



Artikel Nur Salsabiilaa

11%
Suspicious texts



3% Similarities
2 % similarities between quotation marks
0 % among the sources mentioned
5% Unrecognized languages
3% Texts potentially generated by AI

Document name: Artikel Nur Salsabiilaa.docx
Document ID: cbf0ecc3fea07118e22b1a290fc932ae26571ed7
Original document size: 61.08 KB

Submitter: jurnal umsida
Submission date: 1/12/2026
Upload type: interface
analysis end date: 1/12/2026




Number of words: 5,592
Number of characters: 43,150

Location of similarities in the document:








Sources of similarities

Main sources detected

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	 doi.org GROUP COUNSELING SERVICES WITH BEHAVIORAL REHEARSAL TECHNI... https://doi.org/10.30739/jbkid.v5i1.3691	< 1%		Identical words: < 1% (36 words)
2	 journal.ubm.ac.id https://journal.ubm.ac.id/index.php/titik-imaji/article/viewFile/5024/2817	< 1%		Identical words: < 1% (24 words)
3	 digilib.iain-palangkaraya.ac.id Desain pelatihan dalam mengurangi kecemasa... http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/5127/1/SKRIPSI Fathoni - 1803120034.pdf	< 1%		Identical words: < 1% (25 words)

Sources with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	 dx.doi.org Training Behavioral Reheasal untuk Mengurangi Kecemasan Sosial (S... http://dx.doi.org/10.30598/jbkt.v6i2.1629	< 1%		Identical words: < 1% (37 words)
2	 doi.org Relationship Between Body Image and Social Anxiety in Adolescent Girls https://doi.org/10.21070/ups.2554	< 1%		Identical words: < 1% (31 words)
3	 doi.org Peers as a Bridge to Adaptation: A Study on Social Adjustment among N... https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.19363	< 1%		Identical words: < 1% (20 words)
4	 dx.doi.org The Effectiveness of Group Counseling in Reducing Adolescent Social ... http://dx.doi.org/10.20961/shes.v5i2.59381	< 1%		Identical words: < 1% (13 words)
5	 doi.org SOCIAL ANXIETY DISORDER : DARI DEFINISI HINGGA PROGNOSIS – LITER... https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.50044	< 1%		Identical words: < 1% (10 words)



Efektivitas Psikoedukasi Behavioral Rehearsal dalam Menurunkan Kecemasan Sosial pada Santri Pondok Pesantren Tahfidz di Sidoarjo
Nur Salsabilaa Rahayu¹⁾, Zaki Nur Fahmawati²⁾
1, 2)Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,

Indonesia

Email Penulis:

Abstract. Social anxiety is a form of anxiety disorder characterized by fear or anxiety.



forikes-ejournal.com

<https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/download/sf16248/16248>

The purpose of this study was to determine the effectiveness of

Behavioral Rehearsal psychoeducation in reducing social anxiety levels among students at the Tahfidz Islamic Boarding School in Sidoarjo. The subjects of this study were 30 students. The sampling technique used was purposive sampling. This study used a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. Data collection techniques used the SAS-A (Social Anxiety Scale for Adolescents) scale with a reliability value of 0.7. This study used a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. Data collection was conducted using the SAS-A scale (Social Anxiety Scale for Adolescents) with a reliability value of 0.709. Data analysis in this study used a paired sample t-test using the JASP program. The results of this study indicate that Behavioral Rehearsal psychoeducation is proven to be effective in reducing the level of social anxiety among students in the pesantren environment.



Keywords - Psychoeducation, Behavioral Rehearsal,

Social anxiety

Abstrak. Kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang ditandai oleh rasa takut atau cemas secara. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi Behavioral Rehearsal dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada santri Pondok Pesantren Tahfidz di Sidoarjo. Subjek penelitian ini 30 santri. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Jenis penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain one group pretest posttest. Teknik pengumpulan data ini menggunakan skala SAS-A (Social Anxiety Scale for Adolescents) dengan nilai reliabilitas 0.709. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji paired sample t-test dengan menggunakan program JASP. Hasil penelitian ini bahwa psikoedukasi Behavioral Rehearsal terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada santri di lingkungan pesantren.



