

## **Training *Behavioral Rehearsal* untuk Mengurangi Kecemasan Sosial (Studi Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert)**

Desi Erawati<sup>1</sup>, Fathoni Hardiansyah<sup>2</sup>, Ihsan Mz<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi BKI, Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya

E-mail: [tonihardiansyah90@gmail.com](mailto:tonihardiansyah90@gmail.com) / [erawati1377@gmail.com](mailto:erawati1377@gmail.com)

Artikel diterima: 22 September 2022; direvisi 21 Desember 2022; disetujui 31 Desember 2022

---

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui akseptabilitas/ keberterimaan dari desain pelatihan yang dikembangkan. Adapun metode penelitian ini menggunakan kualitatif dengan *research and development* atau penelitian pengembangan. Penelitian ini melakukan pengembangan desain pelatihan dengan teknik *behavioral rehearsal* dengan langkah-langkah yang sudah ditetapkan yaitu potensi dan masalah, pengumpulan data studi *literature*, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk/desain. Proses validasi desain dilakukan oleh 3 validator ahli yang berkompeten dalam bidang bimbingan dan konseling. Adapun peserta dalam penelitian ini berjumlah 10 orang mahasiswa dalam kriteria memiliki kecemasan sosial dengan kepribadian *introvert*. Temuan dalam tulisan ini menunjukkan bahwa akseptabilitas/keberterimaan validator ahli didapatkan skor penilaian 88% dengan kriteria sangat baik dengan beberapa revisi. Kemudian dari penilaian 10 peserta didapatkan skor penilaian 90,5% dengan kriteria sangat baik tanpa revisi. Desain pelatihan yang dikembangkan untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* ini layak dan bisa digunakan.

**Kata Kunci:** Pelatihan, *Behavioral Rehearsal*, Kecemasan Sosial, Kepribadian Introvert

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the acceptability/acceptability of the training design being developed. The research method uses qualitative research and development or development research. This research developed training designs with a behavioral rehearsal with predetermined steps, namely potentials and problems, literature design, design validation, design revision, and product/design testing. The design validation process was carried out by 3 expert validators who are competent in the field of guidance and counseling. The participants in this study were 10 students of IAIN Palangka Raya in terms of having social anxiety with introverted. The findings in this paper show that the acceptability/acceptability of the expert validator obtained an assessment score of 88% with very good criteria with several revisions. Then from the assessment of 10 participants, an assessment score of 90.5% was obtained with very good criteria without revision. The training design developed to reduce social anxiety in students with introverts is feasible and can be used.*

**Keywords:** Training, *Behavioral Rehearsal*, Social Anxiety, Introvert Personality



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

---

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa dituntut untuk berpikir kritis, idealis, dan adaptif maka dari itu sebagai manusia mahasiswa dalam kesehariannya bisa mengalami kecemasan baik secara personal maupun sosial, mahasiswa yang mengalami kecemasan akan mempengaruhi aktivitas perkuliahan dan juga aktivitas sehari-hari, mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial saat menjalani perkuliahan mengakibatkan melemahnya kemampuan mengingat, kesulitan untuk fokus dan performa akademik yang buruk. Tidak sampai disitu saja kecemasan sosial bahkan juga berdampak pada hubungan sosial, kesuksesan dalam pekerjaan, serta aktivitas sehari-harinya. Kecemasan sosial sebenarnya tidak selalu dikatakan buruk, kecemasan sosial dalam tingkatan tertentu justru dapat membuat seseorang terdorong untuk melakukan aktivitas atau melakukan tindakan bermanfaat hal ini seperti yang dikatakan Prakosa & Partini, (2015) bahwa tingkat kecemasan sosial tertentu dapat mengaktifkan energi positif dan mendorong individu untuk melakukan aktivitas atau tindakan yang bermanfaat. Namun, jika tingkat kecemasan terlalu tinggi, psikopatologi dapat terjadi. Kecemasan pada orang normal tidak berlangsung lama dalam intensitas atau durasi, sehingga individu dapat terus memberikan respon adaptif.

Suryaningrum, (2016) menjelaskan bahwa kecemasan sosial didefinisikan sebagai kecenderungan untuk merasa gugup dalam situasi sosial karena takut malu atau dievaluasi secara *negative* oleh orang lain. Terdapat dua jenis situasi sosial yang dapat menyebabkan kecemasan sosial, yaitu situasi performa dan situasi interaksi sosial. Situasi performa adalah situasi di mana seseorang menjadi pusat perhatian, dinilai, atau diamati oleh orang lain, sedangkan situasi interaksi adalah situasi di mana seseorang harus berinteraksi secara sosial dengan orang lain, terutama orang baru atau tidak dikenal.

Menurut Jatmiko, (2016) Kecemasan sosial adalah kecemasan dan ketakutan ketika berada pada situasi sosial. Individu merasa khawatir bahwa mereka akan mendapatkan komentar *negative* dari orang lain. Individu juga khawatir tidak dikenali oleh orang lain dan perilaku memalukan di depan umum. Kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa, tipe kepribadian juga sangat mempengaruhi. Menurut Jung dalam Rohmah, (2020) kepribadian terbagi menjadi dua yaitu *introvert* dan *ekstrovert*. Jika seorang individu berkepribadian *introvert* mereka cenderung sulit beradaptasi dengan situasi baru dan mereka akan lebih suka menyendiri dan menghindari keramaian. *Introvert* ini tidak selalu identik bersikap pasif, tidak mudah bergaul atau pemurung, seorang *introvert* bisa saja seseorang yang aktif, ceria, mudah bergaul, hanya saja *introvert* perlu *privacy* dan butuh ketenangan.

