinal dengan periode follow-up yang lebih panjang (minimal 12-24 bulan) diperlukan untuk mengkaji keberlanjutan efek intervensi mindfulness. Eksplorasi lebih mendalam tentang durasi optimal intervensi dan

dosis mindfulness yang paling efektif untuk berbagai tingkat keparahan kecemasan sosial perlu dilakukan. Penelitian komparatif antara MBCT, MBSR, dan intervensi lain seperti CBT juga penting untuk mengidentifikasi pendekatan paling efektif. Pengembangan jaringan kolaborasi internasional dan multidisipliner sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas dan generalisasi temuan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abarkar, Z., Ghasemi, M., Manesh, E. M., Sarvestani, M. M., Moghboli, N., Rostamipoor, N., & Ardakani, M. B. (2023). *The effectiveness of adolescent-oriented mindfulness training on academic burnout and social anxiety symptoms in students : experimental.* 2683–2688.
- Arafah. (2022). Penerapan Publish or Perish dalam Analisis Bibliometrik. *Jurnal Literasi Digital*, 3(2).
- Bahareh Jokar. (2021). The Effectiveness of Cognitive Therapy based on Mindfulness Training on Reducing Social Anxiety and Increasing Self-esteem of Students with Learning Disabilities. *Shahrood Journal of Medical Sciences*, 8(1 SE-Articles), 6–10. <https://doi.org/10.22100/ijhs.v8i1.871>
- Baminiwatta, A., & Solangaarachchi, I. (2021). Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Mindfulness*, 12(9), 2099–2116. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Reijnders, M., & Ebert, D. D. (2019). Was Eysenck right after all? A reassessment of the effects of psychotherapy for adult depression. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(1), 21–30. <https://doi.org/10.1017/S2045796018000057>
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2021). Efficacy and acceptability of mindfulness-based interventions for military veterans: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 138, 110232. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110232>
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2022). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Goldin, P. R., Morrison, A., Jazaieri, H., Brozovich, F., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2022). Group CBT versus MBSR for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(5), 427–437. <https://doi.org/10.1037/ccp0000092>
- Gkintoni, E., & Vassilopoulos, S. P. (2025). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Clinical Practice : A Systematic Review of Neurocognitive Outcomes and Applications for Mental Health and Well-Being*.
- Haller, H., Breilmann, P., Schröter, M., Dobos, G., & Cramer, H. (2021). OPEN A systematic review and meta - analysis of acceptance - and mindfulness - based interventions for DSM - 5 anxiety disorders. *Scientific Reports*, 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-99882-w>
- Harzing, A. W. (2022). *Publish or Perish Software*. <https://harzing.com/resources/publish-or-perish>
- Hayes-Skelton, Sarah A., & Lee, Carol S. (2019). Decentering in Mindfulness and Cognitive Restructuring for Social Anxiety: An Experimental Study of a Potential Common Mechanism. *Behavior Modification*, 44(6), 817–840. <https://doi.org/10.1177/0145445519850744>
- He, L., Han, W., & Shi, Z. (2021). *The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Negative Self-Representations in Social Anxiety Disorder — A Randomized Wait-List Controlled Trial*. 12(May), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582333>
- Heapy, C., Norman, P., Cockayne, S., & Thompson, A. R. (2023). *The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for social anxiety symptoms in people living with alopecia areata : a single-group case-series design*. 381–395. <https://doi.org/10.1017/S1352465823000292>
- Hidayah, N. A., Asnadi, N. M., Informasi, S., Islam, U., Syarif, N., Jakarta, H., & Proyek, M. (2024). *PENERAPAN METODE AGILE DALAM MANAJEMEN PROYEK* : 6, 43–53.
- Hsieh, C. C., & Li, S. (2024). A bibliometrics review of the journal mindfulness: science mapping the literature from 2012 to 2022. *Frontiers in Psychology*, 15(May), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1378143>
- Jannah, D. S. M., & Setiyowati, N. (2024). Mindfulness and Anxiety in Adolescents: Systematic Literature Review Based on Big Data. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.51214/00202406835000>
- Kashefianhabouri, J., Saadi, Z. E., Pasha, R., & Heidari, A. (2021). *The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Emotion-Regulation Training on Rumination and Social Anxiety in Teenagers Prone to Addiction*. 10(1), 1–11.