Keywords - Psikoedukasi, Behavioral Rehearsal,

Kecemasan Sosial

I. Pendahuluan

Pesantren atau Islamic Boarding School merupakan lembaga pendidikan berbasis asrama yang berperan sebagai alternatif dalam dunia pendidikan dengan tujuan tidak hanya mengembangkan aspek akademik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai keagamaan, kedisiplinan, dan kemandirian santri. Santri yang berada pada fase remaja termasuk dalam kelompok usia yang diklasifikasikan oleh Erikson ke dalam tiga tahapan, yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir [1]. Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa mencakup perubahan biologi, kognitif, sosial emosi. Masa remaja terdiri dari 3 tahap yaitu remaja awal usia 12-15 tahun. remaja pertengahan usia 15-18 tahun. dan remaja akhir usia 18-21 tahun [2]. Dalam konteks kehidupan asrama yang intensif, proses adaptasi sosial menjadi bagian penting dari perkembangan remaja, dimana interaksi dengan teman sebaya berperan sebagai jembatan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan positif dengan teman sebaya mampu memfasilitasi penyesuaian sosial santri dengan norma dan tuntutan kehidupan pesantren secara lebih efektif, sehingga mendukung perkembangan keterampilan sosialnya [3]. Pada fase perkembangan ini, santri dituntut untuk mampu berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial pesantren yang bersifat intens dan kolektif. Kemampuan interaksi sosial menjadi keterampilan dasar dalam mendukung perkembangan potensi diri santri, karena kesulitan dalam bersosialisasi dapat menghambat perkembangan pribadi serta berdampak pada masalah akademik. Oleh karena itu, penyesuaian diri yang baik menjadi aspek penting bagi santri remaja agar dapat beradaptasi secara optimal dalam lingkungan sosial pesantren [4]. Namun, tuntutan interaksi sosial yang tinggi dalam kehidupan pesantren tidak selalu dapat dihadapi secara optimal oleh seluruh santri. Sebagian santri mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, seperti rasa takut dinilai negatif, kecemasan saat berinteraksi dengan teman sebaya maupun pengasuh, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecemasan sosial yang dapat menghambat proses penyesuaian diri santri dalam kehidupan pesantren [1]. Kecemasan sosial



doi.org | SOCIAL ANXIETY DISORDER : DARI DEFINISI HINGGA PROGNOSIS – LITERATUR REVIEW

<https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.50044>

merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan cemas atau takut

secara berlebihan dalam situasi sosial akibat kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain. Kondisi tersebut semakin diperkuat oleh karakteristik kehidupan pondok pesantren yang bersifat komunal, dengan penerapan norma sosial yang kuat, pengawasan yang intens, serta tuntutan penyesuaian diri terhadap nilai-nilai kolektif, yang dapat memicu munculnya kecemasan sosial pada santri [5].

Bukti empiris menunjukkan bahwa gejala kecemasan sosial dapat menurunkan kemampuan kerja kelompok, kepercayaan diri dalam interaksi, dan kesiapan menghadapi situasi sosial nyata, masalah yang sangat krusial dalam kehidupan kolektif di mana interaksi sosial merupakan bagian penting dari pembelajaran dan kehidupan sehari-hari [6]. Sejalan dengan itu, kecemasan sosial pada santri ditandai oleh rasa takut terhadap penilaian negatif dan kecenderungan menghindari interaksi sosial, yang berpotensi menunjukkan hambatan komunikasi dan keterlibatan santri dalam aktivitas pesantren [1]. Remaja adalah masa ketika kecemasan sosial paling mungkin muncul. Karena mereka sering mengandalkan penilaian subjektif daripada objektif dan membandingkan diri mereka dengan orang lain, hal ini dapat membuat mereka merasa malu atau tidak percaya diri, sehingga remaja lebih rentan mengalami kecemasan sosial [7].

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di salah satu pondok pesantren di Sidoarjo, diperoleh gambaran awal mengenai kondisi kecemasan sosial pada santri. Survei awal ini dilaksanakan dengan cara melakukan wawancara langsung dengan pengurus pondok pesantren dan beberapa santri, yang kemudian dilengkapi dengan mengisi kuesioner terkait kecemasan sosial. Dari hasil wawancara tersebut terungkap bahwa beberapa santri mengaku ia masih punya rasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain, kurang percaya diri saat berbicara di depan umum atau saat presentasi di kelas, dan juga menghindari situasi sosial tertentu. Selain itu, dari hasil data kuesioner kecemasan sosial sekitar 16,2 % santri berada

pada rendah, kemudian sekitar 70,3 % santri pada kategori sedang, dan sekitar 13,5 % santri pada kategori tinggi. Berdasarkan temuan secara keseluruhan menunjukkan bahwa beberapa santri mengalami kecemasan sosial yang memerlukan perhatian lebih lanjut, ditandai dengan rasa takut atau cemas ketika menghadapi situasi sosial, khususnya yang melibatkan penilaian orang lain. Disamping itu, mereka sering merasa tidak mampu tampil dengan baik di depan orang lain, seperti saat berbicara di depan kelas atau berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, sehingga mereka memilih untuk menghindari interaksi sosial sepenuhnya.. Dengan demikian, hasil survei awal ini memperkuat dugaan bahwa kecemasan sosial merupakan permasalahan yang relevan untuk diteliti lebih lanjut pada konteks santri di pondok pesantren.