Husen, (2019) menjelaskan bahwa tidak seperti ekstrovert, mereka cenderung mudah menyesuaikan diri. Seperti yang dijelaskan Jung, *ekstrovert* cenderung melihat dunia dari segi objektivitas mereka, dan perilaku mereka dipengaruhi oleh dunia luar dalam bentuk lingkungan sosial dan non-sosial. Tidak seperti ekstrovert, mereka cenderung mudah menyesuaikan diri. Seperti yang dikatakan Jung, *ekstrovert* cenderung melihat dunia dari segi objektivitas mereka, dan perilaku mereka dipengaruhi oleh dunia luar dalam bentuk lingkungan sosial dan non-sosial. *Ekstrovert* menampilkan emosi yang lebih spontan, fasih dalam interaksi sosial, menyukai perubahan, cenderung agresif, dan mudah kehilangan kesabaran. Namun, hal ini tidak terjadi pada *introvert*, yang cenderung melihat lingkungannya secara subjektif, atau dunia yang berpusat pada dirinya sendiri, yang menyebabkan mereka cenderung tidak berhubungan baik dengan lingkungannya.

Hubungan yang kurang baik dalam lingkungan akan menyulitkan individu itu sendiri untuk melakukan interaksi. Sejatinya manusia merupakan makhluk yang tidak mampu untuk hidup sendiri, kita harus berinteraksi dengan orang lain seperti dengan teman, kerabat, tetangga dan bahkan orang tua kandung kita. Sama halnya di perguruan tinggi yang bercorak Islam maka

---

sudah sepantasnya kita menjalin hubungan yang baik. Perguruan tinggi yang bercorak keislaman yang ada di Kota Palangka Raya yaitu Institut Agama Islam Negri (IAIN) Kota Palangka Raya dan Universitas Muhamadiyah Palangka Raya (UMP). Adapun jumlah mahasiswa yang ada di IAIN yaitu 2.511 dan jumlah mahasiswa yang ada di UMP 3.024. Institut Agama Islam Negri (IAIN) Kota Palangka Raya merupakan perguruan tinggi yang bercorak Islam dan memegang teguh nilai-nilai Islam. Ajaran Islam yang diyakini oleh mahasiswa dan seluruh komponen masyarakat di IAIN mengarahkan kita kepada kebaikan namun bukan berarti kecemasan sosial bisa terlepas begitu saja, dalam perguruan tinggi pasti terdapat potensi mahasiswa memiliki kecemasan sosial, hal ini didukung oleh penelitian Mahmudah et al., (2021) bahwa hubungan kepribadian *introvert* dan kecemasan sosial yang ada di IAIN Kota Palangka Raya memiliki hubungan sehingga di IAIN Palangka Raya mahasiswa juga ada yang mengalami kecemasan sosial.

Prawoto, (2010) menjelaskan bahwa orang yang memiliki kecemasan sosial cenderung akan mengalami ketakutan dalam interaksi sosial, mencoba untuk menarik diri dari pergaulan, berusaha untuk berkomunikasi sesedikit mungkin, dan berkomunikasi ketika sedang terdesak. Orang yang merasa takut untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial cenderung memilih untuk dapat menghindar dari interaksi sosial. Pribadi seperti ini terlihat seperti *introvert*, namun *introvert* bukanlah kepribadian *negative*, namun apabila kecemasan sosial dialami oleh orang yang berkepribadian *introvert* maka tingkat kecemasannya lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang berkepribadian *extrovert* hal ini berdasarkan penelitian Hastutiningtyas & Maemunah, (2020) terdapat perbedaan antara tingkat kecemasan pada remaja dengan ciri kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*, bahwa kepribadian *introvert* memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan *ekstrovert*.

Teknik *behavioral rehearsal* merupakan teknik atau cara mengekspresikan perilaku atau bermain peran merupakan sebuah teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial, dimana klien mempelajari sebuah perilaku baru, kemudian mengimplementasikan perilaku yang didapatkan di kehidupan sehari-hari, hal ini dijelaskan oleh Bakhtiar et al., (2017) bahwa strategi *behavioral rehearsal* dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial yaitu klien diminta untuk mempraktekkan sebuah perilaku, membangun motivasi klien melalui penguatan-penguatan positif, memberikan *feed back* serta menggunakan kata saya secara konsisten. Dengan analisis sudut pandangnya yang memiliki kepribadian *introvert* yang temuan terkait dengan tema tersebut masih sedikit, mengingat pentingnya kestabilan emosi yang harus dimiliki oleh mahasiswa.

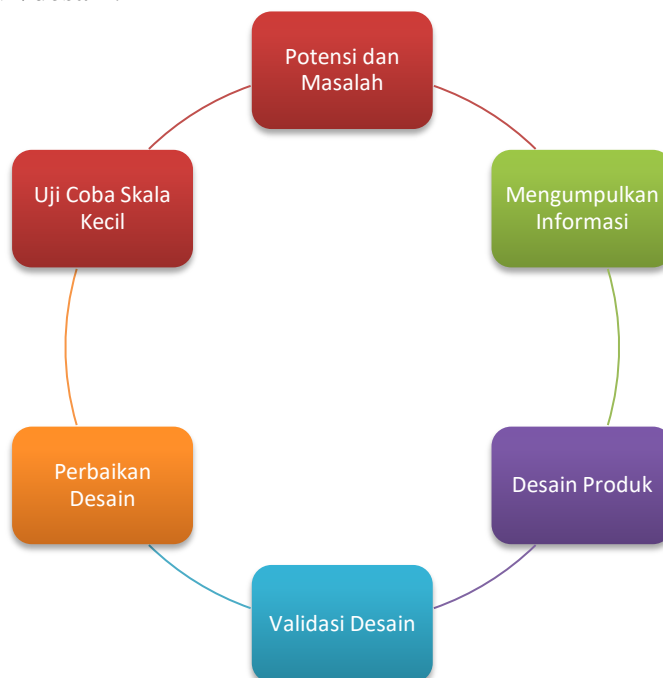
Penelitian-penelitian sebelumnya masih berbicara kecemasan sosial secara umum yang mana penelitian dilakukan kepada siswa seperti penelitian Bakhtiar et al., (2017) dengan menggunakan teknik *behavioral rehearsal* sebagai strategi untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa. Sedangkan untuk penelitian ini lebih berbicara pada pengembangan desain pelatihan dengan menggunakan Teknik *behavioral rehearsal* yang akan diberikan kepada mahasiswa berkepribadian *introvert* diperguruan tinggi IAIN Kota Palangka Raya dimana mahasiswa mempelajari suatu tipe perilaku baru dan mengimplementasikannya di kehidupan sehari-hari. kemudian Penelitian yang hampir serupa juga yaitu penelitiannya Bakhtiar, (2018) dengan pengembangan sebuah desain produk untuk mengurangi kecemasan sosial dengan menggunakan teknik *behavioral* dimana dalam pelaksanaan pelatihan lebih difokuskan pada pengimplementasi pernapasan sedangkan dalam penelitian pengembangan ini tidak hanya berfokus pada pernapasan namun juga perilaku kecemasan yang dialami oleh peserta dimainkan setelah itu perilaku yang bermasalah dievaluasi kemudian diganti dengan perilaku baru.

