

Efektivitas Psikoedukasi Behavioral Rehearsal dalam Menurunkan Kecemasan Sosial pada Santri Pondok Pesantren Tahfidz di Sidoarjo

Oleh:

Nur Salsabiila Rahayu,

Zaki Nur Fahmawati

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari 2026

Pendahuluan

Pesantren merupakan lingkungan pendidikan berasrama yang menuntut santri untuk beradaptasi dengan interaksi sosial yang intens. Pada masa remaja, tuntutan tersebut dapat memicu munculnya kecemasan sosial, terutama ketika santri merasa takut terhadap penilaian negatif dan kurang percaya diri dalam berinteraksi. Hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian santri mengalami kecemasan sosial pada tingkat sedang hingga tinggi, yang berdampak pada partisipasi sosial dan penyesuaian diri di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang praktis dan sesuai konteks, salah satunya melalui psikoedukasi berbasis *Behavioral Rehearsal* untuk membantu santri mengelola kecemasan sosial secara adaptif.

Kajian Teori

- Kecemasan sosial adalah rasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dalam situasi sosial dan umumnya muncul pada masa remaja. Kondisi ini ditandai dengan ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran interaksi sosial, serta ketidaknyamanan dalam situasi sosial baru.
- Dalam pendekatan behavioral, kecemasan sosial dipandang sebagai perilaku maladaptif yang dapat diubah melalui pembelajaran perilaku baru. *Behavioral Rehearsal* merupakan teknik latihan perilaku melalui simulasi atau role play yang bertujuan meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri. Psikoedukasi berbasis *Behavioral Rehearsal* mengombinasikan pemahaman tentang kecemasan sosial dengan latihan langsung, sehingga efektif membantu individu menghadapi situasi sosial secara lebih adaptif.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah psikoedukasi Behavioral Rehearsal efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada santri Pondok Pesantren Tahfidz X di Sidoarjo?

Metode Penelitian

- Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental *one-group pretest–posttest*. Subjek penelitian berjumlah 30 santri Pondok Pesantren Tahfidz X di Sidoarjo yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi yang diberikan berupa psikoedukasi berbasis *Behavioral Rehearsal*.
- Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala SAS-A (*Social Anxiety Scale for Adolescents*) dengan reliabilitas 0,709. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah intervensi.

Manfaat dan Kebaruan Penelitian

- Penelitian ini memberikan manfaat praktis sebagai alternatif intervensi psikologis yang aplikatif untuk menurunkan kecemasan sosial santri di lingkungan pesantren, serta dapat dimanfaatkan sebagai program pendukung layanan bimbingan dan konseling guna meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial santri. Selain itu, penelitian ini menambah bukti empiris mengenai efektivitas psikoedukasi berbasis *Behavioral Rehearsal* dalam konteks pendidikan berasrama.
- Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan *Behavioral Rehearsal* dalam bentuk psikoedukasi yang bersifat preventif dan pengembangan, serta dilakukan pada konteks pondok pesantren tahfidz yang memiliki dinamika sosial intens, sehingga memperluas penerapan pendekatan behavioral pada lingkungan pendidikan keagamaan berasrama.

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
-	Posttest	0.950	0.169

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro–Wilks, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,169$ ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa data kecemasan sosial berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi sehingga analisis statistik parametrik, yaitu Paired Sample t-Test, dapat digunakan dalam penelitian ini.

Hasil Penelitian

Uji Hipotesis

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d	SE Cohen's d	
Pretest	-	Posttest	6.262	29	< .001	6.200	0.990	1.143	0.288

Note. Student's t-test.

Hasil Paired Samples t-Test menunjukkan nilai $t = 6,262$ dengan $df = 29$ dan $p < 0,001$. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sosial pada pretest dan posttest. Nilai mean difference sebesar 6,200 menunjukkan bahwa skor kecemasan sosial mengalami penurunan setelah perlakuan diberikan. Selain itu, nilai Cohen's $d = 1,143$ menandakan ukuran efek yang besar, sehingga perlakuan memiliki dampak yang kuat terhadap penurunan kecemasan sosial.

Hasil Penelitian

Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	W	z	df	p	Hodges-Lehmann Estimate	Rank-Biserial Correlation
Pretest	- Posttest	423.000	4.444		< .001	6.000	0.945

Note. Cohen's d corrected for correlation between observations.

Sebagai penguatan hasil, dilakukan pula uji Wilcoxon Signed-Rank Test yang menunjukkan nilai $W = 423,000$, $z = 4,444$, dan $p < 0,001$. Hasil ini menegaskan bahwa perbedaan antara skor pretest dan posttest kecemasan sosial bersifat signifikan secara statistik. Nilai Hodges–Lehmann Estimate sebesar 6,000 menunjukkan besar median penurunan skor kecemasan sosial, sementara Rank-Biserial Correlation sebesar 0,945 mengindikasikan efek yang sangat kuat dari perlakuan yang diberikan.