Pada remaja, tingkat kecemasan sosial yang tinggi memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap hubungan sosial dan bahkan dapat menghambat pertumbuhan sosial dan emosional seseorang saat berinteraksi dengan orang lain, karena masa remaja merupakan periode ketidakstabilan dan transisi dalam perkembangan biologis, kognitif, emosional, dan sosial [8]. Kecemasan sosial pada remaja ternyata tidak hanya ditemukan pada lingkungan umum saja tetapi juga di lingkungan pesantren, dimana banyak santri memperlihatkan gejala-gejala kecemasan sosial dengan intensitas yang beragam. Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan pesantren menimbulkan tantangan psikologis tersendiri bagi remaja. Di pesantren islam, remaja diharapkan mampu menunjukkan sikap aktif dan berani dalam berbagai situasi. Misalnya, mereka perlu siap mengajukan pertanyaan saat pembelajaran berlangsung, berbicara didepan kelas untuk menyampaikan pendapat, serta terlibat penuh dalam kegiatan-kegiatan pendidikan yang memerlukan partisipasi langsung. Namun, kenyataannya banyak santri mengalami kecemasan ketika menghadapi tuntutan-tuntutan tersebut, kondisi yang juga dipengaruhi oleh hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial di lingkungan pesantren yang kompleks, di mana kurangnya rasa percaya diri cenderung menambah kecemasan dalam interaksi sosial [1].

Kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang ditandai oleh rasa takut atau cemas secara berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain dalam situasi sosial, sehingga individu mengalami ketidaknyamanan maupun kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial [9]. Kondisi ini umumnya muncul ketika individu berada di lingkungan yang menuntut keterlibatan sosial, khususnya saat individu merasa harus berinteraksi dan berpotensi dievaluasi oleh orang lain. Kecemasan sosial berkaitan dengan ketakutan terhadap situasi sosial yang memaksa individu untuk melakukan interaksi, disertai kekhawatiran akan kritik, evaluasi negatif, dan kemungkinan dipermalukan [10]. Kecemasan sosial juga melibatkan aspek kognitif dan emosional, seperti perasaan takut, kesadaran diri yang berlebihan, serta tekanan emosional yang muncul baik dalam situasi sosial yang sedang dihadapi maupun yang diantisipasi sebelumnya [11]. Kecemasan sosial seringkali dipengaruhi oleh pola pikir negatif terhadap diri sendiri, seperti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, menilai diri secara berlebihan, serta ketakutan untuk melakukan kesalahan atau tampil tidak sempurna di hadapan lingkungan sosial. Pola pikir tersebut dapat menyebabkan individu menarik diri, ragu untuk mencoba hal baru, serta terus-menerus mengingat pengalaman sosial yang dianggap menakutkan [12].

Kecemasan sosial terdiri dari tiga aspek utama. Aspek pertama adalah fear of negative evaluation, yaitu ketakutan individu terhadap penilaian negatif dari orang lain. Individu dengan aspek ini cenderung merasa khawatir akan dikritik, diejek, atau dipandang buruk oleh lingkungan sosialnya, sehingga muncul rasa takut untuk mengekspresikan diri secara terbuka dalam situasi sosial [11]. Aspek kedua adalah social avoidance and distress in new situations, yaitu kecenderungan individu untuk merasa cemas dan tidak nyaman ketika berada dalam situasi sosial yang baru, seperti berada di keramaian atau harus berinteraksi dengan orang yang belum dikenal. Pada kondisi ini, individu sering kali merasa lebih tenang ketika berada sendirian dibandingkan saat harus terlibat dalam interaksi sosial yang baru. Aspek ketiga adalah social avoidance and distress general, yaitu penghindaran sosial yang bersifat lebih umum dan menetap. Individu dengan aspek ini cenderung menghindari berbagai situasi sosial, termasuk berinteraksi dengan orang asing maupun terlibat dalam aktivitas sosial sehari-hari karena adanya perasaan cemas dan tertekan yang muncul secara konsisten [13].

Behavioral Rehearsal adalah metode yang diimplementasikan melalui kegiatan peran di mana klien mengasah jenis perilaku baru di luar konteks konseling. Metode latihan perilaku sangat bermanfaat dalam menangani individu yang menghadapi kecemasan sosial [14].



Dalam Behavioral Rehearsal (latihan perilaku),

peserta belajar perilaku baru dan kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Ini adalah strategi atau metode untuk mengekspresikan perilaku atau peran yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial. Metode ini dijelaskan sebagai berikut: Dengan mendorong peserta untuk berlatih perilaku, meningkatkan motivasi mereka melalui penguatan positif, memberikan umpan balik, dan secara teratur menggunakan frasa “saya”, teknik latihan perilaku dapat membantu mengurangi kecemasan sosial [15]. Pendekatan behavioral memandang kecemasan sosial sebagai perilaku maladaptif yang dipelajari melalui pengalaman, sehingga dapat diubah melalui proses pembelajaran perilaku baru yang lebih adaptif. Salah satu teknik yang relevan dalam pendekatan ini adalah Behavioral Rehearsal, yaitu latihan perilaku melalui simulasi atau role play yang memungkinkan individu mempraktekkan secara langsung perilaku sosial yang sebelumnya menimbulkan kecemasan dalam situasi yang aman dan terkontrol. Melalui latihan berulang yang disertai umpan balik, individu dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri sebelum menghadapi situasi sosial yang sebenarnya [10].



dx.doi.org | Training Behavioral Rehearsal untuk Mengurangi Kecemasan Sosial (Studi Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert)

<https://dx.doi.org/10.30598/jbkt.v6i2.1629>

Teknik behavioral rehearsal ini dapat memberikan perubahan kepada peserta, yaitu mereka merasa lebih tenang dan dapat mengontrol kecemasan sosial dengan melakukan relaksasi apabila kecemasan sosial itu kembali

[15].