---

## METODE

Penelitian ini dirancang dengan memakai tata cara riset serta pengembangan ataupun Research and Development (R&D). Gall serta Borg (2003) dalam Maydiantoro, (2021) mengemukakan desain penelitian serta pengembangan bisa bermanfaat untuk revisi pembelajaran karena dalam R& D erat kaitannya antara penilaian program secara sistematis dengan pengembangan program.

Menurut Borg dan Gall terdapat 10 tahapan pelaksanaan dari penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan sebuah produk tertentu serta menguji keefektifan produk tersebut. procedure yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini hanya menggunakan 6 tahap dari 10 tahapan penelitian pengembangan, Borg and Gall dalam Alkomah, (2018) menyatakan bahwa dimungkinkan dengan membatasi penelitian dalam skala kecil, termasuk juga membatasi langkah penelitian, sehingga penelitian ini hanya menggunakan 6 tahapan yaitu: potensi masalah, pengumpulan data dan studi literature, desain produk, validasi desain, revisi desain, dan uji coba produk/desain.



**Gambar 1 Tahap-tahap Penelitian Pengembangan Training *Behavioral Reheasal***

Dalam desain pelatihan ini terdapat 10 peserta pelatihan yang diambil, adapun data yang diperoleh berdasarkan dari penelitian sebelumnya yang telah meneliti mengenai “Hubungan Kepribadian Introversi Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa IAIN Palangka Raya” penyebaran kuisioner dilakukan kepada angkatan 2017 diseluruh fakultas yaitu Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah (FUAD), Fakultas Ekonomi Bisnis Islam (FEBI), Fakultas Tarbiah Ilmu Keguruan (FTIK) dan Fakultas Syariah (FSYA) terkait dengan kecemasan sosial dan kepribadian *introvert*, yang mana mahasiswa angkatan tahun 2017 memiliki populasi berjumlah 974. sampel dalam penelitian tersebut sebanyak 195 mahasiswa, kemudian data total jumlah mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert* sebanyak 99. Kemudian mahasiswa yang memiliki kepribadian *introvert* dikategorikan menjadi 3 yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Kategori rendah berjumlah 6 (6,1%), kategori sedang dengan jumlah 60 (60,6%) dan kategori tinggi sejumlah 33 (33,3%) dari total 99 mahasiswa. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan

terdapat korelasi *negative* yang signifikan antara kepribadian *introvert* dengan Kecemasan Sosial pada mahasiswa IAIN Kota Palangka Raya. Menurut Arikunto (2012:104) dalam Agustin & Permatasari, (2020) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya. Menurut Sugiyono (2015) dalam Purnamasari et al., (2013) *Purposive Sampling* adalah sebuah metode dalam penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dimana pengambilan sampel berdasarkan pada kriteria yang telah ditentukan terlebih dahulu. Adapun sampel yang diambil tidak secara acak, namun ditentukan sendiri dengan pertimbangan dan kriteria tertentu. Pemilihan subjek pada penelitian ini ditentukan dengan kriteria sebagai berikut, *pertama*, memiliki kecemasan sosial dengan kriteria sedang dan tinggi. *Kedua*, memiliki kepribadian *introvert*.

Dari total 99 mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial dengan kepribadian *introvert* diambil 10% didapati hasil 9,9% kemudian dibulatkan menjadi 10. Sehingga subjek yang diambil menjadi 10 informan yang akan diberikan pelatihan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan studi literatur. Analisis data bertujuan untuk menganalisis data skala akseptabilitas dari hasil penilaian validator ahli dan peserta pelatihan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Statistik Inferensial

#### Uji Normalitas Data

##### 1) Penilaian Akseptabilitas Validator Ahli

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan produk desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal* yang memenuhi kriteria akseptabilitas produk yang meliputi kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan. Validator ahli diberikan lembar akseptabilitas untuk memperoleh data, lembar akseptabilitas terdapat 4 indikator setiap angka diberi makna jika nilai 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (kurang sesuai), 1 (tidak sesuai) pada kolom yang telah disediakan dengan memberi tanda centang (✓) adapun hasil perhitungan lembar akseptabilitas validator ahli terlihat pada tabel 1 dan 2.

**Tabel 1 Hasil Penilaian Skala Akseptabilitas Validator Ahli**

No	Validator Ahli	Hasil Penilaian 20 Butir Item				Nilai
		1	2	3	4	
1	AS			10	10	$\frac{70}{80} \times 100 = 87$
2	DA			10	10	$\frac{70}{80} \times 100 = 87$
3	TE			20		$\frac{60}{80} \times 100 = 91$
4	Total	$SA = \frac{\text{skor total}}{\text{jumlah Validator}} \times 100$				$SA = \frac{265}{3} = 88$