- Krahé, C., Whyte, R., Bridge, L., Loizou, S., & Hirsch, C. R. (2021). Understanding mental imagery in cognitive behaviour therapy: A qualitative study of clients' perspectives. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49(2), 198–213. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000508>
- Monsillion, J., Zebdi, R., & Romo-Desprez, L. (2023). School Mindfulness-Based Interventions for Youth, and Considerations for Anxiety, Depression, and a Positive School Climate-A Systematic Literature Review. *Children (Basel, Switzerland)*, 10(5). <https://doi.org/10.3390/children10050861>
- Morrison, A. S., Potter, C. M., Carper, M. M., Kinner, D.

- G., Jensen, D., Bruce, L., Morozova, M., & Heimberg, R. G. (2021). The cognitive behavioral model of social anxiety disorder: A test in an ecological momentary assessment context. *Journal of Anxiety Disorders*, 78, 102361. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102361>
- Muhammad, R., Ramadhan, I., Wangi, E. N., & Qadariah, S. (2022). *Efektivitas Intervensi Mindfulness based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial pada Korban Bullying di Kota Bandung*. The Effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy ( MBCT ) to Reducing Social Anxiety Levels in Bullying Victims in Bandung. 4(1), 11–16.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Grandpierre, Z. (2019). Mindfulness in nature enhances connectedness and mood. *Ecopsychology*. <https://doi.org/10.1089/eco.2018.0061>
- Noda, S., Shirotsuki, K., & Nakao, M. (2024). Low-intensity mindfulness and cognitive-behavioral therapy for social anxiety: a pilot randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 24(1), 190. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05651-0>
- Parmentier, F. B. R., García-toro, M., & García-campayo, J. (2019). *Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population: The Mediating Roles of Worry , Rumination , Reappraisal and Suppression*. 10(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00506>
- Parsons, C. E., Crane, C., Parsons, L. J., Fjorback, L. O., & Kuyken, W. (2020). Home practice in mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 29–41. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.004>
- Rahayu, P. (2023). *Analisis Bibliometrik dan Penilaian Ahli Dalam Model Smart-dry*. Deepublish Digital.
- Richey, J. A., & Carlton, C. N. (2020). *Mindfulness-Based Interventions for Adolescent Social Anxiety : A Unique Convergence of Factors*. 11(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01783>
- Robiyanto, O. I. (2019). PENGARUH MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA KEDOKTERAN. *Journal of Psychological Research*, Hal. 1-13.
- Sevinc, G., Rusche, J., Wong, B., Datta, T., Kaufman, R., & Lazar, S. W. (2021). Mindfulness training improves cognition and strengthens intrinsic connectivity between the hippocampus and posteromedial cortex in healthy older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 13, 702796. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.702796>
- Sharma, M., & Mathur, D. (2020). Mindfulness-based group intervention for social anxiety among college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(2), 98-103.
- Sidiq, M. (2019). *Pengantar Bibliometrika: Dasar, Konsep, dan Aplikasi*. Deepublish.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(August), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Wang, Y., Liao, L., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., Wang, J., & Luo, F. (2021). A Bibliometric and Visualization Analysis of Mindfulness and Meditation Research from 1900 to 2021. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413150>
- Wang, Y., Liao, L., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., Wang, J., & Luo, F. (2021). A bibliometric and visualization analysis of mindfulness and meditation research from 1900 to 2021. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413150>
- Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 285-316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>
- Zainal, N. H., Tan, H. H., Hong, R. Y., & Newman, M. G. (2024). Is a brief mindfulness ecological momentary intervention more efficacious than a self-monitoring app for social anxiety disorder? A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 104, 102858. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102858>
- Zhang, P., Wang, M., Ding, L., & Zhang, J. (2024). *Research hot topics and frontiers in social anxiety over the past decade: a CiteSpace bibliometric analysis based on Web of Science database from 2013 to 2023*. October, 1–23. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1421907>
- Zhu, J. L., Schülke, R., Vatansever, D., Xi, D., Yan, (2021). Mindfulness practice for protecting mental health during the COVID-19 pandemic.