Psikoedukasi berbasis Behavioral Rehearsal dinilai sebagai strategi yang tepat untuk menurunkan kecemasan sosial karena tidak hanya memberikan pemahaman mengenai konsep kecemasan sosial, tetapi juga membekali santri dengan keterampilan praktis dalam menghadapi situasi sosial yang menimbulkan kecemasan. Melalui penerapan Behavioral Rehearsal secara kelompok, santri dapat berlatih perilaku sosial yang adaptif dalam suasana yang aman dan terstruktur, sehingga memungkinkan adanya penguatan sosial, pembelajaran melalui pengamatan, serta peningkatan keberanian dan kemampuan komunikasi sosial yang relevan dengan kehidupan kolektif di lingkungan pesantren [10]. Psikoedukasi sendiri merupakan pendekatan yang terstruktur dan sistematis yang bertujuan membantu individu membangun pemahaman serta keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi kondisi psikologis tertentu. Dalam konteks kecemasan sosial, psikoedukasi difokuskan pada pengenalan kecemasan dan strategi pengelolannya secara sederhana dan aplikatif, salah satunya melalui roleplay atau simulasi perilaku sebagai bentuk latihan menghadapi situasi sosial yang memicu kecemasan [16].

Secara teoritis, Behavioral Rehearsal merupakan teknik terapi perilaku yang menekankan latihan perilaku secara langsung melalui role play dalam situasi yang terstruktur, sehingga individu dapat mempelajari perilaku sosial yang lebih adaptif melalui proses meniru perilaku, menerima umpan balik, dan melakukan latihan berulang. Secara empiris, penerapan Behavioral Rehearsal dalam konseling kelompok terbukti efektif menurunkan kecemasan sosial secara signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh adanya penurunan tingkat kecemasan sosial setelah diberikan intervensi berbasis Behavioral Rehearsal [17].

Setelah dilakukan sesi latihan perilaku, menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial pada peserta. Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2023 yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Behavioral



doi.org | GROUP COUNSELING SERVICES WITH BEHAVIORAL REHEARSAL TECHNIQUES TO OVERCOME SOCIAL ANXIETY IN STUDENTS

<https://doi.org/10.30739/jbkid.v5i1.3691>

Rehearsal Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII Smp Negeri 3

Batauga” menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik Behavioral Rehearsal secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa dibandingkan kondisi sebelum perlakuan. Meskipun hasil penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas Behavioral Rehearsal, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks sekolah formal dan perguruan tinggi umum, serta menempatkan teknik ini sebagai intervensi konseling yang bersifat kuratif. Penelitian terdahulu belum banyak mengkaji penggunaan Behavioral Rehearsal dalam bentuk psikoedukasi yang bersifat preventif dan pengembangan, khususnya pada lingkungan pendidikan berasrama seperti pesantren yang memiliki dinamika sosial intens dan karakter kehidupan kolektif yang kuat [18]. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan memfokuskan pada penerapan Behavioral Rehearsal sebagai metode psikoedukasi untuk mengatasi kecemasan sosial pada santri. Penelitian ini mengisi celah penelitian dengan menghadirkan pendekatan psikoedukatif berbasis latihan perilaku yang disesuaikan dengan konteks pesantren, yang belum secara spesifik dikaji dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi Behavioral Rehearsal dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada santri Pondok Pesantren Tahfidz X di Sidoarjo. Penelitian ini fokus pada penerapan psikoedukasi yang berbasis pada Behavioral Rehearsal di lingkungan pondok pesantren tahfidz yang belum diteliti secara mendalam. Dengan demikian, ini tidak hanya bertujuan untuk menilai efektivitasnya, tetapi juga untuk mengkaji bagaimana pendekatan ini dapat terintegrasi ke dalam upaya yang lebih menyeluruh guna mendukung kesehatan mental santri sehingga mereka tidak hanya unggul dalam bidang keagamaan saja tetapi juga dapat mengelola emosi dan interaksi sosial secara lebih baik.

II. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen, yaitu pendekatan sistematis yang memanipulasi variabel independen, mengontrol kondisi penelitian, dan mengamati hasil untuk mengungkap hubungan sebab-akibat secara tepat dalam menguji teori, hipotesis, atau efektivitas suatu perlakuan [19]. Desain yang digunakan adalah quasi-eksperimental one-

group pre-test post-test, di mana partisipan terlebih dahulu dilakukan pengukuran awal, kemudian tim pelaksana menyelenggarakan kegiatan psikoedukasi dan tiga activity intervensi untuk membantu santri dalam mengelola kecemasan sosial melalui pendekatan behavioral rehearsal. Kegiatan diawali dengan psikoedukasi mengenai konsep kecemasan dan kecemasan sosial, meliputi pengertian, dampak, serta contoh situasi yang sering memicu kecemasan pada santri. Psikoedukasi ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap kondisi yang dialami, sekaligus menanamkan keyakinan bahwa kecemasan sosial dapat dikelola melalui latihan perilaku yang terstruktur. Pemberian materi ini mengacu pada definisi kecemasan sosial dari American Psychiatric Association yang menyebutkan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan menetap terhadap situasi sosial yang melibatkan penilaian orang lain dan berpotensi menimbulkan rasa malu atau dipermalukan. Setelah psikoedukasi, kegiatan dilanjutkan dengan tiga activity. Activity pertama, Start To Be Brave: Langkah Pertama Menghadapi Cemas Sosial, berfokus pada identifikasi sumber kecemasan dan latihan awal melalui bermain peran sederhana untuk mengenali respons kecemasan serta mencoba perilaku alternatif yang lebih adaptif, sesuai dengan prinsip behavioral rehearsal [10], kedua, Level Up Percaya Diri dalam Kebersamaan!, menekankan penguatan keterampilan komunikasi dasar, afirmasi diri, serta latihan perilaku dengan skenario sosial yang lebih menantang, disertai umpan balik dari fasilitator dan teman sebaya, sebagaimana dijelaskan dalam konsep latihan perilaku oleh Erford (2014) dan konseling kelompok [18]. Activity ketiga, Show Your Best Self! Improvisasi & Aksi Berani dalam Interaksi Sosial, bertujuan melatih santri menghadapi situasi sosial spontan melalui improvisasi peran, refleksi, dan komitmen perilaku, sehingga perilaku adaptif yang dipelajari dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari [10]. Dan selanjutnya diukur kembali. Perbandingan antara skor pre-test dan post-test inilah yang menjadi dasar analisis efektivitas intervensi [20]. Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel dependen (Y): kecemasan sosial dan variabel independen (X): behavioral rehearsal. Populasi pada penelitian ini adalah santri di Pondok Pesantren Tahfidz Sidoarjo sebanyak orang, dengan sampel 30 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu oleh peneliti [21]. Pemilihan teknik ini didasarkan pada kebutuhan penelitian untuk memilih subjek secara sengaja sesuai dengan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Subjek dipilih berdasarkan yang berada pada rentang usia remaja dan menunjukkan tingkat kecemasan sosial sesuai dengan hasil pengukuran awal. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh sampel yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus intervensi, sehingga efektivitas psikoedukasi Behavioral Rehearsal dapat dievaluasi secara lebih tepat. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan saat pre-test post-test adalah skala kecemasan sosial yang diadopsi dari modifikasi skala kecemasan sosial dalam teori La Greca dan Lopez dengan reliabilitas 0,897 berdasarkan aspek: 1. Ketakutan terhadap evaluasi negatif, 2. Penghindaran sosial dan tertekan secara umum, 3. Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru [13]. Data yang dikumpulkan melalui pre-test dan post-test, selanjutnya dilakukan pengolahan data menggunakan uji asumsi normalitas dan deskriptif statis dengan menggunakan SPSS untuk mengetahui adanya perbedaan antara hasil pre-test dan hasil post-test setelah dilakukannya psikoedukasi

III. Hasil dan Pembahasan
III.1. HASIL

Tabel 1.



Uji Normalitas
Test of Normality (Shapiro-Wilk)
W p
- Posttest 0.950 0.169

Note. Significant results suggest a deviation from normality.



Berdasarkan uji normalitas Shapiro–Wilk, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,169$ ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa data kecemasan sosial berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi dan analisis statistik parametrik dapat digunakan.

Tabel 2. Uji Hipotesis
Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	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.

Tabel 3. Uji Perbedaan Motivasi Belajar Pretest dan Posttest
Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	W	z	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.

Tabel 4. Pretest dan Posttest
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.