**Tabel 2 Penilaian Akseptabilitas Peserta Pelatihan**

No	Nama Peserta	Hasil Penilaian 20 Butir Item				Nilai
		1	2	3	4	
1	HM	2		1	17	$\frac{73}{80} \times 100 = 91$
2	DA		1	7	12	$\frac{71}{80} \times 100 = 88$
3	NAD	1	1	4	14	$\frac{71}{80} \times 100 = 88$
4	TA		1	5	12	$\frac{65}{80} \times 100 = 81$
5	JS	1	1	7	11	$\frac{68}{80} \times 100 = 85$
6	SA				20	$\frac{80}{80} \times 100 = 100$
7	NF		1	4	15	$\frac{74}{80} \times 100 = 92$
8	MA				20	$\frac{80}{80} \times 100 = 100$
9	BB			5	15	$\frac{75}{80} \times 100 = 93$
10	ARS			10	10	$\frac{70}{80} \times 100 = 87$
11	Total	$SA = \frac{\text{skor total}}{\text{jumlah responden}} \times 100$				$SA = \frac{905}{10} = 90,5$

**Pengujian Hipotesis.**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif yang dilaksanakan melalui pengumpulan data di lapangan. Menurut (Sugiyono, 2013) mendefinisikan metode deskriptif adalah sebagai berikut : “Metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi”. Menurut Umi Narimawati (2010) dalam Feby Wulandari, (2019) langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian deskriptif adalah sebagai berikut:

- Setiap indikator yang dinilai diklasifikasikan dalam 4 alternatif jawaban setiap angka diberi makna jika nilai 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (kurang sesuai), 1 (tidak sesuai).
- Dihitung total skor setiap variabel/subvariabel = jumlah skor dari seluruh indikator variabel untuk semua responden.

$$Skor\ total = \frac{Skor\ aktual}{Skor\ ideal} \times 100\%$$

Skor aktual ialah hasil jawaban dari seluruh responden atas kuisioner yang telah diberikan. Skor ideal merupakan skor tertinggi atau semua responden yang diasumsikan bahwa memilih pilihan jawaban skor paling tinggi.

- Dihitung skor setiap variabel/subvariabel = rata-rata dari total skor.

$$Skor\ total = \frac{total\ skor}{jumlah\ peserta} \times 100\%$$

d. Mendeskripsikan hasil jawaban dari responden juga dapat menggunakan statistic deskriptif yaitu dengan distribusi frekuensi dan tampilan seperti grafik atau tabel.

Untuk menjawab deskripsi tentang masing-masing variabel, dapat menggunakan rentang kriteria untuk menjawab persentase validator ahli dan peserta pelatihan seperti pada tabel 3 dan 4.

**Tabel 3 Kriteria Penilaian Instrumen Akseptabilitas/Keberterimaan Validator Ahli**

Rentang Skor	Nilai	Simpulan
75 s/d 100	Sangat tepat/sangat tepat/sangat sesuai	Desain pelatihan ini sudah siap digunakan dengan sedikit perbaikan.
50 s/d 75	Baik/tepat/sesuai	Desain pelatihan ini membutuhkan beberapa perbaikan sebelum digunakan.
25 s/d 50	Kurang baik/kurang tepat/kurang sesuai	Desain pelatihan ini membutuhkan banyak perbaikan sebelum digunakan.
1 s/d 25	Tidak baik/tidak tepat/tidak sesuai	Desain pelatihan ini belum dapat digunakan dan membutuhkan banyak perbaikan.

**Sumber:** (Safitri, 2021)

**Tabel 4 Kriteria Instrumen Penilaian Pelaksanaan Pelatihan Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian *Introvert***

Rentang Skor	Nilai	Simpulan
75 – 100	Baik	Proses pelaksanaan desain pelatihan siap untk digunakan dengan sedikit perbaikan dan saran.
50 – 74	Cukup	Proses pelaksanaan desain pelatihan masih membutuhkan beberapa perbaikan sebelum digunakan.
25 - 49	Kurang	Proses pelaksanaan desain pelatihan belum dapat digunakan dikarenakan membutuhkan banyak perbaikan.

**Sumber:** (Safitri, 2021)

Berdasarkan hasil hitung dari validasi desain yang telah dilakukan oleh ketiga validator ahli diperoleh persentase penilaian akseptabilitas sebesar 88% dengan kriteria sangat baik dengan sedikit perbaikan sehingga desain pelatihan ini sudah layak dan siap digunakan. Dengan demikian desain yang dikembangkan dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert*. Selain itu validator ahli memberikan masukan dan juga saran, hal tersebut menjadi acuan untuk memperbaiki desain yang dikembangkan. Adapun hasil penilaian dari peserta pelatihan ialah dengan kriteria sangat baik sehingga tidak perlu direvisi dan desain dinyatakan layak dan siap digunakan. Kemudian dari penilain peserta (mahasiswa) terhadap skala akseptabilitas diperoleh persentase dari hasil penilaian akseptabilitas produk sebesar 90,5% .

### **Desain Pelatihan Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian *Introvert* Dengan Teknik *Behavioral rehearsal***

Menurut Borg dan Gall terdapat 10 tahapan pelaksanaan dari penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan sebuah produk tertentu serta menguji keefektifan produk tersebut. procedure yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini hanya menggunakan 6 tahap dari 10 tahapan penelitian pengembangan, borg dan gall dalam Alkomah, (2018) menyatakan bahwa dimungkinkan dengan membatasi penelitian dalam skala kecil, termasuk juga membatasi langkah penelitian, sehingga penelitian ini hanya menggunakan 6 tahapan yaitu:

- 1) Potensi dan masalah merupakan langkah awal yang dilakukan ketika mengembangkan sebuah desain pelatihan pertama adalah melakukan identifikasi kebutuhan dengan menggunakan metode angket, wawancara, observasi dan menyebarkan instrumen yang mana hal tersebut sudah dilakukan oleh penelitian sebelumnya, sehingga telah didapatkan mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial dan kepribadian *introvert* sebagai subjek penelitian. Subjek penelitian ini adalah 10 orang mahasiswa di lingkungan Institut Agama Islam Negeri Kota Palangka Raya yang memiliki masalah kecemasan sosial dan kepribadian *introvert*. Subjek yang akan diambil adalah dari angkatan 2017, kemudian seluruh Fakultas yang ada di IAIN Kota Palangka Raya, yang akan di ambil 3 informan dari Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah (FUAD), 3 informan dari Fakultas Ekonomi Bisnis Islam (FEBI), 2 informan dari Fakultas Tarbiah Ilmu Keguruan (FTIK), 2 informan dari Fakultas Syariah (FSYA). Kemudian untuk jenis kelamin bisa laki-laki atau perempuan.
- 2) Pengumpulan data yang dilakukan peneliti didapatkan dari penggalian data dari berbagai macam sumber seperti mencari bahan perencanaan produk seperti peneliti yang bersumber dari buku, jurnal, skripsi dan thesis. Adapun sumber referensi yang digunakan seperti pada penelitian Maydiantoro, (2021) yang berisikan teori research and development (penelitian pengembangan) dengan 10 prosedur pengembangan, buku Sugiyono, (2013) metode penelitian kuantitatif deskriptif dan *research and development*. kemudian Penelitian yang hampir serupa yaitu penelitiannya Bakhtiar, (2018) dengan pengembangan sebuah desain produk untuk mengurangi kecemasan sosial dengan menggunakan teknik behavioral dimana dalam pelaksanaan pelatihan lebih difokuskan pada pengimplementasi pernapasan sedangkan dalam penelitian pengembangan ini tidak hanya berfokus pada pernapasan namun juga perilaku kecemasan yang dialami oleh peserta dimainperankan setelah itu perilaku yang bermasalah dievaluasi kemudian diganti



dengan perilaku baru. Kemudian sumber referensi lainnya yang mendukung dalam pengembangan desain produk pada penelitian ini.

- 3) Langkah selanjutnya mendesain produk yaitu dengan menggunakan teknik *behavioral rehearsal*/bermain peran merupakan teknik yang dapat mengurangi kecemasan sosial dimana peserta diminta untuk melakukan atau menampilkan perilaku yang mirip dengan keadaan sebenarnya yang membuat ia mengalami kecemasan sosial kemudian perilaku yang bermasalah tersebut akan dihapus dan diganti dengan perilaku baru kemudian dapat ia terapkan di kehidupan sehari-hari.



**Gambar 2 Desain Pelatihan**

- 4) Validasi Desain, pada tahapan ini desain divalidasi oleh validator ahli yang memiliki kompetensi sesuai bidangnya dan semimal memiliki pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling. Adapun validator ahli berjumlah 3 orang yaitu Arini Safitri, M.Psi (Psi), Talenta Endah Wahyuningsih J. M. Psi., Psikolog, dan Dony Apriatama, M. Pd. Validasi yang dilakukan oleh validator ahli bertujuan untuk mendapatkan kelayakan dan memperoleh masukan dan perbaikan terhadap desain yang dibuat.

- 5) Revisi desain ditinjau dari aspek materi yang diberikan dan rencana pelaksanaan kegiatan. Selain itu validator ahli memberikan masukan dan juga saran, hal tersebut menjadi acuan untuk memperbaiki desain yang dikembangkan. Masukan dan saran yang diberikan validator ahli sebagai berikut:

**Tabel 5 Revisi Training Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Berkepribadian *Introvert***

SEBELUM	SESUDAH
Perkenalan trainer kepada peserta pelatihan building raport dengan menggunakan games “lempar bola” untuk menentukan urutan giliran perkenalan diri	Perkenalan trainer kepada peserta pelatihan building raport dengan menggunakan games “Siapa Dia” untuk menentukan urutan giliran perkenalan diri
Dengan permainan “siapa dia” manfaatnya melatih konsentrasi dan juga daya ingat dan juga membuat anggota kelompok menjadi saling kenal selain itu tujuannya untuk menghilangkan kebosanan	Dengan permainan “sambung kata” manfaatnya melatih konsentrasi dan juga daya ingat dan juga membuat anggota kelompok menjadi saling kenal selain itu tujuannya untuk menghilangkan kebosanan
Setelah selesai merampungkan kegiatan pelatihan sebanyak “3 sesi” selama satu hari. Maka trainer akan menutup kegiatan pelatihan ini dengan menyampaikan mengakhiri kegiatan	Setelah selesai merampungkan kegiatan pelatihan sebanyak “2 sesi” selama satu hari. Maka trainer akan menutup kegiatan pelatihan ini dengan menyampaikan mengakhiri kegiatan
Silahkan masuk “kaka-kaka” menempati kursi yang sudah disediakan	Silahkan masuk “mas dan mba” menempati kursi yang sudah disediakan
Perbaiki pada materi dan power point yang akan ditampilkan ketika pelatihan.	Memperjelas sasaran yang dituju, kecemasan karna reaksi alami atau gangguan kecemasan. Dalam slide masukan point-point yang diperlukan.
Manual trainer tidak ada, sampul, pendahuluan, akta pengantar, kegunaan, tujuan serta daftar isi	Memberikan manual trainer sampul, pendahuluan, kata pengantar, kegunaan, tujuan serta daftar isi

- 6) Uji coba produk

Langkah-langkah pelaksanaan pelatihan untuk mengurangi keceamsan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* dengan teknik *behavioral rehearsal* sebagai berikut:

- a) Regristrasi Peserta

Peserta dipandu dan diberikan oleh asisten trainer terkait kelengkapan untuk mengikuti kegiatan pelatihan seperti, snack dan training kit yang berisikan 2 lembar polio 1 buah pulpen dan lembar validasi. Kemudian peserta pelatihan dipandu untuk menempati tempat duduk yang telah disediakan, sembari menunggu peserta lain peserta diminta untuk duduk dengan tenang.