Hasil Penelitian

Descriptive Statistic

Descriptive Statistics

	Pretest	Posttest
Valid	30	30
Missing	3	3
Median	36.000	32.000
Mean	36.767	30.567
Std. Deviation	4.987	3.711
Minimum	27.000	21.000
Maximum	45.000	36.000

Berdasarkan statistik deskriptif, rata-rata skor kecemasan sosial pada pretest sebesar 36,767, sedangkan pada posttest menurun menjadi 30,567. Median skor juga mengalami penurunan dari 36,00 menjadi 32,00. Penurunan nilai mean dan median ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sosial setelah intervensi, yang secara teoritis mencerminkan kondisi psikologis yang lebih adaptif pada subjek penelitian.

Pembahasan

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis *Behavioral Rehearsal* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada santri. Penurunan skor kecemasan sosial yang signifikan setelah intervensi mengindikasikan bahwa latihan perilaku yang dilakukan melalui simulasi dan role play mampu membantu santri menghadapi situasi sosial yang sebelumnya menimbulkan kecemasan. Temuan ini sejalan dengan pendekatan behavioral yang memandang kecemasan sosial sebagai perilaku maladaptif yang dapat diubah melalui pembelajaran perilaku baru.
- Penerapan *Behavioral Rehearsal* memberikan kesempatan kepada santri untuk berlatih keterampilan sosial dalam situasi yang aman dan terstruktur. Melalui latihan berulang, umpan balik, dan penguatan positif, santri dapat meningkatkan kepercayaan diri serta mengurangi ketakutan terhadap penilaian negatif. Hal ini terlihat dari menurunnya kecenderungan santri untuk menghindari interaksi sosial setelah mengikuti psikoedukasi.

Pembahasan

- Selain berdampak pada aspek perilaku, psikoedukasi juga berperan dalam meningkatkan pemahaman santri terhadap kecemasan sosial yang mereka alami. Pemahaman ini membantu santri mengenali pola pikir negatif yang selama ini memicu kecemasan, sehingga mereka mampu menilai situasi sosial secara lebih realistik. Kombinasi antara perubahan kognitif dan latihan perilaku menjadi faktor utama yang mendukung efektivitas intervensi ini.
- Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *Behavioral Rehearsal* efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dengan menunjukkan bahwa pendekatan tersebut dapat diterapkan secara efektif dalam bentuk psikoedukasi di lingkungan pesantren. Dengan demikian, psikoedukasi *Behavioral Rehearsal* dapat menjadi alternatif intervensi yang relevan dan kontekstual untuk mendukung penyesuaian sosial dan kesehatan mental santri.

Temuan Penting Penelitian

Psikoedukasi Behavioral Rehearsal terbukti **efektif secara signifikan** dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial santri Pondok Pesantren Tahfidz. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan skor kecemasan sosial yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,001$) dengan **ukuran efek yang besar** (Cohen's $d = 1,143$), yang menandakan dampak intervensi kuat dan relevan secara praktis. Penurunan kecemasan sosial juga konsisten pada uji parametrik dan nonparametrik, serta tercermin dari menurunnya skor rata-rata dan median kecemasan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa Behavioral Rehearsal tidak hanya efektif sebagai teknik konseling, tetapi juga **relevan digunakan sebagai pendekatan psikoedukasi** yang aplikatif dan kontekstual di lingkungan pesantren dengan dinamika sosial yang intens.

Referensi

- [1] H. A. Firdausi, D. Sulistiana, and A. Nugraha, "Profil Kecemasan Sosial Santri dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling (Studi Deskriptif pada Santri di Pondok Pesantren At- Tajdid Islamic Boarding School di Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022 / 2023)," *INSIGHT J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 12, no. 2, pp. 17–24, 2023.
- [2] F. Isroani *et al.*, *Psikologi Perkembangan*, Pertama. Sumatra Barat: Mitra Cendikia Media, 2023. [Online]. Available: https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=0fTLEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA155&dq=Perkembangan+Pada+Masa+Remaja&ots=l6IMH4bwEC&sig=laX8XMX7nkkJMtO6rZ3Rnzw3B68&redir_esc=y#v=onepage&q=Perkembangan Pada Masa Remaja&f=false
- [3] A. H. S. Rizqullah, Munawarah, and R. P. Digdayani, "Penilaian Ulang Kognitif (Cognitive Reappraisal) Dalam Islam: Strategi Mengubah Emosi Negatif Menjadi Positif Melalui Penafsiran Spiritual," *J. Ilm. Psikol. dan Kesehat. Masy.*, vol. 1, no. 3, 2024.
- [4] A. F. Rasyadi and H. Indreswari, "Keefektifan Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial Santri di Madrasah Aliyah Negeri," vol. 3, no. 2, pp. 133–148, 2023, doi: 10.17977/um059v3i22023p133-148.
- [5] Arizona *et al.*, "The Effect of Zikir Therapy to Reduce Social Anxiety of Students in Islamic Boarding School," *Edu Cons. J. Bimbing. dan Konseling Pendidik. Islam*, vol. 6, no. 2, 2025, doi: 10.19105/ec.v6i2.18416.
- [6] T. Jiang, "The Effects of Social Phobia on the Teamwork Behavior on Adolescence," *Proc. 2nd Int. Conf. Glob. Polit. Socio-HumanitiesI*, vol. 0, pp. 101–104, 2025, doi: 10.54254/2753-7048/2024.24360.
- [7] Z. N. Yudianfi, "Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Ngrayun Ponorogo," *Rosyada Islam. Guid. Couns.*, vol. 3, no. 1, pp. 12–19, 2022.
- [8] W. K. Sari, N. Jannah, and V. Afriyanti, "Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanggannya Pada Remaja di Panti Asuhan," vol. 4, no. 1, pp. 204–208, 2022.
- [9] D. Anjlia, Z. Jannati, and H. U. Fitri, "Group Counseling Services With Behavioral Rehearsal Techniques To," *J. At-Taujih J. Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. V, no. 1, pp. 13–30, 2025.
- [10] F. Hardiansyah, "Desain Pelatihan Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert Dengan Teknik Behavioral Rehearsal," Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya, 2021.
- [11] F. A. Afgani, "Pengaruh Kecemasan Sosial Dan Dukungan Terhadap College Adjustment Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019-2020," Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.
- [12] T. N. Salsabil, "Citra Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja," Universitas Semarang, 2025.
- [13] J. Hidayat, "Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Baru Angkatan 2021 Di Uin Ar-Raniry Banda Aceh," Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh, 2022.