Tabel 5. Gambar penurunan kecemasan social

□

III.II. PEMBAHASAN

Pesantren pada intinya merupakan sebuah tempat tinggal bagi siswa yang mempelajari ajaran Islam secara tradisional, di mana mereka hidup bersama dan belajar keilmuan agama di bawah arahan pengajar yang lebih dikenal dengan sebutan kiai. Salah satu jenis institusi pendidikan di Indonesia yang memiliki karakteristik unik dan berlainan dari lembaga pendidikan lainnya adalah pesantren. Pesantren telah ada sejak zaman dahulu, tumbuh dan berkembang secara bertahap, bahkan sebelum adanya lembaga pendidikan lain yang dikenal di Indonesia. Umumnya, pesantren dianggap sebagai institusi pendidikan yang berasal dari Indonesia [22]. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang dipenuhi dengan tantangan serta perubahan yang besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk fisik, emosional, dan sosial. Pesantren, sebagai institusi pendidikan yang mengharuskan santri tinggal di asrama, menawarkan pengalaman yang sangat berbeda dari yang mereka alami dalam keluarga. Ketika santri baru dipaksa untuk berbagi tempat tinggal dengan orang-orang yang belum dikenal di suatu lingkungan yang ditandai dengan berbagai peraturan ketat, tekanan mental akan muncul dengan sendirinya. Dalam situasi ini, mereka dituntut untuk memperkuat kemampuan beradaptasi agar dapat bertahan dari segi psikologis dan sosial [23]. Kecemasan sosial dapat dikenali melalui rasa takut akan penilaian negatif, penghindaran interaksi dengan orang asing, dan juga dengan orang yang sudah dikenal. Ini sesuai dengan pernyataan yang ada. Gejala fisik biasanya sangat jelas ketika seseorang merasakan kecemasan sosial, seperti wajah yang memerah, berkeringat, wajah yang terlihat pucat, serta suara yang bergetar saat berbicara. Sikap seseorang yang mengalami kecemasan sosial juga beralih, contohnya merasa malu ketika berbicara di depan umum serta menjauh dari situasi sosial karena khawatir akan merasakan malu dan penilaian buruk dari orang lain. Tingkat kecemasan sosial yang tinggi pada remaja dapat memengaruhi masa depan mereka baik dalam bidang pendidikan, kesehatan, kemampuan bersosialisasi, maupun dalam karier yang memerlukan interaksi sosial. Remaja yang mengalami kecemasan sosial dapat menjauh dari lingkungan mereka, berusaha berkomunikasi sesedikit mungkin, berinteraksi di bawah tekanan, serta dapat berdampak negatif pada hubungan mereka dengan orang lain [24]. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk menunjukkan bahwa data kecemasan sosial berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas, sehingga memungkinkan penerapan analisis statistik parametrik yang tepat. Selain itu, skor kecemasan sosial sebelum dan setelah terapi berbeda secara signifikan (nilai $p < 0,001$), berdasarkan hasil Paired Samples t-Test. Setelah santri diberikan psikoedukasi Behavioral Rehearsal, tingkat kecemasan sosial mereka menurun secara drastis, seperti yang ditunjukkan oleh nilai $p < 0,001$. Intervensi ini memiliki dampak signifikan dalam menurunkan kecemasan sosial, sesuai dengan Nilai effect size Cohen's d yang mencapai 1,143. Dalam penelitian bidang psikologi dan pendidikan, effect size yang tinggi seperti ini menunjukkan bahwa bukti perubahan yang terjadi tidak hanya kuat secara statistik, tetapi juga memiliki relevansi secara praktis yang nyata dan bisa dirasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, hasil penelitian ini menyatakan bahwa pendidikan psikologis berbasis latihan perilaku (Behavioral Rehearsal psychoeducation) bukan hanya efektif dalam teori, tetapi juga memberikan manfaat secara nyata bagi santri dalam mengatasi tantangan kecemasan sosial di lingkungan pesantren. Untuk memperkuat temuan tersebut, dilakukan pula uji Wilcoxon Signed-Rank Test sebagai uji nonparametrik. Hasil uji Wilcoxon juga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest dengan nilai $p < 0,001$. Konsistensi hasil antara uji parametrik dan nonparametrik menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada tingkat kecemasan sosial santri merupakan efek yang stabil dan dapat dipercaya. Hal ini menegaskan bahwa intervensi psikoedukasi Behavioral Rehearsal memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan kecemasan sosial. Secara rinci, hasil dari data penelitian memperlihatkan bahwa adanya penurunan nilai rata-rata dan median skor kecemasan sosial ketika dibandingkan dari hasil pre-test ke hasil post-test. Penurunan ini menandakan bahwa sebagian besar santri mengalami peningkatan kondisi psikologis setelah mereka mengikuti rangkaian intervensi tersebut. Perubahan ini terlihat dari berkurangnya rasa takut yang berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain serta menurunnya kecenderungan santri untuk menghindari situasi sosial yang intens dan terus-menerus.



Berdasarkan analisis data yang sudah dipaparkan sebelumnya tingkat kecemasan sosial santri menurun secara signifikan setelah mengikuti psikoedukasi Behavioral Rehearsal. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan dapat memberikan perubahan positif pada kondisi psikologis santri, terutama dalam aspek kecemasan sosial yang berkaitan dengan interaksi sosial dan evaluasi orang lain. Temuan penelitian ini merujuk pada kerangka teori perilaku yang menjadi dasar teknik behavioral rehearsal.