- b) Pembukaan Sesi I

Pembukaan sesi I dibuka oleh moderator selaku asisten trainer pada kegiatan pelatihan, kemudian disambung oleh trainer untuk memberikan sebuah materi. Trainer

membangun hubungan baik. kepada peserta dengan menggunakan permainan “siapa dia” tujuannya agar semua peserta pelatihan dapat mengenal satu samalain. Sebelum materi diberikan trainer terlebih dahulu memberikan ice breaking dengan tema permainan “sambung kata” kepada peserta, dimaksudkan untuk membuat peserta rilex dan tenang. Setelah mengenal satu sama lain dan memberikan games “sambungkata”, trainer memberikan materi kepada peserta terkait kecemasan sosial dan juga kepribadian *introvert*, bertujuan untuk membuat peserta pelatihan mengenal lebih dalam kecemasan sosial dan juga kepribadian *introvert*. Materi telah diberikan, peserta diinstruksikan untuk menuliskan apa yang telah didapatkan selam trainer memaparkan materi dan juga kesesuaian isi materi dan juga masalah yang mereka miliki, sesi I selesai peserta dipersilahkan untuk istirahat selama 15 menit, kemudian akan dilanjutkan ke sesi II. Dari sesi pertama ini juga diamati oleh observer sebagaimana yang disampaikan oleh observer bahwa trainer sudah cukup bagus dalam penguasaan konten namun dalam metode yang digunakan terkesan monoton dan juga trainer kurang improvisasi.

#### c) Sesi II

Sesi II Pada sesi II trainer memaparkan materi dengan tema *behavioral rehearsal*/gladi prilaku, setelah materi diberikan peserta diminta untuk menuliskan kecemasan sosial yang mereka miliki dilembar polio yang telah disediakan. Trainer menginstruksikan kepada peserta untuk melakukan gladi prilaku seperti materi yang telah dipaparkan. Trainer membagi kelompok menjadi dua, yang mana satu kelompok terdiri dari 5 orang. Trainer menjelaskan teknis pelaksanaan behavioral rehearsal yaitu kelompok satu akan bermain peran berdasarkan kecemasan sosial yang telah ditulis dipolio sebelumnya, kelompok perlu mendiskusikan siapa yang mempresentasikan, bermain peran sebagai orang cemas, lawan bicara, serta pelengkap dalam kelompok. Kemudian kelompok kedua menyimak dan mendiskusikan prilaku yang perlu diperbaiki pada kelompok satu. Setelah kegiatan dilakukan maka trainer memberikan umpan balik dan juga memberikan penguatan positif kepada anggota kelompok 1 dan 2 terkait gladi prilaku yang dilakukan. Permainan yang dilakukan masing-masing kelompok sudah sangat bagus, kelompok satu memerankan prilaku cemas ketika ingin konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi kemudian kelompok dua memerankan prilaku cemas ketika ditunjuk oleh dosen untuk mengemukakan pendapatnya didepan teman teman kelasnya. Masing-masing kelompok juga telah memainkan peran dengan versi yang benar hal ini menjadi refleksi kepada peserta yang memiliki kecemasan tersebut. Setelah menyelesaikan bermain peran trainer meminta peserta mengungkapkan bagaimana perasaanya terkait bermain peran yang telah dilakukan. Dari sesi pertama ini juga dapat diamati oleh observer sebagaimana yang dikatakan oleh observer bahwa trainer memberikan pelatihan terlihat rilex dan tenang.

### **Akseptabilitas Desain Pelatihan *Behavioral rehearsal* Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Berkepribadian *Introvert***

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa desain pelatihan dalam mengurangi Kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* yang diberikan dapat memberikan pemahaman baru bagi peserta. Data yang diperoleh berasal dari (Lampiran 7:2022) bahwa mereka diminta untuk mengisi 3 pertanyaan terkait pelatihan yang dilakukan yaitu: apa yang mereka pahami dari pelatihan tersebut?, apa yang mereka rasakan dari pelatihan tersebut?, dan apa yang akan mereka lakukan setelah kegiatan tersebut?. Sehingga diperoleh bahwa dari pelatihan yang dilakukan, peserta telah memahami dari segi pemberian materi dan juga pelatihan dengan menggunakan teknik *behavioral rehearsal*/gladi prilaku, kemudian perasaan yang mereka rasakan setelah mengikuti pelatihan menjadi lebih tenang dan mendapatkan solusi untuk kecemasan yang mereka alami, selain itu mereka mengungkapkan apa yang akan mereka lakukan setelah pelatihan yaitu akan mencoba menerapkan prilaku baru yang telah dipelajari di kehidupan sehari-hari.

#### **Kecemasan Sosial**

##### **Teknik *Behavioral Rehearsal***

Teknik ini merupakan teknik gladi prilaku/bermain peran yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial, dimana peserta diminta memainkan perankan prilaku yang bermasalah atau menampilkan suatu prilaku yang sama atau mirip dengan keadaan sebenarnya ketika mengalami kecemasan sosial. Bagi peserta pelatihan teknik ini merupakan sekaligus dapat menjadi sebuah refleksi, koreksi dan balikan yang ia peroleh dari trainer dalam upaya mengetahui apa yang seharusnya ia lakukan dan ia katakan, kemudian dapat ia terapkan di kehidupan sehari-harinya (Elford:206). Implementasi Teknik *Behavioral Rehearsal* Menurut Thorpe & Olson (Elford: 2016) sebagai berikut:

- 1) Peserta bertindak sebagai dirinya sendiri kemudian trainer memainperankan orang dengan siapa peserta mengalami kecemasan sosial.

Trainer membagi 10 peserta menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang. Kelompok 1 terdiri dari SA, ARS, NF, MA, TA dan kelompok 2 terdiri dari DA, HM, NAD, BB, JS. Kemudian masing-masing kelompok mendiskusikan prilaku kecemasan sosial seperti apa, dengan siapa, bagaimana situasi dan keadannya kemudian dipresentasikan dan dipraktikkan.

- 2) Trainer mengarahkan peserta untuk menyampaikan perasaannya tentang orang atau keadaan yang mengakibatkan kecemasan sosial.

Trainer memberikan instruksi kepada peserta untuk mendiskusikan kecemasan sosial apa yang akan mereka presentasikan dan main perankan kemudian trainer meminta kelompok 1 untuk terlebih dahulu tampil, dan kelompok 2 menyimak sambil diskusi untuk memainkan perankan kembali prilaku kecemasan sosial dengan versi yang sesuai dari kelompok 1.