Referensi

- [14] N. Z. Maret, S. Suryati, and H. U. Putri, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Membentuk Kemandirian Remaja Di Panti Asuhan Bunda," *Soc. Sci. Contemp. Issue J.*, vol. 1, no. 2, pp. 377–389, 2023.
- [15] D. Erawati, F. Hardiansyah, and I. Mz, "Training Behavioral Reheasal untuk Mengurangi Kecemasan Sosial (Studi Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert)," *J. Bimbing. dan Konseling Terap.*, vol. 06, no. 02, pp. 70–85, 2022.
- [16] M. G. Hermawan and F. Purnomosidi, "Mengenal Cemas, Merangkul Tenang: Psikoedukasi Kecemasan Pada Remaja Melalui Pendekatan Interaktif Dan Roleplay Strategi Coping Di Sma Batik 1 Surakarta," *PROFICIO J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 2, pp. 1071–1076, 2025.
- [17] A. Saman and M. I. Bakhtiar, "The effect of behavioral rehearsal technique through group counseling for overcoming social anxiety of students," *COUNS-EDU Int. J. Couns. Educ.*, vol. 5, no. 1, pp. 15–22, 2020.
- [18] Y. Febriani and R. Taherong, "Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Batauga," *Fram. (Jurnal Ilm. Mahasiswa)*, vol. 02, no. 01, 2023.
- [19] M. Waruwu, S. N. Pu'at, P. R. Utami, E. Yanti, and M. Rusydiana, "Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan," *J. Ilm. Profesi Pendidik.*, vol. 10, no. 1, pp. 917–932, 2025, doi: 10.29303/jipp.v10i1.3057.
- [20] B. A. Hananto and E. Melini, "Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan Desain Karakter dengan Quasi-Experiment One Group Pretest-Posttest Measuring the Level of Understanding of Character Design Training with Quasi-Experiment One Group Pretest-Posttest," *J. TITIK IMAJI*, vol. 6, no. 2, pp. 91–97, 2023.
- [21] U. P. Ramadani, R. Muthmainnah, N. Ulhilma, A. Wazabirah, R. Hidayatullah, and Harmonedi, "Strategi Penentuan Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan : Antara Validitas dan Representativitas," *QOSIM J. Pendidikan, Sos. Hum.*, vol. 3, no. 2, pp. 574–585, 2025.
- [22] L. Maduningtias, "Manajemen Integrasi Kurikulum Pesantren Dan Nasional Untuk Meningkatkan Mutu Lulusan Pesantren," *AL-AFKAR J. Islam. Stud.*, vol. 5, no. 4, pp. 323–332, 2022, doi: 10.31943/afkarjournal.v5i4.378.
- [23] N. A. Salsabilah, "Peers as a Bridge to Adaptation : A Study on Social Adjustment among New Student Teman Sebaya sebagai Jembatan Adaptasi : Studi tentang Penyesuaian Sosial pada Siswa Baru," vol. 14, no. 2, pp. 196–205, 2025.
- [24] M. I. Anisykurli, E. A. Ariyanto, and E. D. Muslikah, "Kecemasan sosial pada remaja : Bagaimana peranan body image ?," *Inn. J. Psychological Res.*, vol. 2, no. 3, pp. 263–273, 2023.
- [25] I. S. Budiarti and A. Junika, "Pengaruh Teknik Behavioral Rehearsal Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Di Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tangah Timur Kota Padang," *J. Amanah Kesehat.*, vol. 6, no. 2, pp. 19–29, 2024.