Dalam pendekatan behavioral, kecemasan sosial dianggap sebagai perilaku yang tidak adaptif, yang timbul dari proses pembelajaran dan pengalaman sosial yang tidak menyenangkan di masa lalu. Oleh karena itu, kondisi ini dapat diubah dengan cara membangun perilaku baru yang lebih sehat melalui pembelajaran ulang. Behavioral sendiri memberikan kesempatan baru bagi individu untuk berlatih langsung dalam situasi sosial melalui role play atau simulasi yang dilakukan di lingkungan yang aman dan terkendali, sehingga mereka dapat mengurangi kecemasan sosial secara bertahap. Proses ini membantu individu membangun pengalaman positif dalam menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dianggap menakutkan. Dalam pelaksanaan psikoedukasi Behavioral Rehearsal, santri tidak hanya menerima informasi mengenai kecemasan sosial, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam latihan perilaku. Melalui latihan berulang, santri belajar mengekspresikan diri, berkomunikasi, serta menghadapi situasi sosial secara lebih percaya diri. Selama proses latihan pemberian umpan balik dan penguatan positif turut membantu dalam meningkatkan motivasi para santri untuk mencoba perilaku baru. Hal ini sejalan dengan konsep dasar pembelajaran sosial yang menyorot betapa pentingnya pengalaman langsung dan penguatan dalam pengembangan perilaku adaptif. Di samping itu, psikoedukasi juga memberikan dampak yang signifikan pada aspek kognitif santri. Melalui pemahaman tentang konsep kecemasan sosial mereka bisa mulai mengidentifikasi pola pikir negatif yang selama ini menjadi pemicu utama kecemasan mereka seperti ketakutan yang berlebihan akan penilaian buruk dari orang lain atau kecenderungan untuk selalu membandingkan diri dengan teman-temannya. Proses ini dapat membantu santri untuk mengembangkan cara pandang yang lebih seimbang sehingga mereka dapat mengelola emosi dan respon sosial dengan lebih baik. Dengan demikian, motivasi mereka untuk terlibat dalam aktivitas sosial pun meningkat secara bertahap dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih positif serta mendukung perkembangan psikologis mereka. Dengan meningkatkan pemahaman tersebut santri menjadi lebih mampu mengelola pikiran negatif dan menilai situasi sosial secara lebih realistis. Kombinasi antara perubahan kognitif dan latihan perilaku inilah yang menjadi kekuatan utama psikoedukasi Behavioral Rehearsal. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa teknik Behavioral Rehearsal efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja dan siswa. Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2024 yang berjudul “Pengaruh Teknik Behavioral Rehearsal Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Di Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tengah Timur Kota Padang” menyatakan bahwa tingkat Kecemasan Sesudah Diterapkan Teknik Behavioral Rehearsal Pada Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tengah Timur Kota Padang, dapat dilihat bahwa dari 12 orang remaja panti, 2 orang remaja panti (16,7%) dalam rentang normal (tidak cemas), 3 orang remaja panti (25%) mengalami kecemasan ringan dan 7 orang remaja panti kecemasan sedang. (58.3%) mengalami. Adanya pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik behavioral rehearsal Pada Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tengah Timur Kota Padang, diperoleh p Value adalah sebesar 0,000 < 0,05 maka disimpulkan bahwa adanya pengaruh teknik behavioral rehearsal terhadap tingkat kecemasan remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Koto Tengah Timur [25]. Konsistensi hasil tersebut menunjukkan bahwa Behavioral Rehearsal merupakan teknik yang relevan dan efektif dalam berbagai konteks pendidikan. Namun karena menggunakan latihan perilaku dengan dilakukan risiko edukasi dan dilaksanakan di lingkungan pondok pesantren tahfidz, penelitian ini memberikan kontribusi yang unik. Kehidupan di pondok pesantren, interaksi sosial yang intensif dan kebutuhan untuk mematuhi norma dan peraturan merupakan beberapa ciri sosial khas dari lingkungan pondok pesantren. Santri mungkin mengalami stres dan kecemasan sosial akibat kondisi ini terutama selama masa remaja yang mana merupakan periode transisi dan pencarian identitas. Efektivitas intervensi ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi berbasis latihan perilaku behavioral psiko education dapat dimodifikasi dengan sukses untuk digunakan di lingkungan pondok pesantren tahfidz penurunan kecemasan sosial pada siswa juga merupakan tanda peningkatan penyesuaian sosial dan kepercayaan diri kepercayaan diri memainkan peran krusial dalam interaksi sosial karena orang yang percaya diri lebih bersedia untuk mengekspresikan diri dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial. Dengan meningkatnya kepercayaan diri, santri diharapkan dapat berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran, diskusi, dan aktivitas keagamaan di pesantren. Hal ini pada akhirnya dapat mendukung perkembangan sosial, emosional, dan akademik santri secara keseluruhan.