Kelompok 1 tampil dan dibuka oleh AR sekaligus menjelaskan kecemasan sosial yang dialami, yaitu memainperankan sebagai mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial ketika konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi dimana ia tidak berani melakukannya sendiri, dan perlu teman untuk menemani. AR sebagai presenter, SA sebagai dosen pembimbing skripsi, NF sebagai orang yang mengalami

---

kecemasan sosial yaitu merasa takut dan cemas ketika ingin bertemu dosen pembimbing skripsi, TA sebagai teman dari NF, dan MA sebagai orang asing yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Adegan: NF datang ke kampus dan berada di depan pintu ruangan dosen pembimbing sambil terengah-engah (nafas tidak beraturan) sambil melihat ponsel dan sedang chatting dengan TA, NF mengirim pesan kepada TA untuk lekas ke kampus dan menemani NF konsultasi dengan dosen pembimbing karena NF cemas dan takut jikalau sendirian. Kemudian MA berjalan dan mengetok pintu dengan santainya untuk menemui dosen pembimbing sementara itu NF hanya bisa melihat dan termenung karena NF merasa ia sangat percaya diri tidak seperti dia yang takut dan cemas. Selang beberapa menit TA pun sampai dan segera menemani NF, mencoba untuk tenang dan menarik napas panjang ketika ingin mengetok pintu, kemudian NF masuk dengan TA terlihat bahwa NF merasa cemas. Ketika NF berada didepan meja dosen pembimbing, NF tidak langsung mengatakan sesuatu namun menunggu dosen yang melakukan pembicaraan terlebih dahulu, ketika melakukan pembicaraan suara NF terdengar kecil dan menjawab dengan ragu-ragu dan tak jarang NF menggenggam kedua tangan dengan jempol yang digosok-gosok. Setelah selesai melaksanakan bimbingan NF pun keluar dan kecemasannya perlahan menurun.

Kelompok 2 tampil dan mengulang adegan yang dilakukan oleh kelompok 1 dengan versi yang berbeda yaitu perilaku yang benar dan sesuai. DA sebagai presenter, JS sebagai dosen pembimbing skripsi, BB sebagai orang yang mengalami kecemasan sosial yaitu merasa takut dan cemas ketika ingin bertemu dosen pembimbing skripsi, NAD sebagai teman dari BB, dan HM sebagai orang asing yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Reka ulang: BB datang ke kampus dan berada di depan pintu ruangan dosen pembimbing sambil terengah-engah (nafas tidak beraturan) sambil melihat ponsel dan sedang chatting dengan NAD, NF mengirim pesan kepada NAD untuk lekas ke kampus dan menemani BB konsultasi dengan dosen pembimbing karena BB cemas dan takut jikalau sendirian. Kemudian HM berjalan dan mengetok pintu dengan santainya untuk menemui dosen pembimbing sementara itu BB merasa teemotivasi dan berusaha meniru apa yang dilakukan oleh HM namun tidak semudah itu untuk melakukannya, maka BB perlu penyesuaian dan juga mencoba melakukan relaksasi terlebih temannya tidak bisa menemani maka BB harus dapat melakukannya sendiri setelah merasa tenang mengetok pintu, kemudian BB masuk dengan sedikit cemas. Ketika BB berada didepan meja dosen pembimbing, BB mencoba mengucapkan salam, kemudian dijawab oleh dosen pembimbing ketika melakukan pembicaraan suara BB pun terdengar jelas, walaupun kadang ada beberapa kata yang tidak jelas, namun BB berusaha untuk memperbaikinya dan melanjutkan kembali pembicaraan. Setelah selesai melaksanakan bimbingan BB pun keluar dan kecemasannya perlahan menurun. Kemudian ditutup oleh DA selaku presenter, bahwa perilaku yang sesuai adalah seperti ini, kita memang mengalami kecemasan sosial namun kita perlu berusaha untuk melawan kecemasan itu tidak melulu menuruti apa kemauan kecemasan sehingga kita tidak ada perubahan dalam hidup kita.

- 3) Trainer mengarahkan peserta untuk menggunakan suara yang kuat dan mengulang-ulang sebuah pernyataan tentang perasaan atau perilaku yang kurang jelas.

Peserta yang memainkan peran sudah cukup bagus, dari segi suara yang dikeluarkan sudah jelas, sehingga trainer tidak perlumeminta kembali mengulangi perkataan yang telah disampaikan. Prilaku yang dimainkan sudah jelas dan mudah dipahami sehingga trainer tidak perlu meminta peserta mengulang prilaku yang telah dimainkan.

- 4) Trainer memberikan umpan balik kepada klien.

Trainer memberikan umpan balik kepada masing-masing kelompok yang sudah mempresentasikan dan mempraktekan prilaku kecemasan sosial, yang telah dimainkan oleh kelompok satu dan dua. Trainer juga memberikan apresiasi dan juga motivasi.

Permainan peran yang dimainkan kelompok 1 sangat bagus dan terlihat memainkan masing-masing perannya juga cukup mendalam, terutama prilaku cemas yang telah ditampilkan oleh NF, dari segi ekspresi terlihat cemas dan takut, suara yang dikeluarkan ketika melakukan percakapan kepada dosen pembimbing terdengar sangat kecil sehingga dosen terkadang bertanya kembali kepada NF, gesture badan terlihat gelisah bergerak kesana kemari serta tangan yang sedikit gemetar.

Permainan peran yang dimainkan kelompok 2 juga sangat bagus dan terlihat memainkan masing-masing perannya juga cukup mendalam, terutama prilaku yang ditampilkan oleh BB, yaitu perilaku versi benar dari permainan peran kelompok 1. Perilaku yang ditampilkan BB sudah sesuai, yaitu ketika ingin konsultasi dan bertemu dengan dosen, terlebih dahulu melakukan relaksasi supaya dapat mengurangi ketegangan dan gugup, kemudian ketika ditanya oleh dosen, BB juga dapat menjawab dengan lancar dan suara yang dikeluarkan cukup jelas, selain itu gesture tubuh yang ditampilkan tidak gemetar dan juga gelisah.