IV. SIMPULAN

IV. I. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi Behavioral Rehearsal terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada santri di lingkungan pesantren. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang terlihat jelas dalam tingkat kecemasan sosial santri sebelum dan sesudah

diberikan intervensi, baik menggunakan uji parametrik paired sample t-test maupun uji non parametrik wilcoxon signed- rank test. Konsistensi dari hasil kedua uji tersebut membuktikan bahwa penurunan kecemasan sosial merupakan perubahan yang stabil dan dapat diandalkan. Berdasarkan analisis deskriptif penurunan skor kecemasan sosial menunjukkan berkurangnya rasa takut santri akan penilaian negative, berkurangnya cenderung mereka untuk menghindari situasi social, serta peningkatan kenyamanan dan kepercayaan diri mereka saat berinteraksi dengan orang lain baik di lingkungan umum atau di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, psikoedukasi Behavioral Rehearsal dapat direkomendasikan sebagai salah satu pendekatan intervensi psikologis yang praktis dan sesuai untuk diterapkan di pesantren terutama untuk membantu remaja santri mengatasi hambatan sosial yang muncul pada masa transisi ini. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk pengembangan program bimbingan dan konseling di pesantren guna meningkatkan kesehatan psikologis santri dan penyesuaian sosial yang optimal.

IV.II. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:
Pesantren sebaiknya dapat mempertimbangkan penerapan Pendidikan psikologis berbasis latihan perilaku (Behavioral Rehearsal Psychoeducation) sebagai salah satu program pendukung untuk pembinaan santri terutama dalam menangani aspek kesehatan mental dan membangun keterampilan sosial yang lebih baik. Program ini juga dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling pesantren atau kegiatan pengembangan santri secara berkala guna membantu santri dalam mengelola kecemasan sosial dan meningkatkan kemampuan mereka dalam penyesuaian diri di lingkungan pesantren.
Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, misalnya dengan menyertakan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi, agar dapat mengetahui pengaruh intervensi secara lebih mendalam. Selain itu, peneliti berikutnya sebaiknya melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan lebih beragam, serta dapat mengkaji penggunaan pendidikan psikologis berbasis latihan perilaku (Behavioral Rehearsal Psychoeducation) dalam jangka waktu yang lebih lama agar dapat melihat keberlanjutan efek dari intervensi tersebut. Pengalaman subjektif santri selama edukasi berlangsung juga dapat diteliti melalui pengembangan penelitian kualitatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak pesantren yang telah memberikan izin, dukungan, serta kerja sama selama proses pelaksanaan psikoedukasi ini. Dukungan dari pimpinan pesantren, para kiai, ustadz/ustadzah, serta pengurus pesantren sangat berperan dalam kelancaran pelaksanaan intervensi dan pengambilan data penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh santri yang telah bersedia menjadi peserta penelitian. Partisipasi aktif, keterbukaan, serta kesungguhan para santri dalam mengikuti rangkaian psikoedukasi Behavioral Rehearsal memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap keberhasilan penelitian ini.

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=0fTLEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA155&dq=Perkembangan+Pada+Masa+Remaja&ots=I6IMH4bwEC&sig=IaX8XMX7nkkjMtO6rZ3Rnzw3B68&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 Selur Ngrayun Ponorogo,”



Rosyada Islam. Guid. Couns., vol. 3, no. 1, pp. 12–19, 2022.
[8]W.



doi.org | Relationship Between Body Image and Social Anxiety in Adolescent Girls
<https://doi.org/10.21070/ups.2554>

K. Sari, N. Jannah, and V. Afriyanti,

"Identifikasi Permasalahan Kecemasan Sosial dan Penanggannya Pada Remaja di Pantu 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



dx.doi.org | Training Behavioral Rehearsal untuk Mengurangi Kecemasan Sosial (Studi Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert)
<http://dx.doi.org/10.30598/jbkt.v6i2.1629>

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.

[14]N. Z. Mareti, S. Suryati, and H. U. Putri, "Penerapan Konseling



doi.org | GROUP COUNSELING SERVICES WITH BEHAVIORAL REHEARSAL TECHNIQUES TO OVERCOME SOCIAL ANXIETY IN STUDENTS
<https://doi.org/10.30739/jbkid.v5i1.3691>

Kelompok Dengan Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Membentuk Kemandirian Remaja Di Pantu 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 Rehearsal 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. Pengabd. Kpd. Masy., vol. 6, no. 2, pp. 1071–1076, 2025.

[17]A. Saman and M. I. Bakhtiar, "The



dx.doi.org | The Effectiveness of Group Counseling in Reducing Adolescent Social Anxiety Levels : A Systematic Literature Review
<http://dx.doi.org/10.20961/shes.v5i2.59381>

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



doi.org | GROUP COUNSELING SERVICES WITH BEHAVIORAL REHEARSAL TECHNIQUES TO OVERCOME SOCIAL ANXIETY IN STUDENTS
<https://doi.org/10.30739/jbkid.v5i1.3691>

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



journal.ubm.ac.id
<https://journal.ubm.ac.id/index.php/titik-imaji/article/viewFile/5024/2817>

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. Salsabillah,

“Peers as a Bridge to Adaptation



doi.org | Peers as a Bridge to Adaptation: A Study on Social Adjustment among New Student
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.19363>

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.



doi.org | Relationship Between Body Image and Social Anxiety in Adolescent Girls
<https://doi.org/10.21070/ups.2554>

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 Tengah Timur Kota Padang,” J. Amanah Kesehatan., vol. 6, no. 2, pp. 19–29, 2024.