- 5) Trainer mengarahkan peserta untuk terus berlatih sampai pernyataan tersebut telah disampaikan secara efektif.

Dalam permainan peran yang sudah dilakukan masing-masing kelompok sudah bagus, tidak ada yang perlu pengulangan. Namun ada beberapa yang perlu ditekankan pada prilaku yang dilakukan misalnya orang yang memiliki kecemasan sosial perlu waktu dan penyesuaian ketika berada di suatu tempat sehingga trainer menekankan perlunya relaksasi dan juga penyesuaian diri terhadap tempat yang membuat peserta mengalami kecemasan sosial.

Desain pelatihan dalam mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa berkepribadian *introvert* dengan 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 dirasakan oleh peserta hal ini diungkap HM berdasarkan (lampiran 7:2022) “Lega dan merasa lebih baik karena mengetahui cara mengontrol kecemasan yang selama ini saya rasakan yaitu salah satunya dengan mengatur pernapasan” hal ini didukung hasil penelitian ilham, (2018) menunjukkan perubahan yang sangat besar dalam mengatasi kecemasan sosial. Hal yang senada juga melakukan *treatment* pada perempuan dalam hal kasus kenakalan remaja, dimana dengan menggunakan beberapa teknik diantaranya *behavioral rehearsal* dengan pendampingan berulang-ulang (Peter Dkk, 2011).

---

## KESIMPULAN

Desain pelatihan dengan 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. Pengembangan desain pelatihan ini meliputi 6 tahapan, Potensi dan masalah, pengumpulan data dan studi literature, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk/desain. Proses validasi desain dilakukan oleh validator ahli dan peserta penelitian. Berdasarkan hasil validasi desain yang dilakukan oleh validator ahli diperoleh persentase penilaian akseptabilitas desain produk sebesar 88% dengan kriteria sangat baik sehingga desain pelatihan ini layak dan dapat digunakan dengan sedikit perbaikan. Kemudian dari penilaian 10 peserta didapatkan skor penilaian 90,5% dengan kriteria sangat baik tanpa revisi. Berdasarkan penilaian validator ahli dan juga peserta pelatihan desain pelatihan ini sudah dapat digunakan dan layak, dengan sedikit perbaikan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agustin, P., & Permatasari, I. (2020). Pengaruh Pendidikan Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Divisi New Product Development (NPD) Pada PT. Mayora Indah Tbk. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(2). <https://journal.universitassuryadarma.ac.id/index.php/ilmiahm-progress/article/download/442/408>
- Alkomah, F. (2018). *Pengembangan Modul Penulisan Huruf Braille Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Kepekaan Jari Tangan* [Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya]. [http://digilib.uinsby.ac.id/24541/1/Fitri%20Alkomah\\_B73214050.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/24541/1/Fitri%20Alkomah_B73214050.pdf)
- Bakhtiar, M. I., Saman, A., & Aryani, F. (2017). *Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal*. INA-Rxiv. <https://doi.org/10.31227/osf.io/qjerf>
- Feby Wulandari, S. (2019). *Pengaruh Kompetensi Sumber Daya Manusia Dan Penerapan Sistem Informasi Akuntansi Terhadap Kualitas Laporan Keuangan Daerah (Survey Pada Skpd Kota Bandung)* [Universitas Komputer Indonesia]. <https://www.google.co.id/search?q=rumus+skala+likert+menurut+sugiyono+%28017%29&client=ucwe>
- Hastutiningtyas, W. R., & Maemunah, N. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dengan Ciri Kepribadian (Introvert dan Ekstrovert) Pada Remaja Di SMP Negeri 26 Kota Malang Relationship Of Anxiety Levels With Personality Traits (Introvert And Ekstrovert) Characteristics In Adolescent In SMP Negr. *Journal of Nursing Care and Biomoleculer*, 5(1), 101-106–106. <https://doi.org/10.32700/jnc.v5i1.175>
- Husen, L. S. (2019). *Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Baru Perantau di STIKes Surya Mitra Husada Kediri* [PhD Thesis]. IAIN Kediri.
- Jatmiko, A. (2016). Sense Of Place Dan Social Anxiety bagi Mahasiswa Baru Pendetang. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 161–170.
- Mahmudah, F., Erawati, D., & Mz, I. (2021). Hubungan Kepribadian Introvert Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa IAIN Palangka Raya. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 4(2), 145–162. <https://doi.org/10.15575/alisyraq.v4i2.76>
- Maydiantoro, A. (2021, October 5). *Model-Model Penelitian Pengembangan (Research*
-

- and Development*) [Other]. FKIP Universitas Lampung.  
<http://repository.lppm.unila.ac.id/34333/>
- Prakosa, B., & Partini. (2015). *Berpikir Positif Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas*. <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/6515>
- Prawoto, Y. B. (2010). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/13542/Hubungan-Antara-Konsep-Diri-Dengan-Kecemasan-Sosial-Pada-Remaja-Kelas-XI-SMA-Kristen-2-Surakarta>
- Purnamasari, A. D., Nurseto, F., & Tarigan, H. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Hasil Belajar Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(3), Article 3. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/1255>
- Peter H. Gwynne , Donald J. Tosi & Lee Howard , Treatment of Nonassertion Through Rational Stage Directed Hypnotherapy (RSDH) and Behavioral Rehearsal, *American Journal of Clinical Hypnosis*, Volume 20, 1978 - Issue 4
- Rohmah, Y. N. (2020). *Bimbingan konseling islam dengan terapi behavior untuk mengatasi santri introvert: Studi kasus Ponpes Ahmada Al-Hikmah Kediri* [Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsby.ac.id/44696/>
- Safitri, A. (2021). Model Layanan E-Konseling Dengan Media Surat Elektronik Pada Laboratorium Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Iain Palangka Raya. *PANDOHOP*, Vol. I(No. I).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA, CV. <https://idoc.pub/documents/buku-metode-penelitian-sugiyono-d49goe9r26n9>
- Suryaningrum, C. (2016). Efikasi Diri Dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 181–193. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3519>